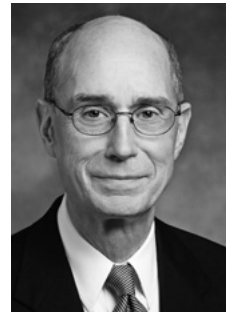


**Henry B. Eyring forseti**  
fyrsti ráðgjafi í Æðsta forsætisráðinu



# Friður í þessu lífi

**F**relsarinn beindi máli sínu til okkar allra sem í jarðlífið hafa komið og sagði: „Í heiminum hafið þér þrenging“ (Jóh 16:33). Hins vegar gaf hann lærisveinum sínum líka þetta dásamlega loforð í sinni jarðnesku þjónustu: „Frið læt ég yður eftir, minn frið gef ég yður. Ekki gef ég yður eins og heimurinn gefur“ (Jóh 14:27). Það er hughreystandi að vita að þetta loforð um persónulegan frið er enn í gildi fyrir alla lærisveina hans.

Einhver okkar búa í friðsömu og fallegu umhverfi, en heyja þó innri baráttu. Aðrir upplifa frið og algjöra rósemd mitt í miklum persónulegum missi, hörmungum og viðvarandi erfiðleikum.

Þið gætuð hafa séð undursamlegan frið á ásjónu lærisveins Jesú Krists eða heyrt hann segja eigin orðum frá Jesú. Ég hef margoft séð það. Stundum hefur það gerst á sjúkrahöfu, þar sem fjölskyldan situr við dánarbed þjóns Guðs.

Ég man eftir því að hafa heimsótt konu á sjúkrahús fáeinum dögum áður en hún lést af krabbameini. Ég hafði með mér tvær ungar dætur mínar, því þessi ljúfa systir hafði eitt sinn verið kennari þeirra í Barnafélaginu.

Fjölskylda hennar sat umhverfis rúmið hennar til að vera hjá henni á síðustu andartökum lífs hennar. Ég var hissa á því að sjá hana sitja uppi í rúminu. Hún tók í hendur dætra minna og kynnti þær hvora fyrir sig fyrir fjölskyldu sinni. Hún tjáði sig líkt og dætur mínar væru eðlabornar og færðar fram fyrir hirð drottningar. Henni tókst að segja eitthvað um það hvernig allir í herberginu

væru lærisveinar frelsarans. Ég man enn eftir styrknum, blíðunni og ástúðinni sem fólst í rödd hennar. Ég var líka hissa á gleði hennar og brosi, þótt henni væri ljóst að hún ætti stutt eftir.

Hún hafði fengið prestdæmisblessun sér til hughreystingar, en samt gaf hún okkur sinn lifandi vitnisburð um að loforð frelsarans um frið væri raunverulegt: „Þetta hef ég talað við yður, svo að þér eigið frið í mér. Í heiminum hafið þér þrenging. En verið hughraustir. Ég hef sigrað heiminn“ (Jóh 16:33).

Hún hafði tekið á móti boði hans, líkt og við öll getum gert, hverjir sem erfiðleikar okkar kunna að vera:

„Komið til mín, allir þér sem erfiði hafið og þungar byrðar, og ég mun veita yður hvíld.“

Takið á yður mitt ok og lærið af mér, því að ég er hógvær og af hjarta lítillátur, og þá munuð þér finna hvíld sálum yðar“ (Matt 11:28–29).

Við finnum aðeins frið með því að fylgja frelsaranum og rósemd í þeim erfiðleikum sem við öll munum upplifa.

Sakramentisbænirnar sýna okkur hvernig við getum fundið þennan frið mitt í raunum og erfiðleikum lífsins. Þegar við meðtökum sakramentið, þá getum við einsett okkur að vera trúföst sáttmálum okkar um að fylgja honum.

Við lofum hvert fyrir sig að hafa frelsarann ávallt í huga. Þið getið valið að minnast hans á þann hátt sem best laðar ykkur að honum. Stundum finnst mér best að sjá hann fyrir mér krjúpandi í Getsemanegarðinum eða kalla til Lasarusar að koma út úr gröfinni. Þegar ég geri það, finn ég

nálægð við hann og þakklæti sem veitir mér frið í hjarta.

Við lofum líka að halda boðorð hans. Við lofum að taka á okkur nafn hans og að vera vitni hans. Hann lofar að heilagur andi verði með okkur, ef við höldum sáttmála okkar við hann. (Sjá K&S 20:77, 79.)

Þetta veitir frið á hið minnsta tvönnan hátt. Heilagur andi hreinsar okkur af synd fyrir tilverknað friðþægingar Jesú Krists. Heilagur andi getur líka veitt okkur frið, sem fæst af því að njóta velþóknunar Guðs, og vonina um eilíft líf.

Páll postuli ræddi um þessa dásamlegu blessun: „En ávöxtur andans er: Kærleiki, gleði, friður, langlyndi, gæska, góðvild, trúmennska“ (Gal 5:22).

Þegar himneskir sendiboðar tilkynntu fæðingu frelsarans, lýstu þeir yfir: „Dýrð sé Guði í upphæðum, og *friður* á jörðu“ (Lúk 2:14; skáletrað hér). Ég gef vitnisburð minn, sem vitni Jesú Krists, um að faðirinn og hans ástkæri sonur geta sent andann til að gera okkur kleift að finna frið í þessu lífi, hver sem áskoron okkar og ástvina okkar kann að vera.

## HVERNIG KENNA Á BOÐSKAPINN

Eyring forseti kennir að sakramentisbænirnar geti gert okkur kleift að vita hvernig finna má frið í erfiðleikum okkar. Þær minni okkur á að við eigum loforð um að hafa heilagan anda hjá okkur, ef við höldum sáttmála okkar. Hugleiðið að spyrja þau sem þið kennið að því hvernig það getur stuðlað að friði að hafa heilagan anda hjá sér. Þið getið líka sagt frá því hvernig heilagur andi hefur gert ykkur kleift að finna frið í raunum ykkar. Þið getið hvatt þau sem þið kennið til að ígrunda þennan boðskap meðan á sakramentinu stendur í vikunni.

## ÆSKUFÓLK

### Hvernig hyggist þið muna eftir frelsaranum í þessari viku?

Eyring forseti segir að þið getið „valið að minnast [frelsarans] á þann hátt sem best laðar ykkur að honum.“

Hvernig hafið þið „hann ávallt í huga“ í þessari viku (sjá K&S 20:77, 79)?

Eigið þið einhverja eftirlætis ritningargrein um frelsarann? Þið getið merkt við hinar ýmsu ritningargreinar dag hvern í þessari viku og miðlað þeim öðrum.

Syngið þið sálm eða andríkan söng í huganum þegar ykkur líður illa? Þið getið hugsanlega valið einhvern í þessari viku sem fjallar sérstaklega um frelsarann.

Hugleiðið þið líf frelsarans og friðþægingu hans í hverri viku meðan á sakramentinu stendur? Þið getið búið ykkur undir sakramentið með því að minnast þess sem þið gerðuð í vikunni til að hafa frelsarann í huga og iðrast þeirra skipta sem þið áttuð erfitt með að gera það.

Biðjist þið fyrir til að fá tækifæri til að miðla fagnaðar erindinu dag hvern? Reynið að hafa trúarumræður í þessari viku þar sem frelsarinn er hafður að þunga-miðju. Þið getið gefið vitnisburð ykkar um frelsarann á fjölskyldukvöldi eða rætt við vin í skóla um upplifun ykkar í kirkju.

Setið ykkur markmið um að minnast frelsarans á sérstakan hátt í þessari viku. Segið foreldri, systkini, leiðtoga eða vini frá markmiði ykkar. Segið þeim frá upplifun ykkar í lok vikunnar. Þið munið bæði eða báðir finna friðinn og gleðina sem Eyring forseti ræddi um.

## BÖRN

### Komið til Krists

Frelsarinn hefur lofað okkur að njóta friðar þegar við „[komum til hans]“ (Matt 11:28). Það merkir að fylgja fordæmi hans og reyna að vera nálæg honum.

- Sýna lotningu meðan á sakramentinu stendur.
- Ákveða að vera vinsamleg og dæma ekki aðra.
- Lesa um frelsarann í ritningunum.



Trú, fjölskylda, líkn

# Fjölskyldugleði finnst í réttlæti

*Kynnið ykkur efnið sem hér er í bænaránda og leitið innblásturs til að vita hverju best er að miðla. Hvernig getur skilningur á „Fjölskyldan: Yfirlýsing til heimsins“ aukið trú ykkar á Guð og blessað þær konur sem þið vakið yfir með heimsóknarkennslu? Frekari upplýsingar má finna á [reliefsociety.lds.org](http://reliefsociety.lds.org).*

Guð „stofnaði fjölskyldur til að veita okkur hamingju, hjálpa okkur að læra réttar reglur, í kærleiksríku umhverfi, og búa okkur undir eilíft líf.“<sup>1</sup> Russell M. Nelson, forseti Tólfpostulasveitarinnar, sagði um „hina miklu sæluáætlun“ (Alma 42:8): Áætlun hans staðfestir að karlar og konur eru svo þau „megi gleði njóta“ [2 Ne 2:25]. Gleðina hljótum við þegar við veljum að lifa í samræmi við hina eilífú áætlun Guðs.<sup>2</sup>

Heimili sem hefur Krist að þungamiðju, er líklegast til að njóta far-sældar. Öldungur Richard G. Scott (1928–2015), í Tólfpostulasveitinni, segir það vera stað „þar sem fagnaðararerindi er kennt, sáttmálar haldnir og kærleikur ríkir,“ þar sem fjölskyldur geta „búið saman í hlýðni“ og orðið „rótfastar í fagnaðareri Jesú Krists.“<sup>3</sup>

Henry B. Eyring forseti, fyrsti ráðgjafi í Æðsta forsætisráðinu, sagði: „Við getum einsett okkur að gera allt sem við getum til að virkja krafta himins í fjölskyldu okkar.“

Líklegast er að við sýnum kærleika, þjónum, séum hlýðin og hamingjusöm á heimili okkar, ef „[börn okkar] heyra orð Guðs og láta síðan reyna á það í trú. Ef þau gera það, mun eðlislæg breyting fylgja í kjölfarið sem vekur þá hamingju sem þau sækjast eftir.“<sup>4</sup>

## Heimili með Krist að þungamiðju

Við eigum fyrirmynd í ritningunum að heimili með Krist að þungamiðju. Eftir dauða Lehis, föður Nefís, fór Nefí með fjölskyldu sína og aðra, sem trúðu á aðvaranir og opinberanir Guðs og hlýddu orðum Nefís, burt úr landi Lamanítanna. Á hinum nýja stað var Nefítum kleift að halda dóma, lögmál og boðorð Drottins í öllu, samkvæmt lögmáli Móse (sjá 2 Ne 5:6–10). Samt kom að því að sumir meðal Nefítanna urðu óhlýðnir.

Þótt fjölskyldumeðlimir okkar kunni stundum að hrekjast af leið réttlætis, líkt og Nefítarnir gerðu, „þá er það heimili sem hefur Krist að þungamiðju best til þess fallið

að veita frið og skjól, að sögn öldungs Scotts. Hann sagði enn fremur: „Það munu enn verða heilmiklar áskoranir og hugarangur, en jafnvel mitt í þrengingum, munum við njóta innri friðar og djúprar hamingju.“<sup>5</sup>

## Viðbótarritningagreinar

3 Jóh 1:4; 1 Ne 8:12; 2 Ne 5:27

### HEIMILDIR

1. *Handbook 2: Administering the Church* (2010), 1.1.4.
2. Russell M. Nelson, „Celestial Marriage,“ *Liahona*, nóv. 2008, 92.
3. Richard G. Scott, „For Peace at Home,“ *Liahona*, maí 2013, 30, 31.
4. Henry B. Eyring, „The Teachings of The Family: A Proclamation to the World,“ *New Era*, sept. 2015, 5, 6.
5. Richard G. Scott, „For Peace at Home,“ 31.

## Til hugleiðingar

Hvað getum við gert til að vera réttlátari í fjölskyldum okkar?