

Å minnes Jesus Kristus når vi lider

Les Lære og pakter 122:8–9 og prøv å forestille deg at Gud snakker direkte til deg om situasjoner du og din familie står overfor. Marker uttrykkene han underviste som er viktige for deg å høre. Du kan gjerne skrive ned tanker og følelser du har i studiedagboken eller i Skriftene.

Les Alma 7:11–12 og følgende uttalelse av president Henry B. Eyring i Det første presidentskap. Skriv ned hva de underviser om Frelseren som hjelper deg å forstå Lære og pakter 122:8–9 bedre.



Når du lurer på hvor mye smerte du trofast kan utholde, må du tenke på Ham. Han led det du lider for at han skulle vite hvordan han kunne løfte deg opp. Han vil kanskje ikke fjerne byrden, men han vil gi deg styrke, trøst og håp. Han kjenner veien. Han drakk den bitre kalk. Han utholdt alles lidelser.

Du blir næret og trøstet av en kjærlig Frelser som vet hvordan han kan hjelpe deg i alle prøvelser du står overfor. (Henry B. Eyring, "Prøvet, vist seg verdig og polert", *Liahona*, nov.

2020, 97)

- Hvordan kan det være nyttig for deg i dine prøvelser å vite at Jesus Kristus "har gjennomgått mer enn alt dette"? (Lære og pakter 122:8). Hvorfor tror du han ville gjøre det?
 - Hvilke andre skriftsteder har vært meningsfulle for deg når du har gjennomlevd lidelser?
-

Å minnes Jesus Kristus når vi lider

Les Lære og pakter 122:8–9 og prøv å forestille deg at Gud snakker direkte til deg om situasjoner du og din familie står overfor. Marker uttrykkene han underviste som er viktige for deg å høre. Du kan gjerne skrive ned tanker og følelser du har i studiedagboken eller i Skriftene.

Les Alma 7:11–12 og følgende uttalelse av president Henry B. Eyring i Det første presidentskap. Skriv ned hva de underviser om Frelseren som hjelper deg å forstå Lære og pakter 122:8–9 bedre.



Når du lurer på hvor mye smerte du trofast kan utholde, må du tenke på Ham. Han led det du lider for at han skulle vite hvordan han kunne løfte deg opp. Han vil kanskje ikke fjerne byrden, men han vil gi deg styrke, trøst og håp. Han kjenner veien. Han drakk den bitre kalk. Han utholdt alles lidelser.

Du blir næret og trøstet av en kjærlig Frelser som vet hvordan han kan hjelpe deg i alle prøvelser du står overfor. (Henry B. Eyring, "Prøvet, vist seg verdig og polert", *Liahona*, nov.

2020, 97)

- Hvordan kan det være nyttig for deg i dine prøvelser å vite at Jesus Kristus "har gjennomgått mer enn alt dette"? (Lære og pakter 122:8). Hvorfor tror du han ville gjøre det?
- Hvilke andre skriftsteder har vært meningsfulle for deg når du har gjennomlevd lidelser?