

Liahona



FÖRSTASIDESARTIKEL:

**Kraften i ett liv
i balans, s 38.**

**Hur man pratar med sina
föräldrar, s 18, 22**

Vad gör du i smyg? s 26

**Hitta dig själv i skrifterna,
s LS12**

Första presidentskapet: Gordon B Hinckley,
Thomas S Monson, Henry B Eyring

De tolv apostlarnas kворum: Boyd K Packard, L Tom Perry,
Russell M Nelson, Dallin H Oaks, M Russell Ballard,
Joseph B Wirthlin, Richard G Scott, Robert D Hales,
Jeffrey R Holland, Dieter F Uchtdorf, David A Bednar,
Quentin L Cook

Chefredaktör: Jay E Jensen

Rådgivande: Gary J Coleman, Yoshihiko Kikuchi,
Gerald N Lund, W Douglas Shumway

Verkställande direktör: David L Frischknecht
Planerings- och redigeringschef: Victor D Cave

Seniorredaktör: Larry Hiller

Grafisk chef: Allan R Loyborg

Redaktionschef: R Val Johnson

Biträdande redaktionschef: Jennifer L Greenwood

Medredaktörer: Ryan Carr, Adam C Olson

Biträdande redaktör: Susan Barrett

Redaktionspersonal: Christy Banz, Linda Stahle Cooper,
David A Edwards, LaRene Porter Gaunt, Carrie Kasten,
Melissa Merrill, Michael R Morris, Sally J Odekirk, Judith M
Paller, Vivian Paulsen, Richard M Romney, Jennifer Rose,
Don L Searle, Janet Thomas, Paul VanDenBergher, Julie
Wardell, Kimberly Webb

Chefssekreterare: Laurel Teuscher

Marknadschef: Larry Hiller

Grafisk chef: M M Kawasaki

Grafikansvarig: Scott Van Kampen

Produktionschef: Jane Ann Peters

Design- och produktionspersonal: Cali R Arroyo, Collette
Nebeker Aune, Howard G Brown, Julie Burdett, Thomas S
Child, Reginald J Christensen, Kathleen Howard, Eric P
Johnsen, Denise Kirby, Ginny J Nilson, Randall J Pixton

Tryckerichef: Craig K Sedgwick

Distributionschef: Randy J Benson

Översättning: Claes-Göran Edlund

Ansvarig utgivare för Kyrkorytt: Gösta Kärlof

Redaktör: Eivor Hagman

Medusagatan 2A

533 38 Jönköping

Tfn/Fax 036-71 96 63

E-post: eivorhagman@hotmail.com

Översättningstjänst

Box 17558

118 91 STOCKHOLM

Besöksadress: Mariatorget 1A

Tfn 08-556 029 80, Fax 08-556 029 89

E-post: edlundcg@ldschurch.org

Prenumeration eller ändring av adress sker genom din
enhets tidskriftsombud eller direkt till distributionscentret.
Avgiftsfritt telefonnummer: 00800 3478 3388. Priset för en
helt årsprenumeration är SEK 150:00 (inkl moms och porto)
och betalas till pg 260353-8. Skriv "Liahona".

Sänd manuskript och förfrågningar till Liahona, Room 2420,
50 East North Temple Street, Salt Lake City, UT 84150-3220,
USA; eller e-post till liahona@ldschurch.org.

Liahona (en term i Mormons bok som betyder "kompass"
eller "vägvisare") publiceras på albanska, armeniska,
bislama, bulgariska, cebuano, danska, engelska, estniska,
fijianska, finska, franska, grekiska, haitiska, hindi, holländ-
ska, indonesiska, isländska, italienska, japanska, kambod-
janska, kinesiska, kiribat, koreanska, kroatiska, lettiska,
litauiska, malagassiska, marshallesiska, mongoliska, norska,
polska, portugisiska, rumänska, ryska, samoanska, singale-
siska, slovenska, spanska, svenska, tagalog, tahitiska, tamil,
telugu, thailändska, tjeckiska, tonganska, tyska, ukrainska,
ungerska, urdu och vietnamesiska. (Hur ofta den utkommer
varierar för olika språk.)

© 2008 Intellectual Reserve, Inc. Med ensamrätt.

Tryckt i Förenta staterna.

Text och visuellt material i Liahona får kopieras för tillfälligt
bruk, som inte är kommersiellt, i kyrkan eller hemmet. Visuellt
material får inte kopieras om restriktioner för detta anges intill
konstverket. Copyrightfrågor bör ställas till Intellectual Property
Office, 50 East North Temple Street, Salt Lake City, UT 84150,
USA; e-post: cor-intellectualproperty@ldschurch.org.

Liahona finns på Internet på många språk på www.lds.org.

För engelska, klicka på "Gospel Library", för andra språk,
klicka på "Languages".

For Readers in the United States and Canada:

February 2008 Vol. 132 No. 2. LIAHONA (USPS 311-480)

Swedish (ISSN 1522-9246) is published monthly by

The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 East
North Temple, Salt Lake City, UT 84150. USA subscription
price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable
taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah.
Sixty days' notice required for change of address. Include
address label from a recent issue; old and new address
must be included. Send USA and Canadian subscriptions to
Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription
help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (Visa,
MasterCard, American Express) may be taken by phone.
(Canada Poste Information: Publication Agreement
#40017431)

POSTMASTER: Send address changes to Salt Lake
Distribution Center, Church Magazines, PO Box 26368,
Salt Lake City, UT 84126-0368.

LIAHONA, FEBRUARI 2008



14 Behärska ditt humör



38 Ett balanserat liv

PÅ OMSLAGET

Foton Robert Casey, bilderna är
arrangerade.

LILLA STJÄRNAN, OMSLAGET

Illustration Jim Madsen.

FÖR VUXNA

- 2 Budskap från första presidentskapet: För hans
lamm på bete *Henry B Eyring*
- 14 Behärska ditt humör *Douglas E Brinley*
- 25 Besökslärarnas budskap: Familjen har en central roll
i Skaparens plan
- 26 Lärdomar från Mormons bok: Välja frihet och
evigt liv *Craig A Cardon*
- 29 Ledarskap som förändrar liv
- 38 Ett balanserat liv *Robert F Orton*
- 44 Sista dagars heliga berättar
Mod nog att ställa en fråga *Lai Chang Hui-ling*
En varnande röst *Sandra Gates*
Jag behövde en välsignelse *Yves Raelina*
Kraften i två vittnesbörd *Kathy Truman*
- 48 Brev till redaktionen



26

Lärdomar från
Mormons bok

FÖRSLAG TILL FAMILJENS HEMAFTON

*De här undervisningsförslagen
kan användas både i
klassrummet och
hemma. Skraddarsy
idéerna så att de passar in
på din familj eller klass.*

**"Ögonblickliga
beslut", s 8: Samtala**

om hur uppoffringar kan innebära
att man ger upp något bra för
något ännu bättre. Förklara att
"offer och lydnad välsignelse skän-
ker". (Psalmer, nr 16) Läs Hugos
berättelse och diskutera sedan
vilka välsignelser han fick på
grund av sitt offer.



"Välja frihet och evigt liv",

s 26: Efter att ha återgett äldste
Craig A Cardons upplevelse ber
du familjemedlemmarna
välja ett ämne (till exempel
utbildning, ekonomi,
näringslära) och skriva
ner exempel på hur
goda val inom det området leder
till större frihet. Låt dem berätta
om sina exempel. Betona att vi är
fria att välja vårt beteende men inte
följderna av det.

"Ett balanserat liv", s 38: Ge
en familjemedlem en trave med
stora föremål att hålla i. Efter att

När du letar efter den franska VDR-ringen som är gömd i det här numret kan du tänka på hur du får hjälp att välja rätt när du studerar skrifterna.



FÖR UNGDOMAR

- 8 Ögonblickliga beslut *Hugo da Cunha Silvanto Rodrigues*
- 11 Fortfarande kallad att tjäna *Peter James Marrelli*
- 18 Prata med pappa *Kjersten Johnson*
- 21 Affisch: Be högt
- 22 Frågor och svar: Ibland kommer min mamma och jag inte överens. Vi säger sådant som vi inte borde och det slutar med att vi blir sårade. Jag ber om att kunna älska henne, men de goda känslorna stannar inte kvar så länge. Vad kan jag göra för att förbättra vår relation?
- 34 Få ett vittnesbörd *Paul K Sybrowsky*
- 43 Visste du det här?

18 Prata med pappa



8 Ögonblickliga beslut

ha låtit personen kämpa för att balansera föremålen en stund ger du personen en väska eller korg att lägga föremålen i. Jämför föremålen med våra olika ansvarsområden och väskan med att lägga våra bördor på Herren. Återge tankar från avsnittet "Andens vägledning" och diskutera hur vi kan uppnå balans om vi låter Herren hjälpa oss.

"Mitt släktforskningsmirakel", s LS6: Laga något gott tillsammans (ni kan till exempel baka kakor) som tar en stund att bli klar med. Läs berättelsen högt och betona

delen som handlar om att de behövde vänta för att hitta förfädernas namn. Vad är det för likhet mellan detta och att vänta på godsakerna? Planera en dag när ni ska besöka ett släktforskningsbibliotek för att påbörja eller fortsätta med er egen släktforskning.

"Som Nephi", s LS12: Efter att ha återgett berättelsen om Tanya kan ni diskutera vad Nephi gjorde när hans familj lämnade sitt hemland. (Se 1 Nephi 2:16.) Hur kan ni tillämpa Nephis exempel i ert liv?

LILLA STJÄRNAN: FÖR BARN

- LS2 Kom lyssna till en profets röst: Att göra sin plikt *Thomas S. Monson*
- LS4 Samlingsstunden: Kraft från skriften *Linda Christensen*
- LS6 Mitt släktforskningsmirakel *Matthew Mangum*
- LS8 För små vänner: Lehi och Nephi lyder Gud *Val Chadwick Bagley*
- LS10 Från profeten Joseph Smiths liv: En operation på Josefs ben
- LS12 Som Nephi *Sberalee B Hardy*
- LS15 Särskilt vittne: Hur kan mina skriftstudier bli mer meningsfulla? *Henry B Eyring*
- LS16 Färgläggningssidan



LS12 Som Nephi

ÄMNINGEN I DETTA NUMMER

Sidnumren representerar artikelns första sida.

LS = Lilla stjärnan	Musik, 21
Balans, 38	Omvändelse, 14, 22, 34
Bön, 21, 22, 38, LS12	Plikt, LS2
Familjen, 14, 18, 22, 25	Primär, LS4
Familjens hemaften, 1	Prästadömsvälsignelse, 46
Frälsningsplanen, 25, 26	Sion, 43
Förlåtelse, 22	Självdisciplin, 14
Föräldraskap, 18	Skrifterna, LS4, LS15, LS16
Handlingsfrihet, 26	Släktforskning, LS6
Helige Anden, den, 34, 38, 45	Smith, Joseph, LS10
Hemundervisning, 2	Tionde, 29
Hjälpföreningen, 25	Tjänande, 11, 29
Ilkska, 14, 22	Uppoffringar, 8
Kärlek, 14, 22	Utbildning, 43
Ledarskap, 29, 43	Visdomsordet, 26
Lydnad, 11, LS8	Vittnesbörd, 18, 34, 47
Mission, 8, 11	Välja det rätta, 8, 26
Missionsarbete, 44	
Mormons bok, 26, 47, LS8, LS12	

För hans lamm på bete



PRESIDENT HENRY B EYRING
andre rådgivare i första presidentskapet

Guds heliga har alltid varit under förbund att ge andlig näring åt varandra, särskilt åt dem som är nya i evangeliet.

Frälsaren lärde Petrus och sina andra apostlar och lärjungar varför och hur de skulle ge näring åt andra. Ni minns att i den bibliska berättelsen gav han dem först mat innan han undervisade dem. Han hade blivit korsfäst och sedan uppstått. Hans tjänare hade begett sig till Galileen. De hade fiskat hela natten men inte fått något. När de närmade sig stranden i gryningen kände de först inte igen honom. Han ropade till dem och berättade var de skulle kasta ut sina nät, och när de gjorde som han hade sagt fylldes näten. De skyndade till honom på stranden.

De fann en glödhög på vilken fisk och bröd tillagades. Jag har ofta undrat vem som tände elden, fångade fisken och tillagade måltiden, men det var Mästaren som förberedde sina lärjungar på att livnäras av mer än fisk och bröd. Han lät dem äta först. Och sedan undervisade han dem om andlig föda. Och han gav dem en befallning som fortfarande gäller var och en av oss.

”När de hade ätit sade Jesus till Simon Petrus: ’Simon, Johannes son, älskar du mig mer än dessa?’ Han svarade: ’Ja, Herre, du vet att jag

har dig kär.’ Jesus sade till honom: ’För mina lamm på bete.’” (Joh 21:15)

Vårt förbund att ge näring

Guds heliga har alltid varit under förbund att ge andlig näring åt varandra, särskilt åt dem som är nya i evangeliet.

Vi är välsignade att leva i en tid då en stor ökning av förmågan att ge näring åt nya medlemmar i kyrkan måste, och därför kommer att, utgjutas över de trofasta heliga.

Denna kraft har getts förut bland Herrens folk. Detta är beskrivningen på vad Herrens folk en gång gjorde i en tid som återges i Mormons bok: ”De [blevo] räknade ... så att de skulle bli ihågkomna och få näring genom Guds goda ord för att bevara dem på den rätta vägen och hålla dem oavslutligen vakna till bön, förlitande sig allena på Kristi förtjänst, hans, som var deras tros upphovsman och fullkomliggörare.” (Moroni 6:4)

Vi har alla någon gång försökt ge näring åt en annan persons tro. De flesta av oss har känt andras omsorg om vår egen tro, och därigenom känt deras kärlek. Flera av oss har haft ett barn som tittat upp på oss och sagt: ”Vill du gå till kyrkan med mig?” eller ”Vill du be med mig?” Och vi har upplevt en del





Den Helige Anden är vår ledsagare. Rädslan för att inte veta vad vi ska säga och att bli avvisade tas bort från oss. Nykomlingen blir inte som en främling för oss.

besvikelser. Någon vi älskar kanske inte har varit mottaglig för våra försök att ge hans eller hennes tro näring. Vi vet genom smärtsam erfarenhet att Gud respekterar sina barns val att inte låta sig näras. Ändå är detta en tid då



vi kan känna förnyad optimism och förnyat hopp om att vår förmåga att ge näring kommer att öka.

Herren har genom sin levande profet sagt att han ska bevara den rika skörden av nyomvända som går ner i dopets vatten. Och Herren kommer att göra det genom oss. Så vi kan förtrösta på att när vi gör enkla saker, sådana som även ett barn kan göra, får vi en större förmåga att ge näring åt en bräcklig tro.

Vi måste börja med vårt eget hjärta. Det vi önskar av hela vårt hjärta avgör till stor del om vi kan göra anspråk på vår rätt till den Helige Andens sällskap, utan vilken det inte går att ge någon andlig näring. Vi kan börja idag med att försöka se dem som vi ska ge näring så som vår himmelske Fader ser dem

och på det sättet känna något av det som han känner för dem.

Dessa nya medlemmar i kyrkan är hans barn. Han har känt dem och de har känt honom i den värld som föregick denna. Hans syfte och hans Sons, Herren Jesu Kristi syfte, är att få dem att återvända till honom och att ge dem evigt liv om de bara väljer det. Han har lett och bistått sina missionärer genom den Helige Anden till att finna och undervisa och döpa dem. Han lät sin Son betala priset för deras synder. Vår Fader och Frälsaren ser på dessa omvända som sina små lamm, köpta till ett pris som övergår vårt förstånd.

En jordisk förälder kanske i någon mån



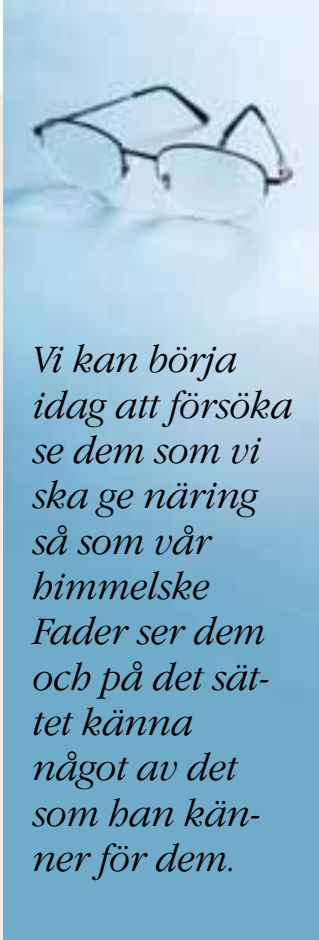
förstår hur en kärleksfull himmelske Fader känner. När våra barn uppnår åldern när de måste lämna vår omedelbara omsorg, bekymrar vi oss för deras säkerhet och oroar oss för att de som ska hjälpa dem kanske misslyckas. Vi kan åtminstone känna något av Faderns och Sonens kärlek till nya medlemmar i kyrkan och det förtroende de ålagt oss att ge näring.

Vårt beroende av Anden

Sådana känslor i vårt hjärta för nya medlemmar räcker långt för att kvalificera oss för Andens hjälp och sålunda för att övervinna den rädsla som kan hindra oss från vårt heliga ansvar. Vi gör klokt i att oroa oss för att vår egen förmåga inte ska räcka till för att uppfylla befallningen vi fått att ge näring åt andras tro. Vår egen förmåga, hur stor den än är, räcker inte. Men denna realistiska syn på våra begränsningar skapar en ödmjukhet som kan leda till beroende av Anden och därmed ge kraft.

Brigham Young (1801–1877) sade att vi skulle vara modiga trots våra svagheter: "Om en talare, då han talar till en församling, inte kan yttra mer än ett halvdussin klumpigt formulerade meningar, är dessa få brutna meningar av större värde, om hans hjärta är rent inför Gud, än den största vältalighet utan Herrens ande, och av större verkligt värde i Guds, änglars och alla goda människors ögon. Om en persons ord, då han ber, är få och klumpigt uttryckta, är den bönen till större nytta, om hans hjärta är rent inför Gud, än vältaligheten från en Cicero [romersk talare under första århundradet e Kr]. Vad bryr sig väl Herren, allas vår Fader, om vårt sätt att uttrycka oss? Ett okonstlat, uppriktigt hjärta har större kraft inför Herren än all pompa, högmod, prakt och vältalighet som människor uppvisar. Då han ser ett hjärta fyllt av uppriktighet, redbarhet och barnets oförställdhet, ser han något som består för evigt — 'Detta är mitt rikes anda, den anda som jag har gett till mina barn.'"¹

Ett barn kan göra det som ger oss kraft att ge näring åt andras tro. Barn kan inbjuda en nyomvänd att följa med dem till ett möte. Barn kan le och hälsa på nya medlemmar som kommer till kyrkan eller är med på en lektion. Det kan vi också. Och när vi gör det kommer den Helige Anden att vara vår ledsagare. Rädslan för att inte veta vad vi ska säga och att bli avvisade tas bort från oss. Nykomlingen blir inte som en främling för oss. Och den Helige Anden



*Vi kan börja
idag att försöka
se dem som vi
ska ge näring
så som vår
himmelske
Fader ser dem
och på det sättet känna
något av det
som han känner
för dem.*

börjar ge dem näring innan vi ens har talat om evangeliets sanningar.

Det krävs ingen kallelse utom den att vara medlem för att ge näring genom att visa vänlighet. De av oss som inte blivit kallade att undervisa eller predika kan ge näring med Guds goda ord om vi förbereder oss för det. Vi kan göra det varje gång vi talar med en ny medlem och varje gång vi deltar i en klassdiskussion. Vi behöver hjälp från Anden för att säga orden som ger näring och styrka.

Två nycklar till att få hjälp

Det finns två viktiga nycklar till hur vi kan inbjuda Anden att ge oss vägledning om

vilka ord vi ska säga när vi för andra till bete. Det är att dagligen studera skrifterna och att be i tro.

Den Helige Anden ger oss vägledning om vad vi ska säga om vi studerar och begrundar skrifterna varje dag. Skrifternas ord inbjuder den Helige Anden. Herren sade det så här: "Sök icke efter att förkunna mitt ord utan sök först att erhålla mitt ord och sedan skall din tunga lossas. Då skall du få min Ande och mitt ord, ja, Guds kraft att övertyga människorna, om du önskar det." (L&F 11:21) Med dagliga skriftstudier kan vi räkna med denna välsignelse även i vardagliga samtal eller i en klass när läraren ber oss svara på en fråga. Vi får uppleva den kraft som Herren utlovade: "I skolen ej heller sörja i förväg för vad I skolen säga, utan samlen alltid livets ord i edra hjärtan, så skall det givas eder i samma stund efter var och ens mått." (L&F 84:85)

Vi samlar inte Guds ord bara genom att läsa orden i skrifterna utan också genom att studera dem. Vi kan få mer näring genom att begrunda några



När vi uppriktigt och ständigt vädjar om att få ha den Helige Andens sällskap, med det verkliga uppsåtet att ge näring åt vår Faders barn, så medför detta med säkerhet välsignelser för oss och för dem vi älskar och tjänar.



få ord, och låta den Helige Anden göra dem till skatter för oss, än genom att snabbt och ytligt läsa igenom hela kapitel i skrifterna.

Begrundan av skrifterna inbjuder den Helige Anden. Samma sak gäller dagliga enträgna böner. Om vi inte ber om det i bön lär han knappast komma, och utan vår begäran stannar han troligtvis inte kvar. "Anden skall givas eder genom trons bön, och om I icke mottagen Anden, skolen I icke undervisa." (L&F 42:14) När vi uppriktigt och ständigt vädjar om att få ha den Helige Andens sällskap, med det verkliga uppsåtet att ge näring åt vår Faders barn, medför detta med säkerhet välsignelser för oss och för dem som vi älskar och tjänar.

De Guds goda ord som vi måste ge näring med är evangeliets enkla lära. Vi behöver inte vara rädda för varken enkelhet eller upprepning. Herren själv beskrev hur denna lära tränger in i människors hjärtan för att ge näring:

"Detta är min lära, och det är den lära, som Fadern har givit mig, och jag vittnar om Fadern och Fadern vittnar om mig, och den Helige Anden vittnar om Fadern och mig, och jag betygar, att Fadern befäller alla människor överallt att omvända sig och tro på mig.

Den som tror på mig och bliver döpt, han skall varda frälst, och de äro de, som skola ärva Guds rike.

Den som icke tror på mig och icke är döpt skall bliva fördömd.

Sannerligen, sannerligen säger jag eder, att detta är min lära, och jag vittnar därom från Fadern och den som tror på mig tror även på Fadern. För honom skall Fadern vittna om mig, ty han skall besöka honom med eld och med den Helige Anden." (3 Nephi 11:32–35)

Herren fortsatte med att beskriva dem som skulle få näring genom denna enkla lära och därigenom uthärda, de som skulle ärva det celestialet riket, som de som blir som ett barn. Det krävs ett barnasinne för att känna Andens maningar, att hänge sig åt dessa befallningar och att lyda. Detta är vad som krävs för att få näring genom Guds goda ord.

Lammens bräcklighet

Och det är därför vi kan vara så optimistiska i vår uppgift att ge näring åt nya medlemmar i kyrkan. Oavsett hur mycket eller lite de kände till om läran, har de nyligen ödmjukt hängett sig åt dopets förrättning och mottagit rätten till den Helige Andens sällskap. Och därför kommer själva bräckligheten i deras tro, vilken får Frälsaren att tala om dem som lamm, i en tid när de har visat sig villiga att göra det som Frälsaren ber dem.

Om alla kraven på dem som nya medlemmar förklaras tydligt och med kärlek, om



möjligheten att tjäna i kyrkan erbjuds på ett klokt sätt och deras prestationer i detta tjänande bedöms med kärlek och närms med tålmodig uppmuntran, så stärks de av den Helige Andens sällskap, och de får näring genom en kraft som övergår vår egen. När de uthärdar blir inte ens helvetets portar dem övermäktiga.

Brigham Young gav ett löfte om att deras styrka att hålla sig kvar skulle växa, när han sade: ”De som ödmjucar sig för Herren, och förbida honom med hängivet hjärta och villig själ, erhåller litet i taget, rad på rad, bud på bud, litet här och litet där, ’då och då’, som [broder] John Taylor säger, tills de erhållit en viss mängd. Sedan måste de nära och vårda det som de fått, och göra det till sin ständiga led-sagare, uppmuntra varje god tanke, lära och princip och göra allt gott de kan, tills Herren efter en tid blir en källa i dem, uppvällande till evigt liv.”²

FÖRSLAG TILL HEMLÄRARE

Efter att ha studerat budskapet under bön kan ni dela med er av det på ett sätt som uppmuntrar dem ni undervisar att delta. Här följer några exempel:

1. När en familjemedlem har läst budskapets tre första stycken frågar du familjen: Varför tror ni att Herren gav mat åt sina lärjungar innan han undervisade dem? Hur kan vi stärka nya medlemmar i vår församling (eller gren)?
2. Samtala med familjemedlemmarna om några evangelie-lärdomar som, om de följs, skulle välsigna personer som de känner. Diskutera hur de kan berätta om eller understryka lär-domarna för dessa personer.
3. Om familjen du besöker har barn kan du visa en bild av ett lamm. Fråga: ”Varför behöver man vakta och ta hand om lamm?” Säg att människor ibland behöver hjälp precis som lammen. Att berätta om evangeliet, vara en vän eller hjälpa andra igenom svårigheter liknar det som en god herde gör för sina får. Gör upp en plan för att hjälpa en granne, vän eller familjemedlem genom en enkel tjänandegärning.

Detta är vad som avses i Moroni där det står: ”Förlitande sig allena på Kristi förtjänst, hans, som var deras tros upphovsman och fullkomliggörare.” (Moroni 6:4) Det var Frälsaren som gjorde det möjligt för oss att bli renade genom hans försoning och vår lydnad mot hans bud. Och det är Frälsaren som ger näring åt dem som i tro går ner i dopets vatten och får den Helige Andens gåva. När de alltid minns honom, och när de fortsätter att lyda likt ett barn, är det han som ser till att de alltid har hans Ande hos sig.

Ni och jag kan och kommer att genom små medel bli delaktiga i ett stort verk. Vi kommer att studera och be och tjäna för att bli berättigade till den Helige Andens sällskap. Vi kommer att se de nya medlemmarna som dyrbara, älskade barn till vår himmelske Fader, och vi kommer att ledas till att nära dem med kärlek, med möjligheter att tjäna och med Guds goda ord. Och då får vi i vår egen tid se det som den store missionären Ammon beskrev för sina missionärskamrater, alldeles som vi nu är kamrater till missionärer som verkar över hela världen:

”Se, fältet var moget och välsignade ären I, emedan I sänden lien och skördaden av alla krafter, ja, hela dagen arbetaden I, och sen nu på antalet av edra kärvar. De skola bliva insamlade i ladorna, så att de icke gå förlorade.

Ja, de skola ej slås till marken av stormen på den yttersta dagen, ej heller skola de bliva skingrade av virvelvindar, utan när stormen kommer, skola de vara samlade på ett ställe, så att stormen icke skall tränga igenom och nå dem, ja, de skola ej heller bliva drivna av häftiga vindar dit fienden önskar föra dem.

Ty se, de äro i skördens Herres hand, och de äro hans, och han skall uppväcka dem på den yttersta dagen.” (Alma 26:5–7)

Genom enkel lydnad kan vi hjälpa Herren att lägga lammen, hans lamm, i hans famn och föra dem i hans famn hem till deras Fader och vår Fader. Jag vet att Gud utgjuter himmelens krafter över oss när vi hjälper till att bevara denna heliga skörd av själar. ■

SLUTNOTER

1. *Kyrkans presidents lärdomar*: Brigham Young (1997), s 149.
2. ”Discourse”, *Deseret News*, 25 mar 1857, s 21.

Ögonblickliga

När jag spelade fotboll lärde jag mig att fatta ögonblickliga beslut. Och en gång var jag tvungen att ögonblickligen välja mellan min dröm och Herrens.

HUGO DA CUNHA SILVANTOS RODRIGUES

Så länge jag kan minnas har jag haft en fotboll vid min sida och drömt om att bli professionell fotbollsspelare. Mina föräldrar stöttade mig medan jag strävade efter att uppfylla denna dröm. De uppmuntrade mig också att gå till kyrkan. Men när jag blev äldre kom jag bara till kyrkan när det inte var match. Jag visste att evangeliet, kyrkans aktiviteter och mina vänner skulle hjälpa mig mycket i livet, men det jag egentligen ville var att uppfylla drömmen att spela fotboll.

Med tiden fick jag viktiga vänner i de stora fotbollsklubbarna. Jag fick möjlighet att spela och träna med några dessa klubbar. Jag reste till olika länder för att delta i turneringar och jag var mycket glad över möjligheten att få leva som en professionell fotbollsspelare. Under en av dessa resor till Asien höll min dröm på att gå i uppfyllelse. En stor klubb tyckte om vad de såg när de såg mig spela och ville att jag skulle gå med i klubben. Men min manager upptäckte en del problem under förhandlingen och vi bestämde oss till slut för att inte skriva kontrakt.

Hemma fyllde mina vänner i sina missionspapper. Andra återvände hem från missioner och berättade



beslut

entusiastiskt om hur det var att vara missionär. Deras ögon lyste av rörelse varje gång de pratade och Anden var mycket stark. Jag kände också en önskan att verka som missionär. Jag ville ha samma erfarenhet. Men jag var orolig för att min fotbollsdröm inte skulle gå i uppfyllelse om jag verkade som missionär eftersom jag skulle tappa kondition och rörlighet. Min önskan att bli professionell spelare var så stor att jag hade skjutit på college och arbetat och bara levt för att uppfylla denna dröm.

Jag hade alltid med mig en Mormons bok på mina fotbollsresor. Jag älskade profeternas ord, deras liv, deras beslutssamhet att hålla buden och det goda exempel de visade sitt folk. Jag skämdes för att jag inte var ett exempel för de andra spelarna när det gällde att sätta Gud först. Ibland försökte jag berätta om min tro men fick alltid höra: "Nu ska vi ha roligt på resan. Glöm bort de där dumheterna. Vi ska ha roligt!" Jag började bli irriterad på skvallret, oärligheten och andra aspekter av fotbollslivet. Många gånger kände jag mig ensam och ledsen, och jag visste att det fanns en plats där jag alltid skulle känna mig lycklig och ha vänner som brydde sig om mig — vänner som var tillsammans på aktiviteter och danser, på

När jag fick min missionskallelse samlades familjen hemma. Vi var alla spända. Då ringde telefonen — det var min fotbollsmanager. Han hade underbara nyheter.



På min mission lärde jag mig att det bästa sättet att bli lycklig är att göra det som vår himmelske Fader vill att vi ska göra. Min mission var det bästa val jag någonsin gjort.

seminariet och institutet — celestiaa vänner. Jag saknade allt detta väldigt mycket.

En söndag när jag inte var på resande fot gick jag till kyrkan i min hemmaförsamling i Brasilien. Efter mötena kallade biskopen in mig till sitt kontor för ett samtal. Jag visste att han skulle prata om en mission eftersom alla i min ålder höll på att komma hem från sin mission. Biskopen uppmanade mig att verka som missionär, och jag försökte byta ämne genom att säga att jag inte var förberedd. Jag försökte motarbeta biskopen på alla sätt, men han var envis och övertygade mig om värdet av att gå ut som missionär. Vi avslutade samtalet med att sätta upp ett mål för hur jag skulle börja förbereda mig.

Några månader senare lämnade jag in mina papper, och jag fortsatte också med träningen. För ögonblicket kunde jag förena fotbollen och kyrkan. Men det skulle inte vara länge, visade det sig. Jag skulle bli tvungen att välja.

När jag fick min kallelse samlades familjen hemma. Vi var alla spända. Då ringde telefonen.

På andra änden av linjen sade min fotbollsmanager att han hade ordnat ett bra kontrakt med en europeisk klubb. Plötsligt kunde jag se det hela i min fantasi! Jag kunde se stadion full med människor som kommit för att se matcherna. Jag tänkte på det vackra huset och bilen och lönen jag skulle få. Min dröm höll på att gå i uppfyllelse. Den fanns inom räckhåll — och sedan tittade jag på

kuvertet med kallelsen som låg bredvid telefonen.

Ögonen fylldes av tårar. För ett ögonblick passerade livet förbi som på en film. I telefonen frågade min manager vad jag tyckte om nyheten. Jag var tyst. Jag kunde inte prata och benen darrade. Jag ville inte att det här skulle hända, men det hade det! Jag var tvungen att fatta ett beslut, det svåraste beslutet någonsin i mitt liv.

Med darrande röst sade jag till slut att jag redan hade fått ett bättre kontrakt. Jag skulle vara missionär för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga i två år. Jag tackade managern för möjligheten och för hans arbete och ansträngningar för min skull. Sedan lade jag på luren och gick in på mitt rum och grät länge. Jag visste att den här möjligheten inte skulle finnas kvar efter två år, och min fotbollsdröm skulle inte uppfyllas.

Jag knäböjde och bad till min himmelske Fader och bad om tröst. Jag kände en tyst och mild stämma trösta mitt hjärta med att säga: "Min son, du är redan en del av det bästa laget i världen." Jag funderade på de orden och funderar fortfarande på dem.

Idag, när jag kommit hem efter att ha verkat i Brasilienmissionen Fortaleza, ångrar jag inte beslutet på något sätt. Jesu Kristi sanna kyrka är tillgänglig för alla som vill bli lyckliga. Och på min mission lärde jag mig att det bästa sättet att bli lycklig är att göra det som vår himmelske Fader vill att vi ska göra. Min mission var det bästa valet jag har gjort i hela mitt liv. Den lärde mig att alla som söker Guds rike först kommer att ha en plats i Herrens lag. (Se Matt 6:33.) ■



FORTFARANDE KALLAD ATT TJÄNA

*Fastän jag med
beder var ursäk-
tad från att verka
som heltidsmissio-
när kunde jag
tjäna på ett
meningsfullt sätt*

PETER JAMES MARRELLI

Som pojke och ung man förberedde jag mig för att verka som proselyterande heltidsmissionär för kyrkan. Som äldste David A Bednar i de tolv apostlarnas kvorum rådde oss, så vill jag *vara* en missionär och inte bara *verka* som missionär¹. Men på grund av mina medicinska problem fick jag veta av Missionärsavdelningen att en heltidsmissions krav inte var det bästa för mig. Det skulle ha varit lätt att bli bitter, men jag hade förberett mig för att tjäna min Frälsare och jag var redo att acceptera hans vilja för mig.

Min möjlighet

Det som hände var att jag blev ursäktad från att verka som missionär. Det innebär att kyrkans ledare såg att jag var värdig och villig att tjäna som missionär, men de uppmuntrade mig att tjäna på andra sätt. Som många andra som inte kan verka som heltidsmissionär kände jag mig manad att göra mer än bara "gå vidare med livet". Jag ville tjäna, och det gjorde jag — som servicemissionär. Med hjälp av min biskop och stavsresident fick jag möjlighet att tjäna Herren medan jag bodde hemma.

Kyrkans audiovisuella avdelning

behövde hjälp, och eftersom jag bor nära kyrkans kontorsbyggnad i Salt Lake City så kunde jag hjälpa till. Min stavsresident utfärdade kallelsen, avskilde mig och utformade särskilda regler för mig att följa under kommande år. Fastän jag tyckte att reglerna var strikta insåg jag att jag blev välsignad när jag följde dem. Andra servicemissionärer med



Oavsett om jag vevade upp kablar eller hjälpte till med en utsändning så hjälpte servicemissionen mig att bygga upp mitt själuförtroende och visa respekt för andra. Jag kände Herrens inflytande och hjälp när jag skulle göra sådant som var svårt.

andra stavspreidenter kanske har andra regler, med det var följande regler jag följde:

1. Håll dig till ett dagligt schema: Gå upp 6:30. Studera skrifterna och *Predika mitt evangelium* i två timmar varje dag. Motionera i 30 minuter varje dag. Gå till sängs 22:30.
2. Följ kyrkans anvisningar för klädsel.
3. Lyssna bara till klassisk musik och kyrkans musik.
4. Begränsa datoranvändandet till att skicka e-post. Begränsa tevetittandet. Inga videospel.
5. Delta bara i gruppaktiviteter — inga träffar på tu man hand.
6. Ha månatliga intervjuer med biskopen.

Ibland när jag låg intryckt under en byggnad i nära 40 graders värme och vevade



står det att när vi är i våra medmänniskors tjänst så är vi i Guds tjänst, men det tog ett tag innan jag trodde på det.

Jag lärde mig att varken en proselyteringsmission eller en servicemission handlar om en själv. Det handlar om att göra det som Herren anser behöver göras. Under min servicemission hjälpte jag till att sätta upp och ta ner lampor, kontrollera ljudet för olika möten och transportera utrustning. Det var hårt, smutsigt arbete, och jag kommer aldrig mer att ta generalkonferensen för given. Faktum är att hela kroppen värker när jag tittar på en utsändning eftersom jag vet vilket intensivt arbete som ligger bakom.

Det handlar om arbete

Under min servicemission lärde jag mig vikten av att hålla tiden, att ta ansvar, att göra jobbet rätt och att göra mitt bästa. Mina föräldrar hade försökt lära mig allt det här, men jag förstod det inte förrän jag såg hur man kan påverka andra människors arbete när man slösar bort tiden. Före missionen var det lätt att bara inrikta sig på att ha roligt. Men när man väl verkar som missionär inser man att det inte är roligt att vara kamraten som inte vet hur man gör när man arbetar. En del av att förbereda sig för att tjäna är att lära sig arbeta.

Vad jag lärde mig mer

Jag lärde mig också uppskatta dem som arbetar bakom kulisserna. Jag såg hur hårt kyrkans ledare arbetar utan att dra till sig



kablar en hel dag undrade jag vad detta hade att göra med att åvägabringa odödlighet och evigt liv för människan. (Se Moses 1:39.) Var jag verkligen en del av det lag som spred evangeliet över hela världen? I Mosiah 2:17

ANDRA SÄTT ATT TJÄNA

På grund av hälsoproblem eller andra omständigheter kan en del inte verka som proselyterande heltidsmissionärer. Om du har ursäktats från en heltidsmission men vill tjäna Herren på något annat sätt, kan du be att få prata med din biskop eller grenspresident om olika möjligheter. Han och stavs- eller distriktspresidenten kan hjälpa dig hitta olika sätt att verka som servicemissionär i ditt område. Här är några platser där du kan tjäna:



- **Seminarier eller institutet**, där du kan arbeta på ett kontor, vid receptionsdisken eller med datasupport.
- **En välfärdsinrättning**, till exempel en konserveringsfabrik, biskopens förrådshus, Deseret Industries, kyrkans arbetsförmedling eller något annat välfärdsprojekt.
- **En gård eller ranch som ägs av kyrkan**, där du kan utföra olika sysslor eller kontorsarbete.
- **Ett möteshus**, där du kan hjälpa till med underhåll.

Förutom de timmar du lägger ner på servicemissionen kan du också tjäna genom att utföra dop för de döda.

Genom att tjäna i kyrkan visar du din kärlek till Herren och din beslutsamhet att följa dopförbundet. Tjänande hjälper också till att bygga upp Herrens rike på jorden.



uppmärksamhet eller förvänta sig något särskilt bemötande. Jag såg andra tjäna som hade större utmaningar än jag. De lärde mig att alla kan tjäna på något sätt.

Jag insåg att jag har välsignats med egenskaper och förmågor och att jag kunde göra mer än vad jag hade gjort tidigare genom hårt arbete. Jag lärde mig att när jag respekterar andra så tycker jag bättre om mig själv. Det är lätt att ta för vana att se ner på andra för att må bättre själv. Men för att få respekt måste man visa respekt, och de som representerar Jesus Kristus måste visa respekt.

Det viktigaste jag lärde mig var dock att Herren hjälper

oss göra sådant som är svårt. Det var svårt att stanna kvar hemma, svårt att göra enklare arbeten, svårt att inte vara i blickpunkten, svårt att följa missionärsreglerna och svårt att höra andra säga att jag inte var på en "riktig" mission. Men Herren hjälpte mig. Jag vet att han hjälper dig göra det som du behöver göra för att bli lycklig, få bättre självkänsla, växa och för att bli en bättre människa. Gå ner på knä, böj ditt huvud och var ärlig mot dig själv när du ber. Var sedan redo att tjäna varhelst och närhelst du blir kallad. ■

SLUTNOT

1. Se "Att bli en missionär", *Liabona*, nov 2005, s 44.

Behärska ditt humör

Må vi resa oss upp och vara Guds män och kvinnor. Må vi behärska vårt humör så att frid och kärlek må råda i vårt hem.

DOUGLAS E BRINLEY

Lärare i kyrkans historia och lära vid Brigham Young-universitetet

När jag har hållit kurser om äktenskap och familj och läst uppsatser där elever berättat om sin relation med sina föräldrar, har det varit tydligt att ilska, om den är okontrollerad, kan ha stor del i att förstöra relationer i äktenskap och familj. Ilskans synd (se JST Ephesians 4:26) skadar inte bara relationer utan fräter också sönder karaktären.

Jag kan inte komma på någon situation där det är befogat att visa ilska, även om rättfärdig harm och tillrättavisande av felsteg förvisso kan vara motiverat. I skrifterna står det att *odisciplinerad* ilska alltid är nedbrytande och fördärlig. Det är ett av Satans främsta redskap för att förstöra äktenskap och familjer.

Herren har sagt om Satan att han är "fader till oenighet och ... uppeggar människornas hjärtan, så att den ene tvistar med den andre i vrede". (3 Nephi 11:29) Frälsaren förkunnade för nephiterna: "Se, det är icke min lära att uppegga människors hjärtan till vrede mot varandra, utan min lära är att sådant *skall upphöra*." (3 Ne 11:30; kursivering tillagd)

Ersätta ilska med uppmuntran

En av uppgifterna jag ger mina elever är att skriva en uppsats om sin familjebakgrund. Jag ber dem speciellt att

beskriva sina föräldrars starka sidor, svagheter och äktenskap. Den kanske vanligaste negativa aspekten av familjelivet som nämns i uppsatserna är faderns humör, även om ett hett temperament inte bara gäller fäder. Även fäder som är aktiva i sitt ämbete i kyrkan, läser skrifterna med familjen och tjänar andra kan ha problem med att kontrollera ilska.

Naturligtvis ser barn sina fäder (och mödrar) som mer temperamentsfulla på grund av att föräldrarna måste disciplinera barnen, och få barn tackar föräldrarna för en tillrättavisning just när den inträffar. Men ungdomar som går på universitet kan se tillbaka mer objektivt på sitt familjeliv och bedöma både det som var bra och det som var dåligt. Många medger att de önskar att föräldrarna hade varit striktare! Men det finns många som bär på ärr efter händelser som inträffade i unga år.

En ung kvinna mindes att hennes far ofta skrek, hotade och slog sina barn. Om ett av barnen hade gjort något som var fel under dagen brukade alla gömma sig när fadern kom hem från arbetet.

Jämför detta med metoden som president Gordon B Hinckleys far använde: "Jag kommer i all evighet att vara tacksam för en far som aldrig slog sina barn", sade president Hinckley. "Han hade den underbara förmågan att förmå dem att förstå vad han förväntade sig av dem och sedan uppmuntra dem till det"¹.

Om den varaktiga inverkan fäder har på sina barn, tillade president Hinckley: "Jag är övertygad om att våldsamma fäder åstadkommer våldsamma söner. Jag är också övertygad om att sådant straff i de flesta fall skadar mer än



Fäder har ett enormt inflytande över sina barn. Hur välsignad är inte den son eller dotter som har en far som bryr sig om dem, som undervisar dem, som tillrättavisar dem med kärlek och som påverkar dem att bli bättre människor.

Herren och profeterna säger att vi redan vet hur vi kan kontrollera vår ilska. Problemet med ilska är en följd av att man inte förstår eller tillämpar evangeliets lärdomar.

det hjälper. Man behöver inte slå barnen. De behöver kärlek och uppmuntran. De behöver en far de kan se upp till med respekt och inte med rädsla. Och mest av allt behöver de ett gott föredöme².

Angående fäder som lägger självdisciplinen åt sidan och misshandlar sina barn när de tappar humöret, varnade president Hinckley: "Ingen man med ett sådant ont och otillbörligt beteende är värdig Guds prästadöme. Ingen man som uppför sig så är värdig privilegierna i Herrens hus. Jag är ledsen över att det finns vissa män som inte förtjänar sin hustrus och sina barns kärlek. Det finns barn som är rädda för sin far, och hustrur som är rädda för sin make"³.

President Hinckley har kallat sådana fäder till omvändelse. "Disciplinera er. Behärska ert humör", sade han. "Det mesta av det som gör er arga har mycket liten betydelse. Och vilket fruktansvärt pris ni betalar för er ilska. Be Herren förlåta er. Be er hustru förlåta er. Be era barn om ursäkt"⁴.

Kraften i ett rättfärdigt exempel

Tänk på vilket exemplariskt uppträdande som fick en ung man att skriva följande om sin far:

"Jag har aldrig hört pappa svära. För mig är det en stor källa till styrka eftersom pappa är mitt största levande exempel på hur man ska leva som en sista dagars helig. Eftersom jag har haft ett sådant gott exempel att följa blir livets alla

beslut lättare att fatta. När jag märker att jag gör sådant som jag sett pappa göra blir jag ännu mer tacksam för en rättfärdig pappa som efterlevde Jesu Kristi evangelium varje dag. Jag står i evig skuld till pappa för att han visade mig vad Kristus skulle ha gjort."

Fäder har ett enormt inflytande över sina barn. Hur välsignad är inte den son eller dotter som har en far som bryr sig om dem, som undervisar dem, som tillrättavisar dem med kärlek och som påverkar dem att bli bättre människor, bättre makar, bättre fäder och mödrar. Ett häftigt humör frambringar inga känslor av kärlek eller tillit hos dem som utsätts för det. I stället frambringar det hjärtesorg och minnen av en svår barndom som alltför ofta förs vidare till nästa generation.

Att behärska humöret

Men hur gör då den som har ett häftigt humör för att lära sig självdisciplin? Världen brukar försöka hjälpa människor övervinna ett häftigt humör genom att göra upp ett beteendemodifieringsprogram som kan ta år att genomföra och bara ger marginella resultat. Men Herren och profeterna säger att vi redan vet hur vi kan kontrollera vår ilska. Problemet med ilska är en följd av att man inte förstår eller tillämpar evangeliets lärdomar. President Boyd K Packer, tillförordnad president för de tolv apostlarnas kvorum, sade: "Sann lärdom, som blir förstådd, förändrar attityder och beteende. Att studera evangeliets lärdomar förbättrar beteendet snabbare än studier av själva beteendet"⁵.

Läran om omvändelse kan särskilt tillämpas på ilskans synd. Den för in försoningens helande kraft i vårt liv. Äldste Jeffrey R Holland i de tolv apostlarnas kvorum sade: "Vi kan





ändra på vad-helst vi vill och det snabbt. Det är en djävulsk villfarelse att tro att det tar sekler och evigheter att omvända sig. Det tar exakt lika lång tid att omvända sig som det tar att säga "jag ska ändra mig" — och mena det. Naturligtvis kommer det att finnas problem som måste lösas och gottgörelser att utföra. Ni kanske får tillbringa — ja, det är nog säkrast att tillbringa — återstoden av ert liv med att bevisa att er omvändelse är äkta och oförfalskad. Men en förändring, utveckling, förnyelse, omvändelse, allt det där kan ske lika ögonblickligt i ert liv som i Almas och Mosiahs söners"⁶.

På tal om att kontrollera ilska sade president Hinckley: "Vem kan beräkna de skador som vållas, djupet och smärtan av dem, genom att hårda och elaka ord uttalas i vrede? Hur beklagansvärd är inte synen av en man som är stark på många sätt, men som tappar all kontroll över sig själv när små saker, ofta av ringa betydelse, stör hans sinnesro. I alla äktenskap finns det naturligtvis meningsskiljaktigheter då och då. Men jag ser ingen ursäkt för att låta humöret explodera av minsta anledning ...

Ett häftigt humör är något förskräckligt och nedbrytande.

Och det tragiska är att det inte åstadkommer något gott; det bara föder ont — förbittring och upproriskhet och lidande. Alla ni män och pojkar inom räckhåll för min röst som har svårt för att styra er tunga, får jag föreslå att ni vädjar till Herren om styrka att övervinna er svaghet, att ni ber dem om ursäkt som ni har sårat, och att ni samlar ihop kraften inom er att styra er tunga"⁷.

Små barn är lyhörda och påverkas kraftigt av sina föräldrars exempel. Må vi resa oss upp och vara Guds män och kvinnor. Må vi behärska vårt humör så att frid och kärlek må råda i vårt hem. Den viktigaste aspekten av föräldrskapet för ett par är att ha ett gott äktenskap och vara ett exempel på kärlek och tålmod för sina barn. Förmågan att behärska humöret ger utdelning nu och kommer att ge utdelning under kommande år när barnen själva bildar hem och familj. ■

SLUTNOTER

1. "Rädda barnen", *Nordstjärnan*, jan 1995, s 57.
2. *Nordstjärnan*, jan 1995, s 57.
3. "Kvinnorna i kyrkan", *Nordstjärnan*, jan 1997, s 65.
4. *Nordstjärnan*, jan 1997, s 65.
5. "Frukten icke", *Liabona*, maj 2004, s 79.
6. Se "När molnen sig hopar", *Nordstjärnan*, jan 1982, s 10.
7. "En rapport om förvaltarskap", *Nordstjärnan*, jan 1992, s 58.



Prata med pappa

KJERSTEN JOHNSON

Vi var precis klara med middagen i mina morföräldrars stuga och jag var ute och lekte med mina fem småbröder när pappa kom ut och ropade på mig.

Och när ens pappa ropar på det där sättet är det risk att man är illa ute. Så jag traskade fram och mumlade: "Ja, pappa?"

Förvånansvärt nog sade han: "Vill du följa med och åka motorcykel?" Förmodligen blev mina ögon stora som golfbollar och jag svarade snabbt: "Ja, naturligtvis vill jag det!"

Snart tog pappa ledningen medan vi båda körde våra motorcyklar nerför vägen som slingrar sig igenom den majestätiska skogen runt vår stuga och sedan går ända upp till toppen av en kulle. Medan vi körde var jag så glad att jag knappt kunde hålla farten nere. En eller två gånger behövde pappa säga till mig att sakta ner.

Tänkarna vandrade medan vi körde. Jag undrade varför jag hade fått en sådan förmån och inte mina bröder. När vi kom till toppen av berget sade pappa: "Det här ser ut som en fin plats att ta en paus på." Vi parkerade motorcyklarna och satte oss ner på några

stenar med utsikt över skogen. Vi var båda tysta en stund och njöt av allt det vackra runt omkring oss. När jag tittade på pappa så såg han fundersam ut och jag visste att något skulle komma.

Han och jag pratade aldrig särskilt mycket. Jag antar att det var för svårt för honom att vara öppen mot någon annan än mamma. Sedan avbröt han mig i mina tankegångar och sade: "Kjersten, mamma och jag har pratat och vi har bestämt att du är tillräckligt mogen för att få reda på lite detaljer om vårt äktenskap och vår familj." Det märktes på orden han använde och hur han sade dem att de hade planerat det här samtalet länge.

Hans röst var mjuk när han började prata. "Din mamma och jag träffades vid brandstationen när jag utbildade mig till brandman och hon arbetade på kontoret. Vi började träffas och jag märkte att hon var olik alla andra unga kvinnor som jag hade varit ute med innan. Jag var en sorglös ung man som hade vuxit upp i en annan kyrka. Men jag hade inte brytt mig så mycket om religion.

Jag hade knappast några värderingar eller

Jag var så glad över att få åka på en tur med bara pappa. Det slutade med att vi pratade som vi aldrig hade gjort förut.



mål på den tiden”, fortsatte han, ”och det gjorde mig inget”. Han lutade sig fram och sade förtroligt: ”Kjersten, din mamma var det bästa exemplet på ett rättfärdigt uppträdande som jag någonsin hade sett.” När han sade det kom en varm känsla över mig.

Min pappa berättade en del detaljer om deras äktenskap, min födelse och min familj som jag aldrig hade hört förut. Han berättade hur han blev omvänd till kyrkan och, eftersom de först gifte sig civilt, hur de hade varit tvungna att vänta ett år innan de kunde beseglas i templet. Han berättade också om några av äventyren han och mamma gick igenom under det första året av sitt äktenskap. För första gången föll en del bitar på

plats för mig. Jag förstod äntligen varför mina föräldrars vigsel- och beseglingsdatum skiljer sig åt och varför de säger att det första året av deras äktenskap var det svåraste de upplevt.

När han berättade allt det här för mig såg ögonen ibland sorgsna ut och ibland glittrade de av skratt. Jag minns inte exakt hur mycket jag förstod just då, men jag kommer tydligt ihåg känslorna av förvåning, förvirring och kärlek som växelvis kom över mig.

Den upplevelsen gjorde stort intryck på mig. Jag insåg vilket underverk familjen är, och jag förstod Guds plan

bättre. Min tro på evangeliet stärktes också och även uppskattningen för vilken inverkan det kan ha på människors liv. Vi samtalade om många saker där på berget, men det finns en sak som jag inte kommer att glömma. Jag har aldrig känt så stor tacksamhet i mitt hjärta som jag gjorde när pappa berättade för mig om sin stora kärlek till Gud, till evangeliet, till mamma och till oss barn. Jag insåg på hur många sätt evangeliet hade påverkat hans liv, liksom mitt.

Pappa och jag kom varandra mycket nära den dagen. För första gången såg jag honom som en verklig människa med känslor och inte bara som en regerande person som var tvungen att ge mig tillåtelse att ha roligt. Jag tror också att pappa lärde sig mer om mig. Jag ska aldrig glömma det speciella samtalet med min pappa och känslorna av kärlek och förståelse som vi delade. ■

KOMMUNICERA MED FÖRÄLDRARNA

KYRKANS FAMILJESERVICE

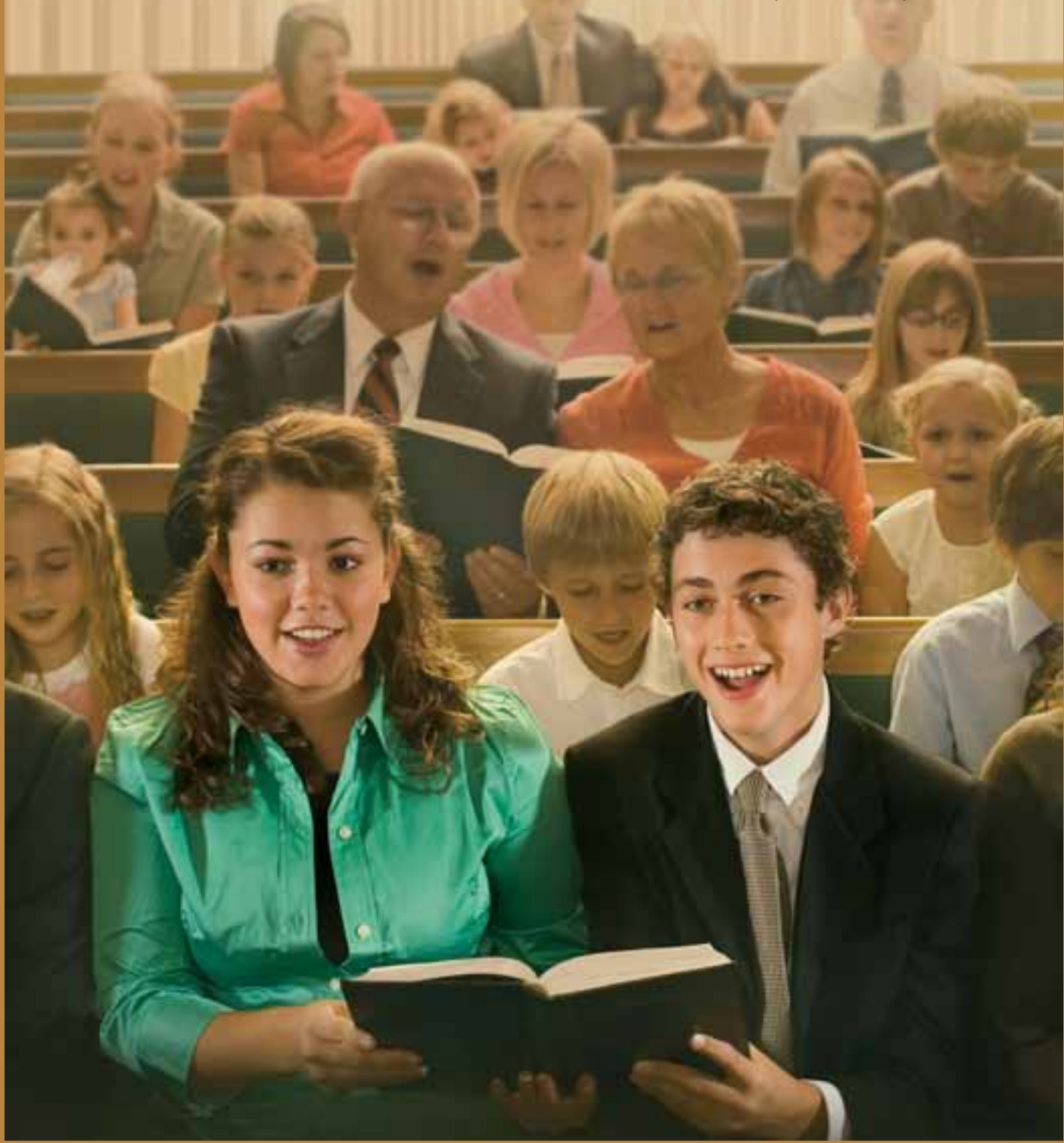
Dessa förslag kan hjälpa dig få en mer givande kommunikation med dina föräldrar och andra.

- **Var öppen för möjligheter att prata.** Ibland uppstår en situation då man kan kommunicera när man minst anar det.
- **Lyssna med hjärtat.** Försök förstå motivet bakom och avsikten med vad din förälder säger.
- **Visa intresse.** En uppmärksam lyssnare hjälper andra att känna sig trygga så att de kan berätta om sina känslor.
- **Gör då och då en sammanfattning av det du får höra.** Det visar att du verkligen lyssnar på vad din förälder säger.
- **Ställ frågor.** Frågor kan hjälpa er båda veta att ni är på samma spår.
- **Kom ihåg att föräldrar också är människor.** De har känslor och de vill känna sig nära dig.

När du och dina föräldrar använder goda kommunikationsfärdigheter kan ni få en mer nära relation som välsignar er alla.

BE HÖGT

"DE RÄTTFÄRDIGAS SÅNG ÄR EN BÖN TILL MIG." (L&F 25:12)



Frågor och svar

”Ibland kommer min mamma och jag inte överens. Vi säger sådant som vi inte borde och det slutar med att vi blir sårade. Jag ber om att kunna älska henne, men de goda känslorna stannar inte kvar så länge. Vad kan jag göra för att förbättra vår relation?”

L I A H O N A

Vad bra att du vill förbättra din relation med din mamma. En bra relation med henne blir till välsignelse för dig. Men en bra relation innebär inte att du håller med henne om allting. Och det är okej. Det som inte är okej är att såra varandra när man uttrycker sina olika åsikter.

Det första steget mot att förbättra relationen med din mamma är att försöka förstå henne. Det är svårt när man har sårade känslor, så prata när ni båda känner er lugna. Ni kan börja med att läsa den här artikeln tillsammans och sedan prata om det som ni brukar bråka om — en sak i taget. När du har förstått vad hon vill säga så är det din tur att berätta om dina tankar och känslor, utan att anklaga henne.

Du och din mamma kan till och med komma överens om några regler som att prata vänligt, prata om saker och ting innan de blir för stora och att turas om att lyssna på varandra. Herren sade: ”Ett mjukt svar stillar vrede, ord som sårar väcker harm” (Ords 15:1) och ”Låten en tala i sänder och de

Prata med din mamma när ni båda är lugna, och försök att förstå henne.

Se till att den Helige Anden kan vara med dig och din mamma när ni pratar.

Fundera över vad du kan förändra hos dig själv för att få en bättre relation med henne.

Be om ödmjukhet, kärlek och ett förändrat hjärta.

Svaret från Liahona förutsätter att det inte förekommer någon misshandel mellan dig och din mamma. Om det förekommer misshandel ska du prata med din biskop eller grensresident.

övriga lyssna därpå”. (L&F 88:122) Anden lämnar er om ni bråkar — men om ni gör det här så kan ni hålla kvar Anden hos er.

Ta också en ärlig titt på dig själv. Vad är det du gör som hindrar dig från att ha en bättre relation med din mamma? Följer du familjens regler? Behöver du vara mer öppen? Behöver du visa mer respekt?

Familjen är viktig för vår himmelske Fader, så bön hjälper. Du kan be om att ditt hjärta ska förändras gentemot din mamma. Lyckligtvis kan vi bli bättre människor med Herrens hjälp. Med ett förändrat hjärta kan du prata med din mamma med större kärlek och förståelse, och då är det troligare att hon pratar med dig på samma sätt.

Du kan be om att kunna se hennes goda egenskaper. Ge henne komplimanger. Säg att du älskar henne. Tacka henne för allt som hon har gjort för dig.

Du kan också be om att bli mer ödmjuk. När du är ödmjuk kan du se att din mamma verkligen bryr sig om dig, att det är viktigt att du lyssnar på henne och att hon säger sådant



L Ä S A R N A

som kan vara till hjälp för dig. När du är ödmjuk ser du att *vad* som är rätt är viktigare än *vem* som har rätt.

Kom till sist ihåg att Herren har bett föräldrar att vägleda och undervisa sina barn, och han har bett barnen att hedra sina föräldrar. Ha detta i åtanke, särskilt när din mamma pratar med dig om familjeregler eller rätt och fel.

Med tiden kommer relationen till din mamma att förbättras om du är ödmjuk och kärleksfull och försöker hedra henne.



En dag sade jag emot min mamma. Vi skrek båda åt varandra. Orden sårade. Senare öppnade jag mina skrifter och läste om kärlek.

Jag bestämde mig för att be mamma förlåta mig. Hon hade gått ut. När hon kom hem igen lade hon en lapp på min kudde. Där bad hon om förlåtelse. Hon ville bara att jag skulle hjälpa till mer med hushållssysslorna. När jag hade läst hennes meddelande skyndade jag mig att säga hur ledsen jag var och hur mycket jag älskade henne, och så gav

jag henne en stor kram. Det var ett underbart ögonblick. Ända sedan dess har budskapet om kärlek jag fick uppenbarat för mig i skrifterna stannat kvar hos mig, och jag har försökt att undvika bråk genom att prata vänligt med henne. Säg till din mamma att du älskar henne så kommer hon att göra detsamma. Behärska dig själv när något hon gör irriterar dig, och tänk i stället på alla hennes goda sidor. Försök ta reda på vad hon förväntar sig av dig. Jag är säker på att problemet löser sig när du gör allt det här.

Raquel L, 21 år, Bourgogne, Frankrike



Gör sådant som låter din mamma veta att du älskar henne och att hon är viktig för dig. Hjälp henne med olika hushållssysslor. Inbjud henne att följa med och göra något roligt. Var ödmjuk och be alltid till din himmelske Fader för henne. Det viktigaste är att du kan säga "förlåt".

Gena G, 19 år, Basilan, Filippinerna

Jag lärde mig nyligen en del som hjälper mig att inte bråka med min mamma. Jag lärde mig att hårda ord frammanar ilska och att kärleksfulla ord kan lösa problemet eller i alla fall förbättra det. Jag lärde mig att en mamma alltid har "rätt", för också när hon har fel försöker hon göra sitt bästa för sitt barn. Be om att ha Anden med dig så blir det här lättare.

Fernando V, 18 år, São Paulo, Brasilien



Ta en dag då ni kan ha en mamma-dotter-dag. Tillbringa dagen tillsammans och gör sådant som hjälper er att se de goda sidorna hos varandra. Tala om för henne hur

mycket du älskar henne. Snart börjar ni vara mer överens och se sådant som ni har gemensamt.

Lydia H, 14 år, Iowa, USA

Jag ville inte att alla mina samtal med mamma skulle sluta i bråk, så jag bestämde mig för att ändra på sättet jag kommunicerade. Jag försökte hålla en bön när det såg ut som om vi skulle börja bråka. Jag försökte också tänka i förväg på vad jag skulle säga eller inte säga. Mamma och jag har kommit mycket bättre överens sedan dess.

Lin H, 17 år, Taichung, Taiwan



Försök att hitta tid att göra saker med din mamma. Gör något som ni båda tycker om, något där ni kan samarbeta eller samtala. Eller försök göra något nytt som ni kan

lära er tillsammans. Försök också att sätta in dig i hennes situation. Hon kanske är riktigt



Ni betyder mycket för era föräldrar. Ni kanske inte tror det ibland, när ni är lite vårdslösa med vad ni tänker om er far och mor. Alla deras förhoppningar och drömmar vilar på er. De ber för er. De oroar sig för er. De tänker på er. De älskar er. Var goda mot era föräldrar. Behandla dem med kärlek och respekt och vänlighet. Det skadar inte att då och då berätta för dem att ni älskar dem."

President Gordon B. Hinckley, "Inspirerande tankar", Liahona, aug 2000, s 4.

stressad. Fråga henne hur hennes dag var. Och framför allt, fortsätt be.

Kyelee S, 12 år, Utah, USA



Fortsätt be om att kunna älska din mamma, och be att din himmelske Fader ska hjälpa dig att hålla dina tankar och ord positiva och upplyftande. Om du vill att den

kärleksfulla känslan ska stanna kvar måste du utveckla "Kristi rena kärlek". (Moroni 7:47)

När jag har svårt att komma överens med en missionärskamrat har jag märkt att jag får hjälp att utveckla kristuslik kärlek till honom och att förbättra vår relation om jag tjänar honom.

Äldste Toby Pontious, 21 år,
Kalifornienmissionen Arcadia

Svaren är avsedda att ge hjälp och perspektiv, inte som tillkännagivanden om kyrkans lära.

NÄSTA FRÅGA

"Jag är rädd för att någon ska erbjuda mig alkohol eller droger. Jag tycker inte om att säga nej eller göra så att andra blir arga på mig. Vad kan jag göra för att inte ge efter?"

Skicka ditt svar så att vi har det senast den 15 mars, till:

Liahona, Questions & Answers 3/08

50 E. North Temple St., Rm. 2420

Salt Lake City, UT 84150-3220, USA

Eller skicka e-post till: liahona@ldschurch.org

Följande information och tillåtelse måste finnas med i din e-post eller ditt brev:

FULLSTÄNDIGT NAMN

FÖDELSEDATUM

FÖRSAMLING (eller gren)

STAV (eller distrikt)

Jag ger er tillstånd att trycka svaret och fotografiet:

UNDERSKRIFT

FÖRÄLDERS UNDERSKRIFT (om du är under 18 år)

Familjen har en central roll i Skaparens plan



Välj under bön ut, studera och undervisa från det här budskapet de skriftställen och uttalanden som tillgodoser behoven hos de systrar som ni besöker. Bär vittnesbörd om läran. Inbjud dem du undervisar att berätta vad de har känt och lärt sig.

Varför har familjen en central roll i vår himmelske Faders plan?

Äldste Robert D Hales i de tolv apostlarnas kворum: "Läran om familjen inleds med våra himmelska föräldrar. Vårt högsta mål är att bli lika dem ...

Gud upprättade familjen i begynnelsen och gjorde den evig. Adam och Eva beseglades i ett äktenskap som var för tid och all evighet ...

I och med återställelsen av dessa nycklar och prästadörets auktoritet kan alla som är värdiga få förmånen att ta emot den eviga familjens välsignelser ... Herrens beskriver löftet och fordringarna i denna heliga vers:

'Åter, sannerligen säger jag dig: Om en man äktar en hustru genom mitt ord, vilket är min lag, och igenom det nya och eviga förbundet och det beseglas på dem genom löfets helige Ande genom honom, som är smord och har fått den makten och detta prästadömes nycklar, och det skall sägas dem: I skolen komma

fram i den första uppståndelsen, eller om detta säges efter den första uppståndelsen, i nästa uppståndelse, och I skolen ärva troner, riken, furstendömen och makter, herradömen och alla höjder och djup; då skall det bliva skrivet i Lammets livsbok ... och det skall hava gällande kraft, när de hava lämnat denna värld. De skola passera änglarna och gudarna, som där äro satta till deras upphöjelse och härlighet i allt, såsom det har blivit beseglat på deras huvuden, och denna härlighet skall vara en fullhet och en fortsättning på slakten från evighet till evighet' (L&F 132:19) ...

När familjer fungerar så som Gud avsett, är de relationer som finns däri de mest dyrbara under jordelivet. Faderns plan är att kärlek och kamratskap i familjen ska fortsätta in i evigheterna." ("Den eviga familjen", *Nordstjärnan*, jan 1997, s 61–62)

Vad kan jag göra när jag vet att familjen har en central roll i frälsningsplanen?

President Henry B Eyring, andre rådgivare i första presidentskapet: "Familjeenheten är ... grundläggande ... för vårt hopp om evigt liv. Vi börjar med att tillämpa i familjen, den mindre enheten, det som kommer att sprida sig till kyrkan och till det samhälle där vi lever i denna värld, vilket sedan kommer att bli det vi

tillämpar i familjer som är för evigt förenade genom förbund och trofasthet. Vi kan börja nu med att 'verka aktivt för att bevara och stärka familjen'. Det är min bön att vi ska göra det. Det är min bön att ni ska fråga: 'Fader, hur kan jag förbereda mig?' Tala om för honom hur mycket du önskar få det som han vill ge dig. Du kommer att få inspiration, och om du handlar enligt den lovar jag dig hjälp av himmelens krafter." ("Familjen", *Nordstjärnan*, okt 1998, s 23)

Margaret S Lifferth, första rådgivare i Primärs generalpresidentskap: "I dagens värld behöver barnen inte bara hängivna föräldrar, de behöver att var och en av oss skyddar, undervisar och älskar dem ... När vi är lydiga och ett bra exempel i allt i vårt liv så är det den absolut bästa evangelielektionen ett barn kan få. Så studera, lär och tillämpa evangeliet." ("Sen edra små", *Nordstjärnan*, nov 2006, s 74, 75) ■





Välja frihet och evigt liv

ÄLDSTE CRAIG A CARDON

i de sjuttios kvorum



Jag vittnar om att när vi väljer frihet och evigt liv så får vi den största lyckan vi kan uppleva.

Jag påbörjade mina studier vid ett universitet som låg omkring 16 mil hemifrån. Det var en spännande tid för alla förstaårselever. För många var det första gången de bodde utanför hemmet och de var ivriga att ge uttryck för sin nyfunna frihet från föräldrarnas uppsikt.

Jag var med i universitetets basketlag och det blev snabbt känt att jag var medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Under en av terminens första veckor bjöd en av lagkamraterna med mig till en fest för nya elever på lördagskvällen som skulle hållas utanför staden. Jag frågade om det skulle finnas alkohol på festen och jag försäkrades att det skulle det inte. Svaret gjorde mig ändå illa till mods men jag bestämde mig för att gå i alla fall. En "blindträff" ordnades åt mig med en försäkrad om att hon efterlevde samma normer som jag. Min lagkamrat sade att vi skulle åka i hans bil.

På lördagskvällen åkte vi en bit ut i öknen och kom till festen. Till min stora besvikelse var festens huvudtema att dricka alkohol, trots att de flesta förstaårselever inte på långt när innehade åldern då det är lagligt att dricka alkohol i staten. Min träff var ivrig att börja dricka liksom min lagkamrat och

hans träff. När jag uttryckte min besvikelse sade de att jag behövde "bli vuxen och leva lite" och att de skulle hjälpa mig. Jag sade att jag aldrig hade druckit alkohol och att jag inte skulle börja då. Snart lämnade de mig för att vara med de andra.

Jag satt ensam, vid sidan av allt drickande och högljudda skratt, utan möjlighet att ta mig hem och undrade varför jag hade satt mig i den här situationen. Senare på natten såg jag en rad bilar komma genom öknen med riktning mot festen. Bilarna omringade gruppen, och sedan, som på givet tecken, tändes sirenlamporna på vad jag då upptäckte var polisbilar. Många elever försökte springa iväg i öknen men stoppades snart. Jag satt kvar där jag var, förvirrad av all uppståndelse.

Polisen började kontrollera identifieringshandlingar för att avgöra åldern på eleverna, och de som inte hade åldern inne för att dricka alkohol fick göra en alkoholtest så att polisen kunde se om de hade druckit. När de kom fram till mig sade jag till en av poliserna att jag inte hade druckit alkohol den kvällen eller någonsin. Han skrattade åt mig, men när jag bestämt vidhöll att han kunde tro på mig så ändrade han inställning. Han sade att jag inte behövde göra någon test och bad mig köra tillbaka mina lagkamrater

till universitetet. De som var underåriga fick betala böter. Några togs till fängelset.

Ett personligt budskap

Men jag fick ingen anmärkning av polisen. Jag kom tillbaka hem omkring klockan tre på söndagsmorgonen. Prästdömsmötet i min församling började klockan sju. Väckarklockan ringde kvart i sju. Jag stängde av den och vände mig om och tänkte en stund på olika anledningar till att inte gå till kyrkan den morgonen. Men jag kunde inte vila andligen. Jag gick upp, klädde mig i söndagskläder och gick till kapellet. Jag kom dit omkring tio minuter efter det att mötet hade börjat.

När jag kom in i kapellet hoppade hjärtat till när jag såg nacken på pappa. Han hade oanmäld kommit för att hälsa på mig. Jag satte mig bredvid honom. Han tittade på mig och log. Sedan lade han en fast hand på

mitt knä, lutade sig mot mig och viskade något som hade mycket större betydelse än bara orden: "Jag visste att du skulle vara här." Samtidigt viskade min himmelske Fader samma budskap till min själ. Jag kan inte beskriva den kärlek och glädje jag kände just då.

Några månader senare var jag ute som heltidsmissionär. Och några månader därefter fick jag veta att min far oväntat hade avlidit. Men budskapet jag fick av honom och genom honom den söndagen har aldrig lämnat mig.

Fria att välja frihet eller fångenskap

Denna upplevelse är ett exempel på den eviga sanning Lehi gav sina söner för länge sedan: "Emedan [människornas barn] äro

Jag sade till polisen att jag inte hade druckit alkohol den kvällen eller någonsin. Han skrattade åt mig, men när jag bestämt vidhöll att han kunde tro på mig så ändrade han inställning.



återlösta från fallet, hava de blivit evigt fria och veta vad gott och ont är, fria att handla av sig själva, utan att låta sig påverkas av annat ... De äro fria att välja frihet och evigt liv genom den stora medlingen för alla människor eller att välja fångenskap och död förmedelst djävulens fångenskap och makt.” (2 Nephi 2:26–27)

Vår Faders lycksalighetsplan inbegriper utövandet av handlingsfrihet, men den inbegriper också av nödvändighet ansvarighet och dom. Min lagkamrat och andra på festen var fria att välja vad de skulle göra, men de var inte fria att välja följderna av sitt val. Några av dem tillbringade natten i fängelset. Andra påbörjade ett liv av okontrollerade begär som förslavar dem än idag.

Slaveriet vi utsätter oss själva för medan vi söker frihet genom felaktiga beslut är verkligen stor ironi.

Kain trodde att han var fri att mörda sin bror men fördömdes och plågades för det han hade gjort. (Se Moses 5:32–39.) Petrus talade om dessa onda inflytanden som ”källor utan vatten” som utlovar frihet medan de själva

är slavar under korruptionen. ”Ty det man besegras av är man slav under.” (2 Petr 2:19) Men Petrus såg också den sanna vägen till frihet och sade: ”Herren vet alltså att frälsa de gudfruktiga ur frestelsen ... ty när vi har lärt känna vår Herre och Frälsare Jesus Kristus undkommer vi världens smitta.” (Se 2 Petr 2:9, 20.)

Lamaniten Samuel inbjöd oss att tänka på att vi har ”tillåtelse att handla av [oss själva], ty se, Gud har givit [oss] upplysning, och han har gjort [oss] fria ... [och han har givit oss] att välja mellan liv och död.” (Helaman 14:30–31)

När min lagkamrat gav mig fel information om festens aktiviteter kände jag en viss oro som jag inte hörsammade. När jag insåg detta blev jag mer besviken på mig själv än på min lagkamrat. Men jag blev tröstad av Anden när jag höll mig borta från de andra på festen och senare blev jag timligt välsignad när polisen lät mig återvända hem.

Den största frihetsvälsignelsen kom dock när jag tidigt på söndagsmorgonen i mitt rum valde att gå dit där jag borde vara, utan att veta vilken skatt som väntade mig där. Sådana upplevelser, tillsammans med Andens utgjutande, förebådar den frihet som vi sammankopplar med det eviga livets välsignelse.

Jag vittnar om att när vi väljer frihet och evigt liv så får vi den största lyckan vi kan uppleva. ■



Ledarskap som förändrar liv

Sista dagars beliga i hela världen berättar hur ledarskap har välsignat deras liv, antingen genom att verka som ledare eller bli betjänad av en ledare.

Ledare för en

När jag hade fyllt 12 år var jag den ende unge mannen i min församling i Kapstaden i Sydafrika. Ändå kände sig biskopen inspirerad att kalla ett presidentskap för Unga män.

Min president för Unga män kunde ha sagt till sig själv: "Vad ska jag göra med bara en enda ung man? Vi kan inte organisera aktiviteter för bara en." I stället gav han sitt allt och förhållade sin kallelse. Presidentskapet organiserade vandringar, läger, scoutaktiviteter, veckoträffar på tisdagar, lektioner på söndagar, sandboarding och andra aktiviteter på stranden. Efter ett tag började andra unga män komma med — två, sedan tre och sedan fyra.

Jag är så tacksam över att dessa Unga mäns ledare var trofasta i sin kallelse och ansträngde sig för bara en ung man — mig. Jag är en bättre människa tack vare att de inte gav upp, och det är också alla andra som deltog i Unga mäns program i vår församling.

Greg Burgoyne, Sydafrika

Bit för bit lärde jag mig att leda

Några veckor efter det att jag döpts och konfirmerats kallades jag att verka som Primärs sekreterare i Valle Dorado församling i Mexico. Det var

en överraskning eftersom jag var ny i kyrkan, men jag älskade min Frälsare och ville tjäna.

Jag sade till biskopen att många andra skulle göra det bättre, men genom tjänandet lärde jag mig att kallelsen var inspirerad. Genom att vara tillsammans med barnen i Primär lärde jag mig evangeliets principer, vackra psalmer och trosartiklarna. Jag älskade också de små barnen och genom dem träffade jag deras föräldrar.

Men min främsta utbildning kom genom att arbeta med Primärs president och





Min främsta utbildning kom genom att arbeta med Primärs president och hennes rådgivare. De hjälpte mig tålmodigt, de förlät mina misstag, och bit för bit lärde jag mig att uppfylla min kallelse.

hennes rådgivare. De hjälpte mig tålmodigt, de förlät mina misstag, och bit för bit lärde jag mig att uppfylla min kallelse. Vi arbetade tillsammans i Primär i tre år och blev goda vänner.

När vi hade avlösts kallades vi att verka i Hjälpföreningen. Som en följd av kärleken vi hyste för varandra verkade vi tillsammans i enighet i ytterligare två år. Systrarna lärde mig att delegera ansvar och låta andra lära sig att bli ledare. Vi delade med oss av vårt matförråd till varandra, vi fastade med ett syfte och vi gick till templet tillsammans. De hjälpte mig att bli en trofast, hängiven och kärleksfull ledare. Jag känner att jag måste berätta vad jag har lärt mig så att andra systrar kan ha samma slags upplevelse som jag hade när jag arbetade tillsammans med de systrar som utbildade mig.

Laura Viga D'Alva, Mexico

Jag är helt enkelt inte förberedd

Tre veckor efter mitt dop och min konfirmation intervjuade biskop Ayala mig och

frågade hur det gick för mig. Jag svarade: "Mycket bra. Jag har läst ut Mormons bok för andra gången. Jag läser också *Evangeliets principer* så att jag kan lära mig mer och tillämpa det som jag läser."

Sedan sade han: "Din himmelske Fader har uppmärksammat dig och kallar dig nu att bli lärare i Söndagsskolan för ungdomar i åldern 14 till 17."

Jag insåg omedelbart att flera av ungdomarna i klassen, som bara var några år yngre än mig, hade vuxit upp i kyrkan och kände till evangeliet bättre än jag.

Jag sade: "Jag är inte redo för en sådan uppgift."

Biskopen svarade bestämt: "Roberto, det är din himmelske Fader som ger dig den här kallelsen. Han känner till din förmåga och din trofasthet."

"Jag är helt enkelt inte förberedd. Jag behöver mer tid", envisades jag.

Biskopen tittade mig stint i ögonen och sade med allvarlig och bestämd röst: "Om du känner att du inte kan acceptera kallelsen så

ska du inte tala om det för mig. Knäböj och tala om det för din himmelske Fader. Han kommer att svara dig, och jag ska acceptera ditt beslut.”

En lång tystnad följde. Sedan tittade han på mig som en far tittar på sin son och sade. ”Roberto, det här är inte en kyrka för veklingar. Det är en kyrka för modiga människor.”

Plötsligt kände jag mig ångerfull. Med tårar i ögonen och känslomättad röst sade jag: ”När kan jag börja?”

Han kramade om mig, dunkade mig i ryggen och sade: ”Jag ska hjälpa dig att förbereda din första lektion den här veckan.”

Jag var så glad över att veta att min himmelske Fader hade gett mig en sådan speciell ledare, en biskop som

undervisade både med ord och exempel.

Jag tänkte ofta på den händelsen under min mission och när jag har verkat i andra kallelser. Jag tänker på den nu och är tacksam mot min himmelske Fader att jag är medlem i Herrens kyrka.

Roberto Carlos Pacheco Pretel, Peru

Hängivna diakoner

En av mina svägerskor i Guatemala hade haft det stressigt en tid vilket ledde till en del hälsoproblem. Min hustru och jag bad för henne men visste inte vad vi mer kunde göra. Sedan fick jag möjlighet att besöka mina släktingar på en affärsresa till mitt hemland Guatemala, där jag fick följande vackra lärdom om ledarskap.

Jag pratade med min svärfar på uteplatsen när en av de 12-åriga pojkarna i församlingen kom förbi och sade hej. När han hade gått sade svärfar: ”Den där killen och två andra pojkar i samma ålder överraskade mig verkligen härom dagen. De kom hit klädda i vit skjorta och slips.

När de hade hälsat på mig gick de förvånansvärt nog till vardagsrummet för att hälsa på min dotter. De sade att de hade kommit för att besöka henne eftersom de kände till vilka hälsoproblem hon hade. De sade att även om de var diakoner och inte kunde ge henne en välsignelse så kunde de be för henne, och Jesus Kristus skulle välsigna henne.

De tre unga männen knäböjde och uppsände en underbar bön och bad vår himmelske Fader välsigna min dotter. Sedan ställde de sig upp och när de hade uttryckt



sin kärlek till henne gick de.

Vet du vad?" fortsatte svärfar. "Jag var mycket imponerad av det stora exempel de unga männen visade."

Nästa dag på sakramentsmötet såg jag tre upplädda unga män som stod redo att dela ut sakramentet. Jag hyste beundran och respekt för dem. När mötet var över gick jag för att skaka hand med dem. Händerna var måhända små, men kraftfulla i sin förmåga att upplyfta trötta och tungsinta andar. Må Gud välsigna dessa unga män för deras exempel på tjänande, kärlek och tro.

Óscar Abad Gutierrez, Utah

Han ville prata med mamma?

Alltsedan jag blev medlem i kyrkan har jag haft en uppriktig önskan att hålla buden. Men det var svårt att betala tionde eftersom mamma, som inte var medlem i kyrkan, inte tillät det.

När jag fick lön lade jag undan pengar till tionde i en av mina skrivbordslådor. Men när dagen kom för att lämna tillbaka pengarna till Herren så var de inte där. Jag frågade mamma om hon hade sett dem och hon sade att hon hade använt dem eftersom Herren inte behövde dem. Jag bråkade inte om det för jag trodde att det fanns ett annat sätt att lösa det här problemet.

Eftersom jag inte kunde betala mitt tionde var jag ledsen ganska länge. När jag var i biskopens kontor för tiondeavräkning frågade han mig om jag betalade ett fullt tionde. Med tårar i ögonen sade jag att jag inte gjorde det eftersom mamma hade tagit tiondepengarna. Biskopen

tröstade mig genom att säga att Herren kände till mitt hjärtas önsknings. Sedan bad han mig ta med mig mamma på en intervju följande onsdag. Jag gick med på det.

Under veckan som följde frågade jag mig själv: "Hur kan jag ta med mamma på en intervju med biskopen när hon inte är medlem i kyrkan? Hon kommer inte att tacka ja till inbjudan!"

När onsdagen kom hade jag fortfarande inte sagt något till henne, så jag bad henne helt enkelt att följa med mig till möteshuset och förklarade att jag inte ville gå dit själv. Som tur var gick hon med på det.

Biskop Feitosa tog vänligt emot henne och förde henne in på kontoret. Jag var mycket nervös medan mamma var därinne. Till slut kom hon ut från kontoret — med ett leende på läpparna.

På vägen hem tittade mamma på mig och sade: "Från och med nu ska du betala tionde varje månad." Vad glad jag blev! Herren hade förberett mamma för att förstå min önskan att hålla detta heliga bud.

Mamma blev så småningom medlem i kyrkan. Hon betalar sitt tionde och ser till att jag betalar mitt. Vi har fått underbara välsignelser genom att hålla detta bud, tack vare att en inspirerad ledare pratade med mamma om uppoffringar, hängivenhet och trofasthet mot Herren.

Evanilda Gomes do Nascimento, Brasilien

Gå och prata med honom

Jag var Unga mäns president i min församling 1998 och deltog i ett ungdomsläger i staven. När jag vilade efter en

REDSKAP I HANS HÄNDER



"En ledare måste se till att få saker och ting att bända och att påverka liv. Någonting måste röra på sig och förändras. Han måste se till att hans underordnade inte misslyckas. Men det måste göras på Herrens sätt. Han

ska vara ett redskap i den Allsmäktiges band till att förändra liv. Han behöver veta var han står just nu, vart han är på väg och hur han ska ta sig dit."

President James E. Faust (1920–2007), andre rådgivare i första presidentskapet, "Dessa skall jag göra till mina ledare", Nordstjärnan, apr 1981, s 64–65.



lek såg jag en ung man som jag inte kände. Han satt för sig själv på en liten kulle en bit ifrån lägret. Han såg ledsen ut. Jag kände att jag behövde gå bort och prata med honom.

Jag presenterade mig och frågade vad han hette. Jag minns inte allt vi pratade om men jag minns att jag fällde en del tårar. Det var ett speciellt samtal som varade ända tills de ropade att nästa aktivitet skulle börja. Jag såg sällan den unge mannen efter den dagen och hade aldrig någon mer chans att prata med honom.

I augusti 2005 hade vi ett möte i vårt stavscenter. Samme unge man kom fram till mig och gav mig ett brev. Det löd:

I dag började jag tänka på vårt samtal i San Martin Park omkring 1998. Kommer du ihåg hur jag satt där för mig själv och kände mig lite ledsen? Du kom fram till mig och sade att du kände att du behövde prata med mig. Du sade ... att tiden var inne att välja — att antingen stanna kvar i kyrkan och följa Jesus Kristus eller lämna

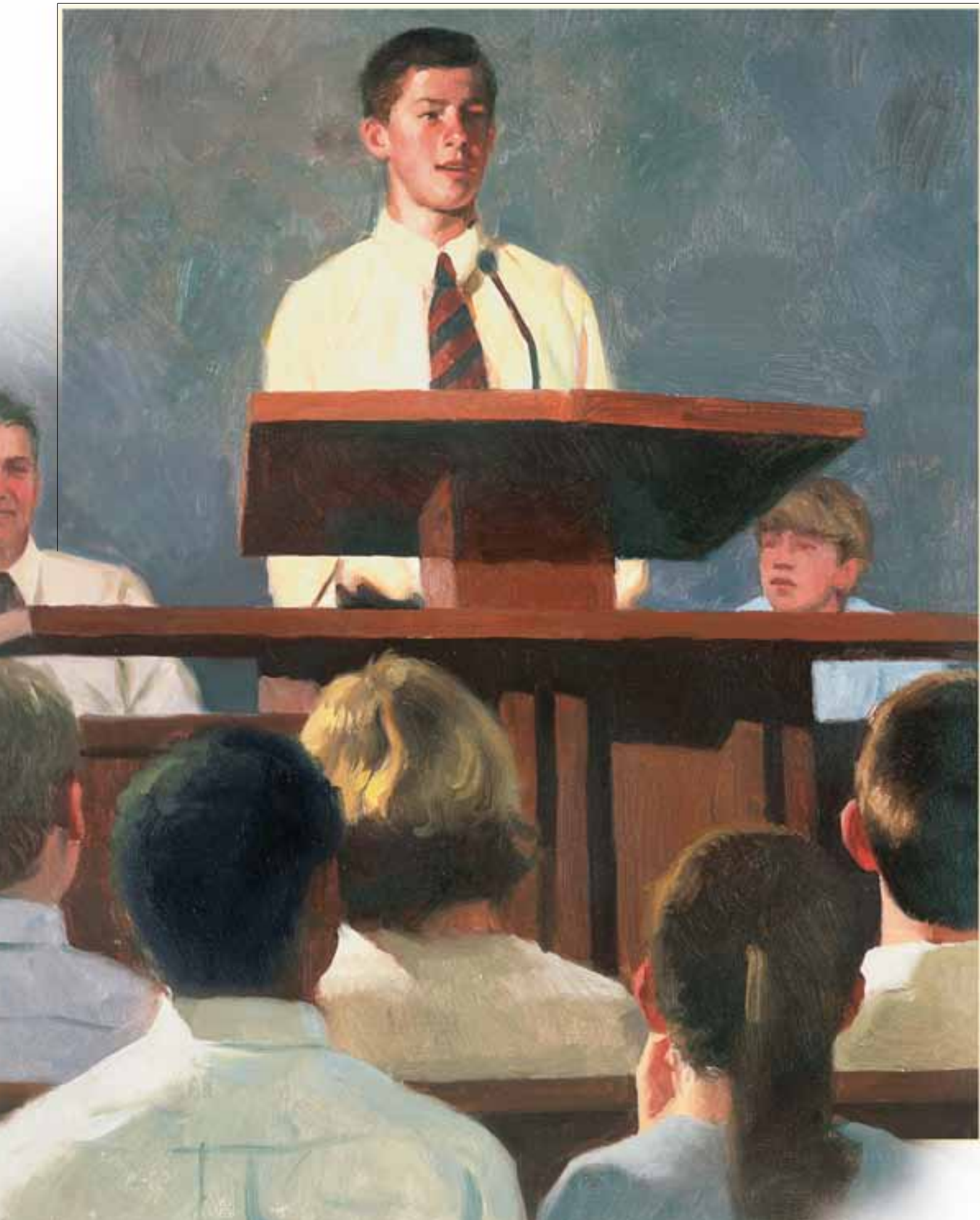
den och gå miste om de välsignelser man får som aktiv i kyrkan. Det som verkligen fastnade hos mig var när du sade att om jag föll så skulle hela min familj falla med mig, men om jag fortsatte att sträva framåt så skulle de också komma ...

Jag fick en stark önskan att hjälpa dem ... Så när vi hade haft det samtalet bestämde jag mig för att vara trofast mot Herren, och än idag, sju år senare, är jag fortfarande trofast, och min familj är stark i evangeliet och trofast mot Herren ... Tack så mycket för att du pratade rakt på sak och var uppriktig mot mig. Du anar inte hur mycket gott det gjorde.

Den unge mannen är nu en återvänd missionär som har gift sig i templet. Jag är tacksam mot Herren för att han har gett mig möjligheten att verka som ledare. Jag är tacksam att jag har lärt mig förstå vikten av att sätta mig in i andras situationer så att jag kan förstå vad de går igenom. ■

Alejandro Humberto Villarreal, Argentina

När jag talade om för biskopen att mamma inte lät mig betala tionde bad han mig ta med henne dit för en intervju.



Få ett VITTNESBÖRD

ÄLDSTE PAUL K SYBROWSKY

i de sjuttios kvorum

Jag växte upp i en underbar men mindre aktiv familj. Jag var inte van vid att vittnesbörd bars om sanningen i evangeliet i mitt hem. Så även om jag växte upp i Salt Lake City i Utah, i en miljö där det fanns många sista dagars heliga, så växte jag inte upp i en typisk medlemsfamilj. Vi höll inte familjens hemafton eller samlades för familjebön. Många av sederna i kyrkan som mina vänner var vana vid var lite främmande för mig.

På grund av denna hemmiljö var jag nog den som man sist förväntade sig skulle ställa sig upp och bära sitt vittnesbörd framför en stor seminariegrupp. Jag var också en ganska blyg 15-åring så jag överraskade mig själv med att ställa mig vid en mikrofon framför 300 seminarieelever. Men jag kände mig väl till mods tack vare det som jag kände djupt inom mig. Än idag kommer jag ihåg den överväldigande maningen från Anden att ställa mig upp och bära mitt vittnesbörd på seminariemötet.

Jag minns inte exakt vad jag sade, men jag ska aldrig glömma den brinnande känslan i hjärtat, det säkra vittnesbördet jag fick att kyrkan är sann. Jag minns tydligt känslan från

den Helige Anden som kom över mig när jag vittnade om att kyrkan är sann.

Jag visste

Innan den dagen *trodde* jag på att kyrkan var sann. Jag tyckte om kyrkan. Jag tyckte den var något bra och jag deltog. Men just i det ögonblicket i mitt liv *visste* jag att kyrkan var sann. Jag kunde inte förneka det och ingen kunde ta det vittnesbördet ifrån mig.

Sedan den dagen i seminariet har jag burit mitt vittnesbörd tusentals gånger. Jag minns några andra tillfällen, men inget har varit riktigt så dramatiskt för mig eller format min framtid i sådan grad som den gången när jag var tonåring. En av anledningarna till att händelsen gjorde så starkt intryck på mig är för att jag var i samma ålder som profeten Joseph Smith var när han såg vår himmelske Fader och hans Son Jesus Kristus, och fick veta att han skulle vara delaktig i att återställa den sanna kyrkan till jorden.

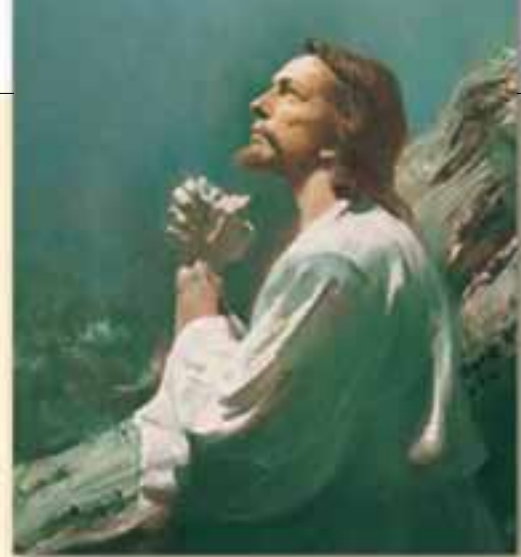
Den gången då jag bar mitt vittnesbörd och fick en säker övertygelse var en vändpunkt i mitt liv på många sätt. När du får undervisning från Herren är det det största som du någonsin får lära dig. Tack vare detta vittnesbörd ville jag tjäna, bli en bättre elev



Jag kan minnas många gånger när jag har burit mitt vittnesbörd, men ingen så tydligt som när jag stod som en blyg tonåring framför 300 seminariekamrater.

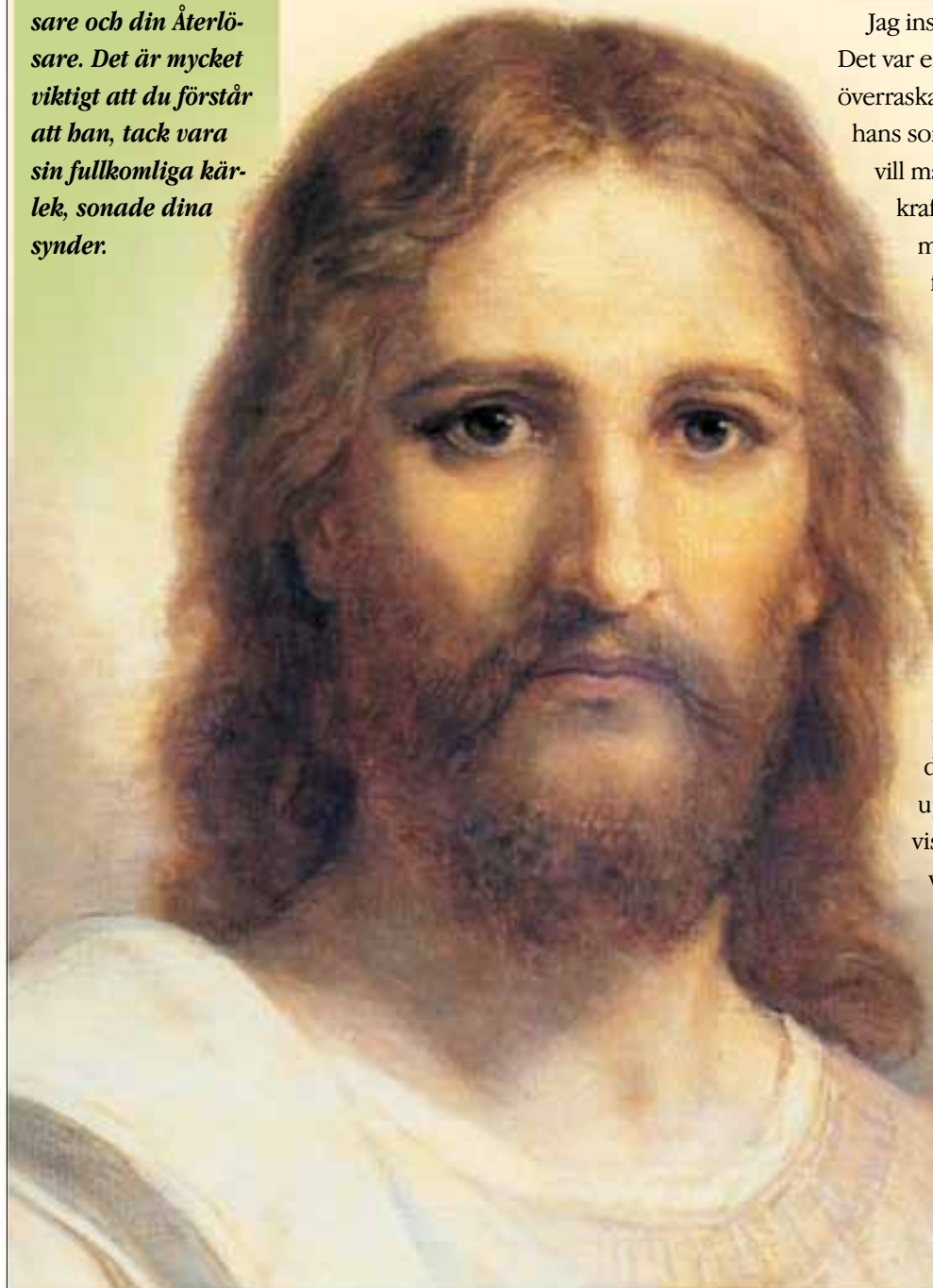
Det är mycket viktigt att du utvecklar ett vittnesbörd och har tro på att Jesus Kristus är din Frälösare och din Återlösare. Det är mycket viktigt att du förstår att han, tack vara sin fullkomliga kärlek, sonade dina synder.

och utveckla sociala och personliga färdigheter. Min önskan att lära mig mer om skrifterna blev mycket större. Jag hade ett större syfte med mitt liv. Jag visste att om jag förblev värdig så skulle jag få möjlighet att predika evangeliet.



Jag insåg också att Gud visste vem jag var. Det var en av de verkligt viktiga saker som överraskade mig och förändrade mig. Jag var hans son! När man väl vet vem man är så vill man göra bättre ifrån sig. Det finns en kraft i den kunskapen — en kraft som man bara kan få genom inspiration från vår himmelske Fader.

När jag ser tillbaka på den här upplevelsen tror jag att min himmelske Fader ville ge mig en möjlighet att utveckla några egenskaper och färdigheter så att han kunde arbeta med mig lite lättare. Jag tror också att han ville få mig att fundera på att gå ut som missionär, något som inte uppmuntrades till i mitt hem. I början av tonåren hade jag inte tänkt så mycket på det här med mission. Men genom upplevelsen med mitt vittnesbörd visste jag för första gången att jag ville verka som missionär. Många andra upplevelser stärkte denna önskan, men det var första gången jag visste att jag ville göra det. Jag visste att min Fader i himlen ville att jag skulle verka som



heltidsmissionär och berätta vad jag nu visste för hans barn.

Öppna ditt hjärta

Att få ett vittnesbörd liknar det som ne-
phiterna gick igenom när Frälsaren besökte
dem. Först förstod de inte Guds röst för de
lyssnade bara med öronen. Men när de öpp-
nade sitt hjärta förstod de hans röst.

”Och åter, för tredje gången hörde de rös-
ten, och då öppnade de sina öron att höra
den, och deras ögon voro riktade emot det
håll, varifrån ljudet kom, och de blickade ståndaktigt mot
himmelen, varifrån ljudet kom.

Se, tredje gången förstodo de rösten, som de hörde.”
(3 Nephi 11:5–6)

Att öppna sitt hjärta för inspiration från vår Fader i him-
len är en viktig del av livet. Du behöver hans inspiration.

Du kommer att ställas inför unika prövningar, och för
att klara av dem behöver du låta den Helige Anden falla
över dig. Låt honom vägleda dig. Styrka från vår him-
melske Fader kommer till oss, ande till ande och hjärta
till hjärta. Och det är i Herrens styrka som vi kan sträva
framåt. Herren ger oss den styrkan i vårt vittnesbörd.

Gläd dig åt att vara tonåring

När du stärker ditt vittnesbörd får du hjälp att glädja dig
åt tonåren, som kan vara en av de mest spännande perio-
derna i ditt liv. Jag förringar inte mission eller tempeläkten-
skap eller någon av de underbara erfarenheter du kommer
att få senare i livet, men jag vill uppmana dig att glädjas åt
livet som tonåring. Och hur gör man det? Genom att hålla
alla Herrens bud, det går inte att bara välja några! Var och
en är given i ett vist syfte — för att du ska vara trygg.

En del av första presidentskapets budskap i *Vägledning
för de unga* lyder:

”Er himmelske Fader vill att era liv ska vara glädjefyllda
och leda er tillbaka till hans närhet. De beslut ni fattar nu
kommer till stor del att bestämma vad som ska hända
senare i livet och i evigheten.



Eftersom Herren älskar er, har han gett
er befallningar och profeters ord till väg-
ledning på resan”¹.

President Gordon B Hinckley, vår pro-
fet och president, har sagt: ”Låt oss vara
ett lyckligt folk. Herrens plan är en plan
för lycka”². Låt oss följa profeten och låt
oss ha ett lyckligt liv. Den här tiden i ditt
liv är spännande — den borde vara rolig.
Om du är aktiv i kyrkan kan det hjälpa
dig att verkligen tycka om tonåren.

Var modig nog att följa det du känner i hjärtat.

Håll fast vid de känslorna och förstärk dem. Det är mycket
viktigt att du utvecklar ett vittnesbörd och har tro på att
Jesus Kristus är din Frälsare och din Återlösare. Det är
mycket viktigt att du förstår att han, tack vara sin fullkom-
liga kärlek, sonade dina synder.

Med den kunskapen har du den underbara förmånen
att kunna kombinera din tro på Jesus Kristus med omvän-
delse så att du kan se till att dina förbund är verksamma.
Då kan du få direktiv och vägledning från en medlem av
gudomen, ja, den Helige Anden. Vilken gåva det är! Den
underbara gåvan kommer till följd av att man har tro på
Herren Jesus Kristus och gläds åt omvändelsens frukt.

När jag var tonåring fick jag en annan gåva: Ett levande,
växande vittnesbörd om Jesu Kristi evangelium. När jag
gav näring åt det vittnesbördet så fortsatte det att stärkas.
Jag började förstå Herrens mönster — hans plan för att
leda mig tillbaka till min Fader i himlen. ”Det som är av
Gud är ljus, och den som mottager ljus och förbliver i Gud
får mera ljus, och detta ljus bliver klarare och klarare, till
dess att den fullkomliga dagen frambryter.” (L&F 50:24)

Jag bär högtidligt vittnesbörd om att Gud är vår Fader
och att hans Son, Jesus Kristus, är hela människosläktets
Frälsare. Du kan också få denna övertygelse. Du kan också
få detta vittnesbörd. Du kan till och med ha det nu som
tonåring, liksom jag hade. Du behöver inte vänta. ■

SLUTNOTER

1. *Vägledning för de unga*, s 2.

2. ”Vi kan var och en bli en bättre människa”, *Liabona*, nov 2002, s 100.

ETT Balanserat Liv



ÄLDSTE ROBERT F. ORTON

verkade som medlem i de sjuttios kворum från 2001 till 2007

Jag misstänker att de flesta vill ha ett liv som ger varaktig lycka. Jag tror att man får det genom att sätta ut en kurs som leder till evigt liv. Det går fortare och blir lättare om vi hörsammar Andens maningar och uppnår god balans.

När jag talar om balans inbegriper jag andliga, intellektuella, fysiska, sociala och ekonomiska faktorer. *Balans* definieras som mental och känslomässig stabilitet. Det är att bringa något i harmoni eller i rätt proportion.

Utmanningen att uppnå balans

Som du vet kan vardagslivets prövningar störa den balans och harmoni vi söker. Många av oss blir överväldigade när vi försöker

uppnå balans i livet. Jag vill ge följande exempel som är tagna från ett tal av äldste Russell Ballard i de tolv apostlarnas kворum¹.

En ensamstående studerande sade: "Jag vet att skrifterna och våra nutida ledare säger att vi inte ska skjuta upp äktenskap och familj onödigt länge. Men jag är tjugosex år. Jag är inte färdig med min utbildning och jag har inget jobb som jag kan försörja min familj med. Kan jag inte få uppskov med att gifta mig ett tag i alla fall?"

En annan sade: "Jag är kvinna och ingen har bett mig att gifta mig med honom. Hur kan jag följa budet att gifta sig?"

En ung mamma sade: "Jag är upptagen med att klara av min utbildning och ta hand om mina barn. Jag har knappt tid att tänka på något annat. Ibland tycker jag att

Vi ställs inför många utmaningar, men vi behöver inte överge vår strävan efter utbildning, äktenskap, familj eller tjänande i kyrkan.



världen och kyrkan förväntar sig för mycket av mig. Oavsett hur hårt jag arbetar kommer jag aldrig att leva upp till alla förväntningar. Jag växlar mellan att ha självförtroende och att känna mig skyldig, deprimerad och missmodig för att jag inte gör allt som det har sagts att jag måste göra för att nå det celestialet riket.”

En annan ensamstående studerande sade: ”Jag måste arbeta för att kunna utbilda mig. Tiden räcker inte till för både läxor och att tjäna i kyrkan. Hur kan det förväntas av mig att jag ska leva ett balanserat liv?”

Jag har hört många säga: ”Ingen vet bättre än jag hur viktigt det är med motion, men jag har inte tid med det.”

En syster hördes säga: ”Hur kan en man och en hustru i dagens värld försörja sin familj om hustrun inte arbetar utanför hemmet? Det finns helt enkelt inte tillräckligt med pengar för att täcka alla utgifter om hon inte arbetar.”

En ung pappa tillade: ”Mitt nya företag kräver all min tid. Jag inser att jag försummar min hustru, mina barn och ämbetena i kyrkan, men om jag bara tar mig igenom det här året så kommer jag att tjäna tillräckligt och då kommer saker och ting att lugna ner sig.”

Oj vilken drömmare han var. Livet blir inte lättare; det blir mer komplicerat. Dröm inte om att du ska ha mer tid och mindre ansvar i morgon. Förbered dig för det som ska komma genom att i nuvarande omständigheter öva inför det som du kommer att behöva göra då.

Ska vi ge upp vår strävan efter en utbildning eller att utveckla och stärka oss på andra sätt? Ska vi ge upp vår strävan efter äktenskap och familj? Ska vi sluta förbereda oss för att kunna försörja vår familj och oss själva? Ska vi strunta i att tjäna i kyrkan?

Svaret på var och en av dessa frågor är naturligtvis nej. Det är omöjligt att här ge svar på alla de frustrationer som jag har nämnt, men begrunda följande tankar.



Om trycket sjunker i en flygplanskabin bör passagerarna ta på sig sina egna syrgasmasker innan de hjälper någon annan. Det är samma sak med tjänande. Om vi inte stärker oss själva kan vi aldrig stärka andra.

Ett behov av balans

Profeten Joseph Smith sade: ”En av ’mormonismens’ stora grundläggande principer är att ta emot sanning, var den än må komma ifrån”². Han uppenbarade också att ”Guds härlighet är intelligens” (L&F 93:36) och att ”allt vad vi i detta liv uppnå på intelligensens område skall följa med oss i uppståndelsen”. (L&F 130:18)

President Gordon B Hinckley har sagt: ”Jag vill vädja till er att behålla balansen i ert liv. Bli inte alltför hängivna det som kan kallas ’en evangeliekäpphäst’. En god måltid består alltid av mer än en rätt. Ni bör vara starka i det verksamhetsområde ni väljer. Men jag varnar er för att göra det till ert enda intresse ...

Akta er för att bli besatta av det. Akta er för att bli trångsynta. Låt era intressen spänna över många goda områden medan ni blir allt starkare inom ert yrke”³.

President Hinckley har också sagt att vi har ett fyrfaldigt ansvar — mot vår familj, mot vår arbetsgivare, mot Herren och mot oss själva.

Han har rått oss att ”ta oss tid att meditera lite, att motivera lite”⁴.

När jag har flugit har jag märkt att när vi lämnar flygplatsen så ställer sig en flygvärdinna upp och säger bland annat: ”Om lufttrycket sjunker i kabinen så kommer en syrgasmask att sänkas ner mot er. Om ni tar hand om små barn eller någon som är handikappad ska ni ta på er egen syrgasmask innan ni försöker hjälpa någon annan.” Varför säger flygvärdinnan så? Eftersom det är uppenbart att man inte kan hjälpa någon om man själv är medvetlös. Samma sak är det med vårt tjänande för mänskligheten och i kyrkan och inom vårt yrke. Om vi inte stärker oss själva kan vi aldrig stärka andra.

President James E Faust (1920–2007), andre rådgivare i första presidentskapet har också sagt att ”det är mycket lättare för dem som har en rättfärdig balans att följa ’den Helige Andens maning’. (Mosiah 3:19) Då kan vi lämna den naturliga mannens eller kvinnans egenskaper bakom oss ...



Balans är i hög grad att veta vilka saker som kan förändras, få rätt perspektiv på dem och inse vad som inte kommer att förändras”⁵.

Tre personliga upplevelser

Jag växte upp i Panguitch i Utah, ett litet samhälle med 1 500 invånare. Jag var en stor fisk i en liten damm. När jag hade avslutat high school fick jag ett stipendium så att jag kunde studera vid Brigham Young-universitetet. När jag kom dit upptäckte jag snabbt att jag var en liten fisk i en enorm damm, och blev missmodig. Jag tänkte: ”Jag vill härifrån.” Jag började åka hem på veckosluten. Jag gick i kyrkan hemma — inte på universitetet. Jag hade inte så bra betyg som jag borde ha haft. Jag lärde inte känna några människor. I slutet av året sade jag: ”Jag tänker inte åka tillbaka. Det här är inget för mig.”

Jag åkte hem den sommaren. I mitten av augusti eller så upptäckte jag att jag ville åka tillbaka till skolan. Så det gjorde jag. Den här gången blev jag genast medlem i ett av skolans brödraskap och en hjälporganisation. Jag flyttade in på studenthemmet. Jag började gå

i kyrkan på universitetet i stället för att åka hem på veckosluten. Jag fick bättre betyg. Jag började inse att livet på universitetet var gott och att jag var lycklig där.

Senare studerade jag juridik. Det första året var svårt eftersom ämnena skilde sig från dem jag hade studerat tidigare, och betygen blev återigen sämre än vad de borde ha varit. Under det andra året fick jag ett deltidsjobb på en advokatfirma medan jag gick i skolan. Betygen blev bättre. I slutet av det andra året gifte jag mig med min hustru Joy. Trots nya ansvarsområden gick allting bra. Mina betyg blev bättre än någonsin.

Den sista upplevelsen jag vill berätta om kom när jag tagit min slutliga examen. En förhärdat gammal försvarsadvokat kom fram till mig och sade: ”Bob, du kan inte lyckas som försvarsadvokat och vara aktiv i kyrkan på samma gång.” Jag tänkte på andra som var framgångsrika som advokater och aktiva i kyrkan, och jag bestämde mig för att vara aktiv i kyrkan. Beslutet påverkade inte hur jag lyckades som advokat. Faktum är att det gick bättre eftersom jag hade balans i livet. Jag försökte göra det som Herren hade bett mig

Balans mellan de andliga, intellektuella, fysiska, sociala och ekonomiska faktorerna i vårt liv hjälper oss sätta ut en kurs som leder till evigt liv och varaktig lycka.



Om vi är med på sakramentsmötet varje vecka och tar del av sakramentet kan vi alltid ha Anden med oss. Den Helige Anden hjälper oss besvara de viktiga frågor vi ställs inför.

göra, och han gav mig ytterligare styrka, insikt och hjälp.

Andens vägledning

Det är troligare att svaren på våra stora beslut i livet ger balans och glädje om de kommer genom Andens maningar. Hur kan vi känna Anden och få de svar vi söker efter?

Låt mig först säga att vi behöver vara med på sakra-

mentsmötet varje vecka, och vi behöver ta del av sakramentet. När vi gör det minns vi Kristus och hans lidande för oss. Vi ingår förbund, som vi gjorde vid dopet, att vi ska ta på oss hans namn. Och vi förnyar vårt förbund att hålla buden. Varför gör vi allt det här? Den sista meningen i sakramentsbönen besvarar den frågan: "[Så] att de alltid må hava hans Ande hos sig." (L&F 20:77)

Häri ligger nyckeln till att kunna ha den Helige Andens sällskap, som hjälper oss att besvara de viktiga frågor vi ställs inför. Vi bör också knäböja och be regelbundet. Vi bör vara villiga att tjäna vår nästa. Vi bör nå ut till andra i kärlek och utan rädsla. (Se 1 Joh 4:18.)

Om vi ber Herren om att kunna känna Anden och gör det som krävs för att känna hans inflytande så kommer Anden att lära oss allting. Han hjälper oss i våra studier. Han hjälper oss att fatta beslut om olika strävanden i livet. Och han ger oss frid och en känsla av lugn.

En liknelse om bön

Jag avslutar med några rader från Lukas 18:1–8:

"Jesus berättade för dem en liknelse för att visa att de alltid borde be utan att tröttna.

'I en stad fanns en domare som varken

fruktade Gud eller hade respekt för människor.

I samma stad fanns en änka, som gång på gång kom till honom och sade: Ge mig rätt inför min motpart.

Till en tid ville han inte, men sedan sade han till sig själv: Även om jag inte fruktar Gud eller har respekt för någon människa,

skall jag ändå ge den här änkan rätt, därför att hon är så besvärlig. Annars kommer hon till sist att pina livet ur mig med sina ständiga besök.'

Och Herren sade: 'Hör vad den orättfärdige domaren säger.

Skulle då inte Gud skaffa rätt åt sina utvalda, som ropar till honom dag och natt, då han ju lyssnar tåligt till dem?

Jag säger er: Han kommer snart att skaffa dem rätt.'"

Herren hör och besvarar böner. Ibland ger vi upp för fort när vi ber till honom. Vi behöver vara ihärdiga.

Som särskilt vittne om Jesus Kristus, kallad att bära vittne för nationerna (se L&F 107:25), vittnar jag om att han lever. Han är vår Frälsare. Han känner dig, och han känner mig. Han vet vad vi tänker och vad som finns i vårt hjärta. Han blir vår förespråkare hos Fadern om vi håller förbunden vi ingår när vi tar del av sakramentet varje vecka.

Vi kan övervinna världen om vi siktar på att ha balans i livet. Om vi strävar efter att alltid ha Anden med oss och trofast följer hans maningar blir vi välsignade. ■

Från ett tal under ett andligt möte vid LDS Business College den 1 mars 2006.

SLUTNOTER

1. Se "Håll livets krav i jämvikt", *Nordstjärnan*, jul 1987, s 10.
2. *History of the Church*, 5:499.
3. *Teachings of Gordon B. Hinckley* (1997), s 31–32.
4. *Teachings of Gordon B. Hinckley*, s 33.
5. "Behövet av balans i vårt liv", *Liabona*, mar 2000, s 4, 7.

Visste du det här?

Drottningens guldmedalj

Christopher Vingoe i Kings Lynns församling i Norwich stav i England har övervunnit allvarliga hjärnskador sedan sin barndom och fick högsta betyg i sex tentor förra året. Det är som att få högsta poäng på inträdesproven till högskolan i sex olika ämnen. För denna otroliga bedrift tilldelades Christopher utmärkelsen Queen's Gold Medal for Academic Achievement, en guldmedalj som drottningen delar ut till personer för akademiska bedrifter.

Drottning Elizabeth II överlämnade utmärkelsen till Christopher. "Hon var

trevlig och mycket lätt att prata med", säger Christopher som nu verkar som missionär i Leeds i England. Han berättade lite om missionärsarbetet i kyrkan för henne.

När Christopher var sex år körde en bil på honom när han gick över en gata. Han tillbringade fem dagar i koma med en blodpropp i hjärnan. Hans återhämtning har förbluffat läkarna. När drottning Elizabeth fick höra talas om Christophers olycka och hur han hade återhämtat sig sade hon skämtsamt: "Kanske fick det honom att tänka lite klarare."



FOTOGRAFI MED TILLSTÅND AV FAMILJEN VINGOE

Med ett ord

Sion: Herren befaller oss att "upp-rätta Sions sak". (L&F 6:6) Vad är Sion? En definition är "de renhjärtade". (L&F 97:21) Ordet *Sion* används ofta i denna betydelse när man talar om Herrens folk eller om kyrkan och dess stavar. (Se L&F 82:14.) Vi uppmanas att bygga upp Sion var vi än bor.

Sion kan också syfta på en särskild plats:

- Enoks stad. (Se Moses 7:18–21.)
- Den forntida staden Jerusalem. (Se 1 Kung 8:1.)
- Det nya Jerusalem som ska byggas i Jackson County i Missouri. (Se L&F 57:1–3.)

Förslag till ledare

President N Eldon Tanner (1898–1982), rådgivare i första presidentskapet i många år, sade att vi, för att bli framgångsrika ledare, måste följa Kristi exempel. Han gav nio förslag som hjälper oss att bli stora ledare:

1. Begrunda vår Frälsares fullkomliga exempel på ledarskap.
2. Acceptera rollen som lärare och tjänare.
3. Utforska skrifterna för att få kunskap om rätta principer.
4. Be om vägledning, lyssna och hörsamma.
5. Hjälpa den enskilde att styra sig själv.
6. Hålla andra ansvariga för sitt arbete.
7. Ge tillräckligt med beröm.
8. Vara ett exempel på det vi undervisar om.
9. Lyssna på orden från kyrkans president, som är en Guds profet, och följ hans råd och exempel.

Från "Att leda såsom Frälsaren ledde", Nordstjärnan, jan 1978, s 1–5.



"På något sätt kan förlåtelse, med kärlek och tolerans, åstadkomma underverk som inte kan ske på något annat sätt."

President Gordon B Hinckley, "Förlåtelse", *Liahona*, nov 2005, s 84.

Mod nog att ställa en fråga

Lai Chang Hui-ling

Sommaren 1994 tog jag en paus från skolan i Taipei i Taiwan för att åka till min hemstad Miao-li och tillbringa lovet där. Under tiden hemma arbetade jag i en blomsteraffär. Mitt hjärta är fullt av tacksamhet när jag tänker på det som hände.

När jag höll på att vattna växter en dag stannade en man i rullstol till för att titta på blommorna. Han tackade blygt nej till min inbjudan att komma in i affären, men det var något visst med honom som gjorde stort intryck på mig. Efter den dagen råkade jag på honom flera gånger på gatan och vi utbytte en nick och ett vänligt leende.

En varm dag när satt jag på ett matställe och njöt av en tallrik krossad, smaksatt is var det någon som klappade mig på axeln. Det var mannen i rullstolen. Han var finklädd och hade ett stort leende på läpparna. Han bad mig modigt om mitt namn och telefonnummer och åkte iväg.

Några dagar senare ringde han för att inbjuda mig till en middag i kyrkan. Uppmuntrad av en vän gick

jag tveksamt dit. Middagen var utsökt och sättet medlemmarna hälsade på mig gjorde att jag kände mig välkommen med en gång. Senare samma kväll bad en annan medlem i kyrkan om mitt namn och telefonnummer i Taipei och skickade informationen till missionärerna där. Så började mitt eviga band till Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga.

Jag döptes och konfirmerades hösten 1994 och verkade som heltidsmissionär 1997. Två år efter min mission gifte jag mig med en återvänd missionär och vi började bilda familj.

Alla dessa välsignelser fick jag tack vare att en medlem i kyrkan hade mod nog att ställa en fråga. Då var han en fullkomlig främling, men så småningom hjälpte han mig fram mot Frälsarens evangelium. Han får mig att tänka på ett skriftställe jag lärde mig i Mormons bok: "[Jag] har intet annat för ögonen än edra själs eviga välfärd." (2 Nephi 2:30) ■

När jag höll på att vattna växter en dag stannade en man i rullstol till för att titta på blommorna. Det var något med honom som gjorde stort intryck på mig.





En varnande röst

Sandra Gates

Jag hade varit hos mina föräldrar i några dagar eftersom jag hade varit sjuk. Men nu var det dags att åka tillbaka hem så jag sade hejdå och tog bussen till Leicester i centrala England. Jag såg hus passera förbi och människor som var upptagna med att utföra sina dagliga sysslor. Det var en vacker solig dag sommaren 1976 och jag kände mig glad och

redo att möta allt som kunde komma i min väg. Jag gick av bussen och gick den dryga kilometern till tågstationen.

Det var många som trängdes på perrongen medan de väntade på tågen som skulle ta dem till deras olika destinationer. Då och då hörde man någon i högtalaren meddela vilka tåg som skulle gå.

Snart kom tåget jag väntade på. Men när jag klev ombord kom en stark känsla över mig. Jag klev ner igen och kände starkt att jag inte

skulle ta det tåget utan åka hem med buss. Jag hade köpt en tågbiljett och hade egentligen inte råd att köpa en bussbiljett också. Men känslan var så stark att jag inte kunde strunta i den.

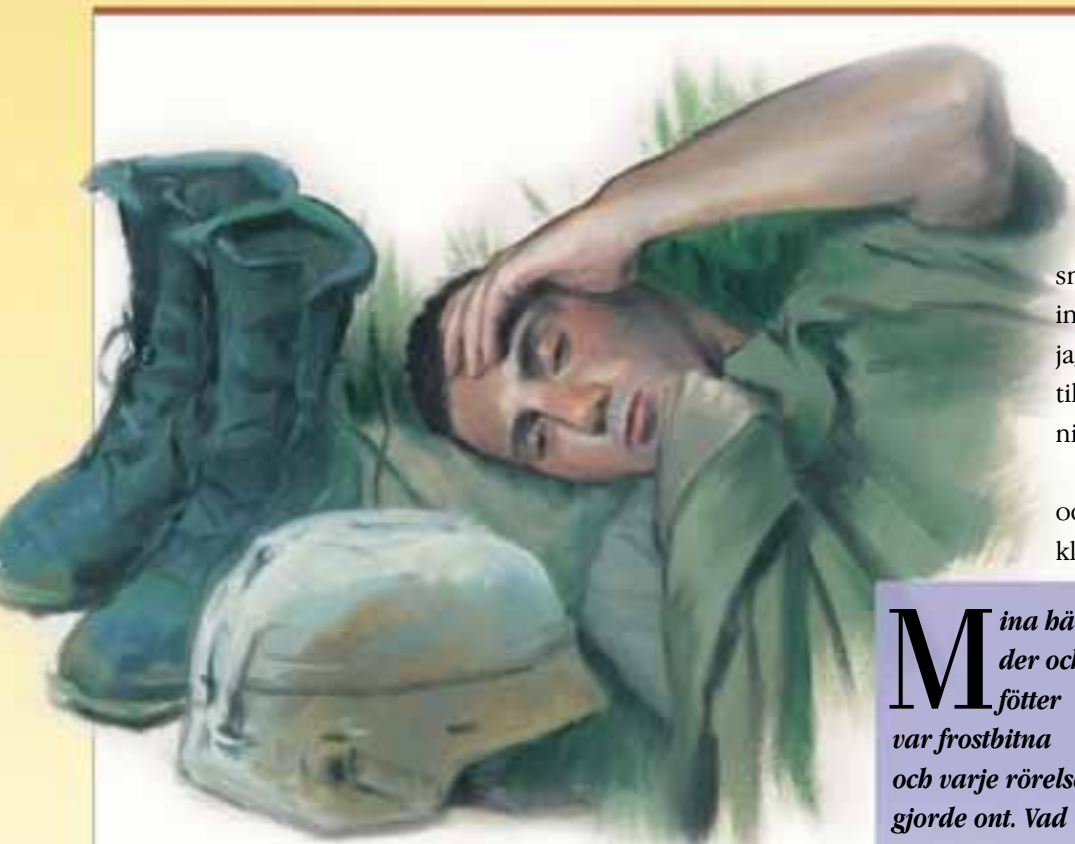
Jag var ganska ny i kyrkan men jag hade känt Anden när jag döptes och konfirmerades. När jag återigen skulle gå på tåget hörde jag en röst som tyst sade: "Nej!" Jag stod stilla en stund för att se om jag skulle höra den igen, och återigen sade rösten: "Nej!"

Så snart jag hade lämnat tågstationen fick jag en varm känsla som bekräftade för mig att jag hade fattat rätt beslut. När jag hade kommit till busstationen fick jag vänta i över en timme på bussen som skulle ta mig hem till Coventry. Hade jag tagit tåget så skulle jag redan vara framme — det trodde jag i alla fall. Men med bussen kom jag inte hem förrän frampå kvällen.

Jag slog på teven för att se nyheterna och chockades över vad jag fick se. Tåget jag skulle ha åkt med hade kraschat strax utanför Nuneaton! Många människor hade skadats och flera hade dött.

Jag brukade alltid åka i vagnen längst fram, precis bakom tågets motor. Den delen av tåget hade fått stora skador. Jag kunde inte låta bli att tänka på vad som skulle ha hänt om jag inte hade lyssnat på den milda, stilla rösten. Jag kunde inte heller låta bli att tänka på all släktforskning och allt tempelarbete jag

När jag skulle gå på tåget hörde jag en röst som tyst sade: "Nej!"



inte skulle kunna ha gjort för mina avlidna släktingar om jag hade blivit allvarligt skadad eller dödad.

Jag är tacksam för den Helige Andens varnande och bekräftande röst. Jag vet att om vi hörsammar Andens röst så kan det inte gå gale. ■

Jag behövde en välsignelse

Yves Raoelina

I februari 2005 höll jag på att avsluta min officerskandidatutbildning i Alabamas vintriga skogar. Dag och natt förfinade vi taktiken för mindre infanteri i bitande kyla. En kväll föll ett iskallt regn över mig och de andra officerskandidaterna medan vi försökte sätta upp tält som vi skulle sova i på natten.

Jag kände mig eländig. Både händer och fötter var frostbitna och varje rörelse gjorde ont. Jag var dyngsur från topp till tå. Varenda del av min kropp skakade. Vad som gjorde det hela värre var att jag var rädd att jag höll på att få lunginflammation, vilket jag hade haft flera gånger tidigare.

Tanken på att sluta kom för mig, men sedan tänkte jag på handkärrepionjärerna som aldrig gav upp trots till synes oöverstigligen odds. Jag bestämde mig för att avsluta utbildningen. Min familj och jag hade offrat för mycket för att jag skulle ge upp mitt mål att bli officer. Jag bad till min himmelske Fader om styrka att fortsätta.

Jag sov inte på hela natten och nästa dag var jag sämre. Jag var helt utmattad. Att arbeta i timmar i kylan gjorde inget för att lindra

smärtan och hostandet. En av instruktörerna lade märke till hur jag mådde och beordrade mig att tillbringa några timmar i uppvärmningstältet.

Medan jag stod barfota i leran och hängde upp mina dyngsura kläder längtade jag efter en prästdömsvälsignelse. Plötsligt öppnades tältet och in kom två officerskandidater. Jag började prata med en av dem, Scott Lundell. Av någon anledning kom vi in på internationella resor. Scott sade att han hade tillbringat två år i Filippinerna innan han började tjänstgöra. Anden talade omedelbart om för mig att Scott var en återvänd missionär.

"Vad gjorde du där?" frågade jag.

"Å, det var en kyrkgrej", svarade han.

"Är du medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga?" frågade jag.

"Ja, det är jag", sade han.

"Det är jag också", sade jag.

När vi skakade hand frågade jag Scott om han kunde ge mig en välsignelse. Han sade tveklöst ja och jag knäböjde i leran. Han uttalade välsignelsen och jag blev botad med en gång! Jag återfick styrkan och slutade hosta. Jag var inte sjuk längre. Jag avslutade utbildningen och en månad senare utnämndes jag till officer.

Vår himmelske Fader är uppmärksam på var och en av oss och välsignar

Mina händer och fötter var frostbitna och varje rörelse gjorde ont. Vad som gjorde det hela värre var att jag var rädd att jag höll på att få lunginflammation.

oss på sitt eget sätt när vi utövar tro på honom. Han bär upp oss i våra svåraste stunder.

Scott Lundell dödades i en strid i Afghanistan den 25 november 2006. Jag kände honom inte så väl, men hans bortgång påverkade mig starkt. Min himmelske Fader sände honom till mig under ett svårt ögonblick i mitt liv. Jag ska aldrig glömma honom eller den speciella välsignelse jag fick av en värdig prästadömsbärare. ■

Kraften i två vittnesbörd

Kathy Truman

En dag när jag bläddrade igenom några böcker i Deseret Industries-affären i närheten av mitt hem bestämde jag mig för att köpa en Mormons bok som jag skulle ge till en vän på påskdagens morgon. Jag hittade ett fint begagnat exemplar, lade det i vagnen och fortsatte titta runt. Snart hittade jag ett annat exemplar som var ännu finare så jag bytte ut den mot boken i vagnen och fortsatte mot kassan.

När jag hade kommit hem lade jag boken i en skrivbordslåda till påsken. När påskdagen var inne tog jag fram den och bestämde mig för att skriva mitt vittnesbörd inuti.

När jag tittade igenom böckerna på Deseret Industries bestämde jag mig för att köpa en Mormons bok och ge den till en vän på påskdagens morgon.

Tänk dig min förvåning när jag slog upp boken och såg ett fotografi av min familj som hade tagits för 25 år sedan. Under fotografiet hade pappa skrivit sitt vittnesbörd. Han hade nyligen avlidit och jag fick tårar i ögonen när jag läste hans vittnesbörd och kände hans närvaro.

Jag mindes att när jag var i tonåren hade president Ezra Taft Benson (1899–1994) uppmanat alla familjer att göra flera exemplar av Mormons bok mer personliga med ett fotografi och ett vittnesbörd och sedan skicka dem till kyrkans huvudkontor så att de kunde distribueras till olika missioner runt om i världen¹. När jag hittade det här exemplaret av Mormons bok bodde jag hundratals mil bort från platsen där min familj hade bott när vi hade boken.

När jag hade lagt till mitt vittnesbörd till pappas gav jag denna Mormons bok till min vän. Sedan tackade jag min himmelske Fader för välsignelsen som detta Mormons bok-projekt hade skänkt både min vän och mig. Min vän blev särskilt rörd av pappas vittnesbörd och för "sammanträffandet" som hade skett. Så småningom fick hon ett eget vittnesbörd om Mormons bok och gick ner i dopets vatten.

Mitt vittnesbörd stärktes när jag rördes av president Bensons inspiration och av välsignelsen att denna Mormons bok hade hittat tillbaka till mig efter 25 år. ■

SLUTNOT

1. Se "Låt jorden översvämmas av Mormons bok", *Nordstjärnan*, jan 1989, s 3.



Dela med sig av Liahona

Jag läser alltid *Liahona* eftersom jag lär mig så mycket om till exempel tempelarbete, ämbeten i kyrkan och hur man ska visa kärlek till Gud. Det jag läser gör mig ödmjuk. Jag lär mig mycket och mina tankar blir klarare. Jag har rörts av budskapen från president Gordon B Hinckley. Jag har gett tidningen till nya och mindre aktiva medlemmar. Den har stärkt dem och nu har de beställt egna exemplar.

Josephine A Manzón, Filippinerna

Den bästa gåvan en vän kan ge

Jag älskar tidningen. Jag väntar ivrigt på att den ska komma för jag ger besökslärarnas budskap till systor som inte får tidningen. För mig är det den bästa gåva en vän kan ge.

Isabel Medina Méndez, Puerto Rico

Artiklar för medlemmar och ickemedlemmar.

Materialet i *Liahona* är verkligen enkelt och mycket intressant att läsa. Min favoritdel är budskapen från första presidentskapet. Jag har alltid nytta av dem. De är alltid fulla av andliga råd för alla vår himmelske Faders barn — en aldrig sinande



källa av himmelsk information för alla som läser dem.

Ana Encarnación, Dominikanska republiken

Läser Liahona på nytt

Liahona är en välsignelse och en kamrat. Jag har läst septembernumret 2003 på nytt och "Håller inte måttet" upplyste mig återigen. Jag läste artikeln när jag förberedde mig för min mission och igen när jag hade återvänt från missionen. Den hade då en annan och underbar inverkan på mig.

Det finns stunder då jag känner att det krävs så mycket av mig. När jag läste artikeln igen påminde jag om att fortsätta vara kristuslik. Livet kanske inte alltid är rättvist, men nu är jag mer beslutsam att göra mitt bästa.

Georgia Pabulaya, Filippinerna

Tittar på generalkonferensen

Första gången jag såg generalkonferensen via satellit gjorde den mycket stort intryck på mig. Jag är mycket tacksam för en levande profet och andra generalauktoriteter. När vi lyssnar på deras vittnesbörd om Frälsaren och vår himmelske Fader och hör dem tala med inspiration och kraft från ovan, förnyas vi alla andligen. Efter att ha sett konferensen via satellit har jag mer styrka att sträva framåt och jag ser ivrigt fram emot nästa. Konferenstalen i tidningen är också till stor tröst, särskilt för dem som inte har en chans att se dem.

Felipe Urbina, Costa Rica



DETAIL FRÅN KRISTUS MED POIKE, AV CARL HEINRICH BLOCH

I NÄSTA NUMMER

"Är mormoner kristna?" är en fråga som människor ofta ställer till kyrkans medlemmar. I nästa nummer finns det svar på den frågan. Varje artikel handlar om vad vi tror om Frälsaren Jesus Kristus. En del artiklar innehåller följande:

- President Gordon B Hinckley vittnar om Frälsaren, bland annat om hans roll som Gamla testamentets Gud och som den uppståndne Herren, vilket är det centrala i vår tro.
- Äldste Russell M Nelson i de tolv apostlarnas kvorum förklarar vad det innebär att ha en dynamisk tro på Jesus Kristus.
- Äldste D Todd Christofferson i presidentskapet för de sjuttios kvorum lär oss hur man blir ett Herrens vittne.

För förslag på hur man delar med sig av marsnumret 2008 till medlemmar av andra trosinriktningar, se relaterad artikel i det här numrets nyhetssidor.

Lilla stjärnan



Att göra sin plikt

PRESIDENT THOMAS S MONSON
förste rådgivare i första presidentskapet

William J Critchlow den yngre, som var president för Ogdens södra stav, återgav för 51 år sedan en berättelse om tillit, vördnad och plikt.

"[Den unge] Rupert stod vid sidan om vägen och såg en ovanligt stor skara människor skynda förbi. Slutligen såg han någon han kände. 'Vart är ni alla på väg med sådan brådska?' frågade han.

Vännen stannade till ... 'Kungen har tappat sin ädla smaragd ... Alla letar nu, för kungen har erbjudit en belöning ... till den som hittar smaragden. Kom, vi måste skynda oss.'

'Men jag kan inte gå utan att fråga mormor', sade Rupert tveksamt.

'Då kan jag inte vänta. Jag vill hitta smaragden', svarade hans vän.

Rupert skyndade hem till stugan i utkanten av skogen för att få sin mormors tillåtelse ...

Men hans mormor skakade på huvudet. 'Hur skulle det då gå med fåren?' frågade hon. 'De är redan rastlösa i fållan och väntar på att släppas ut på bete. Och glöm inte att ta dem till vattnet när solen står högt på himlen.'

Bedrövad tog Rupert fåren till betesmarken, och vid middagstiden ledde han dem till bäcken i skogen. Där satte han sig på en stor sten vid bäcken. 'Om jag bara hade fått chansen att söka efter kungens smaragd', tänkte han. Han vred på huvudet och såg ner på bäckens sandiga botten. Plötsligt stirrade han ned i vattnet. Vad var det där? Det kunde inte vara sant! Han hoppade ner i vattnet ... 'Kungens smaragd!' ropade han.



President Monson påminner oss om att följa Herren genom att utföra vår plikt.

Med strålände ögon sprang Rupert till sin mormors stuga för att berätta om sitt stora fynd. 'Välsignade pojke', sade hon, 'men du skulle aldrig ha hittat den om du inte gjort din plikt och vaktat fåren.' Och Rupert förstod att det var sant."¹

Det vi kan lära av den här berättelsen finns i det välkända talesättet: "Att göra sin plikt det bästa är, överlåt resten åt Herren kär."²

Låt oss lära oss våra plikter. Låt oss alltid vara värdiga att utföra dessa plikter och genom att göra detta följa Mästaren i hans fotspår. När han kallades till sin plikt svarade han: "Fader, ske din vilja, och äran vare din i all evighet." (Moses 4:2) Må vi göra detsamma. ●

Från ett tal under generalkonferensen i oktober 2006.

SLUTNOTER

1. Conference Report, okt 1955, s 86; standardiserad styckeindelning, kapitalisering och interpunktion.
2. Henry Wadsworth Longfellow, "The Legend Beautiful", *The Complete Poetical Works of Longfellow* (1893), s 258.

NÅGOT ATT TÄNKA PÅ

1. Varför tror du att Ruperts mormor bad honom att stanna hemma och ta hand om fåren? Vad skulle ha hänt om han inte lytt henne?

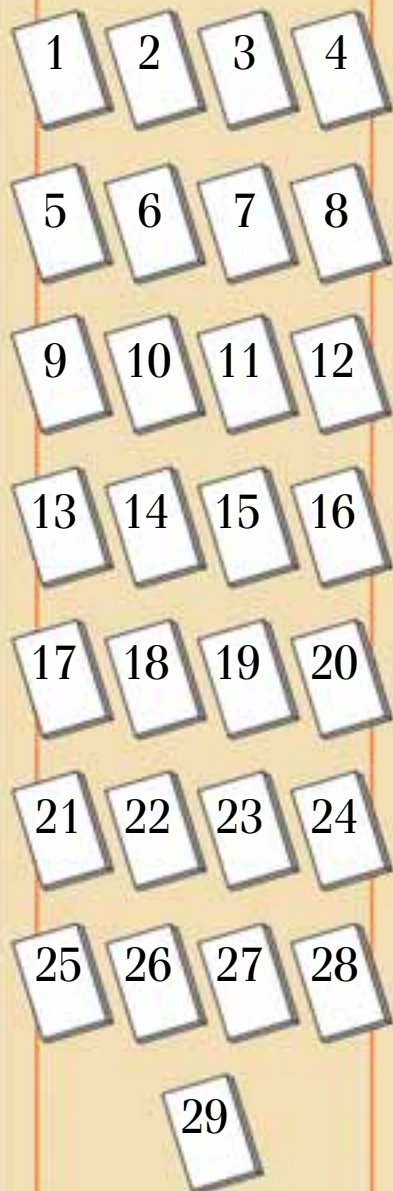
2. Tänk om Rupert inte hade hittat smaragden? Varför gör vi vår plikt även om vi inte förväntar oss en belöning?

3. Vilka plikter har vi som medlemmar i kyrkan? Vilka slags belöningar kommer vi att få för att vi utför dessa plikter?



KRAFT FRÅN SKRIFTEN

FEBRUARI



KRAFT FRÅN SKRIFTEN



*Kraft från skriften lär mig
leva rätt.*

*Kraft från skriften gör
mitt steg alltid lätt.*

*Kraft från skriften får jag
varje dag*

*jag läser och jag följer
Herrens lag.*

Obs: Om du inte vill klippa bort sidor från tidningen kan aktiviteten kopieras eller skrivas ut från Internet på www.lds.org. För engelska, klicka på "Gospel Library". För andra språk, klicka på "Languages".

Kraft från skriften

”Ty min själ fröjdar sig över de heliga skrifterna och mitt hjärta begrundar dem, och jag skriver dem för mina barns undervisning och gagn.” (2 Nephi 4:15)

LINDA CHRISTENSEN



Nephi, en profet i Mormons bok, älskade skrifterna. Han ägnade sig åt att läsa dem, begrunda dem och undervisa om dem. Nephi visste att skrifterna gjorde människor lyckliga.

Alma, en annan profet i Mormons bok, fick veta att zoramiterna inte höll buden. Detta gjorde Alma ledsen. Han ville hjälpa dem. Han gick ut som missionär och undervisade dem om evangeliet. Tack vare kraften i Guds ord omvände sig många zoramiter och började leva efter buden.

Precis som Nephi och Alma kan du få kraft från Guds ord varje dag genom att läsa skrifterna.

Kraft från skriften lär mig leva rätt.

Kraft från skriften gör mitt steg alltid lätt.

Kraft från skriften får jag varje dag jag läser och jag följer Herrens lag.

(”Kraft från skriften”, Programförslag för samlingsstunderna och barnens medverkan på sakramentsmötet 2006, s 10–11)

Du är välsignad som har skrifterna. När du läser skrifterna lär du dig vilka buden är och hur du ska hålla dem. Du påminns om att du är ett Guds barn och att han älskar dig.

Aktivitet

Ta loss sidan LS4 och klistra fast den på tjockt papper. Klipp ut bokmärket längs de heldragna svarta linjerna. Vik längs den streckade linjen och limma fast baksidorna av bokmärket mot varandra. Använd bokmärket för att markera var du är när du läser

skrifterna. Gör en markering på bokmärket varje dag som du läser skrifterna.

Förslag till samlingsstunden

1. Visa upp en dagbok och fråga barnen vad det är. En dagbok är en uppteckning tankar, känslor och händelser som vi vill komma ihåg. Visa Evangeliet i bild 122 (Jakob välsignar sina söner) och gå kort igenom berättelsen om Jakob. Berätta vad hans tolv söner hette. Be barnen lyssna efter två av namnen medan du läser Hesekiel 37:16. Förklara för barnen att Juda och Josef och deras efterkommande uppmanades att föra en uppteckning över viktiga händelser som inträffade. Läs Hesekiel 37:15–17. Visa Evangeliet i bild 326 (Bibeln och Mormons bok: Två vittnen) och förklara att Bibeln är Judas stav och att Mormons bok är Josefs stav. Hjälp barnen lära sig Hesekiel 37:17 utantill. Be dem komma på hur de kan bli mer bekanta med skrifterna. (Stryka under skriftställen, lära sig skriftställen utantill, studera enskilt och som familj och så vidare.) Vittna om vilken välsignelse det är att Bibeln och Mormons bok ”förenas till ett” när de vittnar om Kristus. (Se också 2 Nephi 3:12.)

2. Förbered en matchningslek med Mina evangelieideal och skriftställen från Läran och förbunden. (Exempel: ”Jag ska hedra mina föräldrar och göra min del för att stärka min familj” och L&F 88:123; ”Jag ska ha bra vänner och vara vänlig mot andra” och L&F 4:6.) Skriv orden Lära och Förbund på tavlan och samtala om vad orden betyder. Slå upp den förklarande inledningen till Läran och förbunden och läs första meningen tillsammans. Samtala om vad som är kännetecknande för Läran och förbunden. (Till exempel att den är inledad i kapitel och att den innehåller uppenbarelser som getts i vår tidsutdelning.) Skriv skriftställe hänvisningarna i aktiviteten på tavlan och visa Mina evangelieideal. Ge olika barn i uppgift att slå upp skriftställena och matcha dem mot ett av idealen. Be flera barn att välja ett skriftställe och ett ideal och läsa upp det och sedan ge ett exempel på hur de kan efterleva det idealet. ●

Mitt släktforskningsmirakel

*"Adam uttalade denna profetia, driven av den Helige Anden, och ett släktnamn fördes av Guds barn."
(Moses 6:8)*

MATTHEW MANGUM

Baserad på en sann berättelse

Min pappa hade släktforskat mycket. Jag tyckte om att höra om mina förfäder som var pionjärer, om förfäderna som stred i Nordamerikanska frihetskriget och om förfäder som hade varit kungar och riddare i Europa.

"Skulle du vilja följa med mig till släktforskningsbiblioteket på söndag?" frågade pappa en dag.

"Javisst!" Jag kunde knappt vänta tills jag själv fick se de kungliga namnen på vår antavla.

Vi åkte till Salt Lake City och njöt av sommarmorgonsolen medan vi promenerade till biblioteket. Jag blev mer och mer ivrig ju närmare vi kom. Inne i den stora byggnaden fanns namnen och berättelserna om min egen släkt — pionjärer, soldater, riddare och allt.

Därinne drog pappa fram två stolar till en dator. Vi satte oss ner och han började navigera i databaserna för att visa mig hur vår familj var sammanlänkad med en kunglig släkt.

"Hmmm." Han rynkade pannan. "Jag kan inte hitta den idag", sade han till slut.

Jag blev mycket besviken. Resten av förmiddagen tittrade vi i böcker med berättelser om mina pionjärförfäder. Jag gillade det också, men jag ville ändå få veta mer om mina andra förfäder.

"Oroa dig inte", sade pappa. "Vi kommer tillbaka nästa söndag."

Veckan flög förbi och snart satt pappa och jag återigen framför en dator i släktforskningsbiblioteket. Den här gången sade pappa: "Aha! Jag hittade den."

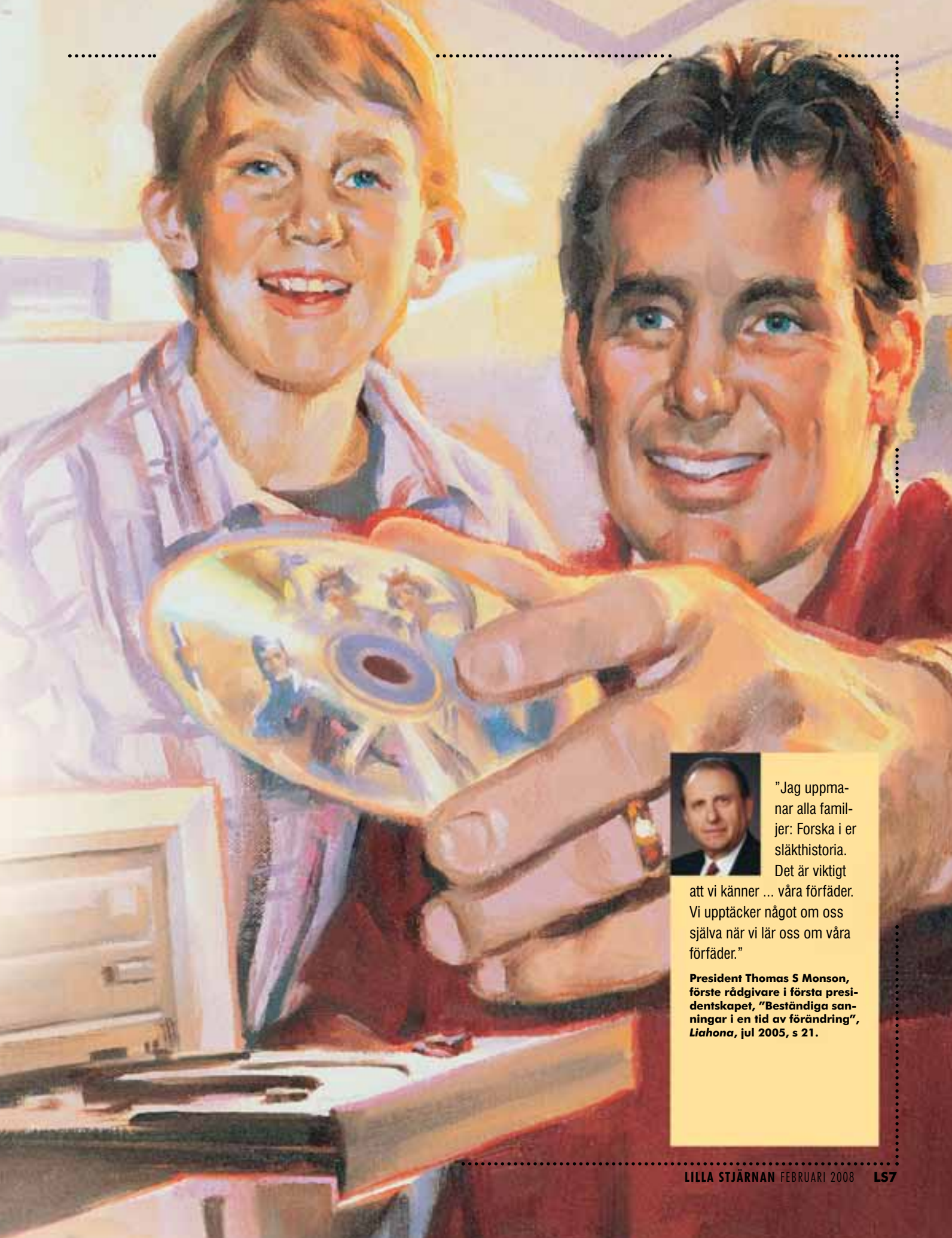
Han gick igenom namnen på kungar och drottningar från hela Europa som var en del av min släkthistoria! Det fanns så många namn och datum att det skulle ta många dagar att överföra dem till familjens släktforskningsprogram. "Vi måste komma tillbaka ofta för att få all information vi behöver", sade jag.

En kvinna som arbetade vid en dator bredvid oss såg vad vi höll på med. "Jag är också besläktad med den linjen", sade hon. "Jag har arbetat här varje dag för att få information om de där förfäderna." Inom några minuter hade hon kopierat sin information på en CD och gav den till pappa.

Medan vi gick tillbaka till bilen var jag försjunken i tankar. "Vår himmelske Fader måste verkligen vilja att vi hittar våra förfäder, eller hur, pappa?"

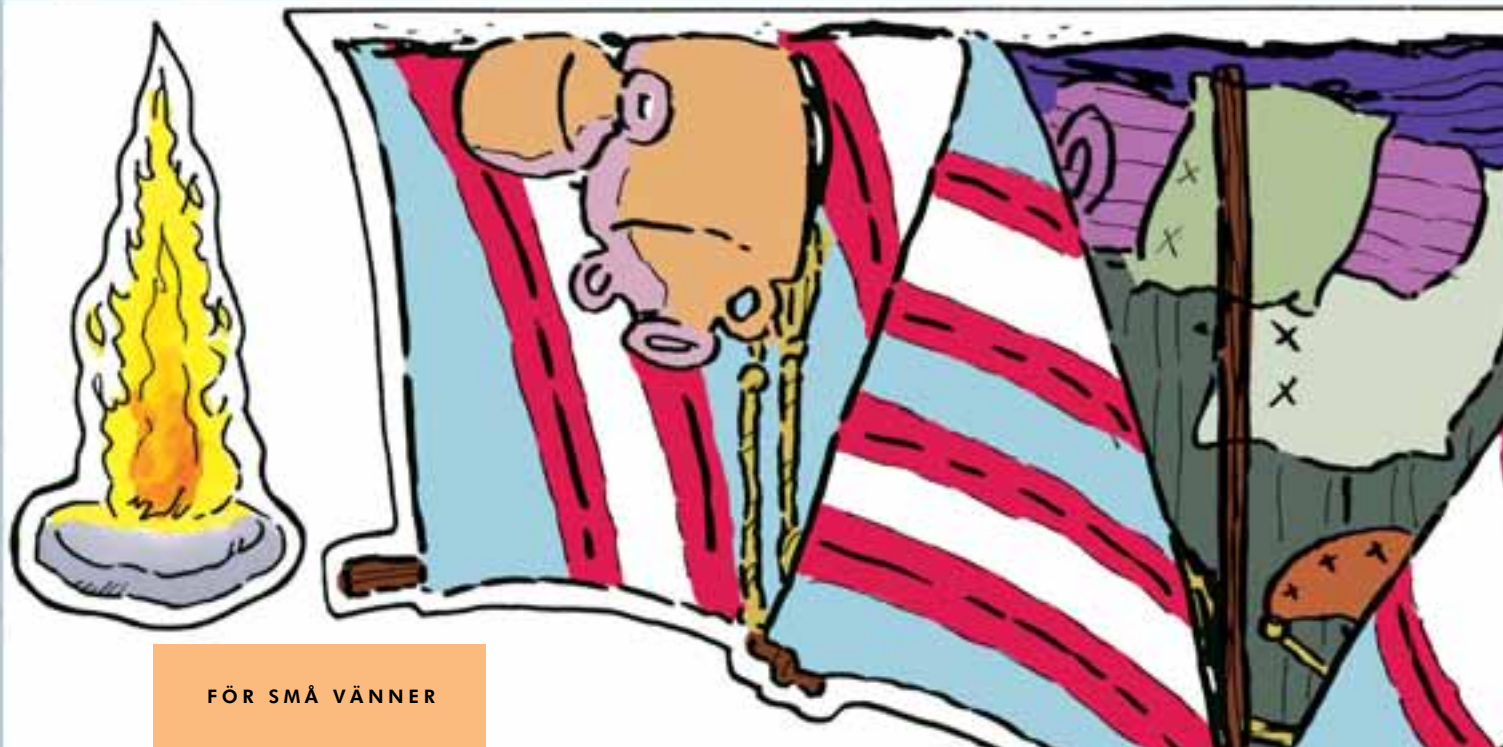
Han log. "Jag tror du har rätt. Om vi hade hittat förfäderna vi sökte efter förra veckan så kanske vi inte hade träffat vår nya vän här idag. Och om vi inte hade träffat henne skulle vi inte ha kunnat hitta så många av förfäderna så fort."

Jag visste att min himmelske Fader hade hjälpt oss hitta förfäder under en 1000-årsperiod på en morgon. Han älskar våra förfäder lika mycket som han älskar oss. Vi behövde hjälpa dem precis som han hade hjälpt oss — genom att hitta deras namn, lära oss om deras liv och se till att deras tempelarbete blir gjort. En dag kommer jag att träffa dem, och vi kan vara en evig familj. ●



”Jag uppmanar alla familjer: Forska i er släkthistoria. Det är viktigt att vi känner ... våra förfäder. Vi upptäcker något om oss själva när vi lär oss om våra förfäder.”

President Thomas S Monson, förste rådgivare i första presidentskapet, ”Beständiga sanningar i en tid av förändring”, Liahona, jul 2005, s 21.



FÖR SMÅ VÄNNER

Lehi och Nephi lyder Gud

VAL CHADWICK BAGLEY

Instruktioner: Figurerna kan limmas fast på tjockt papper, klippas ut och göras till pinndockor, flanellografffigurer eller en skugglåda (sätt dit flikar längst ner på varje figur), enligt illustrationen. Använd dem för att återge berättelsen om hur Lehi lydde Gud. (Se 1 Nephi 1:4–6, 18–20; 2:1–7.) Du kan också använda några av figurerna för att berätta om hur Nephi lydde Gud när han hämtade mässingsplåtarna. (Se 1 Nephi 3; 4:1–13, 20, 24, 26.)

Obs: Om du inte vill klippa bort sidor från tidningen kan aktiviteten kopieras eller skrivas ut från Internet på www.lds.org. För engelska, klicka på "Gospel Library". För andra språk, klicka på "Languages".



Pinndocka



Skugglåda



ILLUSTRATIONER VAL CHADWICK BAGLEY

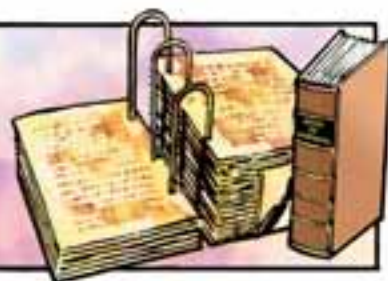






FRÅN PROFETEN JOSEPH SMITHS LIV

Josephs benoperation



När Joseph Smith var sju år blev han mycket sjuk. Han hade feber och ett sår bildades på ena axeln. Sedan fick han jätteont i ena benet. Snart började benet svälla upp.

Å pappa! Jag har ont i benet. Jag står inte ut!

Josephs mamma Lucy och hans bror Hyrum tog hand om Joseph. De bar runt honom i huset, satt bredvid hans säng och höll i hans onda ben för att lindra smärtan.

En läkare kom för att hjälpa Joseph. Läkaren skar i Josephs ben. Joseph kände sig bättre ett tag, men snart blev smärtan värre än någonsin.

Andra läkare kom för att hjälpa till. De bestämde sig för att amputera Josephs ben.

Mina herrar! Vad kan ni göra för att rädda min pojkes ben?

Vi kan inte göra något alls. Vi måste amputera benet för att kunna rädda hans liv.

Ni tar inte benet förrän ni har försökt en gång till.





"Rådför dig med Herren i allt vad du gör; så skall han leda dig till det som är gott." (Alma 37:37)

Som Nephi

SHERALEE B HARDY

Baserad på en sann berättelse

Jag stirrade ut genom sovrumsfönstret och såg ett läskigt spindelnät. Det var en sak som jag inte skulle sakna med det här huset: spindlarna. Kanske skulle det inte finnas några spindlar i det nya huset. Kanske skulle jag inte sakna det här nedgångna stället trots allt.

"Säkert", muttrade jag för mig själv när jag lade mig ner och drog täcket över huvudet. Inte sakna det här huset, det här kvarteret, min skolklass, min bästa vän? Jag bodde hellre i ett hus fullt av spindlar än att flytta.

"Tanya?" ropade faster Carrie utanför sovrumsdörren. Hon passade mina bröder och mig.

Jag tittade fram över kanten på täcket. "Ja?"

"Kan jag komma in och säga godnatt?" frågade hon.

"Kan du väl", mumlade jag. Om det hade varit någon annan kanske jag hade sagt nej. Men faster Carrie var min favoritfaster. Hon lät mig pröva hennes ögon-skugga, hon gav oss varm choklad innan vi gick och lade oss och hon läste ur sin dagbok som hon skrev när hon var 11 år, lika gammal som jag.

Hon kom in och satte sig vid fotändan av sängen. "Du har varit så tyst i kväll, Tanya. Är du nervös för att flytta?"

Jag suckade. "Alla mina vänner bor här. Vem ska jag gå till skolan med? Vem ska jag sitta med på lunchen? Jag skulle ju börja i Unga kvinnor här och vara med på lägret nästa sommar — och nu kommer jag inte att känna någon. Jag måste börja om från början igen."

Rösten stakade sig och mina ögon fylldes av stora tårar. Faster Carrie gav mig en näsduk. "Det kan inte vara lätt att lämna alla man älskar och börja om på en plats där man inte känner någon", sade hon.

Jag skakade på huvudet. Det var inte lätt alls.

Faster Carrie fortsatte. "Vet du, Tanya, när jag tänker på flytten så tänker jag på Nephi."

"Varför på Nephi?" frågade jag.

"Jo, han var nog inte mycket äldre än du när hans pappa sade att familjen skulle flytta."

Jag hade alltid tänkt på Nephi som vuxen. "När var Nephi i min ålder?" frågade jag.

Faster Carrie tog upp min Mormons bok från nattsduksbordet. Hon slog upp Första Nephi och började förklara. "Du kommer ihåg berättelsen om Lehi, eller hur?"

Jag nickade. Jag visste att Lehis familj lydde Herren och lämnade hemmet.

Faster Carrie läste från den uppslagna boken i knäet. "Det här är Första Nephi 2:4: '[Lehi] drog ut i ödemarken. Han övergav sitt hus och sitt arveland, sitt guld och silver och sina dyrbarheter och tog intet med sig utom sin familj, sin föda och sina tält och drog ut i ödemarken.'"

Jag avbröt henne: "Sade du att Nephi var i min ålder?"

Faster Carrie log. Jag vet inte hans exakta ålder men det står i vers 16 att han var 'mycket ung'. Även om han var äldre än dig tror jag inte att det var lätt för honom att lämna sitt hem. Jag skulle tro att han inte kände en enda människa ute i ödemarken. Det fanns nog inte en enda människa att lära känna!"

Jag log. Vi skulle åtminstone ha grannar där vi skulle bo. "Vad gjorde Nephi då?" frågade jag. "Han klagade aldrig. Laman och Lemuel sade: 'Varför måste vi lämna Jerusalem? Varför måste vi lämna våra rikedomar och vårt



hus och våra vänner?’ Men Nephi klagade aldrig. Varför?”

Faster Carries ögon tindrade, som om hon hade hoppats att jag skulle fråga. ”Jag har inte alla svaren, men Nephi ger oss en ledtråd i vers 16: ’Jag [ropade] till Herren och se, han besökte mig och gjorde mitt hjärta vekt, så att jag trodde alla de ord, som min fader talat, och därför satte jag mig icke upp emot honom såsom mina bröder.’”

Hon tittade på mig för att se om jag hade förstått.

”Han bad, alltså”, sade jag.

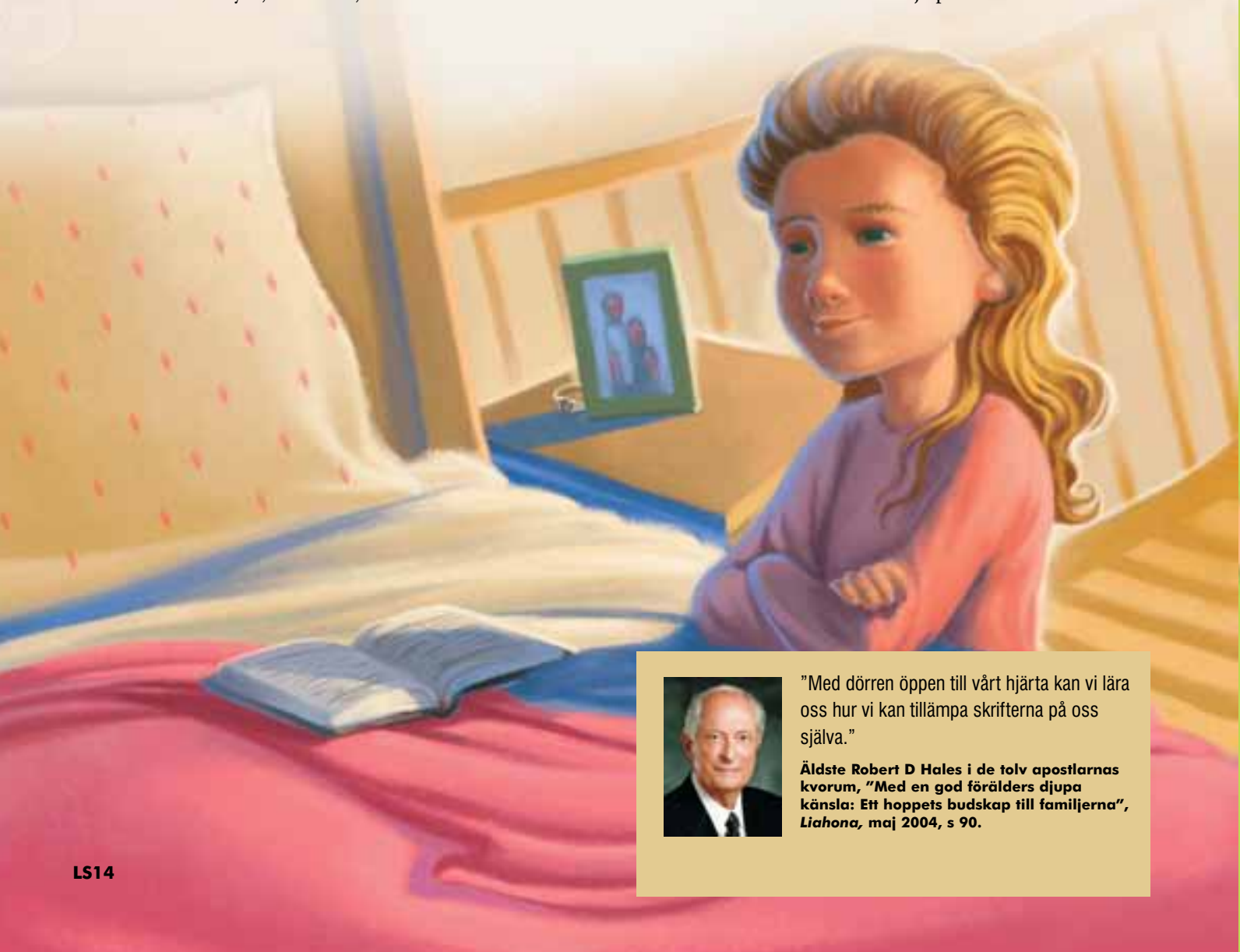
”Ja.” Faster Carries röst blev mildare och hon tryckte min hand. ”Tanya”, sade hon, ”du har ett val. Du kan

klaga på flytten som Laman och Lemuel eller så kan du berätta om dina svårigheter för din himmelske Fader i bön. Om du ber honom så stärker han dig så som han stärkte Nephi.”

Jag tittade på faster Carrie och kände mig varm i hela kroppen. Jag satte mig upp och gav henne en stor kram. ”Tack, faster Carrie”, viskade jag.

”Jag älskar dig, Tanya. Godnatt.”

När hon hade släckt ljuset och stängt dörren bakom sig gick jag upp ur sängen och knäböjde på golvet. Kanske skulle jag klara av den här flytten trots allt, med min himmelske Faders hjälp. ●



”Med dörren öppen till vårt hjärta kan vi lära oss hur vi kan tillämpa skrifterna på oss själva.”

Äldste Robert D Hales i de tolv apostlarnas kvorum, ”Med en god förälders djupa känsla: Ett hoppets budskap till familjerna”, *Liahona*, maj 2004, s 90.

Hur kan mina skriftstudier bli mer meningsfulla?



President Henry B. Eyring, andre rådgivare i första presidentskapet, återger några av sina tankar om det här ämnet.

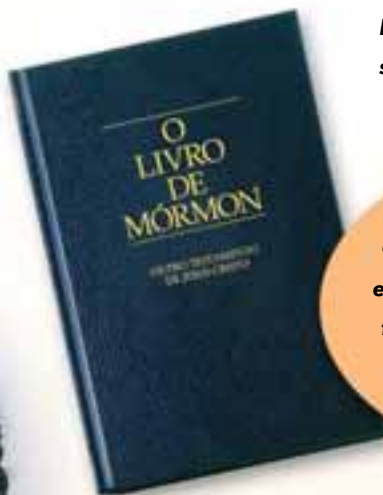
Vi bör vara ödmjuka och ivriga när vi ska läsa skrifterna.

Ha en bestämd tid varje dag när du ska studera skrifterna. När man väl har vant sig vid att studera skrifterna regelbundet så saknar man det om man inte gör det.

Om du verkligen börjar "mätta" dig med skrifterna så märker du med tiden att de blir en del av dig.

Om du läser Mormons bok med ett öppet sinne så kommer du att få veta att den innehåller Guds ord och att den är sann.

Från "Ett samtal om skriftstudier", Liahona, jul 2005, s 8–12.





**SKRIFTERNA UNDERVISAR MIG OM MIN HIMMELSKE FADER OCH JESUS KRISTUS
OCH HUR JAG KAN ÅTERVÄNDA TILL DEM**

”På dessa skriver jag det som rör sig i min själs innersta samt mycket av det som står inristat på mässingsplåtarna, ty min själ fröjdar sig över de heliga skrifterna och mitt hjärta begrundar dem, och jag skriver dem för mina barns undervisning och gagn.” (2 Nephi 4:15)



De fem visa jungfrurna, av Louise Parker

Under sin korta verksamhetstid som kyrkans president bad president Howard W Hunter (1907–1995) alla värdiga medlemmar att ha en giltig tempelrekommendation, även om de inte bodde nära ett tempel. Den här målningen är baserad på den samma berättelsen om två nigerianska kvinnor som vandrade nära tre mil för att få sina tempelrekommendationer, trots att det just då inte fanns något tempel som var tillräckligt nära för att de skulle kunna besöka det.



Vi har ett fyrfaldigt ansvar — mot vår familj, mot vår arbetsgivare, mot Herren och mot oss själva. Det slags liv som ger varaktig lycka kommer inte genom att försumma dessa ansvarsområden eller genom att bli överväldigad av dem, utan genom att uppnå en bra balans. Se "Ett balanserat liv", s 38.