

Liahona



Så skapar vi
himmelska
hem, s 26

Vet du redan? s 6

Klättringen upp ur missbrukets avgrund, s 36

Mod att stå stark, s LS4

Vuxna

BUDSKAP FRÅN FÖRSTA PRESIDENTSKAPET

- 2 **Bön och den blå horisonten** Dieter F. Uchtdorf

BESÖKSLÄRARNAS BUDSKAP

- 25 **Uppriktig bön**

ARTIKLAR

- 8 **Riv språkbarriären** Melissa Merrill
Språk behöver inte vara ett hinder för enighet.
- 14 **Hur man leder klassdiskussioner** Robb Jones
Du ställer en fråga. Klassen är tyst. Vad gör du då?
- 26 **Vårt förfinade himmelska hem** Douglas L. Callister
Ju närmare vi kommer Gud, desto lättare berörs vår ande av förfinade och vackra ting.
- 32 **Springa och inte bli trött**
Vittnesbörd om de välsignelser som Vidsomsordet ger.
- 36 **Återhämtning från missbruk: Ett steg i taget** Lia McClanahan
Om du kämpar med missbruk kan du få hopp och bli botad genom försoningen och kyrkans återhämtningsprogram för missbrukare.

AVDELNINGAR

- 44 **Sista dagars heliga berättar**
Rent språk; en maning att sluta köra; en profetia uppfylls efter 20 år; Herren sörjer för en familj.
- 48 **Hur du kan använda det här numret**
Förslag till familjens hemafton och ämnena i det här numret.

PÅ OMSLAGET

Framsida: Fotoillustration Jerry Garns.
Baksida: Fotografi av fjärl © Photospin;
bakgrund © Nova Development.

Ungdomar

ARTIKLAR

- 6 **Du vet redan** Eddy Daniel Chávez Huanca
Vad gör man om man tror att kyrkan är sann men inte är helt säker?
- 16 **Vad en enda person kan göra** Richard M. Romney
Enkla sätt som en ung man i Surinam hjälper andra på.
- 20 **20-markssedeln** Boyd K. Packer
Om vi lever som vi ska får vi vägledning av Herren.

AVDELNINGAR

- 31 **Affisch: Ta nästa steg**
- 42 **Frågor och svar**
"Några av mina vänner i kyrkan bråkar med sina vänner utanför kyrkan om vilken religion som är sann. Jag vet att det är fel att vara stridslysten, men hur låter jag mina vänner veta hur jag känner för evangeliet?"



Första presidentskapet: Thomas S. Monson,
Henry B. Eyring, Dieter F. Uchtdorf

De tolv apostlarnas kворum: Boyd K. Packer, L. Tom Perry,
Russell M. Nelson, Dallin H. Oaks, M. Russell Ballard,
Richard G. Scott, Robert D. Hales, Jeffrey R. Holland,
David A. Bednar, Quentin L. Cook, D. Todd Christofferson

Chefredaktör: Spencer J. Condie
Rådgivande: Gary J. Coleman, Kenneth Johnson,
Yoshihiko Kikuchi, W. Douglas Shumway

Verkställande direktör: David L. Frischknecht
Planerings- och redigeringschef: Victor D. Cave
Seniorredaktör: Larry Hiller
Grafisk chef: Allan R. Layborg

Redaktionschef: R. Val Johnson
Biträdande redaktionschefer: Jennifer L. Greenwood,
Adam C. Olson

Medredaktör: Ryan Carr
Biträdande redaktör: Susan Barrett
Redaktionspersonal: David A. Edwards, Matthew D. Flittan,
LaRene Porter Gaunt, Carrie Kasten, Annie Jones, Jennifer Maddy,
Melissa Merrill, Michael R. Morris, Sally J. Odekirk, Judith M. Paller,
Joshua J. Perkey, Chad E. Phares, Jan Pinborough, Richard M. Romney,
Don L. Searle, Janet Thomas, Paul VanDenBerghe, Julie Wardell
Chefssekreterare: Laurel Teuscher

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, Kim Fenstermaker, Kathleen Howard,
Eric P. Johnson, Denise Kirby, Scott M. Mooy, Ginny J. Nilson
Prepress: Jeff L. Martin

Tryckerichef: Craig K. Sedgwick
Distributionschef: Randy J. Benson
Översättning: Claes-Göran Edlund

Ansvarig utgivare för Kyrkorytt: Gösta Kärlef
Redaktör: Eivor Hagman

Medusagatan 2A
533 38 Jönköping
Tfn/Fax 036-71 96 63
E-post: eivorhagman@hotmail.com

Översättningstjänst
Mariatorget 1A
118 48 STOCKHOLM
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
helsäprenumeration är SEK 150:00 (inkl moms och porto) och
betalas till pg 2609353-8. Skriv "Liahona".

Sänd manuskript och frågor till *Liahona*, Rm. 2420,
50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA;
eller sänd e-post: 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, holländska, isländska, indonesiska,
italienska, japanska, kambodjanska, kinesiska, kiribat, koreanska,
kroatiska, lettiska, litauiska, malagassiska, marshalliska,
mongoliska, norska, polska, portugisiska, rumänska, ryska,
samoaanska, sinhala, slovenska, spanska, svenska, tagalog,
tahitiska, tamil, telugu, thailändska, tjekiska, tonganska, tyska,
ukrainska, ungerska, urdu och vietnamesiska. (Hur ofta den
utkommer varierar för olika språk.)

© 2009 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:

June 2009 Vol. 133 No. 6. LIAHONA (USPS 311) 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 Post Information: Publication Agreement
#40017431)

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

Barn

LS2 KOM LYSSNA TILL EN PROFETS RÖST
Hur många människor kan vi hjälpa?
Thomas S. Monson

LS8 ARTIKEL
Leenden att dela med sig av C J Gudmundson

LS4 AVDELNINGAR
Vänner emellan: Styrka till att följa Herren
Claudio D. Zivic

LS6 Från profeten Joseph Smiths liv:
Befallningen att bygga tempel

LS10 Nya vänner: Cinthia hjälper
sin familj Lena Harper
och Don L. Searle

LS13 För små vänner: Jag kan
hjälpa min familj att vara
glad Chad E. Phares

LS14 Samlingsstunden: Grunden
till lycka Cheryl Esplin

LS16 Färgläggningssidan



LILLA STJÄRNAN,
OMSLAGET
Illustration
Dilleen Marsh.



Se om du kan
hitta den norska
VDR-ringen som
är gömd i det här
numret. Välj rätt
sida!

brev till redaktionen

Svar på frågor

Varje månad får jag vägledning
och hjälp i mitt liv från tidningen och
jag vet att det den innehåller är sant.
I artikeln "Guds vägledande hand"
(juli 2008), av äldste Wolfgang H
Paul, fick jag svar på frågor som jag
hade funderat på bara några dagar
innan tidningen kom. Det bekräftade
för mig att tidningen är Herrens ord,
givna till oss genom budskap av hans
trofasta tjänare.

Sandra Sancristobal, Uruguay

Övervinna svårigheter

Jag är så tacksam för artiklarna
om president Henry B. Eyring och

president Dieter F. Uchtdorf i julinum-
ret 2008 av *Liahona*. När jag hade
läst artiklarna och bett fick jag svar på
frågor som hade varit en källa till oro
för mig. Jag insåg att svårigheterna min
familj hade ställts inför också hade
drabbat president Eyring och hans
familj, och jag förstod att vi fattar riktiga
beslut, trots att världens logik kanske
är av en annan åsikt. När jag läste om
svårigheterna president Uchtdorf och
hans familj hade blev jag mer ödmjuk
och tacksam för välsignelserna jag har.
Luane Izabel Fernandes Dias, Brasilien

Skicka kommentarer och förslag till liahona@ldschurch.org. De brev som publiceras kan
komma att förkortas eller förtydligas.

Bön och den blå horisonten

PRESIDENT DIETER F UCHTDORF

andre rådgivare i första presidentskapet

Något som jag tyckte mycket om när det gällde flygning var att ge mig av från en mörk och regnig flygplats, stiga uppåt genom de täta och hotande vintermolnen och sedan plötsligt komma upp ovanför det mörka töcknet och stiga allt högre mot det strålande solskenet och den oändliga blå himlen.

Jag förundrade mig ofta över parallellen mellan denna fysiska åtgärd och vårt personliga liv. Hur ofta är vi inte omslutna av hotande moln och stormigt väder och undrar om mörkret någonsin ska skinngas? Om det bara fanns ett sätt för oss att lyfta oss själva upp ur livets tumult och nå en plats där lugn och ro råder.

Medlemmarna i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga vet att det är möjligt. Det finns ett sätt att höja sig över vardagslivets turbulens. Kunskapen, insikten och vägledningen vi får genom Guds ord och profetisk vägledning i vår tid visar hur vi kan göra just det.

Lyftkraft

För att få upp ett flygplan från marken måste man skapa lyftkraft. Inom aerodynamik skapas lyftkraft när luft passerar över flygplansvingarna på ett sådant sätt att

trycket under vingarna är större än trycket ovanför vingarna. När lyftkraften överstiger gravitationskraftens dragning nedåt lyfter planet från marken och flyger iväg.

På liknande sätt kan vi skapa lyftkraft i vårt andliga liv. När kraften som lyfter oss upp mot himlen är större än frestelserna och våndorna som drar ner oss kan vi höja oss och sväva i Andens sfär.

Ordböcker beskriver lyftkraft som en kraft som bär eller styr från en lägre nivå till en högre, en kraft som verkar i uppåtgående riktning och som motverkar gravitationskraften.¹

Psalmisten satte målet ännu högre: "Till dig, HERRE, lyfter jag min själ" (Ps 25:1) och "Jag lyfter mina ögon upp till bergen. Varifrån skall min hjälp komma? Min hjälp kommer från HERREN." (Ps 121:1–2)

Vi lyfter våra ögon mot himlens Gud genom att främja vår personliga andlighet. Vi gör det genom att leva i harmoni med Fadern, Sonen — vår Frälsare — och den Helige Anden. Vi gör det genom att sträva efter att verkligen vara undergivna, milda, ödmjuka, tålmodiga, kärleksfulla och viliga att underkasta oss allt som Herren anser lämpligt att lägga på oss, alldeles som ett barn underkastar sig sin far. (Se Mosiah 3:19.)



Bönen hjälper oss att höja oss över de stormiga dagarna. Den ger oss ett annat perspektiv — en strålande andlig horisont fylld av hopp och tillförsikt om de härliga välsignelser Herren har lovat dem som älskar och följer honom.

Bönen är en himmelsk gåva som hjälper oss att få andlig lyftkraft. Den förfinar och förbättrar vår relation till Gud.



En uppriktig bön från ett rättfärdigt hjärta

Det finns många evangelieprinciper som hjälper oss att få lyftkraft, men jag vill fokusera på en särskild. Bönen är en av de evangelieprinciper som ger lyftkraft. Bönen har kraft att lyfta oss upp från våra världsliga bekymmer, att föra oss upp genom moln av misströstan och mörker till en ljus och klar horisont.

En av de största välsignelserna och förmåner och möjligheterna vi har som barn till vår himmelske Fader är att vi kan kommu-

nicera med honom. Vi kan prata med honom om våra upplevelser, prövningar och välsignelser. Vi kan lyssna efter och ta emot celestial vägledning av den Helige Anden. Vi kan uppsända vår vädjan till himlen och få en försäkran om att vår bön har hörts och att han besvarar den som en kärleksfull och vis Fader.

De böner som stiger ovanför taket är de böner som är innerliga och saknar utnötta upprepningar eller ord som talas utan eftertanke. Våra böner bör uppspringa ur vår innerliga önskan att vara ett med vår Fader i himlen.

Gud välkomnar alltid våra böner, om de uttalas i tro. Om du någonsin känner dig oförmögen att be, så är det i den stunden du absolut behöver utöva din tro och be. Nephi lärde i all enkelhet: "Om ni ville hörsamma Anden som lär människan att be skulle ni veta att ni måste be. Ty den onde anden

lär ... människan ... att hon inte skall be." (2 Nephi 32:8)

President Harold B Lee (1899–1973) lärde: "Den rättfärdiges uppriktiga bön öppnar alltid dörren till gudomlig visdom och styrka inom det område för vilket han rättfärdigt söker detta."²

Besvaras våra böner? Jag vittnar om att de gör det.

Kan vi få gudomlig hjälp, visdom och stöd från den himmelska sfären? Återigen vittnar jag med bestämdhet om att så är fallet.

Lydnad försäkrar oss om att vi får svar på våra böner. I Nya testamentet läser vi: "Och vad vi än ber om, det får vi av honom, ty vi håller hans bud och gör det som gläder honom." (1 Joh 3:22)

Svaren på våra böner kommer i Herrens egen tid. Ibland kan vi bli frustrerade över att Herren väntar med att besvara våra böner. I sådana fall måste vi förstå att han vet sådant som inte vi vet. Han ser sådant som inte vi ser. Lita på honom. Han vet vad som är bäst för sina barn, och eftersom han är en fullkomlig Gud besvarar han våra böner på ett fullkomligt sätt och i rätt tid.

Andra gånger kan svaren på våra böner komma omedelbart. Profeten Joseph Smith lärde sig följande i en uppenbarelse som gavs till honom i Kirtland 1831: "Den som ber i Anden ber enligt Guds vilja, därför sker det *alldeles som han ber*." (L&F 46:30; kursivering tillagd) Vilket underbart löfte!

Ett nytt perspektiv

Bönen är en himmelsk gåva som hjälper oss att få andlig lyftkraft. Den förfinar och

förbättrar vår relation till Gud. Är det inte förunderligt att vi kan samtala med den största källan till visdom och medlidande i universum när vi vill och var vi vill?

Dagliga, enkla, uppriktiga och mäktiga böner lyfter oss till en högre andlig nivå. I våra böner lovprisar vi Gud, tackar honom, bekänner våra svagheter, ber om det vi behöver och uttrycker vår djupa hängivenhet till vår himmelske Fader. När vi gör denna andliga ansträngning i Jesu Kristi, Återlösarens namn, får vi ökad inspiration, uppenbarelse och rättfärdighet, vilket för in det himmelska ljuset i vårt liv.

Jag tänker tillbaka på min tid som pilot och de gånger när täta moln och hotande åskväder fick allt att se mörkt och trist ut. Fastän allt såg så dystert ut från mitt jordiska utgångsläge visste jag att ovanför molnen lyste solen som en gnistrande juvel i en ocean av blå himmel. Jag trodde inte att så var fallet — jag *visste* det. Jag visste det för jag hade själv upplevt det. Jag behövde inte lita till andras teorier eller uppfattningar. Jag visste.

På samma sätt som den aerodynamiska kraften kan lyfta oss över världens yttre stormar vet jag att principen om andlig lyftkraft kan ta oss över livets inre stormar.

Och jag vet något annat. Fastän det var en hisnande upplevelse att komma upp över molnen och flyga mot den klara blå horisonten så är det inget jämfört med undret i vad vi alla kan uppleva när vi lyfter vårt hjärta i ödmjuk och uppriktig bön.

Bönen hjälper oss att höja oss över de stormiga dagarna. Den ger oss en glimt av den blå himmel som vi inte kan se från vår jordiska utgångspunkt, och den ger oss ett annat perspektiv — en strålande andlig horisont fylld av hopp och tillförsikt om de härliga välsignelser Herren har lovat dem som älskar och följer honom. ■

SLUTNOTER

1. Se till exempel *Merriam-Webster's Collegiate Dictionary*, 11:e utgåvan (2003), "lift", s 718–719.
2. Harold B Lee, *Stand Ye in Holy Places* (1974), s 318.

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. Visa en bild av ett flygplan och förklara vad lyftkraft är.

Läs de två första styckena

av avsnittet "Ett nytt

perspektiv". Berätta

om upplevelser när

bönen har lyft dig i

svåra tider, och be familjemedlemmarna

att också berätta om något.

2. Läs det andra stycket av avsnittet "Ett nytt perspektiv".

Om familjen har små barn kan du skriva "Ökad inspiration",

"Uppenbarelse" och "Rättfärdighet" på en papperslapp och

sätta den på en hylla högt upp (eller använd bilder som

representerar de här begreppen). Låt en förälder eller ett äldre

syskon lyfta upp de mindre barnen så att de kan se pappers-

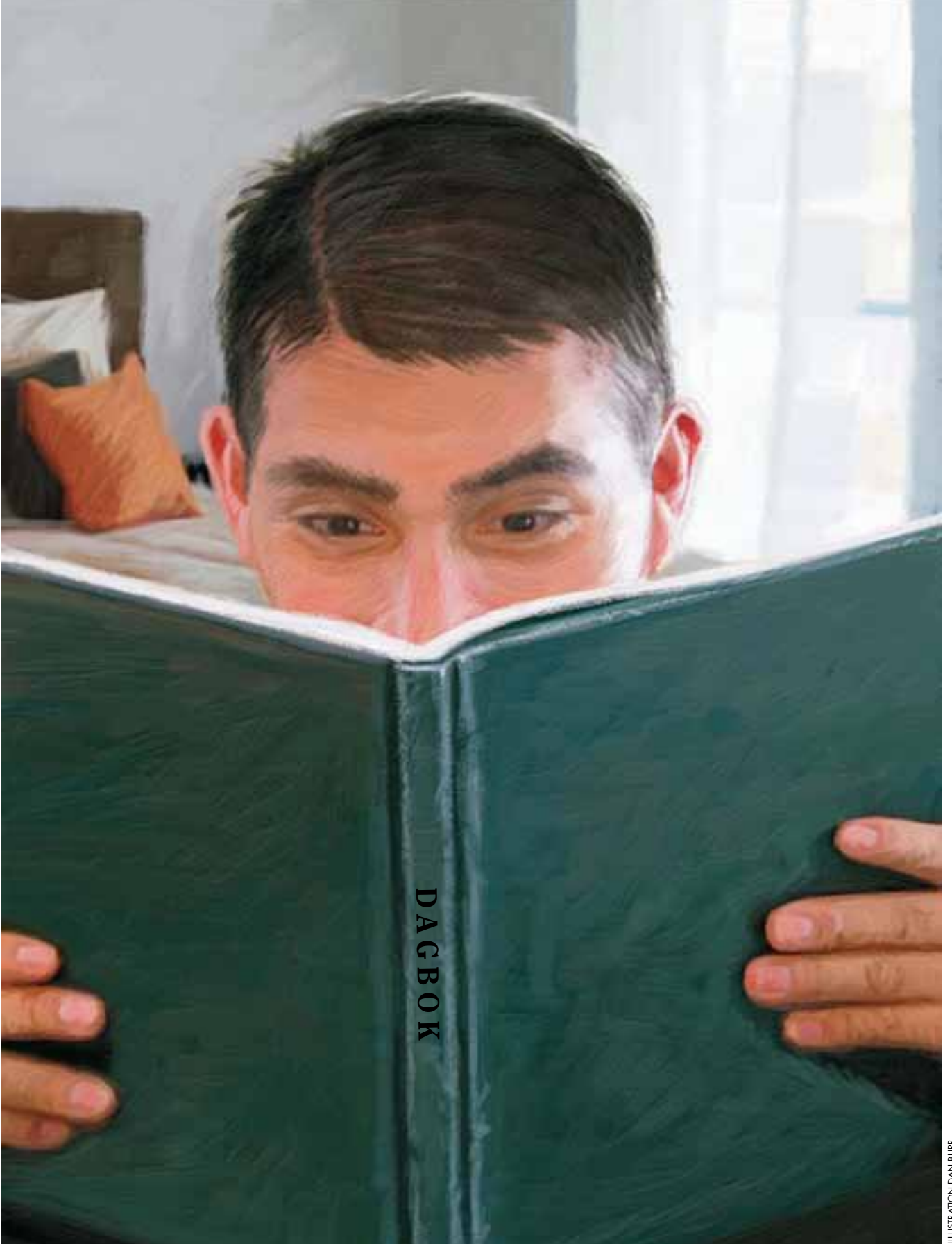
lappen. Förklara för barnen vad begreppen betyder. Samtala

om hur böner "lyfter oss till en högre andlig nivå" så att vi kan få de här välsignelserna.

3. Håll upp ett pappersark och låt det falla till golvet. Vik det sedan till ett pappersplan och kasta iväg det så att det flyger.

Läs de tre sista styckena i artikeln. Förklara hur böner kan lyfta oss över våra provningar. Bär ditt vittnesbörd om bönen.





DAGBOK

ILLUSTRATION DAN BURR

DU VET REDAN

EDDY DANIEL CHÁVEZ HUANCA

Liksom Nephi var jag född av goda föräldrar som hade undervisat mig om evangeliet. Min familj hade skriftstudier och bad tillsammans varje dag. Jag lyssnade när mina föräldrar vittnade om Joseph Smith, Mormons bok och alla evangeliets principer. Tack vare de här upplevelserna tvivlade jag aldrig på att kyrkan var sann.

Men trots att jag fått undervisning om evangeliet och lärt mig av mina föräldrars goda exempel kom jag till en punkt när jag insåg att jag inte tvivlade på att kyrkan var sann, men jag hade heller inget brinnande vittnesbörd om att den var det. Och även om jag hade drömt om att gå ut som missionär i hela mitt liv så visste jag att jag behövde veta säkert att evangeliet var sant.

Strax innan jag fyllde 18 år gick jag på en förberedande missionärskurs. Jag började också skriva dagbok.

En dag hade vi en lektion som jag aldrig ska glömma. Ämnet var "Mormons bok — kärnan i missionärsarbete". Läraren visade en film där ungdomar från hela världen bar sitt vittnesbörd om Mormons bok och en ung man berättade att han var osäker på om han skulle gå ut som missionär, tills han frågade Gud.

Läraren bad oss sedan bära våra vittnesbörd. Jag kunde inte förneka Anden. Jag insåg att Mormons bok hade välsignat mitt liv. Men jag insåg också att jag aldrig hade bett

Jag hade aldrig tvivlat på att evangeliet var sant. Men nu undrade jag om det räckte.

och frågat Gud om Mormons bok var sann eller om Joseph Smith verkligen hade fått en syn.

Flera dagar senare läste jag i Mormons bok och bestämde mig för att sätta Moronis löfte på prov. (Se Moroni 10:3–5.) Jag knäböjde och bad till Gud av hela min själ. Jag visste inte hur svaret skulle komma eller när

jag skulle få det, men jag litade på att han skulle låta mig få veta sanningen i sin egen tid.

När jag ställde mig upp fick jag lust att skriva i min dagbok. Jag slog upp dagboken och läste de senaste anteckningarna som jag hade skrivit söndagen innan, efter missionärsförberedelselektionen. När jag läste mina egna ord som beskrev vad jag hade känt så kom en fridfull känsla över mig som fyllde hela min kropp. Med stor förvisning kände jag i hjärtat: "Du vet redan. Du vet redan."

Jag knäböjde igen och tackade min himmelske Fader för att han hade besvarat min bön. Jag hade fått ett svar som bekräftade det som jag hade trott i hela mitt liv.

Nu kan jag bestämt vittna om att Joseph Smith såg Fadern och Sonen och att Mormons bok är sann. Med den vetskapen kunde jag verka på heltid i Perumissionen Piura. På missionen såg jag hur Herren besvarar alla deras böner som ödmjukt söker sanningen. Och för det kommer jag alltid att vara tacksam. ■

Riv språkbarriären



Medlemmar över hela världen vänder sig till Herren för att hitta sätt att kommunicera med sina bröder och systrar i evangeliet.

MELISSA MERRILL

Kyrkans tidningar

När Kazue Horikami flyttade från hemlandet Japan till Hawaii som ung vuxen hade hon inget större behov av att lära sig engelska. Hon pratade japanska hemma, handlade i områden där de flesta pratade japanska och arbetade senare som guide för japanska turister. Den enda plats där hon ibland stötte på språkproblem var i kyrkan — en vanlig situation för många sista dagars heliga. Men även i kyrkan klarade hon sig genom att bli vän med tre eller fyra andra systrar som pratade hennes modersmål.

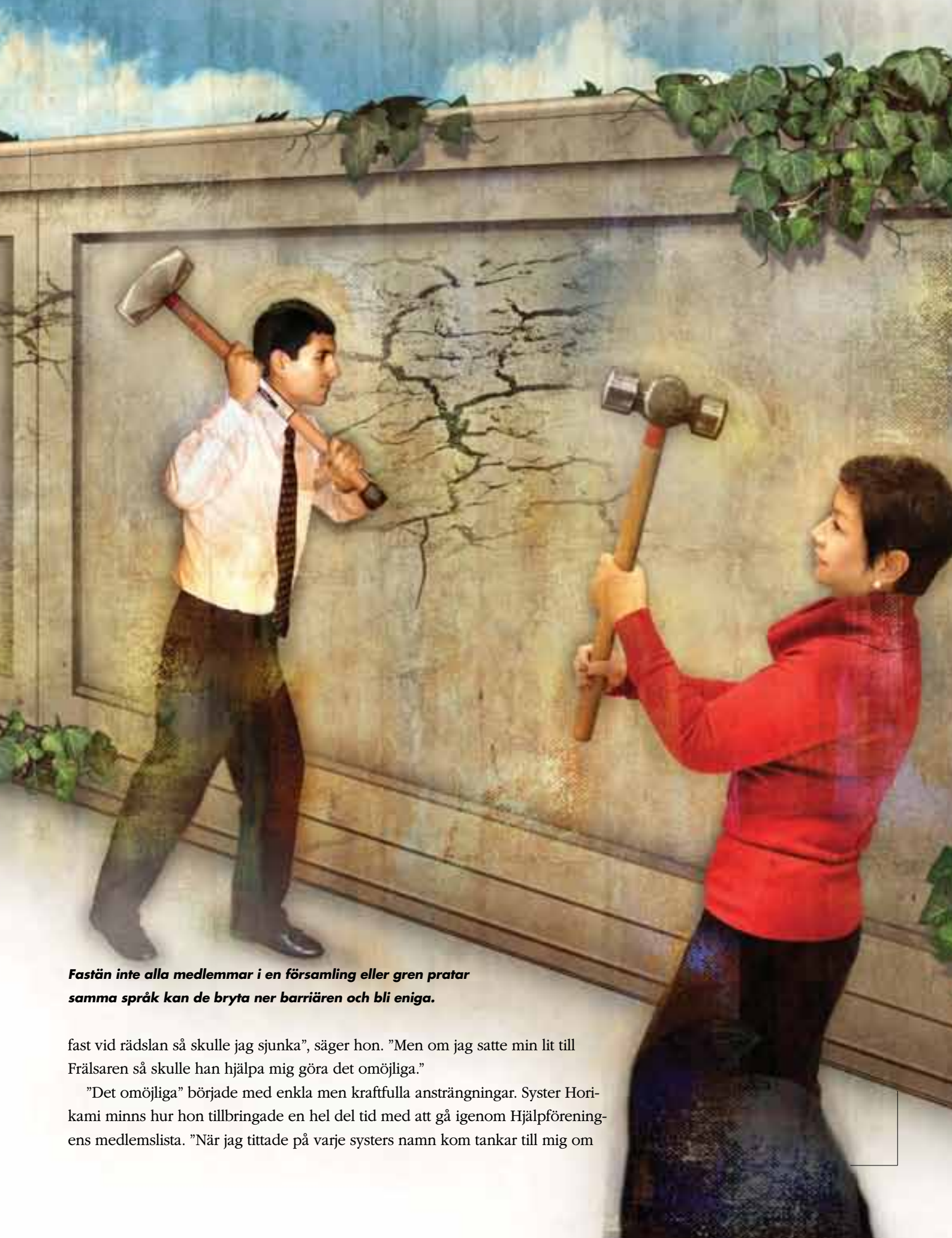
När syster Horikami hade bott i Hawaii i över 25 år kallades hon att bli hjälpföreningspresident i sin församling, en framtidsutsikt som överväldigade henne. "De flesta av systrarna pratade bara engelska och andra pratade bara samoanska eller tagalog", minns hon. "Vid det laget kunde jag *förstå* de andra språken ganska bra, men kände mig

inte mogen att *prata* dem.

Fastän jag förstod det mesta av vad mina systrar sade undrade jag hur jag skulle kunna betjäna dem när jag inte ens kunde prata med dem."

Syster Horikami visste att språkkurser inte var något alternativ — hon hade helt enkelt inte tid. Hon berättade för stavspresidenten om sina bekymmer under en tempelrekommendationsintervju. "Jag sade till honom att jag var rädd — inte bara för ansvaret utan också för att skapa missförstånd", säger hon. Stavspresidenten tänkte en stund och sade sedan till syster Horikami att hon inte skulle oroa sig för språket, i alla fall inte just nu. "Gör bara ditt arbete så gott du kan", sade han. Hon lovade att hon skulle göra det.

Flera dagar senare när syster Horikami var i templet kom hon att tänka på berättelsen om när Petrus gick på vattnet. (Se Matt 14:22–33.) "Jag insåg att så länge jag höll



Fastän inte alla medlemmar i en församling eller gren pratar samma språk kan de bryta ner barriären och bli eniga.

fast vid rädslan så skulle jag sjunka”, säger hon. ”Men om jag satte min lit till Frälsaren så skulle han hjälpa mig göra det omöjliga.”

”Det omöjliga” började med enkla men kraftfulla ansträngningar. Syster Hori-kami minns hur hon tillbringade en hel del tid med att gå igenom Hjälpförening-ens medlemslista. ”När jag tittade på varje systers namn kom tankar till mig om

FLER FÖRSLAG

Vill du ha fler förslag på hur man övervinner språkbarriärer? Försök med de här:

- Ge om möjligt studiematerial till medlemmarna på deras eget språk. Besök närmaste distributionscenter. I Nordamerika kan man besöka www.ldscatalog.com för att få mer information.
- Uppmuntra medlemmarna att prenumerera på *Liahona* på sitt eget språk eller på språket som pratas där de bor.
- När hem- och besöklärlarpar ska sättas samman kan man ta i betraktande medlemmarnas modersmål och de språk de har lärt sig som missionärer eller i skolan.
- Lär medlemmarna vanliga hälsningsfraser eller andra meningar på språket som de medlemmar pratar som inte kan det vanliga språket.
- Var tålmodiga och stöd varandra i olika kallelser.
- Överväg att inbjuda medlemmarna att undervisa om sådant som inte har med språket att göra, till exempel matlagning, trädgårdsskötsel eller musik.
- Överväg att erbjuda tolkningshjälp för dem som behöver det. Gå till www.lds.org, välj **Serving in the Church** och sedan **Interpreter's Resources** för att få mer information.

just den systemen, och jag fick maningar om hur jag skulle kunna tjäna henne. När jag följde maningarna förundrades jag över hur specifika och personliga de var.

Det var så jag började", fortsätter hon. "Under flera månaders tid blev de här små gärningarna till relationer av omsorg. Det var inte bara jag som visade omsorg om dem utan de visade också omsorg om mig."

Syster Horikami lärde sig engelska så småningom, men hon är snabb att försäkra att det var Anden — inte någon språkfärdighet — som hjälpte henne tjäna. "Jag lärde mig att Anden inte begränsas av språk", säger syster Horikami. "Han talar till *alla* på ett språk som vi kan förstå."

Liksom syster Horikami har medlemmar över hela världen upplevt frustrationen och ensamheten som språkbarriärer kan leda till. Men också de och deras ledare kan vända sig till Herren för att få hjälp. Följande förslag på hur man övervinner språkbarriärer kommer från medlemmar och ledare över hela världen.

Tänk på att språket inte är det viktigaste

Att övervinna språkbarriärer är en vanlig utmaning i Frankfurts stav i Tyskland där medlemmarna kommer från över 80 länder. Men språket, säger stavspresidenten Axel Leimer, är av sekundär betydelse.

President Leimer, vars egen familj inte pratade tyska när de flyttade till Frankfurt, påpekar att hans barn och barnen i andra familjer kanske är de bästa exemplen på det. "De hindrades aldrig av det faktum att de inte förstod varandra", säger han. "De lekte med de andra barnen i alla fall. För dem spelade språkskillnaderna ingen roll alls. De hade ännu inte lärt sig att vara fördomsfulla eller rädda."

President Leimer säger att inte heller de engelsktalande missionärsparen som verkar i församlingarna i staven hämmas av språkskillnaderna. "Det är inte många av paren som pratar tyska, men de har så mycket erfarenhet med sig och bidrar på ett betydande sätt", säger han. "Systrarna har verkat i barntillsynen, i Primär och som bibliotekarier. De har bland annat startat bibliotek i enheter som inte haft något tidigare. Några av bröderna har verkat som högpriestgruppleddare, kamrerer med ansvar för ekonomi, och hemlärare. De deltar i lektioner (någon översätter det de säger) och ibland undervisar de till och med."

Evangeliet gemensamma grund är ofta allt människor behöver", fortsätter president Leimer. "Jag har lagt märke till samtal i korridorerna där ingen av parterna pratade den andres språk, men på något sätt förstod de ändå varandra. Man kan kommunicera det som är viktigt oavsett språk: 'Jag älskar Herren. Jag bryr mig om mina bröder och syst-rar. Jag är här för att hjälpa.'"

Hjälp andra att känna sig hemma

I många fall kan församlingar och grenar hjälpa medlemmarna på ett sätt som får dem att känna sig hemma. I McCully församling i Honolulu stav på Hawaii, till exempel, undervisas söndagsskolektionerna på åtta språk (chuukesiska, engelska, japanska, koreanska, marshall-siska, pohnpaenska, spanska, och tagalog) så att de flesta av medlemmarna får höra evangeliet undervisas på sitt eget språk. Medlemmar som kallas att be på sakramentsmöten eller lektioner gör det på sitt eget språk om de inte är beredda att be på det språk som majoriteten



av medlem-
marna pratar.

De olika söndagsskolektionerna har en viktig funktion att fylla, men McCully församling planerar också aktiviteter som för alla samman. Regelbundna evenemang som en årlig internationell matfestival, kulturella shower under veckoträffarna, en mikronesisk kör (förutom församlingskören) och en "ohana night" (familjekväll) som hålls varje kvartal med hela församlingen där man hyllar medlemmarnas unika kulturella arv och framhäver deras gemensamma andliga arv.

"Vi är alla barn till vår himmelske Fader", säger Marlo Lopez, biskop för McCully församling. "I hans ögon görs ingen skillnad på ras eller språk. Guds kärlek är till för alla, och vi är hans verktyg för att undervisa om den sanningen."

Ta till dig kulturen som finns där du bor

Många vill kunna fortsätta prata sitt modersmål flytande och ha kvar upplyftande delar av sin kultur, men medlemmarna kan också ha nytta av att lära sig språket och kulturen i området som de nu bor i. President Eric Malandain i Paris östra stav i Frankrike, som består av medlemmar från hela världen, förespråkar detta. "Ledarna uppmuntrar för det mesta medlemmarna som bor här att lära sig franska", säger president Malandain. "Det kan hjälpa dem yrkesmässigt, personligt och andligt."

Medlemmarna i San Francisco västra stav i Kalifornien uppmuntras också att skaffa sig ytterligare språkkunskaper. Förutom de engelsktalande församlingarna finns det tre enheter där kinesiska, samoanska och tagalog pratas så att medlemmarna som pratar de här språken kan få undervisning om evangeliet på sitt eget språk. Men stavs- och

ÖVNING, FÖRBEREDELSE OCH BÖN

Fabiola Simona från Indonesien tillhör nu Hyde Parks gren i Sydney i Australien. Hon berättar hur det är att inte bara lära sig ett nytt språk utan också att lära sig evangeliet som omvänd till kyrkan:

"När jag blev medlem i kyrkan kunde jag inte prata eller förstå engelska så bra. Dessutom var jag mycket blyg så det var svårt för mig att ens be en bön. Jag minns att jag blev ombedd att be inledningsbönen på Söndagsskolan en gång. Jag skrev ner bönen på en papperslapp och rättade till grammatiken innan jag kände att jag kunde be inför andra.

När jag senare kallades som lärare behövde jag förbereda mig flera veckor i förväg. Jag arbetade flitigt. Jag tänkte: 'Om de andra är tvungna att genomlida min starka brytning och undermåliga grammatik så ska jag åtminstone förbereda mig så gott jag kan.'

Jag bad mycket om att Anden skulle hjälpa mig medan jag höll lektionerna. Jag bad om att jag inte skulle vara nervös och att de andra skulle förstå vad jag sade.

Den förberedelsen och de böerna hjälpte mig övervinna språkbarriärerna. Nu, efter att ha varit medlem i kyrkan i över nio år, kan jag lätt tacka ja till att be eller hålla en lektion. Dessutom har jag upptäckt att ju fler uppdrag jag tackar ja till, desto större självförtroende får jag."



församlingsledarna uppmuntrar också medlemmarna att delta i samtalsgrupper. Grupperna träffas två gånger i veckan för att lära sig grundläggande konversationsengelska. Under lektionerna får de lära sig att säga meningar som "Hur kommer jag till sjukhuset?" eller "Var finns närmaste busshållplats?" Och eftersom många av medlemmarna i staven också är första generationens medlemmar undervisar man också om grundläggande evangelieprinciper, som hur man ber eller håller familjens hemafton.

"Språkfrågan är en stor utmaning för oss, men vi arbetar på det, och vi blir allt bättre på det", säger Ronald Dillender, stavspresidenten. "Vi fortsätter att arbeta, undervisa och ge medlemmarna tillgång till varje stavskonferens, varje talangshow, varje utbildningsmöte, varje evenemang. Vi vill att *alla* ska ha tillgång till allt som kyrkan och evangeliet har att erbjuda. Det är oerhört viktigt."

Arbeta tillsammans

Språkskillnaderna orsakar många hinder, säger president Brent Olson i Philadelphia stav i Pennsylvania, från att hålla tempelrekommendationsintervjuer till att översätta tal och böner på sakramentsmötet. Det har hjälpt medlemmarna i staven att ha en välkomnande, tolerant inställning.

President Olson säger: "Vi har ett tema som vi ofta upprepar i vår stav: Vem som än kommer in genom kyrkans dörrar har Herren sänt. När vi har en sådan accepterande inställning inser vi att de extra ansträngningar vi gör för att hjälpa varandra delta inte är en börda. Det är helt enkelt att leva efter evangeliet."

Fastän Clendons församling i Manurewa stav i Auckland på Nya Zeeland tekniskt sett är engelskspråkig pratar medlemmarna också maori, niueanska, samoanska, tonganska, lokala dialekter och flera språk som talas på Cooköarna. Församlingsmedlemmarna försöker bli som den Gode Herden som känner alla i sin flock — "oavsett vilket språk de pratar", säger biskop Hans Key.

Hem- och besöksläraryuppdragen, till exempel, beaktas under bön, och hemläraryparen kan bestå av en broder som bara pratar sitt modersmål och en broder som pratar samma språk och engelska. Medan de båda arbetar tillsammans som hemlärare blir den förste brodern bättre på engelska. Senare kanske han kan tacka ja till att tala på ett sakramentsmöte.

Inse att Herren kvalificerar oss för sitt verk

Francisco Ayres Hermenegildo blev medlem i kyrkan i sin hemstad Rio de Janeiro i Brasilien vid 21 års ålder och verkade senare som missionär i São Paulo. När han och hans hustru Kallya hade gift sig flyttade de till Sydney i Australien 2002. År 2006 kallades Francisco att vara president för Hyde Parks gren för unga vuxna. President Hermenegildo kände sig överväldigad. Inte bara för att han fortfarande höll på att lära sig engelska, utan också för att medlemmarna i grenen kom från mer än 10 länder, och många av dem höll också på att lära sig engelska.

"Jag medger att vi kände oss otillräckliga när vi kallades att ta hand om Hyde Parks gren", säger president Hermenegildo. "Språkbarriärerna verkade vara enorma och vi bad om Herrens hjälp. Men jag lär mig att Herren inspirerar, kvalificerar och stärker dem som är engagerade i att bygga upp hans rike."

Förutom att president Hermenegildo ser Herrens vägledning i sitt eget liv, ser han det också i grensmedlemmarnas liv. Många av dem är liksom han första generationens medlemmar.

"Var och en av oss har förts hit under den här tiden av en anledning", säger han. Han säger att varje medlem kan tillväxa i sitt vittnesbörd, verka i kallelser och dela med sig av evangeliets budskap till vänner och närstående.

"Vi tror att profetiorna om att evangeliet ska förkunnas över hela jorden håller på att uppfyllas", säger president Hermenegildo. "Grensmedlemmarna är och kommer att vara ledare vart de än beger sig i världen. Det är en stor förmån att få hjälpa till att förbereda de här ledarna, vilket vi gör varje gång vi undervisar och stöder medlemmarna i grenen."

Var av ett hjärta och ett sinne

"Jag menar att det är en välsignelse i stället för en prövning att tjäna och arbeta i en församling där det finns så många kulturer och språk", säger biskop Hans Key i Clendons församling. "Gud förbistrade människornas språk när Babels torn byggdes, men vi kan sträva efter det som folket i Enoks stad uppnådde: Att vara av ett hjärta och ett sinne och leva i rättfärdighet." (Se 1 Mos 11:1–9; Mose 7:18.)

Denna enighet betonades också av president Gordon B Hinckley (1910–2008): "Vi har blivit en stor, världsomspännande kyrka, och ett överväldigande flertal av våra medlemmar har nu möjlighet att delta ... som en enda stor

familj som talar många språk, som finns i många länder men som alla är av en tro, en lära och ett dop."¹ ■

SLUTNOT

1. Gordon B Hinckley, "Leva i tidernas fullbordan", *Liahona*, jan 2002, s 4.

VÄLKOMMEN PÅ ALLA SPRÅK

Marianne Hansen Rencher

Tillhör du en gren eller församling där medlemmarna inte pratar samma språk? Allteftersom kyrkan växer världen över blir detta allt vanligare. I två år tillhörde min make och jag en sådan gren i New York. Min erfarenhet av att undervisa engelska till personer som pratade ett annat språk var till hjälp, men även om man inte har fått sådan erfarenhet finns det mycket man kan göra för att överbrygga kommunikationsgapet till personer som inte pratar ditt modersmål.

Le och hälsa på andra. Ansträng dig att lära dig hur man säger hej till andra på deras modersmål. Men även om du inte kan säga ett ord på deras språk så kan du ändå få dem att känna sig välkomna. Varje söndag välkomnades jag av Marta med en stor kram och en hälsning på spanska. Jag förstod inte vad hon sade men kände hennes kärlek genom hennes kram och tonen på hennes röst.

Svara grammatiskt korrekt. Man lär sig ett språk delvis genom att höra det. Det är bättre att någon lär sig säga "jag har inte min bok" än "har inte bok". Fastän den andra pratar hackigt ska du svara på rätt sätt. Det visar respekt för andra och hjälper dem lära sig språket på rätt sätt.

Prata långsamt, inte högt. Ord flyter ofta ihop när vi hör dem, särskilt om vi lär oss ett nytt språk.

När du pratar ska du göra det långsamt så att du är lätt att förstå. Det finns ingen anledning att prata högt om inte personen har svårt att höra. Om du är lärare låter du dem som håller på att lära sig språket ge ett enkelt svar på en fråga som de kan förstå. När du uppmuntrar andra att hjälpa till kan ni skapa en atmosfär av vänskap och välbefinnande i klassrummet.

Använd visuella hjälpmedel. De som lär sig ett nytt språk kanske till exempel inte förstår alla orden i lektionen om den första synen. Men de förstår en bild av Joseph Smith när han knäböjer framför Gud och Jesus Kristus. De kan också öka sitt ordförråd genom att koppla samman orden du använder med berättelsen om återställelsen som de redan kan.

Skriv upp skriftställe- och sidhänvisningar på tavlan. Det gör det lättare för eleverna att hitta hänvisningarna. Som väl är finns våra lektionsböcker och skrifter på många olika språk. Medan någon läser ett skriftställe högt kan de andra klassdeltagarna följa med i materialet på sitt eget språk. Det gör att alla i klassen kan delta och uppmuntrar även klassdeltagarna att ta med sig sina skrifter och lektionsböcker.

Var en bättre besöks- eller hemlärare. Erbjud dig att hjälpa dem som nyss flyttat till ditt land. Till att börja med kan du hjälpa dem handla, gå till postkontoret eller anmäla sig till en skola.

Några av mina käraste vänner i New York var de som jag knappt kunde säga fem ord till på deras språk. Jag visste att de behövde min hjälp och det räckte för att inleda en vänskap. ■

Hur man leder



Ta hjälp av de här förslagen till att förbättra elevdeltagandet när du ska undervisa.

ROBB JONES
Studiekursutveckling

Broder Johnson ställde en fråga till klassen i kursen Evangeliets lära. Det blev tyst så länge att han och klassdeltagarna började känna sig illa till mods. Som Söndagsskolans president i staven och observatör, lade jag märke till att just när några klassdeltagare skulle säga något besvarade broder Johnson frågan själv och gick vidare i lektionen.

Detta kan hända både på lektioner i kyrkan och i undervisningen hemma. Jag har lärt mig att det finns två saker som är av stor vikt när man ska uppmuntra till en klassdiskussion: (1) Ställa frågor som har mer än ett möjligt svar och (2) ge klassdeltagarna tillräckligt med tid för att leta efter eller fundera över ett svar.

Ställ frågor som det finns mer än ett svar på

Rätt slags frågor kan leda till bra klassdiskussioner. Kyrkans handledningar är fulla av noggrant utformade frågor som ska uppmuntra klassdeltagarna att söka i

lärdomarna efter svar eller begrunda och tillämpa det de har lärt sig.

Du kan ställa frågor som kräver att eleverna söker i skrifterna eller i nutida apostlars och profeters

ord för att hitta information. Här är två exempel på sökfrågor som är baserade på

undervisningsförslagen i *Kyrkans presidenters lärdomar*: *Joseph Smith*: "Studera stycket som börjar på sidan 52. Vad gjorde Frälsaren för att vi skulle kunna bli hans medarvingar?" och "Gå igenom stycket som börjar på sidan 211. Vad lärde Joseph Smith om betydelsen av att ha en fysisk kropp?"

Andra frågor ber klassdeltagarna tänka på betydelsen av det som de har läst eller tillämpa det de har lärt sig i sitt liv. Sådana frågor ställs oftast efter det att klassdeltagarna har bekantat sig med lektionsmaterialet. När du till exempel har ställt sökfrågorna ovan kan du ställa följande frågor för att hjälpa klassdeltagarna tänka på och tillämpa det de har läst: "Hur kan vi visa Herren vår tacksamhet för hans försoningsoffer?" eller "Hur kan det faktum att vi förstår hur viktigt det är att ha en fysisk kropp påverka hur vi tar hand om oss själva?"

Vänta på elevernas svar

Oavsett vilken fråga du ställer ska du ge klassdeltagarna tillräckligt med tid till att tänka på svaret. Eleverna lär sig att besvara frågor om de vet att du inte besvarar frågorna åt dem.

klassdiskussioner

Efter det jag såg i broder Johnsons klass bestämde jag mig för att ta reda på hur länge lärare väntar på ett svar när de har ställt en fråga. Jag upptäckte att de flesta lärare bara väntade två eller tre sekunder, men när jag frågade dem trodde de att de hade väntat mycket längre. Eleverna å sin sida berättade att de behövde mer tid till att tänka på sitt svar.

I ett försök att hjälpa lärarna få eleverna att delta mer uppmuntrade jag dem att tyst räkna till tjugo när de har ställt en fråga så att eleverna fick tid att tänka efter. De lärde sig att säga sådant som "jag ger er lite tid att tänka" eller "tänk på följande fråga en stund så ber jag er svara sedan". När lärarna i min stav började göra det ökade deltagandet och klassdeltagarna kunde känna Anden när de började "undervisa varandra". (L&F 88:77)

Jag var med på en lektion där läraren gav klassdeltagarna över två minuter till att tänka på en fråga som gällde tillämpningen av en evangelielära. För mig var det en tid för tyst begrundan. Jag kände Anden och fick några insikter om läran som jag förmodligen inte skulle ha fått om jag inte haft den stunden för mig själv. Den upplevelsen hjälpte mig förstå att när eleverna får tid till att begrunda en fråga så får de tid till att tänka mer djupgående och lyssna på Anden. (Se 3 Nephi 17:1–3.)

Din klass eller familj kan få liknande andliga upplevelser under diskussioner om du ställer frågor som inte bara har ett svar och sedan ger alla tid till begrundan innan de svarar. ■

ELEVERNAS SVAR INBJUDER ANDEN



"Om du skapar en atmosfär där eleverna vill delta ökar chansen att Anden lär ut en större lärdom än vad du kan förmedla.

När eleverna deltar får de vägledning av Anden. När du uppmuntrar eleverna att räcka upp handen och svara på en fråga så visar de,

utan att de kanske inser det, den Helige Anden att de är villiga att lära. Att använda sin moraliska handlingsfrihet på det sättet gör att Anden kan motivera och ge dem kraftfullare vägledning under er tid tillsammans. Medverkan gör det möjligt för den enskilde att uppleva Andens vägledning. De lär sig känna igen och känna vad andlig vägledning är."

Äldste Richard G. Scott i de tolv apostlarnas kvorum, "To Learn and to Teach More Effectively", The Religious Educator, band 9, nr 1, 2008, s 6.





VAD EN ENDA PERSON KAN GÖRA

*Den här unge mannen från
Surinam gör inget dramatiskt.
Men det enkla som han gör har
stor betydelse.*

RICHARD M ROMNEY

Kyrkans tidningar

Yves Verwey är tystlåten, kanske till och med lite blyg. Men det hindrar honom inte från att se sådant som behöver göras och sedan göra det.

Musikskapare

Yves, som är 18 år och kommer från Tamengagren i Paramaribo distrikt i Surinam, såg till exempel att när han spelade keyboard på kyrkans möten och aktiviteter så var det många som var intresserade av att lära sig spela. Därför började han hålla gratis lektioner för barn, tonåringar och vuxna.

Lektionerna hålls i flera grenar och är öppna för alla som vill komma. De flesta kvällar när Yves undervisar är minst sex personer närvarande, både sista dagars heliga och andra som hört talas om lektionerna av medlemmar i grenen. Han undervisar också i flöjt när någon är intresserad. Han leder grenskören och har dirigerat



Liksom stjärnan på Surinams flagga sprider Yves sitt ljus till andra. Han undervisar i keyboard för medlemmar och andra samhällsinvånare som är intresserade. Han träffar också sina vänner regelbundet för att studera Mormons bok.

ett särskilt framförande av distriktskören. Han säger att hans engagemang i musik är ett sätt för honom att visa sin tacksamhet mot missionärsparet som lärde honom läsa noter och skapa musik.



Skriftläsare

Yves kom också på ett sätt att hjälpa sina vänner som ville berätta för varandra vad de lärde sig av skrifterna. De kom till kyrkan och seminariet eller institutet och talade när de fick i uppgift att göra det och deltog i lektioner. Men de ville prata med varandra, ungdomar emellan. Därför började de träffas en gång i veckan och läsa Mormons bok tillsammans i omkring en halvtimme, och de började inbjuda andra, särskilt några ungdomar som var mindre aktiva. Nu har de läst tillsammans i flera månader, ibland hemma hos en av dem, ibland hemma hos någon annan.

"Det började med mina vänner Larry Roseval, som tillhör Wanica gren, och Saffira Zeegelaar från min gren. Men nu är vi åtta", säger Yves. "Vi läser ett kapitel, pratar om det, bär vårt vittnesbörd om det och berättar om något vi har lärt oss under veckan."

De här skriftläsarna har också uppmuntrat varandra på andra sätt. De bestämde sig till exempel för att göra fastesöndagarna mer meningsfulla genom att fasta med



undervisningar så ofta han kan. "Jag älskar att vara med missionärerna", säger han. "Då känner jag mig positiv och glad."

Missionärerna verkar känna samma sak när de är med honom. Yves har en positiv energi som stärker alla, och de vet också att han är villig att bära sitt vittnesbörd om sanningen. Yves fyller snart 19 år, och han ser ivrigt fram emot att själv verka som heltidsmissionär.

ett syfte. "Förra fastesöndagen tänkte vi på några personer som är mindre aktiva och fastade och bad om att de skulle bli fullt aktiva i kyrkan", säger Yves.

Missionärsvänner

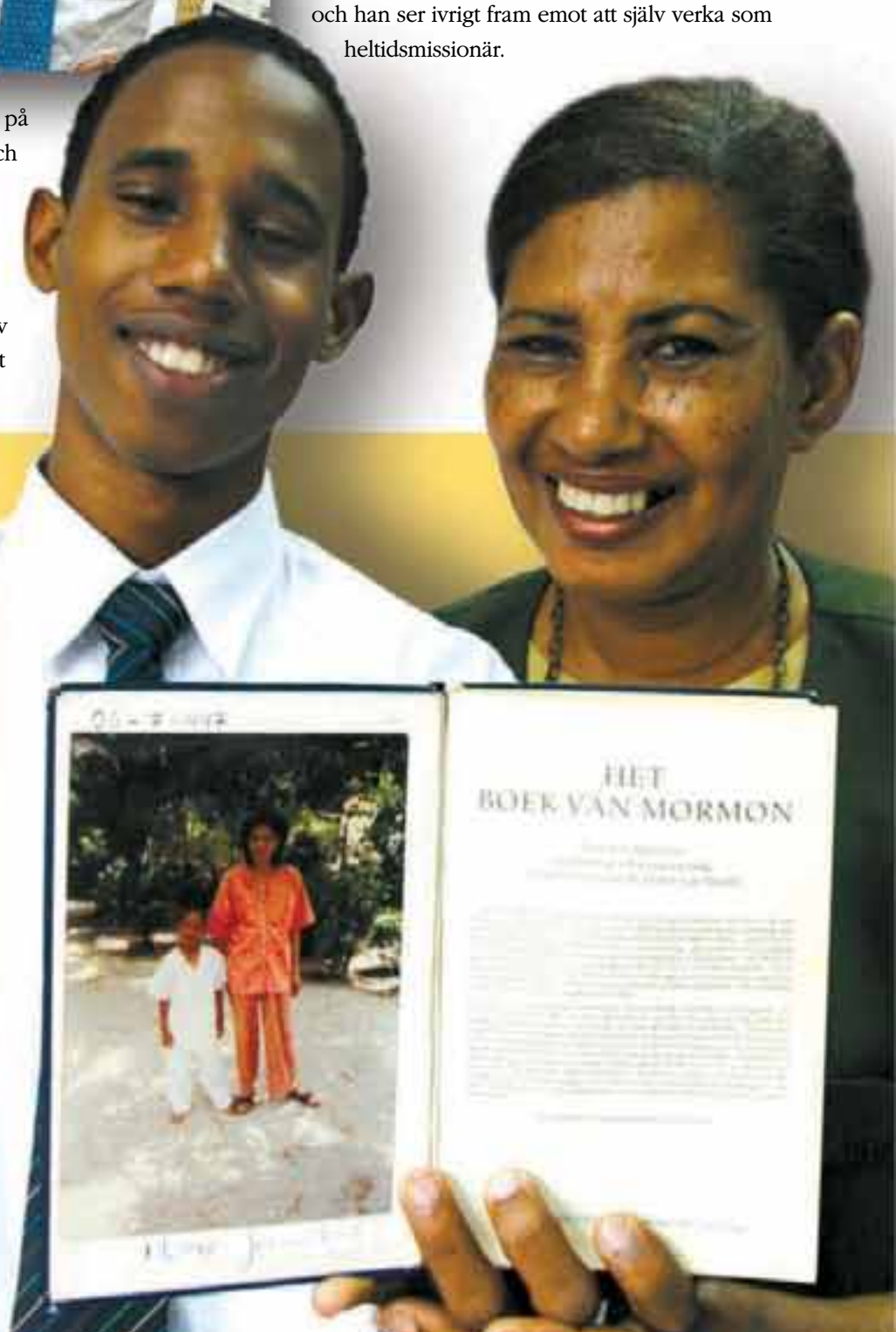
Heltidsmissionärerna behöver stöd av medlemmarna, och Yves har gjort något åt det också. Han följer med dem på

BOKEN HJÄLPER OSS

Yves säger att Mormons bok hjälper honom på många sätt. "Den ger mig större kunskap om sådant som *kommer* att hända", säger han. "Och jag får svar på frågor om evangeliet när jag läser om sådant som hände andra människor för länge sedan."

Han säger att Mormons bok, som ännu ett Jesu Kristi testamente, hjälper oss att bättre förstå Bibelns betydelse och syfte. Han citerar åttonde trosartikeln: "Vi tror att Bibeln är Guds ord i den mån den är rätt översatt. Vi tror också att Mormons bok är Guds ord."

"Det har tagits bort en del tydliga och dyrbara delar ur den", säger Yves, "men Mormons bok fyller i hålen. Man behöver studera båda, och andra skrifter också."





"Ända sedan jag var i Primär", säger Yves, "har jag citerat 1 Nephi 3:7, och jag har sjungit sången om samma sak: 'Jag skall utföra allt som Herren har befallt', så det råder ingen tvekan om ifall jag ska tacka ja till kallelsen eller inte."¹

Välsignelseräknare

Yves fick höra talas om kyrkan när hans mamma blev medlem. Han var sju år då och döptes och konfirmerades ett år senare. Han har hållit sig aktiv, också under svåra tider, som när hans föräldrar skilde sig och när familjens hus fick säljas för att skulder skulle kunna betalas. Människor har gjort sig roliga över honom när han har gått till kyrkan på söndagarna med kostym och slips. "Jag vet varför jag klär mig så när jag går till kyrkan så det bekymrar mig inte så mycket", säger han. Han har tackat nej när andra har försökt få honom att röka eller dricka. "Jag har aldrig haft svårt för att säga nej. Genom att följa visdomsordet får jag fysisk hälsa och andlig styrka. Kan de erbjuda mig något som är bättre?"

Yves har alltid räknat sina välsignelser. Han uppmuntrar också andra att räkna sina välsignelser.

"När man lär sig om evangeliet och hur man ska lyda buden", säger han, "så förstår man mer och mer att vår himmelske Fader vill välsigna oss alla. Lycka handlar inte om att vara cool. Det handlar om att ha normer och leva efter dem. Lycka handlar om att vara tacksam mot Gud och andra för allt det goda i livet."

Att ha en sådan inställning är ännu en sak som Yves ser behövs. Därför har han det, och han uppmuntrar andra att också få det. ■

SLUTNOT

1. Se "Nephis mod", *Barnens sångbok*, s 64–65.

Yves tycker om missionsarbete. Han pratar med sin mamma om sitt dop och förbereder sig för att verka som heltidsmissionär. Han tycker om att umgås med medlemmar under mötena och att besöka det historiska distriktet i Surinams huvudstad Paramaribo.

MÄNNISKORNA LÄR SIG ATT UMGÅS

Surinam, som ligger i norra Sydamerika, är ett av de mest etniskt mångskiftande länderna i världen.

Stora folkgrupper är ostindier (ursprungligen från Indien), kreoler (ursprungligen från Afrika), javaneser (från Indonesien), maruner (ättlingar till slavar som rymt), indianer (många från den karibiska stammen) och kineser. Folket pratar holländska (det officiella språket), engelska, sranan tongo (ett kreolskt språk), hindustani, javanesiska och några andra dialekter. Surinam blev

oberoende 1975. Dessförinnan var landet holländskt och innan dess var det brittiskt.

"I Surinam lär sig alla att komma överens med alla", säger Yves. "Det är till hjälp när man ska berätta om evangeliet, för surinameser är vana vid att lyssna på vad andra människor tror på."

Det första omvändelsesdopet i Surinam förrättades 1989. I dag finns det omkring 700 medlemmar i sex grenar: Blauwgrond, Nickerie, Paramaribo, Tamenga, Uitkijk och Wanica.



20-markssedeln



Varför gav den unge äldsten mig en 20-markssedel? Om du förstår det, förstår du att vårt liv egentligen inte är vårt eget. Vi blir vägleda.

PRESIDENT BOYD K PACKER

president för de tolv apostlarnas kvorum

För över 30 år sedan hade jag i uppdrag att tillsammans med dåvarande äldste Thomas S Monson organisera en militärstav i Europa. Vi träffades i Berchtesgaden i Tyskland, högt uppe i bayerska alperna. Det var ursprungligen ett huvudkvarter som Adolf Hitler låtit bygga på en otroligt vacker plats. Sällan har det på denna jord funnits någon som efterliknat den onde i personlighet och syfte så mycket som Adolf Hitler gjorde. Jag tyckte att vi fullbordade cirkeln, efter det som ägde rum på denna plats, genom att nu samlas där för att organisera en Sions stav.

När vi hade avskilt ledare och organiserat staven hade vi i uppdrag att åka till Berlin och närvara vid en stavskonferens. Vi behövde ta oss från Berchtesgaden högt uppe i Alperna ner till München och flygplatsen.

Vi kom till flygplatsen i god tid. Planet skulle gå klockan 10 på förmiddagen, men en tjock dimma låg över flygplatsen. Vi satt och lyssnade på utrop i nästan 12 timmar. De sade hela tiden att de trodde att dimman skulle läta. Det gjorde den inte.

På kvällen omkring klockan tio kom två unga äldster till flygplatsen. Vi förstod då att planen inte skulle gå. De sade att det fanns ett tåg som gick från München till Berlin vid

midnatt. Äldsterna tog oss till tågstationen, hjälpte oss köpa biljetter och såg oss gå ombord på tåget. Vi skulle inte vara framme i Berlin förrän klockan 10 nästa förmiddag.

När tåget började röra på sig sade den ene äldsten: "Har ni några tyska pengar?"

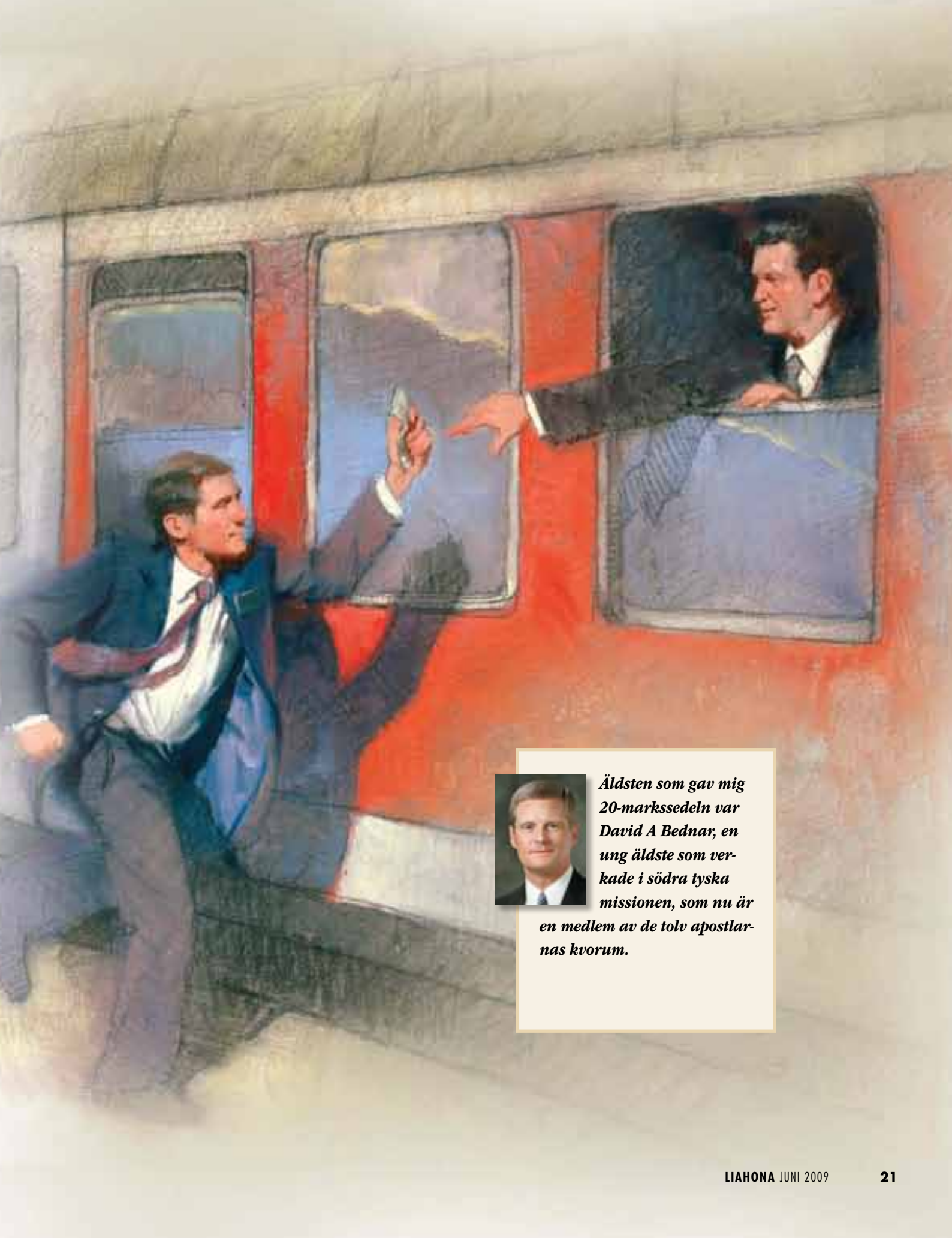
Jag skakade på huvudet.

Han sade: "Det är bäst att ni har lite", och drog fram en 20-markssedel från plånboken medan han sprang bredvid tåget. Han gav den till mig.

På den tiden var järnridån verkligen av "järn". Tåget stannade i Hof på gränsen mellan Väst- och Östtyskland och man bytte personal. All västtysk personal gick av tåget och den östtyska personalen gick på. Sedan åkte tåget vidare genom Östtyskland mot Berlin.

Före detta staternas regering hade just börjat utfärda femåriga pass. Jag hade ett nytt pass som gällde i fem år. Före resan gick vi för att få min hustrus pass förnyat, men de skickade tillbaka det och meddelade att treårspassen nu gällde i fem år. Hon hade fortfarande två år kvar innan passet gick ut.

Omkring klockan två på natten kom en konduktör fram, han såg ut som en militär, och bad att få titta på våra biljetter, och när han såg att vi inte var tyskar bad han att få titta på våra pass. Jag tycker inte om att ge



*Äldsten som gav mig
20-markssedeln var
David A Bednar, en
ung äldste som ver-
kade i södra tyska
missionen, som nu är
en medlem av de tolv apostlar-
nas kvorum.*

ifrån mig mitt pass, särskilt inte på otureliga platser. Men han tog dem. Jag tycker nästan aldrig illa om människor, men gjorde ett undantag för honom! Han var en sur, bufflig, ful man.

Vi kunde inte prata tyska. Det var sex personer i vår kupé: Min hustru och en tysk bredvid henne, och sedan satt det tre andra tyskar mitt emot oss, nästan knä mot knä. Vi hade alla pratat lite med varandra. När konduktören kom in blev alla tysta.

Konduktören började prata och jag förstod vad han sade. Han godkände inte min hustrus pass. Han gick och kom tillbaka två eller tre gånger.

Till slut, efter att inte ha vetat vad jag skulle göra, fick jag lite inspiration och tog fram 20-markssedeln. Han tittade på den, tog den och gav tillbaka passen till oss.

När vi anlände till Berlin nästa morgon möttes vi av en medlem i kyrkan. Jag berättade kortfattat vad som hade hänt. Han blev plötsligt mycket allvarlig. Jag frågade: "Vad är det?"

Han sade: "Jag vet inte hur jag ska förklara att ni tog er hit. Östtyskland är just nu det enda landet i världen som inte godkänner pass som gäller i tre år. För dem var din hustrus pass inte giltigt."

Jag sade: "Men vad kunde de göra?"

Han svarade: "Låta er gå av tåget."

Jag sade: "Inte skulle de väl tvinga oss att gå av tåget?"

Han sade: "Inte oss. Henne!"

Jag såg framför mig hur någon försökte tvinga min hustru av tåget vid tvåtiden på natten någonstans i Östtyskland. Jag vet inte vad jag skulle ha gjort. Jag fick inte veta förrän efteråt hur farligt det var och hur omständigheterna var, särskilt för min hustru. Jag bryr mig en hel del mer om henne än vad jag bryr mig om mig själv. Vi hade varit i stor fara. De personer vars pass de inte godkände arresterades och häktades.

Vi får vägledning i livet

Allt leder fram till denna punkt: Äldsten som gav mig 20-markssedeln var David A Bednar, en ung äldste som verkade i södra tyska missionen och som nu är medlem i de tolv apostlarnas kворum.

Varför var det så att den här unge äldsten från San Leandro i Kalifornien gav mig 20-markssedeln? Om du förstår det och förstår vad livet handlar om, då vet du egentligen allt du behöver veta om livet som medlem i kyrkan. Du förstår då hur vårt liv egentligen inte är vårt eget. Det styrs — och om vi lever som vi ska leva så blir vi omhändertagna. Jag tror inte han visste vilka följder hans handlande skulle få. Den där 20-markssedeln var värd sex dollar, och sex dollar för en äldste är ganska mycket!

På din vandring genom livet upptäcker du att sådana saker händer när du lever som du borde leva.

Om du kan lära dig vad Anden är behöver du aldrig vara ensam. I Läran och förbunden 46:2 står det: "Men trots det som är skrivet har det från begynnelsen alltid blivit min kyrkas äldster givet, och skall alltid bli dem givet, att leda alla möten så som de undervisas och leds av den Helige Anden."

Din andekropp

Läran som förklaras i skrifterna, uppenbarelserna, säger att vi är tvåfaldiga varelser. Vi vet att det finns en ande och en kropp. "Anden och kroppen [när de är evigt förenade, blir] människans själ." (L&F 88:15) Så du har två delar. Det finns en ande inuti en kropp.

Du har en andekropp. Din intelligens har alltid funnits. (Se L&F 93:29.) Det är något som är svårt att förstå. Vi kommer att leva för evigt. Du tror på det, eller hur?

Du har en andekropp. Din intelligens har alltid funnits. Vi kommer att leva för evigt.



När vi har uppstått kommer vi att leva för evigt. Det kan inte vara sant om det inte också gäller det förgångna, att vi har levat för evigt i det förgångna. Vi befinner oss mitt i något evigt här.

Jag har undrat över hur det blir när dagen kommer då min ande lämnar min kropp. När den "avskalningen" sker och din kropp sätts åt sidan och vi ser din ande, hur kommer du då att se ut? Hur kommer din ande att se ut?

Några av er kanske kan beskrivas som fullkomliga idrottsmän — fullkomligt koordinerade, med förmåga att göra vad som helst! Du har en vacker fysisk kropp. Om vi skiljde din kropp från din ande, hur skulle då din ande se ut? Du lär dig, om du studerar och ber och känner efter, att du kan ha en vacker kropp och en förkrympt, svag ande. Å andra sidan kan du ha en kropp som är begränsad på många sätt, men i det eviga perspektivet kan du träna och utbilda din ande så den får ett oförgängligt värde.

Du kan se fram emot den dag då du "skalas av" och din ande skiljs från kroppen. Din ande är ung, livfull och vacker. Även om din kropp är gammal och sjuk eller handikappad på något sätt kommer du att bli förhärligad den dag då anden och kroppen förenas i uppståndelsen.

En man jag känner — en av de enastående män jag har känt — umgicks med en grupp bångstyriga pojkar. De var alltid där de inte skulle vara och aldrig där de skulle vara. Till slut fick en vis, påhittig ledare dem att komma till Söndagsskolan. Läraren var en gammal man — bara en vanlig, enkel gammal man. Dessutom var han nyomvänd och kom från Europa, och han pratade inte engelska så bra. Pojkarna skrattade. "Vår lärare? Han?" De här pojkarna, som jag förstår det, hade rykte om sig att ta kål på vilken lärare som helst.

Sedan sade min vän att något hände. Läraren började prata, och pojkarna började lyssna. Vännen sade: "Man kunde värma

Se till att du
lär dig sådant
som det inte är
uppenbart att du får
undervisning om.
Om allt du vet är det
du läser eller kan
höra så kommer du
inte att veta särskilt
mycket.



Stunder av
vörndnad är så
dyrbara, då
du tänker och kän-
ner. Det är därför
tempel är så viktiga.
Du kan komma till
templet och vara
borta från världen.

händerna vid hans tros eld.” Det innebar att i den gamla, utnötta kroppen som inte verkade kunna utplåna brytningen fanns en stark ande.

I uppståndelsen kan kroppen — jordens stoft, vår köttsliga del — förnyas och göras kraftfull om den ska bli jämbördig med anden.

Den Helige Anden vägleder dig

Om du kan förstå hur Anden verkar så klarar du dig bra. Det finns ingen ondska som är stor nog — även om den slogs samman som en mörk, ond laserstråle och riktades mot dig — att den kan förgöra dig, om du inte samtycker till det på något sätt.

Medan du inhämtar kunskap är ”visheten ... det främsta. Förvärva vishet, förvärva förstånd.” (Ords 4:7)

Se till att du lär dig sådant som det inte är uppenbart att du får undervisning om. Om allt du vet är det du läser eller kan höra så kommer du inte att veta särskilt mycket. Stunder av vörndnad är så dyrbara, då du

tänker och känner. Det är därför tempel är så viktiga. Du kan komma till templet och vara borta från världen.

Löftet från Herren är att när du får den Helige Anden ”skall [han] lära er allt och påminna er om allt vad jag har sagt er”. (Joh 14:26)

Du kommer att göra vissa saker automatiskt, nästan omedvetet. Utan att tänka på det upptäcker du att du har manats och vägletts av den Helige Anden. Det är därför den unge äldsten, utan att veta varför, drog ut en 20-markssedel ur sin plånbok medan han sprang bredvid tåget och gav den till mig medan tåget åkte iväg. Han räddade oss från stor fara.

Det är så du kommer att göra saker och sedan se tillbaka och veta att du var vägled. Och det är också så du varnas. Du varnas: ”Gå inte dit! Gör inte det!” Du varnas: ”Gå inte ut med honom! Gå inte ut med henne! Var inte med dem!” Och sedan: ”Umgås inte med dem!” Du vägleds, och Herren vakar över dig.

Jag vet att evangeliet är sant, att Jesus är Kristus, att han lever, att det här är hans kyrka. Hitta din plats i världen där du utan att generas, utan att tveka, kan förkunna för dig själv: för det första att du accepterar Jesu Kristi evangelium och, för det andra, att den du *är* är viktigare än vad du *gör*. Det du *gör*, om du är vägled, gör dig till den du *är* och den du kan *bli*. ■

Från ett andligt möte på Brigham Young-universitetet-Idaho som hölls den 12 mars 2002. För hela texten till talet på engelska, gå till www.byui.edu/Presentations/Transcripts/Devotionals/2002_03_12_Packer.htm.

Uppriktig bön



Undervisa om följande skriftställen och citat under bön, eller, om så behövs, en annan princip som kan vara till välsignelse för systrarna ni besöker. Bär vittnesbörd om läran. Inbjud dem ni undervisar att berätta vad de har känt och lärt sig.



Uppriktiga böner har en stärkande kraft

Julie B Beck, Hjälpföreningens generalpresident: "Tänk på den för-
enade styrka vi skulle ha om alla syst-
rar bad en uppriktig bön morgon och
kväll, eller ännu hellre, bad ständigt,
som Herren befallt. Om alla familjer
hade familjebön varje dag ... så skulle
vi vara starkare." ("Vad sista dagars
heliga kvinnor gör bäst: Stå starka och
orubbliga", *Liahona* nov 2007, s 110)

**Äldste Bruce R McConkie (1915-
1985) i de tolv apostlarnas kvorum:**
"Bönen förändrar våra liv. Genom
den kommer vi närmare Herren, och
han räcker ut sitt finger och vidrör

oss, så att vi aldrig mer är desamma.

Bönen är ett väldigt bålverk, en
pelare av oändlig rättfärdighet, en
mäktig kraft som förflyttar berg och
frälser själar." ("En rätt bön", *Nord-
stjärnan*, okt 1984, s 59)

**Äldste M Russell Ballard i de tolv
apostlarnas kvorum:** "Varje ärlig och
uppriktig bön tillför ytterligare en bit
till din rustnings ringbrynja ... Något
av det viktigaste du kan göra för att
ikläda dig Guds vapenrustning är att
se till att böner — ärliga, uppriktiga,
regelbundna böner — är en del av
ditt dagliga liv." ("Be Strong in the
Lord", *Ensign*, jul 2004, s 10)

L&F 112:10: "Var ödmjuk så skall
Herren din Gud leda dig vid handen
och besvara dina böner."

Uppriktig bön är helig kommunikation

**President James E Faust (1920-
2007), andre rådgivare i första
presidentskapet:** "För det första är
bönen ett ödmjukt erkännande av att
Gud är vår Fader och att Herren Jesus
Kristus är vår Frälsare och Återlösare.
För det andra är den en uppriktig
bekännelse av synden och överträ-
delser och en vädjan om förlåtelse.
För det tredje är den ett erkännande
att vi behöver hjälp utöver vår egen
förmåga. För det fjärde är den en
möjlighet att uttrycka uppskattning
och tacksamhet mot vår Skapare. Det

är viktigt att vi ofta säger: 'Vi tackar
dig ...', 'Vi erkänner inför dig ...',
'Vi är tacksamma mot dig ...' För det
femte är det en förmån att få be Gudo-
men om särskilda välsignelser ...

Uppriktiga böner kommer från
hjärtat. Sannerligen är det så att upp-
riktighet kräver att vi uttrycker det vi
innerligt känner i hjärtat." (Se "Bönens
livlina", *Liahona*, jul 2002, s 62)

**Äldste David A Bednar i de tolv
apostlarnas kvorum:** "Meningsfull
bön kräver både helig kommunika-
tion och hängivet arbete. Välsignelser
kräver vissa ansträngningar av oss
innan vi kan få dem, och bönen, som
'ett slags arbete ... är det utsedda
medlet för att uppnå de allra högsta
välsignelserna'. (Bible Dictionary,
'Prayer', s 753.) Vi strävar framåt och
håller ut i bönens hängivna arbete
när vi, efter att ha sagt 'amen', handlar
i samklang med det vi har sagt till
vår himmelske Fader." ("Be i tro",
Liahona, maj 2008, s 95)

President Thomas S Monson:
"När vi vänder oss till Herren i
familjebön och i personliga böner,
låt oss göra det med tro och tillit
till honom. Låt oss minnas aposteln
Paulus förmaning i Hebreerbrevet:
'Ty den som kommer till Gud måste
tro att han är till och belönar dem
som söker honom.' Om någon av
oss har varit trög att ge akt på rådet
att alltid be så finns det ingen bättre
tidpunkt att börja på än nu." ("Ett
konungsligt prästerskap", *Liahona*,
nov 2007, s 61). ■



Vårt förfinade himmelska hem

ÄLDSTE DOUGLAS L CALLISTER
i de sjuttios kvorum

Om vi kunde sära på förlåten och se vårt himmelska hem skulle vi bli imponerade av de människor som lever lyckligt där, hur kultiverade deras sinnen och hjärtan är. Jag föreställer mig att våra himmelska föräldrar är mycket förfinade. I detta enastående evangelium är ett av syftena med vår jordiska prövotid att vi ska bli lika dem på alla tänkbara sätt så att vi känner oss hemma i våra himmelska föräldrars närhet, och, som Enos uttrycker det, ser på deras ansikten "med välbehag". (Enos 1:27)

President Brigham Young (1801–1877) sade: "Vi försöker efterlikna dem som bor i himlen. Vi försöker forma vårt liv efter dem, se ut som dem, tala och gå som dem."¹ Jag skulle vilja kika in bakom den förlåt som tillfälligt skiljer oss från vårt himmelska hem och måla en verbal bild av de ärbara, härliga och förfinade omständigheter som råder där. Jag ska säga något om språket, litteraturen, musiken och konsten i himlen, och om himmelska varelsers obefläckade utseende, för jag tror att vi i himlen kommer att se var och en av dem i ren och fullkomnad form.

Ju närmare vi kommer Gud, desto lättare berörs vår ande av förfinade och vackra ting.

Språk

Gud talar alla språk och talar dem på rätt sätt. Hans tal är behärskat och anspråkslöst. När Gud beskrev jordens storslagna skapelseprocess sade han i väl avvägd ton att "[det] var gott" (1 Mos 1:4). Vi skulle ha blivit besvikna om Gud hade använt ett ord som "toppen" eller något annat överdrivet uttryck.

Brittiske Ben Jonson sade: "Språket är det som mest avslöjar en människa. Tala, så att jag kan se dig."² Vårt språk avslöjar våra tankar, dygder, osäkerheter, tvivel — till och med vilket slags hem vi kommer från. Vi känner oss mer hemma i vår himmelske Faders närhet om vi har utvecklat ett gott språk.

Jag antar att himlens språk, när det talas på rätt sätt, närmar sig en form av musik. Hade C S Lewis detta i åtanke när han skrev: "Är det inte lustigt hur vissa ordkombinationer — nästan åtskilt från deras betydelse — kan ge en sådan glädjekänsla som musik ger?"³ Vid Jesu födelse visade änglar sig och sade, inte sjöng: "Ära vare Gud i höjden och frid på jorden, till människor hans välbehag." (Luk 2:14) Vi försöker nu fånga denna skönhet i sång, men det ursprungliga änglayttrandet kom i form av tal.

I sin biografi om Ralph Waldo Emerson berättar Van Wyck Brooks att Emerson hade



Ett av syftena med vår jordiska prövotid är att vi ska bli lika våra himmelska föräldrar på alla tänkbara sätt, så att vi känner oss hemma i deras närhet.

inbjudits att tala vid 300-årsjubileet av den store poeten Shakespeares födelse. Efter vederbörlig introduktion presenterade Emerson sig vid talarstolen och satte sig sedan ner. Han hade glömt sina anteckningar. Han föredrog att låta bli att säga något hellre än att säga sådant som inte var väl valt. För vissa var det Emerson i en av hans mest värtaliga stunder.⁴

Ett förfinat tal är mer än belevad värtalighet. Det är resultatet av rena tankar och uppriktiga ord. Ett barns bön kan ibland spegla himlens språk i högre grad än en Shakespearemonolog.

Ett förfinat tal reflekteras inte bara av vårt ordval utan också av det vi talar om. Det finns de som alltid talar om sig själva. De är antingen osäkra eller högmåddiga. De finns de som alltid talar om andra. De är vanligtvis tråkiga. Det finns de som talar om spännande tankar, gripande böcker och inspirerande läror. Det är dessa få som gör intryck i den här världen. Ämnena man talar om i himlen är varken obetydliga eller all dagliga. De är mer storslagna än vad vi någonsin kan föreställa oss. Vi känner oss hemma där om vi på den här jorden har övat på att tala om det som är förfinat och ädelt och klätt vårt tal i väl avvägda ord.

Litteratur

Består våra fredagskvällar av en frenetisk jakt för att ta reda på var underhållningen och spänningen äger rum? Kan vår tids samhälle producera personer som Isaac Newton eller Wolfgang Amadeus Mozart? Kan 85 kanaler och oräkneliga DVD-filmer någonsin fylla vår omätliga aptit på underhållning? Finns det några som oklokt blir slavar under dataspel eller internetsurfande och därigenom missar rikare upplevelser i form av storslagna böcker, samtal och musik?

Jag vet inte om det finns någon teve eller DVD-spelare i vårt himmelska hem, men jag kan föreställa mig att det finns en flygel och ett magnifikt bibliotek. Det fanns ett fint bibliotek hemma hos president Gordon B Hinckley

(1910–2008) när han var liten. Det var inget uppseendeväckande hus men biblioteket innehöll nästan 1 000 band av världens litterära skatt, och president Hinckley tillbringade sina unga år med att fördjupa sig i dessa böcker. Men för att vara beläst behöver man inte ha dyra samlingar i litteratur, för de finns tillgängliga både för rika och fattiga i världens alla bibliotek.

President David O McKay (1873–1970) brukade vakna klockan fyra varje morgon, skumma igenom en till två böcker och sedan påbörja sitt arbete klockan sex. Han kunde citera 1 000 dikter ur minnet. Han talade om litteraturens stora mästare som de "mindre profeterna". Han förkroppsligade följande uppmaning i skrifterna: "Sök i de bästa böcker efter visdomsord." (L&F 88:118)

Min hustru och jag tillbringade nyligen fyra år i Östeuropa på uppdrag av kyrkan. Vi åkte ofta med tunnelbanan i Moskva som heter Metro. Vi lade märke till de ryska passagerarnas nedböjda huvuden, för de läste Tolstoj, Tjechov, Dostojevskij eller Pusjkin — och, ibland, Mark Twain. Människorna var fattiga men de var inte besatta av fattigdomen. De tog till vara den rika traditionen av rysk litteratur, konst och musik.

President McKay sade: "Det är med böcker som med livskamrater. Vi kan välja sådana som gör oss bättre, mer intelligenta och får oss att uppskatta det goda och det vackra i världen, eller så kan vi välja det undermåliga, vulgära och obscena som får oss att känna det som om vi 'kravlar runt i ett träsk'."⁵

Naturligtvis står skrifterna högst bland god litteratur eftersom de inte är grundade på människors åsikter.

Musik

Om vi fick titta in bakom den himmelska förlåten skulle vi troligtvis inspireras av himlens musik, som förmodligen är härligare än någon musik vi har hört på denna jord.

När ett musikstycke har klarat tidens tand och erkänts av de ädla och förfinade så är vårt misslyckande med



att uppskatta det inte någon fördömdelse av storslagen musik. Försummelsen finns inom oss. Om ett barn växer upp på en diet bestående av hamburgare och pommes frites är det inte troligt att han eller hon blir någon gourmet. Men felet ligger inte hos fin mat. Han bara växte upp med något mindre. Vissa har växt upp på en diet av musikalisk pommes frites.

Det här kan vara en bra tidpunkt att gå igenom ditt musikbibliotek och i första hand välja sådant som upplyfter och inspirerar. Det är en del av mognadsprocessen på din eviga färd. Det här kan också vara en bra tidpunkt att lära dig spela ett musikinstrument eller förbättra musikfärdigheter som du bara delvis har uppnått.

Äldste Neal A Maxwell (1926–2004) i de tolv apostlarnas kvorum sade: "Vi ... lever i en värld som är alltför begiven på smaklöshet och vi behöver få tillfälle att utveckla en smak för fin musik. Likaså befinner vi oss i en värld som är inställd på det som är "inne". Vi behöver tillåta människor att komma mer i samklang med den bästa musiken i alla tidsåldrar."⁶

Oscar Wilde insåg vilken genomträngande kraft storslagen musik har och lät en av sina gestalter säga: "När jag har spelat Chopin känns det som om jag har gråtit över synder som jag aldrig begått, och sörjt över tragedier som inte var mina egna."⁷ När *Messias* hade framförts första gången sade Händel som svar på en komplimang: "Min herre, jag skulle sörja om jag bara underhöll dem — jag vill göra dem till bättre människor."⁸ Haydn "klädde sig i sina bästa kläder när han skulle komponera, för han sade att han skulle träda fram inför sin skapare".⁹

Vissa händelser i livet är så storslagna att vi inte kan föreställa oss dem utan ackompanjemang av vacker musik. Vi skulle inte

kunna ha jul utan julsånger eller generalkonferens utan heliga psalmer. Och det skulle inte finnas någon himmel utan obeskrivligt vacker musik. President Young sade: "Det finns ingen musik i helvetet för all god musik tillhör himlen."¹⁰ Det är straff nog att komma till helvetet och inte få höra någon musik för resten av evigheten.

Konst, utseende och inställning

Det jag har sagt om att ha storslaget språk, litteratur och musik i hemmet är lika sant i fråga om storslagen konst — som kanske visas på ett smakfullt sätt i vårt himmelska hem. Detsamma kan också sägas om vårt fysiska utseende och vårt uppförande, ordningen i vårt hem, hur vi ber våra böner och hur vi läser Guds ord.

Jag träffade en gång den stora skådespelerskan Audrey Hepburn medan hon höll på att spela in filmen *My Fair Lady*. Hon talade om öppningsscenen i filmen då hon spelade en blyg, obildad blomsterflicka. Hennes ansikte hade smetats ner med kol så att hon skulle passa in i omgivningen. "Men", sade hon med en blinkning, "jag hade min parfym på mig. Inom mig visste jag att jag var en lady." Det krävs ingen parfym för att bli en lady, men det krävs renhet, anständighet, självrespekt och att man är stolt över sitt utseende.

För många år sedan bestämde sig en bekant till mig för att han skulle glädja sin hustru med en speciell komplimang varje kväll när han kom hem. En kväll lovprisade han hennes matlagning. En annan kväll tackade han henne för att hon var en sådan duktig hushållerska. Tredje kvällen talade han om vilket gott inflytande hon hade på barnen. Fjärde kvällen, innan han hann säga något, sade hon: "Jag vet vad du håller på med. Jag tackar dig för det. Men säg inget av

Ju närmare vi
kommer Gud,
desto lättare
berörs vår ande av för-
finade och vackra ting.

Må vi bli
värdiga att
kunna gläd-
jas åt våra himmelska
föräldrars förfinade
umgänge, för vi tillhör
Gudarnas ras — vi är
"den Högstes [barn]".

det där. Säg bara att du tycker jag är vacker."

Hon uttryckte ett viktigt behov hon hade. Kvinnor borde prisas för alla gåvor de har — även för sin omsorg om sitt utseende — som så osjälviskt berikar andra människors liv. Vi får inte låta oss förfalla och bli så likgiltiga — till och med slarviga — i fråga om vårt utseende att vi fjärrar oss från den skönhet som himlen har gett oss.

Några säger lättvindigt: "Hur jag ser ut påverkar inte hur Gud känner för mig." Men är det möjligt för både jordiska och himmelska föräldrar att vara outtalat besvikna på sin avkomma utan att de älskar dem mindre?

President Joseph F Smith (1838–1918), kyrkans sjätte president, hade få ägodelar, men han tog hand om dem. Han var noga med sitt utseende. Han pressade sina dollarsedlar för att ta bort skrynklor. Han lät ingen annan än han själv packa övernattningsväskan. Han visste var varje hushållsartikel, mutter och skruv i hemmet var, och var sak hade sin plats.

Kan man säga det om miljön du lever i? Är det ett ordningens hus? Behöver du damma, städa och plocka i ordning innan du kan inbjuda Herrens Ande till ditt hem? President Lorenzo Snow (1814–1901) sade: "Herren menar inte att de heliga ska bo i hålor och grottor utan att de ska bygga fina hus. När Herren kommer förväntar han sig inte att möta ett smutsigt folk, utan ett förfinat folk."¹¹

David Starr Jordan, tidigare rektor för Stanford University, skrev: "Att vara vulgär är att göra sådant som inte är av det bästa slaget. Det är att göra dåliga saker på ett dåligt sätt, och att vara nöjd med det ... Det är vulgärt att ha på sig smutsiga kläder när man inte håller på med smutsigt arbete. Det är vulgärt att tycka om dålig musik, att läsa dåliga böcker, att frossa i sensationstidningar ... att

finna glädje i skräpnoveller, att tycka om vulgära teaterpjäser, att skratta åt billiga skämt."¹²

Din himmelske Fader har skickat iväg dig från sin närhet så att du ska få sådana upplevelser som du inte kunde få i ditt himmelska hem — allt för att du ska förberedas för att bli tilldelad ett rike. Han vill inte att du ska förlora visionen. Du är ett barn till en upphöjd person. Du förutordinerades till att presidera som kung eller drottning. Du kommer att bo i ett hem och en miljö som är oändligt förfinad och vacker, vilket speglas i himlens språk, litteratur, musik, konst och ordning.

Jag avslutar med president Youngs ord: "Låt oss ... visa världen att vi har talang och smak, och bevisa för himlarna att vårt sinne är inställt på skönhet och sann upphöjelse så att vi kan bli värdiga att glädjas i änglars sällskap."¹³

Må vi än mer bli värdiga att kunna glädjas åt våra himmelska föräldrars förfinade umgänge, för vi tillhör Gudarnas ras — vi är "den Högstes [barn]". (Ps 82:6) ■

Från ett tal under ett andligt möte vid Brigham Young-universitetet den 19 september 2006. För hela texten på engelska, gå till <http://speeches.byu.edu>.

SLUTNOTER

1. Brigham Young, "Remarks", *Deseret News*, 5 mar 1862, s 1.
2. I Algernon Swinburne, *A Study of Ben Jonson*, redigerad av Sir Edmund Gosse och andra (1926), s 120.
3. C S Lewis, *They Stand Together: The Letters of C. S. Lewis to Arthur Greeves (1914–1963)* (1979), s 96.
4. Se Wendell J Ashton, *In Your Own Image* (1959), s 113.
5. David O McKay, *Pathways to Happiness*, sammanställd av Llewelyn R McKay (1957), s 15.
6. Neal A Maxwell, i LaMar Barrus, "The Joy of Music", *New Perspectives*, apr 1997, s 10.
7. *The Works of Oscar Wilde* (1909), s 112.
8. I "A Tribute to Handel", *Improvement Era*, maj 1929, s 574.
9. I Hal Williams, "Dr. Reid Nibley on Acquiring a Taste for Classical Music", *BYU Today*, apr 1980, s 14.
10. *Discourses of Brigham Young*, utvalda av John A Widtsoe (1954), s 242.
11. Lorenzo Snow, i *Wilford Woodruff: History of His Life and Labors*, redigerad av Matthias F Cowley (1964), s 468.
12. David Starr Jordan, "The Strength of Being Clean", i *Inspirational Classics for Latter-day Saints*, sammanställda av Jack M Lyon (2000), s 191.
13. *Discourses of Brigham Young*, s 424.

TA NÄSTA STEG



Låt inte oro eller tvivel hindra dig från att verka som
heltidsmissionär. Gör dig redo och klar och gå!
(Se L&F 15:6.)

Springa och inte bli trött

En av de största välsignelserna vi fick när vi kom till jorden var en fysisk kropp. Vidsomsordet, som finns i Läran och förbunden kapitel 89, lär oss "Guds ordning och vilja rörande alla heligas timliga frälsning i de sista dagarna" (v 2). Här följer vittnesbörd om Vidsomsordet av sista dagars heliga över hela världen.

Aldrig för ung

Jag är 13 år och jag vet att när vi tar hand om vår kropp får vi de välsignelser som utlovas i Vidsomsordet, att vi kan "springa och inte bli trötta". (L&F 89:20) När jag idrottar, äter hälsosam mat och får tillräckligt med sömn så blir jag starkare. När jag håller det här budet är jag fri från vanebildande ämnen och kontrolleras inte av dem.

Jag vet att vår himmelske Fader inte gav oss Vidsomsordet för att begränsa vårt liv utan för att hjälpa oss leva ett hälsosamt och lyckligt liv. Satan försöker fresta oss att tro att vi blir populära, fria och lyckliga av att röka och dricka. Men det är inte sant. Ibland är det svårt att ha höga normer, särskilt i skolan, men när jag försöker vara ett gott exempel hjälper jag mina vänner förstå hur viktigt det är att välja det rätta.

Den största välsignelsen jag har fått av att följa Vidsomsordet är att jag kan ha Andens ständiga vägledning. Mitt mål är att vara värdig att komma till templet en dag.

Sevil V, Plovdiv, Bulgarien

Hjälp för diabetes

Jag är en 57-årig farmor som fick veta att jag hade diabetes i juni 2006. Förutom att jag tog medicin

vände jag mig till Vidsomsordet för att få hjälp. Jag lärde mig hur värdefullt det var att motionera regelbundet och äta hälsosamt. Jag tappade 40 kilo i vikt och har kunnat hålla vikten nere. Jag kände mig mycket välsignad av att ha följt Vidsomsordet dagen då min läkare tog bort medicinerna för diabetes och högt blodtryck. Jag har ett vittnesbörd om Vidsomsordet, för de andliga och fysiska välsignelser jag har fått genom att följa det fortsätter att välsigna mitt liv.

Beverly Rutherford, Washington, USA

Maratonlöpare vid 73 års ålder

Jag föddes i Brasilien med rakitis — en sjukdom som karaktäriseras av snedvridna ben. När jag var 19 år vägde jag 50 kilo och var 164 cm lång. Som en följd därav blev jag inte antagen till militärtjänst så jag började söka efter ett sätt att förbättra mitt fysiska tillstånd. Jag började träna och åt en balanserad kost.

Under den här tiden träffade jag missionärerna. Jag fick lära mig om kyrkan och buden, bland annat Vidsomsordet. Det var precis vad jag behövde. Det gav mig riktlinjer om vad jag skulle äta och en lista över orena ämnen som jag skulle undvika, nämligen tobak



och starka drycker. Genom att läsa Läran och förbunden lärde jag mig hur viktigt det var att vila och sova. (Se L&F 88:124.)

Jag blev starkare och vägde 78 kilo. Jag blev mästare i tyngdlyftning. Jag höll också på med judo och simmade. Idag, vid 73 års ålder är jag maratonlöpare och har genomfört 30 maratonlopp. År 2005 och 2006 kom jag tvåa i min åldersgrupp i Brasilien. Jag har utmärkt hälsa och är mycket lycklig.

Jag är tacksam mot vår himmelske Fader för att han har gett oss lagar som, om vi följer dem, ger oss hälsans välsignelser.

Antonio Olívio de Oliveira, São Paulo, Brasilien

En kanna vin

När jag städade skönhetssalongen efter skolan hittade jag en halvfull kanna vin som blivit över efter en fest. Jag frågade min chef vad jag skulle göra med den. "Håll ut det och kasta flaskan", sade han innan han gick. Han låste dörren på vägen ut och jag var ensam kvar. Jag fortsatte städa som vanligt, men kunde inte låta bli att tänka på vinet. Jag var 14 år och hade aldrig smakat på vin. Jag var frestad.

Jag städade toaletten, steriliserade hårborstarna och torkade golvet, och hela tiden tänkte jag på kannan med vin i arbetsrummet. Jag visste att jag inte skulle bli full på en klunk. Jag visste att ingen annan någonsin skulle få reda på det. Men i samma stund insåg jag att jag skulle veta det och det skulle också min himmelske Fader. Kampen var över. Jag visste att jag skulle ångra mig om jag gav efter för den här frestelsen, och jag ville vara stark nog att stå emot alla frestelser. Jag höll ut vinet i vasken, sköljde ur flaskan och slängde den i soptunnan.

Den här upplevelsen kan verka oviktig om man bortser från vilken skillnad den gjorde

för mig. Jag hade fattat beslutet att hålla buden fastän ingen såg mig. Jag ville göra det rätta av rätt anledning. Jag vet nu att jag är stark nog att stå emot frestelser, och jag känner mig mer säker på att jag kan följa vägen som leder tillbaka till min himmelske Fader.

Beth M Stephenson, Oklahoma, USA

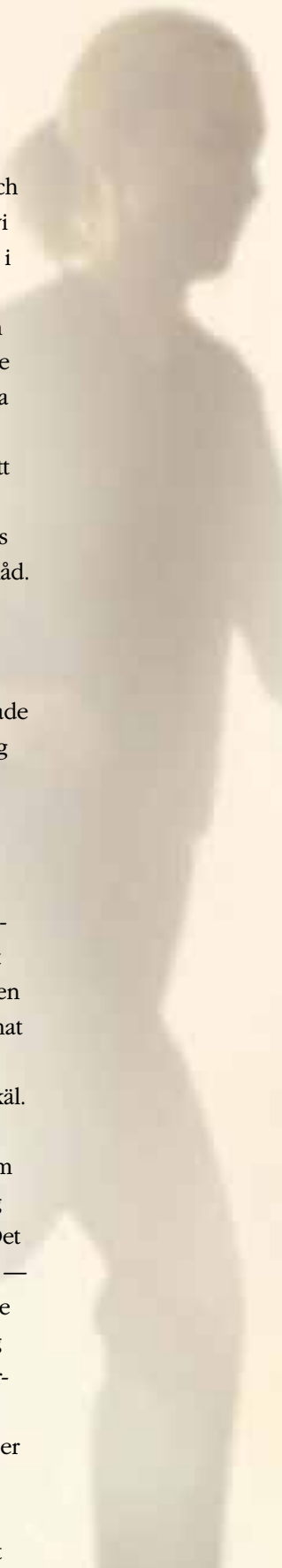
Styrka att hålla ut

Året efter mitt dop blev jag volontärbrandman. Jag följde Vidsomsordet fastän mina vänner erbjöd mig tobak, alkohol, te och kaffe. När de frågade mig varför jag tackade nej sade jag att det var för att jag var mormon. De flesta av dem hånade mig och skrattade.

En dag fick vi ta en tre timmar lång motionstest för att se vilka som kunde vara kvar som brandmän. Vi hade en tung uniform och kängor och bar på andningsutrustning. Före testet såg jag att de andra rökte och skrattade åt mig eftersom jag var den enda tonåringen och de trodde inte att jag skulle klara det hårda testet.

Först fick vi springa runt ett fält bärande på mycket tunga slangar. Efter den första rundan värkte det i benen och kroppen och mina medarbetare skrattade åt mig. Det var då jag kom att tänka på det som står i Läran och förbunden 89: "Alla heliga som kommer ihåg att hålla och handla enligt dessa ord och vandrar i lydnad mot buden, skall få hälsa i naveln och märg i benen ... och skall springa och inte bli trötta" (v 18, 20).

Jag knäböjde och bad till Herren om att jag skulle ha tro att få se löftet uppfyllas. Flera



män kom fram för att se om jag var okej, och jag sade att jag mådde bra. Sedan började vi springa igen. Med en gång släppte smärtan i benen. Jag sprang och sprang och insåg att de andra hade fallit omkull av trötthet, men jag kände inte ens för att stanna. Jag klarade testet medan mina medarbetare var tvungna att göra om övningen.

Jag visste att jag klarade testet tack vare att jag följde Visdomsordet. Jag vet att Gud var med mig den dagen och att om vi följer hans bud så välsignar han oss med sin oändliga nåd.

Cristian Castro Marin, Santiago, Chile

Ett dagligt beslut

Två dagar efter mammas begravning tittade jag mig i spegeln. Jag tyckte inte om vad jag såg: mörka ringar under ögonen, blek hy, dålig hållning och 5 till 7 kilos övervikt. De tre åren som jag hade tagit hand om mina föräldrar hade tagit ut sin rätt. Med stressen av att behöva ta hand om båda mina föräldrar som dog med två års mellanrum var det inte konstigt att jag såg ut som om jag varken hade sovit bra eller ätit ett balanserat mål mat på flera veckor.

Tjugosex år gammal stod jag vid ett vägskäl. Jag kunde fortsätta som tidigare och riskera att få diabetes, hjärtsjukdom eller cancer, som flera i min familj hade fått, eller så kunde jag ta kontroll och göra hälsan till en prioritet. Det var ett beslut som jag behövde göra för livet — inte bara för några veckor. Medan jag stirrade på min ohälsosamma spegelbild gav jag mig själv ett löfte. Jag skulle leva efter Visdomsordet på ett sätt som jag aldrig gjort tidigare.

Min make och jag började träna tre gånger i veckan. Jag blev mer medveten om hur många kalorier jag åt. Jag började lägga till mer frukt och grönsaker till måltiderna. Det

krävde en del ansträngningar men jag lärde mig läsa näringsinnehåll och göra mer hälso-samma kostval.

Den verkliga nyckeln till framgång var att sätta upp realistiska mål. Jag ville gå ner lite i vikt, få mer energi och se sundare ut. Med min himmelske Faders hjälp och en underbart stöttande make uppnådde jag alla tre målen.

Sex år senare tränar jag fortfarande regelbundet och är noga med vad jag äter. Jag fortsätter att sätta upp mål för träning och kost och arbetar på att nå dem dag för dag. Om någon hade sagt till mig på den tiden att jag skulle bli så här entusiastisk över att träna så skulle jag ärligt talat inte ha trott det. Jag är ett levande bevis på att man kan förändra sin livsstil om man verkligen vill. Om du har tilltro till din himmelske Fader så stöder han dig i dina ansträngningar.

Jag tycker bättre om mig själv nu när jag strävar efter att få optimal hälsa. Sedan jag bestämde mig har mitt sinne blivit klarare och snabbare och min kropp starkare och mer energisk. Tack vare det kan jag glädjas åt de underbara välsignelser vår himmelske Fader har lovat dem som följer Visdomsordet. Han säger att alla lydiga heliga ska "få hälsa i naveln och märm i benen och skall finna visdom och stora skatter av kunskap, ja, fördolda skatter". (L&F 89:18–19)

Meagan Sandor, Ontario, Kanada

Gör upp en plan

En kort tid efter det att min mamma och jag hade döpts började hon arbeta som

sjuusköterska. Som ensamstående förälder hade hon inte tid att laga mat, så vi började äta mer halvfabrikat och snabbmat. Fastän jag bara var 12 år började jag få dålig hälsa. Jag hade inte samma energi som förut. Jag kände mig trött och nere. Jag gick upp i vikt.

Jag frågade mamma hur jag skulle kunna komma i bättre form. Jag hoppades på något svar som hade med medicin att göra och blev lite förvånad när hon bara sade: "Lev efter principerna i Visdomsordet." Jag trodde hon skulle ge mig råd om kalorier och kolhydrater och fett, men hennes svar var precis vad jag behövde.

Under familjens hemafton följande måndag gick vi igenom Läran och förbunden 89 och gjorde upp en kost- och aktivitetsplan. Förändringen i vår livsstil var dramatisk. Vi började båda känna oss friskare och gladare. Jag märkte att jag kände större frid och fick fler tysta maningar av den Helige Anden.

Jag är tacksam mot en kärleksfull himmelsk Fader som vill kommunicera med oss. Jag vet nu att vi måste förbereda oss både fysiskt och andligt för att få heliga, personliga uppenbarelser.

Eric D Richards, Utah, USA

Gå upp tidigt

Budet att gå upp tidigt står inte i Läran och förbunden 89 utan i kapitel 88: "Gå till sängs tidigt så att ni inte blir trötta. Stig upp tidigt så att era kroppar och era sinnen kan bli styrkta" (v 124).

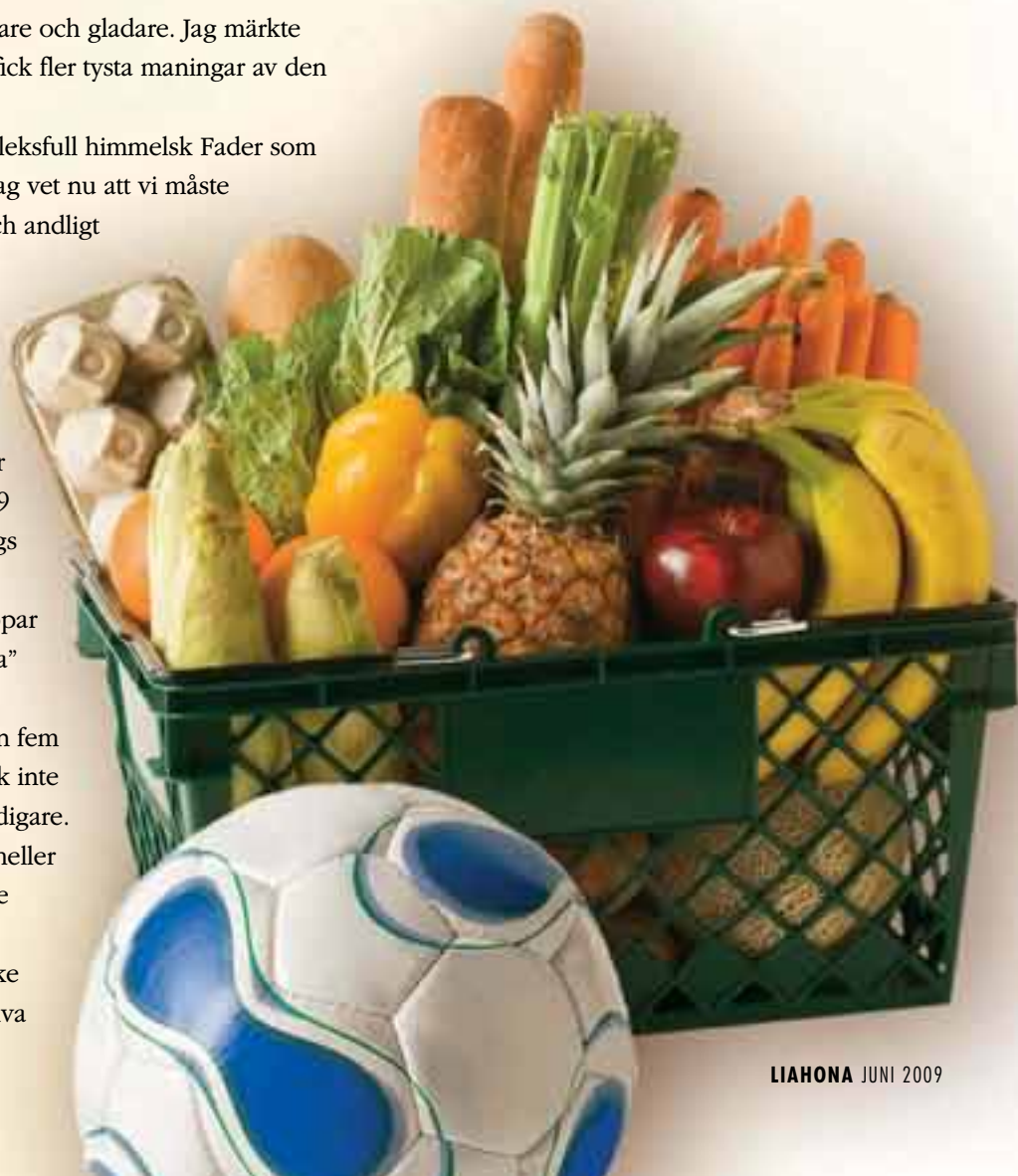
Min make går upp klockan fem för att åka till arbetet. Jag gick inte upp samtidigt som honom tidigare. Jag sov vidare och gick inte heller upp när tonårssönerna gjorde det. På kvällen gick jag och lade mig tidigt, men min make stannade uppe till klockan elva

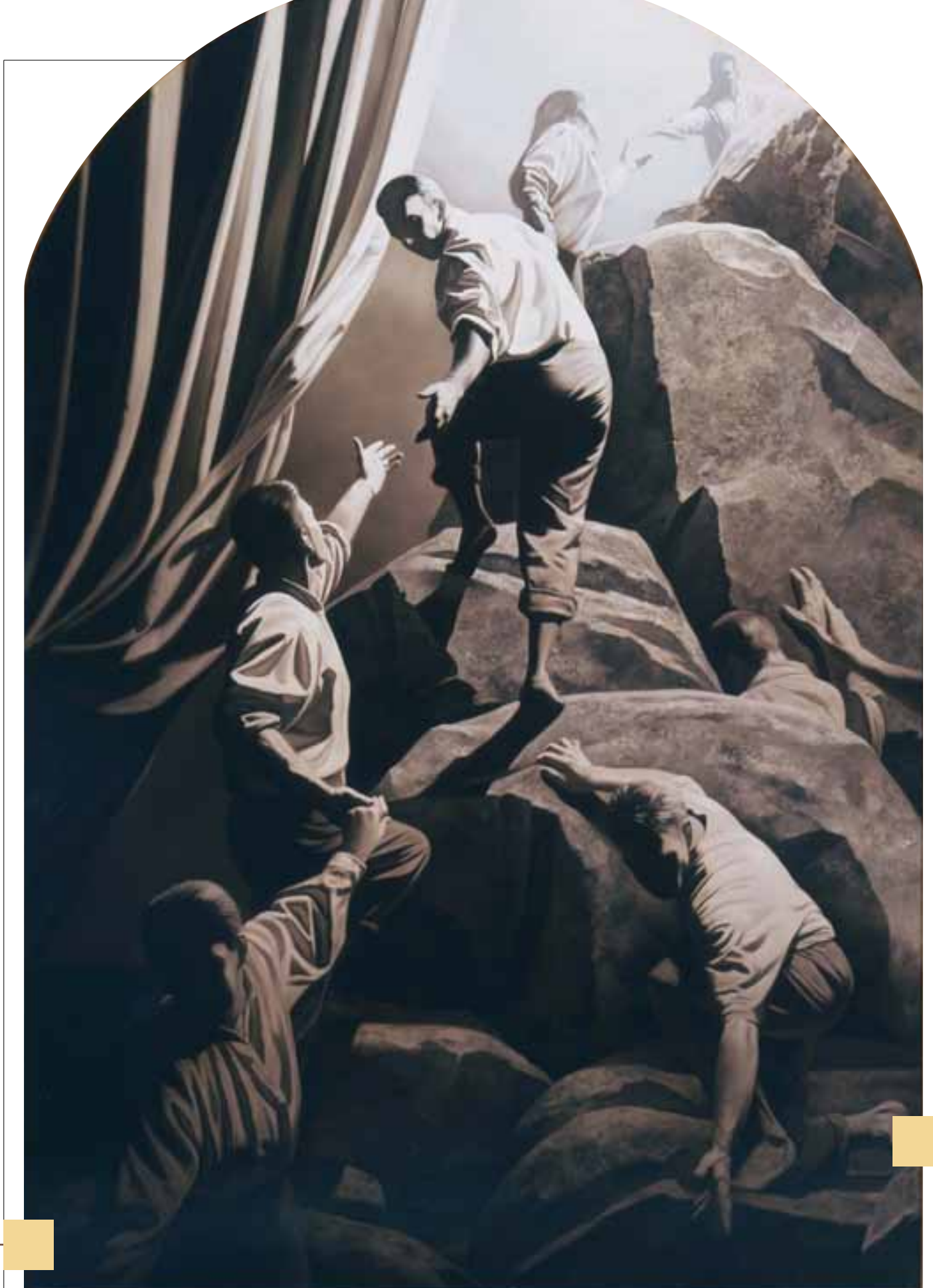
eller senare. Jag oroade mig för honom eftersom han blev sömnig när han körde. Vi behövde en förändring.

Jag bestämde mig för att gå upp samtidigt som min make och äta frukost tillsammans med honom. Nu tillbringar vi tid tillsammans och pratar under frukosten. Som en följd härav är jag nu uppe innan barnen går till skolan och kan skicka iväg dem med en bön och en kram.

Min make går nu och lägger sig tidigt också. Jag har märkt att min sömn, som alltid har varit dålig, har blivit mycket bättre, så jag behöver inte sova lika mycket. Det verkar som om många saker fungerar bättre eftersom jag strävar efter att följa rådet att "stiga upp tidigt". ■

Linda Davis, Utah, USA





UPPSTIGNINGEN, AV DAVID EDWARD LINN, MED TILLSTÄND AV CHURCH HISTORY MUSEUM

Återhämtning från missbruk

Ett steg i taget

LIA MCCLANAHAN

Kyrkans tidningar

För omkring ett år sedan vaknade jag i en husvagn någonstans i Illinois, full av droger och alkohol, och jag kom inte ihåg något av det jag hade gjort. Jag mindes bara att jag hade varit på en affärsresa, och så snart planet hade landat tog det mig bara omkring 10 minuter att överge mina kolleger, åka direkt till en pub, och sedan var jag försvunnen i tre dagar. Andra dagen — dagen då det var meningen att jag skulle flyga hem — var min dotters födelsedag. För bara ett år sedan.

För ett år sedan visste inte Mark (namnen har ändrats) hur han skulle kunna övervinna sitt missbruk av droger och alkohol. Han hade redan försökt sluta. Han hade pratat med biskopen, besökt professionella terapeuter, varit på rehabiliteringskliniker och använt all viljestyrka han hade, men inget ledde till en permanent förändring. En kort tid efter den avgörande händelsen i Illinois hittade han kyrkans återhämtningsprogram i tolv steg som sponsras av LDS Family Services (Kyrkans familjeservice). I programmet fann han de principer och den vägledning som skulle förändra hans liv.

Förändringen inträffade medan han studerade och tillämpade principerna som han fick undervisning om i programmets arbetsbok och på stödgruppsmötena som hölls varje vecka. Arbetsboken hjälper läsarna arbeta på

Med hjälp av kyrkans återhämtningsprogram för missbrukare kan de som kämpar med missbruk få uppleva underverket med återhämtning genom Jesu Kristi försoning.

att återhämta sig med hjälp av tolv steg som vart och ett är inriktat på en viktig återhämtningsprincip, till exempel ärlighet, hopp eller tillit till Gud. Under mötena får deltagarna också styrka av andra och kan berätta om egna upplevelser av att tillämpa principerna.

Mark lärde sig att resan från missbruk mot återhämtning är svår, men genom att lära känna människor

som redan har gjort den resan kan man få större hopp om att lyckas. Under varje möte uppmuntrar en diskussionsledare — någon som har genomgått återhämtningsprocessen — deltagarna genom att berätta om insikter han eller hon fått under återhämtningsarbetet. Mark är nu en diskussionsledare. Varje vecka berättar han om sina upplevelser (står i artikeln med kursiv stil) för att hjälpa andra förstå att de inte är ensamma och att det går att övervinna ett missbruk.

Missbrukets fälla

Varje gång jag hade gett efter brukade jag säga: "Den här gången ska det bli annorlunda. Herre, hjälp mig. Jag vill inte att det här ska vara en del av mitt liv." Ändå fortsatte det vara det.

Mark var en aktiv medlem i kyrkan. Han trodde aldrig att han skulle fastna i ett missbruk. Genom att följa kyrkans

Nåd, en kraft som kommer genom Jesu Kristi försoning, gör återhämtningen möjlig. Genom nåden återfår deltagarna i återhämtningsprogrammet hoppet som de förlorat.



normer, som Visdomsordet, håller sig medlemmarna borta från många missbruksproblem, men i en värld där skadliga influenser blir allt vanligare är missbruk ett växande problem, även bland sista dagars heliga. Mark kämpade med missbruk av alkohol och droger, men missbruk begränsas inte bara till skadliga ämnen. Det kan också vara hasardspel, pornografi, ätstörningar, olämpligt sexuellt beteende och överdrivet beroende av en annan person.

Under varje stödgruppsmöte kan ett flertal olika missbruk vara representerade. Steve, till exempel, var beroende av receptbelagda mediciner. I början tog han tabletter mot ryggvärk, men när skadan hade läkt började han ljuga och till och med att stjäla för att få tag på mer receptbelagd medicin. Steve verkade som rådgivare i ett biskopsråd, men en söndag hamnade han i fängelse iklädd kostym när

han egentligen skulle ha lett sakramentsmötet. Det var då han insåg att han behövde hjälp.

I vissa områden finns det stödgrupper som är särskilt utformade för personer som har problem med pornografi. Garrett, som regelbundet kommer till en sådan grupp, säger att han först inte förstod att hans ovana var ett beroende. "Jag kunde inte tänka mig att köpa en pornografisk tidning, men det var väldigt lätt att få tag på det på Internet", säger han. Han insåg att han var tvungen att göra en förändring när hans äktenskap var nära att falla sönder.

Steget att komma till programmet

Min oförmåga att förena mitt vittnesbörd med mitt beteende, och därtill min oförmåga att överge ovanan, gjorde att jag kände en outhärdlig skam. Till slut var jag villig att försöka med något nytt.

En ofta upprepad tanke bland programdeltagarna är att en person inte vill börja arbeta på att återhämta sig förrän "smärtan som problemet orsakar blir större än smärtan som lösningen ger". När Mark nådde den punkten följde han en väns råd och kom till ett av stödgruppsmötena i kyrkans återhämtningsprogram för missbrukare. Vissa personer bestämmer själva att de ska komma. Andra uppmuntras att komma av vänner eller prästadömsledare. En del har beordrats av domstolen att genomgå tolvstegsprogrammet.

Många tvekar inför att komma på mötena eftersom de skäms över sitt beteende. I sitt arbete som servicemissionär förundras Suzanne över förändringen som sker hos deltagarna. "I början när de kommer till mötena", säger hon, "håller de ofta huvudet nerböjt. De är generade och känner sig skyldiga och rädda. Efter några veckor håller de upp huvudet med nyfött hopp. De inser att de inte är ensamma i sin kamp."

Servicemissionärer står redo att välkomna deltagare och ge dem hopp och uppmuntran. Deltagarna fokuserar på ett nytt steg från arbetsboken varje vecka, och diskussionsledaren berättar om sina upplevelser av det steget. De som vill berätta om sina tankar om återhämtningen presenterar sig själva med förnamnet, inget mer. Ett möte innehåller alltid en påminnelse om anonymitet och konfidentialitet, något som är av stor betydelse för att man ska kunna uppehålla en trygg atmosfär.

En viktig aspekt av mötena är att deltagarna befinner sig i en miljö där de på nytt kan känna Anden. De kan be en bön och bära sitt vittnesbörd även om deras val har lett till att de berövats likställtheten eller uteslutits från kyrkan. Den här andliga miljön är en källa till stor styrka för deltagarna medan de fokuserar på de tolv stegen.

Steg mot återhämtning

När jag gick igenom programmets steg förenklades evangeliet på ett sätt som gjorde att jag kunde tillämpa vittnesbördet som jag alltid hade haft.

Som Mark upptäckte är återhämtningsprogrammets olika steg ett systematiskt sätt att tillämpa evangeliets principer. De tolv stegen är anpassade efter Anonyma Alkoholisters ursprungliga tolv steg, men kyrkans program är unikt eftersom stegen hålls "inom ramarna för kyrkans lärdomar och trosuppfattningar".¹ I återhämtningsprogrammet för missbrukare är de tolv stegen i själva verket steg mot att få tillgång till försoningens kraft.

I arbetsboken *Återhämtningsprogram för missbrukare: Vägledning för återhämtning från missbruk och helande* (artikelnr 36764 180), beskrivs de tolv stegen och principerna som har med dem att göra. För varje steg finns en skriftstudiedel med frågor att begrunda och utrymme för anteckningar. En deltagare säger att de tolv stegens rättframma formulering gav honom hopp. När Clifford vaknade ur ett koma som orsakats av en drogöverdos var både hans äktenskap och karriär över. Han undrade hur han någonsin skulle få ordning på livet igen. "Genom att få evangeliet i små steg, tolv stycken — kunde jag göra det", säger han.

Många säger att steg fyra och fem, som inriktar sig på självrannsakan och bekännelse, är de svåraste. Men det beror på personen. Paula som kämpade med hetsätning och att vara överdrivet beroende av andra i sina relationer, arbetade mest med steg åtta — förlåtelse och gottgörelse — medan hon försökte förlåta sin pappa som misshandlat henne. Hon säger nu: "Det går inte att beskriva hur tacksam jag är för det här underverket i mitt liv: att älska och förlåta."

Hopp i försoningen

Förändringen som skedde med mig är att jag inte är olycklig hela tiden. Ibland är det svårt. Kanske anser inte



KRAFTEN ATT FÖRÄNDRA SIG

"Om vi vänder oss till Herren och tror på hans namn så kan vi förändra oss. Han ger oss kraften att förändra vårt liv, kraften att mota bort dåliga tankar och känslor från vårt hjärta. Vi kan lyftas upp ur den 'mörkaste avgrund' för att se 'Guds förunderliga ljus'. (Mosiah 27:29) Vi kan få förlåtelse. Vi kan känna frid."

Se president James E. Faust (1920–2007), andre rådgivare i första presidentskapet, "Kraften att förändra sig", *Liahona*, nov 2007, s 123.

Herren att allt ska tas bort från mig just nu, men han stärker mig så att jag tålmodigt och glatt kan bära det, och det går framåt. Han lättar på det så pass mycket att jag lär mig så mycket jag kan.

Evangeliet lär att nåd kommer genom Jesu Kristi försoning. (Se Ether 12:27) Nåd är en kraft som gör återhämtningen möjlig. Det är "gudomlig hjälp eller styrka" som gör att vi kan utföra goda gärningar som vi inte skulle kunna utföra av egen förmåga.²

Suzanne som gick igenom programmet själv innan hon blev servicemissionär säger: "Jag visste att Gud kunde tala om för mig vad jag ska göra, men jag visste inte att han hade kraft att hjälpa mig göra det. Nu förstår jag vad nåden handlar om som kommer genom Jesu Kristi försoning."

Genom nåden återfår deltagarna hoppet som de förlorat. En deltagare, Edward, växte upp i kyrkan, men osäkerheten han burit på sedan barndomen gjorde att han kände sig mindre värd än andra. Han säger: "Jag förstod inte vad försoningen handlade om, och jag älskade inte mig själv, så ingenting spelade egentligen någon roll." När han hade fyllt 20 började han dricka och använda droger för att dämpa sina negativa känslor — ett mönster som skulle hålla i sig i 20 år.

När han hade anhållits andra gången för att ha kört berusad beordrades han att genomgå behandling. I



HUR MAN HITTAR EN STÖDGRUPP FÖR MISSBRUKARE

Gå till www.ldsfamilyservices.org och klicka på **Addiction Recovery Support Groups**. Arbetsboken finns på danska, engelska, finska, japanska, mongoliska, norska, kinesiska, portugisiska, ryska, spanska, svenska, tyska och ukrainska. Det idealiska är förstås att använda arbetsboken samtidigt som man närvarar vid stödgruppsmötena, men medlemmar i områden där det inte finns sådana grupper har nytta av att använda arbetsboken medan de arbetar tillsammans med en prästdömsledare eller professionell terapeut som stöder evangeliets principer och de tolv stegen mot återhämtning.

Om du är prästdömsledare och intresserad av att starta återhämtningsprogrammet i ditt område kan du kontakta ditt områdespresidentskap genom prästdömslinjen.



kyrkans program lärde han sig att det var möjligt att få förlåtelse och öka sin självkänsla. Han kom till kyrkan varje söndag, studerade de tolv stegen och tillämpade evangelieprinciperna och åtgärderna. Så småningom fick han en önskan att lägga sitt liv i sin himmelske Faders händer och i den processen lärde han sig att älska sig själv och låta försoningen verka i sitt liv. "Jag kunde inte övervinna allt det där på egen hand", säger han. "Frälsaren kan göra allt för mig som jag inte klarar själv."

De som kämpar med missbruk är inte de enda som kan uppleva den här mäktiga förändringen: Nära och kära upptäcker att när de tillämpar de tolv stegen i sitt eget liv och är med på stödgruppsmötena så får de erfara försoningens välsignelser i samband med sin egen sorg. I vissa områden har återhämtningsprogrammet särskilda stödgrupper för familj och vänner till missbrukare. De upptäcker att Frälsaren kan bota dem från den smärta, ilska och skuld som närstående ibland känner.

När Deborah fick reda på att hennes son missbrukade droger plågades hon av skuldkänslor när hon tänkte på hur hon kunde ha varit en bättre mamma. Sedan upptäckte hon att hon kunde tillämpa stegen på sig själv. Hon säger: "Det jag lärde mig i programmet är att oavsett hur det går för min son kan jag ändå vara glad och ha min himmelske Fader i mitt liv." Hon tillägger: "På utsidan ser jag likadan ut, men jag har förändrats helt på insidan."

Shannon, vars make kämpade med pornografimissbruk, var med i stödgruppen för makar. Under programmets gång lade hon märke till en förändring hos sig själv. Först fokuserade hon på smärtan hon kände över sin makes missbruk. Men när hon började lära sig och tillämpa stegen hände ett underverk. Hon säger: "Jag började prata mindre och mindre om min make och mer och mer om vad jag hade lärt mig av varje steg. Jag började se hur Herren verkade i *mitt* liv."

Slutmålet

Tidigare kunde jag vara avhållsam i perioder. Jag återfick likställtheten i kyrkan och verkade i kallelser och alla talade om för mig hur duktig jag var. Men jag kände mig inte alls duktig. Och det är därför avhållsamhet bara är en del av det hela. Sann återhämtning innebär att vi inte gör

det och inte vill göra det för att vår natur har förändrats.

Mark lärde sig att tack vare försoningen kan människor inte bara sluta med sitt missbruk utan också bli helade från de underliggande orsakerna till missbruket. Och med hjälp av sina prästadömsledare kan de omvända sig och få tillbaka evangeliets välsignelser i sitt liv. Doug LeCheminant som verkar inom Kyrkans familjeservice klargör programmet syfte: "Vårt slutmål för deltagarna i programmet är att de ska kunna ingå och hålla tempelförbund — inte bara hålla sig nyktra." De ljuvligaste frukterna är aktivering, dop eller omdop, avancemang i prästadömet, tempelförrättningar och återgivande av välsignelser.

Steve, som sattes i fängelse med kostym på, säger: "I dag är jag ren och nykter tack vare min himmelske Fader och de tolv stegen." Det faktum att han är aktiv i kyrkan är särskilt viktigt för honom. "Jag är en pappa. Jag är rådgivande i prästernas kворum. Jag är också diskussionsledare eftersom jag vill ge tillbaka något till programmet som gav så mycket till mig."

Återhämtning dag för dag

Varje dag söker jag min himmelske Fader i bön och genom skrifterna. På morgnarna läser jag böcker om återhämtning och skriver ner mina känslor och intryck. Jag ringer en stödperson i programmet som hjälper mig få klarhet i mina tankar. Jag går till mötena. Jag försöker tjäna. Och jag har aldrig haft något återfall de dagar jag har gjort dessa saker.

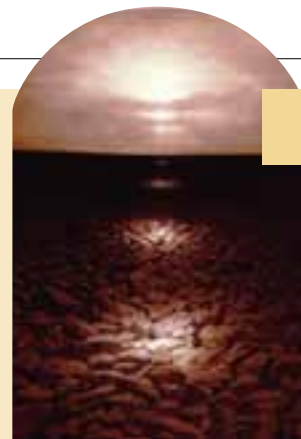
De här dagliga vanorna gör att Mark håller sig andligt frisk. Andra som har genomgått programmet har upptäckt samma sak: Det krävs ständiga ansträngningar för att uppehålla andlig styrka. Ingen går helt säker från återfall, men genom att dagligen leva efter evangeliet kan de som kämpar med missbruk komma till Kristus och få styrka och hopp.

"Jag lär mig bit för bit, bud på bud", säger Mark. "Min natur håller på att förändras och det här är första gången sedan det här började som jag kan säga att jag är hoppfull. Jag tror verkligen att jag aldrig behöver få något återfall mer." ■

SLUTNOTER

1. James E Faust, "Kraften att förändra sig", *Liahona*, nov 2007, s 124.
2. Se Bible Dictionary, "Grace", s 697;Handledning för skriftstudier, "Nåden", s 141.

ÅTERHÄMTNINGS- PROGRAMMETS TOLV STEG



1. Erkänn att du inte på egen hand kan övervinna ditt missbruk och att du inte längre kan hantera ditt liv.

2. Kom till tro på att Guds kraft kan återställa dig till fullständig andlig hälsa.

3. Besluta dig för att överlämna din vilja och ditt liv i Gud den evige Faderns och hans Sons, Jesu Kristi, händer.

4. Gör en grundlig och orädd skriftlig moralisk självrannsakan av dig själv.

5. Erkänn för dig själv, för din himmelske Fader i Jesu Kristi namn, för vederbörlig prästadömsauktoritet och för en annan person, exakt hur dina fel och brister ser ut.

6. Var helt redo att låta Gud befria dig från alla dina karaktärsfel.

7. Be ödmjukt din himmelske Fader att ta bort dina fel.

8. Gör en lista över alla de personer du skadat, och var villig att gottgöra dem.

9. Gottgör direkt, när så är möjligt, alla de personer du har skadat.

10. Fortsätt att göra en självrannsakan och erkänn genast när du har fel.

11. Sök genom bön och begrundan att få veta Herrens vilja och att få styrka att genomföra den.

12. Efter att ha blivit andligt pånyttfödd till följd av Jesu Kristi försoning, sprid detta budskap till andra och handla alltid efter dessa principer.

"Några av mina vänner i kyrkan bråkar med sina vänner utanför kyrkan om vilken religion som är sann. Jag vet att det är fel att vara stridslysten, men hur låter jag mina vänner veta hur jag känner för evangeliet?"

I stället för att försöka berätta om dina känslor när du är upprörd och Anden inte är med kan du söka tillfällen att prata med dina vänner en och en, vid ett tillfälle och på en plats där den Helige Anden kan hjälpa dig.

Be om att få möjlighet att prata med dina vänner om evangeliet. Förklara det du tror på och bär ditt vittnesbörd när du får möjlighet till det. Se till att du visar dem att du verkligen bryr dig om dem. Om dina vänner är intresserade av att få veta mer kan du ge dem ett utdelningskort, bjuda med dem till kyrkan, ge dem adressen till mormon.org eller kontakta missionärerna.

Be om Andens vägledning för att få veta vad du ska säga till dina vänner och hur du ska säga det. Be om hjälp att undvika att det blir dålig stämning. Om dina vänner börjar argumentera med dig är det ofta bäst att byta ämne eller lämna samtalet.

Be om vägledning



Arga känslor kommer inte från Gud (se 3 Nephi 11:29), så det är inte rätt sätt att prata om evangeliet när någon är upprörd. Ett bra sätt att dela med sig av evangeliet är att bjuda med vännerna till kyrkans möten eller aktiviteter. Genom att be har jag fått veta hur jag kan dela med mig av evangeliet till mina vänner. Jag vet att Herren besvarar böner. Han visar dig alltid det rätta sättet att göra saker och ting på.

Celeste R, 22 år, Kalifornien, USA

Bråk leder till bitterhet



Det har aldrig varit bra att bråka. Det gör att Herrens ande försvinner och ger upphov till bittra och hatiska känslor. Det förändrar också sättet du ser på andra. Vanligtvis brukar det sluta med en debatt om olika läroprinciper så det är verkligen viktigt att vara en

fridsstiftare, och glöm aldrig att bära ditt vittnesbörd om att evangeliet är sant och vilka välsignelser du har fått.

Carlos F, 19 år, Guárico, Venezuela

Undvik stridigheter

Jag har en vän som tillhör en annan kyrka. Förra året kom han fram till mig i skolan en dag och började försöka bevisa för mig att Mormons bok inte var sann och att Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga inte var en kristen kyrka. När jag hade svarat på alla hans frågor insåg jag att han inte ens lyssnade på svaren för han fortsatte att ställa samma frågor. Efter

det jag lärde mig av den upplevelsen är mitt råd att allt du kan göra är att säga att du inte vill bråka om det och sedan bära ditt vittnesbörd om att Herrens kyrka är sann.

Jayden C, 13 år, Washington, USA

Respektera andras trosuppfattningar



I stället för att säga till dina vänner "Min religion är sann, det är inte din", kan du bära ditt vittnesbörd för dem.

Gör det någon gång när du och din vän är ensamma och fråga om du kan bära ditt vittnesbörd. Jag gjorde det en gång med en nära vän som är kristen och mycket trofast mot sin kyrka. Hon tyckte det var jättebra att jag hade ett vittnesbörd. Sedan samtalade vi om vad vi trodde på, men det blev inget gräl. Men om du går fram till någon och säger "Din kyrka är inte sann" så är du respektlös mot något som kan vara mycket viktigt för dem. Vänner gör inte så. Du och dina vänner kanske inte har samma uppfattning om olika trossatser, men en sann vän lyssnar på ditt vittnesbörd och förstår att evangeliet är mycket viktigt för dig.

Amber P, 17 år, Utah, USA

Lev efter evangeliet



Lev så att de som känner dig men inte känner till det sanna evangeliet vill veta mer om evangeliet därför

att de känner dig. Låt glädjen i

evangeliet synas genom dig. Var ett ljus, en vägledare och det bästa exempel för dina vänner och andra som du kan vara.

Äldste Kamah, 20 år, Ghanamissionen Cape Coast

Bär vittnesbörd

Det bästa sättet att berätta om evangeliet är att göra det uppriktigt och kärleksfullt. Man kommer ingenstans med att bråka. Jesus Kristus bråkade inte med fariséerna. I stället undervisade han dem med kärlek och genom ord och exempel. I *Predika mitt evangelium* står det: "Det kan hända att människor ibland intellektuellt ifrågasätter din undervisning, men det är svårt att ifrågasätta ett uppriktigt, innerligt vittnesbörd."

([2004], s 203) Bär ditt vittnesbörd om det du vet är sant och hur du vet det. När Anden vittnar om att det du säger är sant är det den bästa situationen för dina vänner att förstå.

Ephraim S, 20 år, New South Wales, Australien



STRID INTE MED NÅGON

"Det är vårt ansvar att förklara vår position genom förnuftigt resonering, vänlig övertygelse och korrekta fakta. Det är vårt ansvar att stå fasta och oftergivliga beträffande vår tids moraliska debattämnen och evangeliets eviga principer, men inte strida med någon människa eller organisation. Strider bygger murar och sätter upp barriärer. Kärlek öppnar dörrar."

Äldste Marvin J Ashton (1915–1994) i de tolv apostlarnas kvorum, "Ingen tid för stridigheter", Nordstjärnan, okt 1978, s 12.

NÄSTA FRÅGA

"Jag har bett och studerat skrifterna länge men verkar inte få svar på mina frågor. Hur kan jag få ett vittnesbörd?"

Skicka ditt svar så att vi har det senast den 15 juli 2009, till:

**Liahona, Questions & Answers
7/09**

**50 E. North Temple St., Rm. 2420
Salt Lake City, UT 84150-0024,
USA**

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

Följande information och tillstånd måste finnas med i ditt e-postmeddelande eller ditt brev:

FULLSTÄNDIGT NAMN

FÖDELSEDATUM

FÖRSAMLING (ELLER GREN)

STAV (ELLER DISTRIKT)

Jag ger tillstånd att trycka svaret och fotografiet:

UNDERSKRIFT

FÖRBALDERS UNDERSKRIFT (OM DU ÄR UNDER 18 ÅR)

Inga svordomar tillåtna

Keith Porter

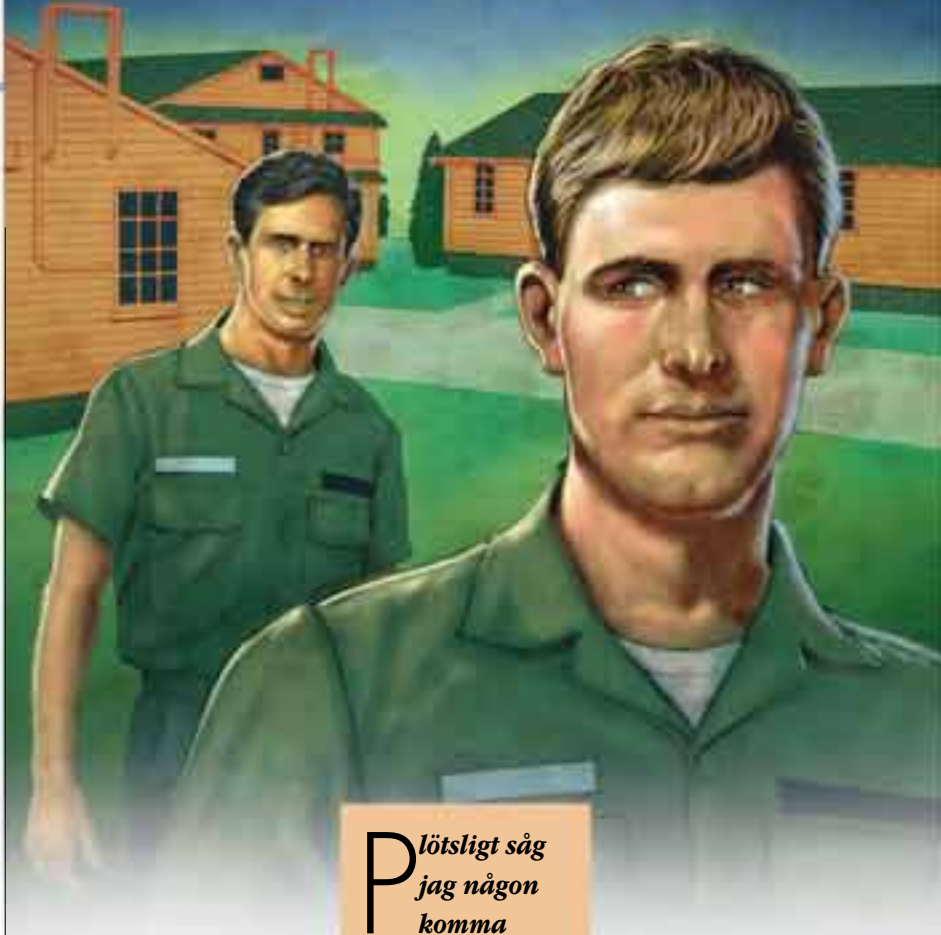
Ar 1962 gick elva av mina skolkamrater från vår high school i Preston i Idaho och jag med i nationalgardet. Träningslägret var som att ha semester, tills vi kom till Fort Ord i Kalifornien.

Vi behövde varandra för att överleva vår nya militäromgivning och anstormningen av de andra rekryterna. Många av dem använde ett rått språk och verkade inte ha någon moral alls. Jag sökte varje tillfälle att få vara tillsammans med mina kamrater från kyrkan för att få stöd mot de andra rekryternas trakasserier.

Efter grundutbildningen stannade några av mina skolkamrater och jag kvar vid Fort Ord för att fortsätta utbilda oss inom sambandsteknik. Snart började två av de tuffa, bastanta rekryterna i vår grupp ha en tävling för att se vem som kunde säga de mest avskräckande och vulgära orden. Varje morgon när de steg upp brukade de ropa vulgära ord så att alla i baracken kunde höra deras oanständiga språk.

En morgon ställde jag mig framför dem och i min längtan efter att slippa höra det befallde jag dem att sluta. Generade vände de sig mot mig med sitt fula språk och kallade mig både det ena och det andra. Sedan varnade de mig att jag skulle få se på annat om de hittade mig ensam.

Senare på förmiddagen var jag ensam mellan två baracker när jag



Plötsligt såg jag någon komma gående mot mig.

Det var en av rekryterna som hade hotat mig.

plockade upp skräp. Plötsligt såg jag någon komma gående mot mig. Det var en av rekryterna som hade hotat mig.

Jag förberedde mig på det värsta när han kom närmare. Men han berättade hur mycket han respekterade mig och att han önskade att han hade mod nog att leva som jag. Han erkände att hans föräldrar skulle bli besvikna om de fick veta hur han levde. Han sade att han aldrig mer skulle säga något vulgärt i min närvaro. Sedan vände han sig om och gick därifrån.

När jag gick förbi nästa barrack såg jag den andra killen komma gående mot mig. Han bad om ursäkt för hur han hade uppfört sig. Han berättade också hur mycket han respekterade mig och att han hoppades att han en dag skulle kunna leva så som han hade blivit undervisad.

En helg när mina vänner från kyrkan var på permission blev jag medbjuden av de två unga männen att gå på bio med dem och deras gäng. När

vi gick dit tillsammans var det någon som svor. De två bastanta rekryterna sade till gruppen att inga svordomar var tillåtna när jag var med dem.

Efter filmen när gruppen bestämde att de skulle gå till en klubb och dricka lite, sade mina två vänner att de skulle tillbringa kvällen med mig. När de andra hade gått började de ställa frågor om min familj och vilken kyrka jag tillhörde som hjälpte unga män få de normer som vår grupp med sista dagars heliga levde efter. Jag besvarade deras frågor och berättade för dem om kyrkan.

Jag lärde mig att himlen ger mod och välsignar dem som står för det som är rätt. ■

Stanna här!

Dennis Salazar, berättad för
Sedley Parkinson

Jag sätter alltid stort värde på att vara tillsammans med min familj. Eftersom jag arbetar som järnvägsingenjör är mitt arbetsschema oförutsägbart. Ibland förflyttas jag till avlägsna platser och skiljs tillfälligt från min hustru och mina barn. Vid de tillfällena ser jag dem bara några dagar i veckan — efter en lång bilresa hem.

En gång kom min hustru Scarlett och våra söner och besökte mig när jag hade ledigt. Våra söner tyckte om att sova på motell och äta på restauranger. Resan blev som en semester för dem. Detta uppfriskande möte gick fort förbi och snart var det dags att krama om varandra och säga hej då. Jag tittade i backspeglarna och såg Scarletts bil försvinna ur sikte när vi svängde in på motsatta påfarter till motorvägen. Jag åkte tillbaka mot järnvägen och Scarlett var på väg hem med våra barn.

Jag log när jag tänkte på min familj och bestämde mig för att ringa Scarlett och tacka henne igen för att de kommit på besök. Jag stack ner handen i jackfickan men mobilen var inte där. Efter att ha letat förgäves en stund insåg jag att jag av misstag måste ha lagt mobilen i Scarletts bil.

Jag använde mobilen för att hålla kontakt med min familj, men jag behövde den också i mitt arbete. Min hustru och jag hade kört i motsatt riktning i tio minuter, men jag var tvungen att ha min telefon. Jag

bestämde mig för att åka av vid nästa avfart och vända tillbaka och försöka hinna ifatt henne. När jag just skulle vända bilen tyckte jag att jag hörde en röst säga: "Stanna!"

Jag började sakta ner fastän varje bortslösad minut skulle göra det svårare att få tag på telefonen.

Jag fick ännu en tanke: "Stanna här!"

En stark känsla kom över mig. Mot all logik och förnuft körde jag åt sidan och stannade. Jag visste inte varför men det kändes som om jag skulle stå kvar där. När jag gav efter för det som kändes som en maning från den Helige Anden gav paniken vika för frid. Jag uppsände en ödmjuk bön, tacksam för min himmelske Faders vägledning.

En kort stund senare såg jag Scarlett komma körande mot mig. När hon såg mig stannade hon tvärt och kom bort till mig med mobilen i handen.

"Hur visste du att du skulle stanna och vänta?" frågade hon.

Glädjetårar fyllde våra ögon när jag berättade hur jag hade fått maningarna av den Helige Anden.

Den händelsen har fastnat i mitt sinne och jag kan aldrig förneka den gudomliga hjälp jag fick den dagen. Det stärkte våra vittnesbörd om att vår himmelske Fader är medveten om de till synes obetydliga detaljerna i vårt liv. Jag strävar efter att fortsätta vara värdig samma vägledning som jag fick den gången för många år sedan. ■

*Jag visste inte
varför men det
kändes som
om jag skulle stå
kvar.*



Frälsaren hade inte glömt mig

Roland Livings

När jag var liten lärde mamma mig att be, och jag gick med henne till kyrkan varje söndag. Min syster och bror var med i kören i den lokala församlingen i Hertfordshire i England och det verkade bara naturligt att följa deras exempel och gå dit.

Eftersom jag bara var åtta år behövde jag inte vara med på gudstjänsten tidigt på söndagsmorgnarna. Jag brukade sova länge men gick så småningom upp och cyklade till kyrkan för att vara med på huvudmötet.

Det var mitt i vintern 1952. Det låg 30 centimeter nysnö på marken utanför och det satt frost på insidan av sovrumsfönstret. Jag kröp ihop på sängen, fast besluten att inte gå till kyrkan den söndagen.

Mamma ropade att det var dags att gå upp, men jag låtsades att jag sov. Sedan hörde jag hennes fotsteg när hon kom uppför trappan. Jag ropade: "Det är okej. Jag går upp."

Men sedan sade jag för mig själv: "Vad är det för mening?" Det finns inte någon sådan person som Jesus Kristus i alla fall." Omedelbart hörde jag en röst i mitt huvud som sade: "Det finns det, och du kommer att tjäna mig en dag." Rösten var så normal, som om en vän pratade med mig. Men åren gick och jag glömde bort händelsen.

Jag växte upp, gick in vid kungliga flottan och efter nio år började jag

arbeta för ett brandskyddsföretag. En kväll efter arbetet knackade det på dörren. När jag öppnade stod två kvinnliga missionärer där och presenterade sig. Jag var trött, smutsig och hungrig så jag föreslog att de skulle komma tillbaka senare på kvällen eller någon annan gång.

Till min förvåning kom de tillbaka en timme senare. Jag bjöd in dem. Så fort de började prata visste jag att det var något särskilt med deras budskap. Det kändes annorlunda i rummet och jag förstod att det kom från de här två systrarna.

De gav mig första lektionen den kvällen och den andra lektionen nästa kväll. Sedan kom två äldster varje kväll tills jag hade fått alla lektionerna. Jag började läsa Mormons bok och be. När jag knäböjde för att be för första gången på tjugo år var det den andligaste upplevelsen jag haft i hela mitt liv.

Jag bestämde mig för att döpas en vecka efter att vi avslutat lektionerna. Efter mitt dop lade äldste Ross och äldste Fullerger sina händer på mitt huvud för att ge mig den Helige Andens gåva. Så fort de lade händerna på mitt huvud kom jag att tänka på upplevelsen med Anden jag hade haft 20 år tidigare. Något dyrbart som hade bevarats inom mig — men tryckts undan av alla misstag jag hade gjort i livet — förenades nu andligt med mitt minne. Jag övervåldigades av att jag betydde så mycket för Frälsaren att han inte hade glömt bort mig.

Jag är tacksam mot missionärerna som undervisade mig om evangeliet och mot medlemmarna i min första församling som hjälpte mig. Framför allt är jag tacksam mot min Frälsare vars existens jag en gång tvivlade på men som jag nu tack-
samt tjänar. ■

En röst
hördes i
mitt huvud
som sade. "Det
finns en person
som heter Jesus
Kristus."



Herren har sörjt för oss

Piera Zuppardo

När jag hade gift mig var en av mina största önskningar att få en stor familj. En natt hade jag en dröm där jag såg fyra flickor och tre pojkar som skulle bli en del av vår familj. När jag började få de här barnen hjälpte Herren min make och mig att ta hand om dem. Varje gång någon blev sjuk eller ett problem uppstod ledde prästdömsvälsignelser och underverk till att allt ordnade sig.

Men sedan dog min make. Förutom att försöka hantera sorgen var jag gravid och orolig för hur jag skulle kunna försörja mina barn. Ändå visste jag att Herren skulle fortsätta hjälpa mig.

Ett sätt som Herren hjälpte mig på var att trösta mig. När jag var i templet fick jag veta att min make hade det bra, att det fanns en anledning till att han hade lämnat jorden och att han skulle hjälpa oss från andra sidan för låten. Jag kände också starkt att jag behövde återvända till templet snart igen. Jag ville gärna återvända efter tre månader men jag visste att det skulle bli svårt att ha både tid och få ihop pengar till resan. Jag brukade åka till templet i Schweiz som ligger långt från mitt hem i Italien.

När jag gick ut från gästhemmet vid templet kom en medlem i kyrkan fram till mig. Han gav mig ett kuvert och sade: "Det här är till dig."

Jag öppnade kuvertet och såg att

det fanns pengar inuti. "Jag kan inte ta emot det här", sade jag.

"Snälla du, ta dem", sade han. "När jag var i templet kände jag Anden mana mig att ge dem till dig."

När jag räknade pengarna insåg jag att det var beloppet jag behövde för att kunna köra från Italien till templet och tillbaka. Tre månader senare kunde jag återvända till templet.

Herren sörjde också för mig genom att hjälpa mig få ett jobb på en läkarmottagning. Snart fick jag möjlighet att utbilda mig så jag kunde arbeta på en akutmottagning. Jag gick kursen, men slutprovet inföll bara två veckor efter mitt barns födelse. Jag hade studerat och närvarat vid alla lektioner under kursens gång, men under de två veckor då jag behövde studera som mest behövde jag också ta hand om min nya dotter. Jag kände mig överväldigad. Utan att ha kunnat studera något var jag inte säker på att jag skulle klara provet.

Jag var nära att ge upp och inte

göra provet, men då insåg jag att Herren hade välsignat mig med den här möjligheten. När jag bad försäkrade Anden mig om att jag hade gjort min del och att Herren skulle hjälpa mig.

Jag gjorde provet och litade på att Herren skulle hjälpa mig. Jag blev lättad över att se att provet handlade om de ämnen som jag kände till bäst. Jag klarade det och de ökade möjligheter som utbildningen gav mig var exakt vad min familj behövde. Jag kunde tillbringa mer tid med mina barn och tjäna mer pengar för att ta hand om dem.

Jag vet att min himmelske Fader lyssnar på mina böner och hjälper mig när jag lydigt ber i tro. Jag vet att han har hjälpt mig ta hand om mina barn och att jag kommer att få vara tillsammans med dem och min make för evigt. ■

En medlem
i kyrkan
gav mig ett
kuvert och sade:
"Det här är till
dig."



FÖRSLAG TILL FAMILJENS HEMAFTON

De här undervisningsförslagen kan användas såväl i klassrummet som i hemmet. Du kan anpassa de här tankarna till din familj eller klass.

"Du vet redan", s 6:

Återge berättelsen om Eddy Huanca. Inbjud familjemedlemmarna att läsa Moroni 10:3–5. Samtala om löftet Moroni ger. Låt familjemedlemmarna skriva ner sitt vittnesbörd om Mormons bok och Joseph Smith. (De små barnen kan rita en bild av Mormons bok och profeten.)

"Vad en enda person kan göra",

s 16: Inled aktiviteten med att sjunga "Nephis mod". (*Barnens sångbok*, s 64–65) Återge berättelsen om Yves Verwey och gör en sammanfattning av alla de sätt han letade efter tillfällen till att göra gott, precis som Nephi. Be familjemedlemmarna berätta om en positiv upplevelse de har haft när de har tjänat andra. Be som familj och fundera över hur ni kan tjäna andra (eller välj ett förslag från artikeln) under veckan. Avsluta med att läsa och samtala om 1 Nephi 3:7.

"20-markssedeln", s 20: Slå in flera små hushållsföremål som paket före lektionen. Återge berättelsen om 20-markssedeln. Visa föremålen som du har slagit in och be familjemedlemmarna gissa vad de olika föremålen är innan de öppnar paketen.



Säg att du visste vilka saker det var eftersom du slog in dem. Jämför det med kunskapen vår himmelske Fader har om vårt liv och varför vi bör gå till honom för att få vägledning. Läs

de fyra sista styckena i artikeln och samtala om vad vi behöver göra för att vara värdiga att få vägledning av Herren.

"Vårt förfinade himmelska hem", s 26: Läs

de två första styckena i artikeln. Låt sedan olika familjemedlemmar säga något om följande fyra områden: Språk, litteratur, musik och konst, vårt utseende och inställning. Samtala om hur ni kan göra ert hem mer himmelskt inom varje område. Gör upp ett mål som familj att ta bort media från hemmet som kan hindra det från att vara ett "himmelskt hem". Överväg också att sätta upp ett mål om att ha goda böcker och god konst och musik i hemmet. Samtala sedan under en kommande hemafton om hur det ni gjorde har påverkat andan i ert hem.

"Springa och inte bli trött", s 32:

Läs några av vittnesbörden i artikeln. Överväg att låta familjemedlemmarna skriva sina egna vittnesbörd om välsignelserna de fått av att följa Visdomsordet. Små barn kan rita bilder av något av det man ska äta som nämns i Läran och förbunden 89:10–17. Uppmuntra familjemedlemmarna att alltid sträva efter att leva

efter Visdomsordet. Efter lektionen kan ni äta någon nyttig förfriskning.

"Styrka till att följa Herren",

s LS4: Be familjemedlemmarna berätta om en upplevelse då de fick ge upp något för att följa Frälsaren. Fråga vad som gjorde det svårt och vad som gjorde det lätt. Återge äldste Claudio D Zivics berättelse om hur han gav upp löpning på söndagar och samtala om svårigheterna och välsignelserna han fick på grund av sitt beslut. Avsluta med att läsa det sista stycket i artikeln.

ÄMNET I DET HÄR NUMRET

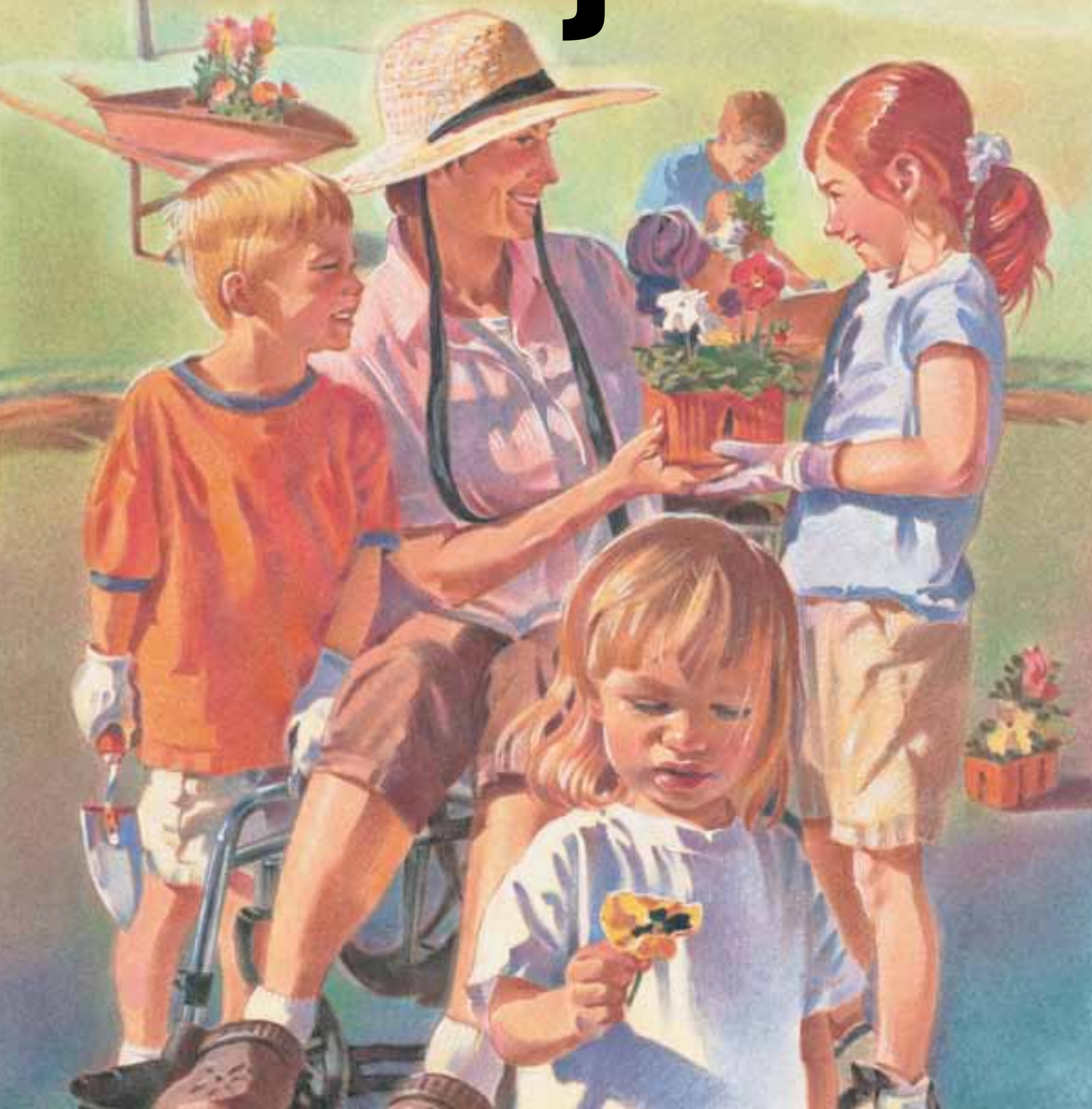
Siffrorna anger första sidan av artikeln.

LS= <i>Lilla stjärnan</i>	Missionsarbete, 42, 46
Andlighet, 2, 20	Missionsförberedelser, 6,
Besöksundervisning, 25	16, 31
Bön, 2, 6, 25, LS14	Musik, 16, 26
Dagböcker, 6	Normer, 32, 44, LS4
Den Helige Anden, 8,	Omvändelse, 46, LS14
20, 45	Primär, LS14
Enighet, 8	Skriftstudier, 16
Familjen, LS10, LS13,	Språk, 8, 26
LS16	Söndagsskolan, 14
Förlåtelse, LS14	Tal, 26, 44
Försoningen, 36	Talanger, 16, LS8
Hemmet, 26	Tempel, 47, LS6
Hälsa, 32	Tjänande, LS2
Inspiration, 20, 45,	Tro, 2, 8, 25, LS14
46, 47	Undervisning, 14
Kallelser, 8	Uppståndelse, 20
Konst, 26	Visdomsordet, 32
Litteratur, 26	Vittnesbörd, 6
Missbruk, 36	Vänner, 42

ER BÄSTA HEMAFTON

Skicka in en beskrivning av er bästa hemafton till liahona@ldschurch.org.

Lilla stjärnan



Hur många människor kan vi hjälpa?

PRESIDENT THOMAS S MONSON

När vi har ögon som ser och öron som hör och hjärtan som förstår och känner kan vi se vilka behov våra medmänniskor har som ropar på hjälp.

Hur kan de äta — utan mat? Hur kan de hålla sig varma — utan kläder? Utan tak över huvudet? Hur kan de leva — utan pengar? Hur kan de bli friska — utan läkare, mediciner och sjukhus?

Jag tror att när vi träffar vår Skapare så kommer han att fråga: "Hur många människor har du hjälpt?" ●

Från ett tal till Coalition for Utah's Future, Common Good Awards Luncheon, 25 okt 2000.



President Monson säger att det finns många människor i världen som behöver hjälp. Han säger att vår himmelske Fader vill att vi lägger märke till dem och ser hur många vi kan hjälpa.

Para ihop varje person som behöver hjälp med det som personen kan behöva.

Personer som behöver hjälp

Vad personerna behöver



HJÄLP MÄNNISKOR RUNT OMKRING DIG

Oavsett hur gammal du är kan du göra mycket för att hjälpa dem du känner. Du kan trösta din bror eller syster när han eller hon är ledsen. Du kan fråga någon som känner sig utanför om han eller hon vill leka, eller du kan hjälpa dina föräldrar utan att de ber om det. Enkla saker du gör för att hjälpa andra blir till något stort!



PRESIDENT MONSON OCH DEN STORA DEPRESSIONEN

President Thomas S Monson föddes 1927. När han var två år gammal började den stora depressionen. Många hade svårt att få arbete. Det var svårt för dem att tjäna tillräckligt med pengar för att kunna köpa mat. Några av president Monsons vänner hade inga varma kläder på vintern eller tillräckligt med mat att äta.

Under den stora depressionen reste många män över hela Förenta staterna på tåg för att få tag på jobb. President Monsons hem låg nära järnvägen. Ibland hoppade några av tåget och knackade på hos familjen Monson och bad att få lite mat. President Monsons mamma gav dem alltid något att äta. Hon brukade också skicka sin son med en tallrik varm mat till en fattig granne.

Den stora depressionen slutade 1939 när president Monson var 12 år gammal.

VISSTE DU DET HÄR?

Liksom president Monsons mamma hjälpte behövande personer för många år sedan, kan barn och vuxna idag hjälpa människor genom att ge kyrkan donationer till humanitär hjälp. Du kan lägga donationen i samma kuvert som du lägger tiondet och ge det till din biskop eller grenspresident. De här pengarna hjälper människor över hela världen. År 2007 hjälpte kyrkan omkring fyra miljoner människor i 85 länder. Här är några sätt som kyrkan hjälpte till på:

Nödhjälpsartiklar — 45 länder

Hjälp efter jordbävningar — 5 länder

Hjälp efter översvämningar och stormar — 34 länder

Hjälp efter bränder — 6 länder

Rent vatten — 25 länder

Rullstolar — 60 länder

Glasögon — 11 länder

Vaccination till barn mot mässlingen — 10 länder

Utbildning för att hjälpa läkare och sjuksköterskor ta hand om sjuka nyfödda barn — 23 länder

STYRKA TILL ATT FÖLJA HERREN

"Jag, Herren ... gläds över att ära dem som tjänar mig i rättfärdighet och i sanning." (L&F 76:5)



Från en intervju med äldste Claudio D Zivic i de sjuttios kворum, som just nu verkar i presidentskapet för området Sydamerika Syd; av Sarah Cutler



Vid nio års ålder.

Att springa var en av mina favoritsysselsättningar när jag var liten. Jag var med i friidrottslaget och min specialitet var 800 meter. Det innebar att jag sprang två varv runt banan.

Min dröm var att få vara med i OS. Min tränare hade varit det. Han trodde att jag hade tillräckligt med talang för att tävla i OS om jag tränade flitigt.

Jag tränade mycket och sprang i många tävlingar. När jag var 15 år kom jag på andra plats i min kategori i ett nationellt mästerskap i Argentina. Jag hoppades att jag skulle kunna ta mig till OS om jag fortsatte träna.

Men det fanns ett problem. Våra tävlingar hölls ofta på söndagar. Snart insåg jag att jag inte kunde fortsätta tävla. Så jag valde att sluta springa.

Det var ett svårt val. Jag var tvungen att ge upp min dröm om att få vara med i OS. Min tränare förstod inte varför jag slutade. Men jag visste att jag hade fattat ett bra beslut. Idrott är bra men det är bättre att följa Herren och hans kyrka.

Senare, när jag verkade i det militära, skickades jag till ett regemente (en avdelning militärer) nära Anderna. När jag fick mitt uppdrag kände jag att Herren hade något speciellt för mig att göra där. Jag bad mycket och frågade: "Vad är

meningen med att jag är här?"

När jag hade varit där i tre månader sade vår officer: "Jag vill organisera en klubb för militärerna." Han ville att det skulle finnas en plats där vi kunde läsa, lyssna på musik, spela spel, skriva brev och vila. Den Helige Anden hjälpte mig veta att det var det här som Herren ville att jag skulle göra. Jag ombads att bli klubbpresident. Det krävdes mycket arbete för att förbereda allt för klubben. Vi målade och möblerade en lokal vi skulle träffas i.

När klubben hade sin öppningsceremoni blev jag ombedd att tala inför officerarna och militärerna. Jag fick möjlighet att bära mitt vittnesbörd om evangeliet och berätta om mina känslor för kyrkan för många av militärerna som inte levde efter evangeliets normer. Alla visste att jag var en "mormonpojke" som levde efter mina normer. Jag gjorde inte sådant som de gjorde men de respekterade mig. Officerarna respekterade mig också. En av dem sade till mig: "Jag beundrar dig för dina normer."

Var aldrig rädd för att tala om för andra vad du tror på och vilka normer du har. Du behöver inte dölja vem du är. Jag vet att Herren välsignar dig när du har mod nog att följa honom. ●

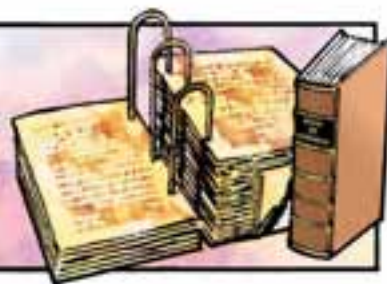
Till höger: Äldste Zivic och hans familj 2007. Nedan: Vid 15 års ålder när han springer över mållinjen efter ett 800-meterslopp i Buenos Aires i Argentina.





FRÅN PROFETEN JOSEPH SMITHS LIV

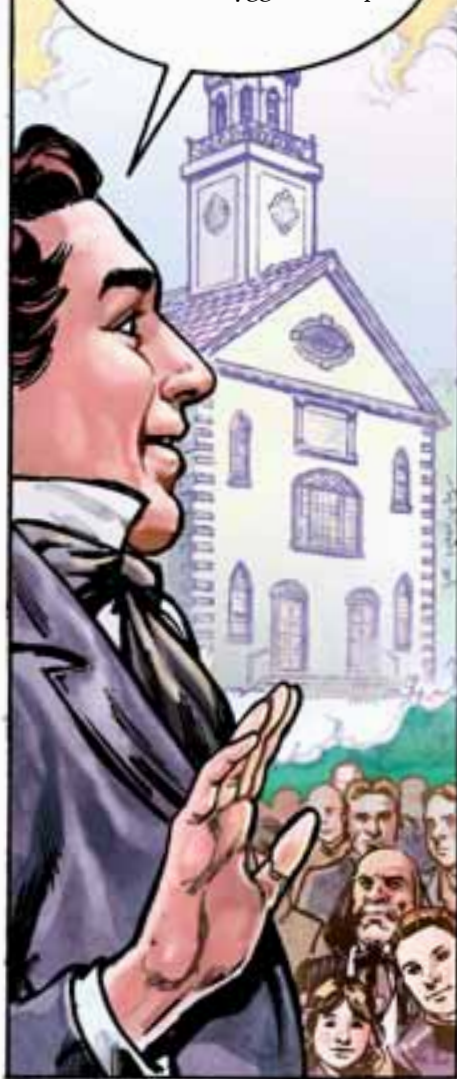
Befallningen att bygga tempel



På många av platserna som kyrkans medlemmar bodde på befälde Herren dem att bygga ett tempel.

Kirtland

Jag vet att vi inte har mycket — många av er har inte ens ett hem — men Herren har befallt oss att bygga ett tempel.



Fastän kyrkans medlemmar inte alltid kunde bygga ett tempel på grund av förföljelser så försökte de.

Far West

Bröder och systrar, låt oss bygga ett tempel.



Nauvoo

Vårt viktigaste arbete är att bygga ett tempel.



Joseph arbetade hårt tillsammans med medlemmarna för att bygga ett tempel i Nauvoo.

Det blir en vacker byggnad när den är klar.

Inte bara en byggnad, utan Herrens hus.

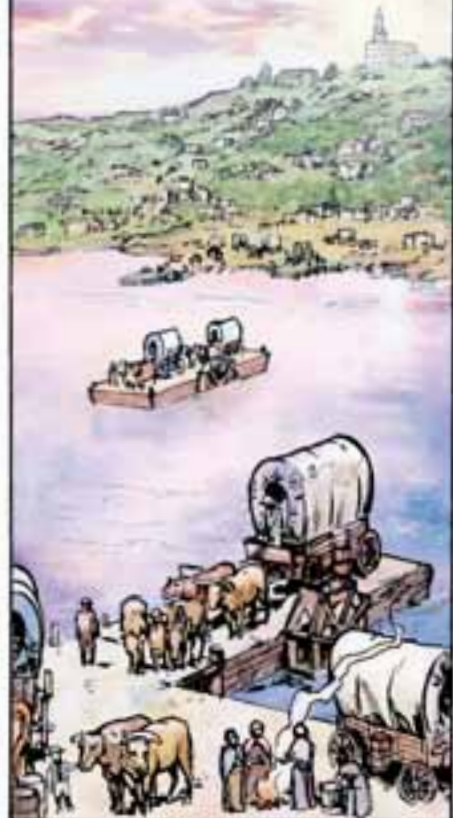


Joseph dödades innan templet var klart. Men medlemmarna arbetade dag och natt för att få det klart. De ville få de andliga gåvor i templet som Herren hade lovat dem.

Vi måste göra allt vi kan för att få templet klart.



Medlemmarna kunde bara glädjas åt templet i Nauvoo en kort tid. Templet förstördes, men inte förrän många av medlemmarna hade tagit emot tempelförrättningar.



När medlemmarna hade kommit till Utah fick Brigham Young uppenbarelser om att bygga fler tempel.



St George
(invigdes den 6 april 1877)

Logan
(invigdes den 17 maj 1884)

Manti
(invigdes den 2 maj 1888)

Salt Lake
(invigdes den 6 april 1893)

Leenden att dela med sig av

C J GUDMUNDSON

Baserad på en sann berättelse

"Var ... vid gott mod och frukta inte, ty jag, Herren, är med er och skall stå vid er sida." (L&F 68:6)



Vad fick du lära dig i Primär i dag, Sasha?" frågade mamma när de körde hem från kyrkan.

"Syster Duffy pratade om speciella gåvor som kallas talanger", sade Sasha. "Hon sade att vår himmelske Fader gav oss talanger så att vi kan hjälpa andra. Hon

sade att när vi använder våra talanger så blir andra glada."

"Helt rätt", sade mamma. "Jesus lärde oss att vi ska använda våra talanger för att tjäna andra."

Sasha satt tyst en stund och tittade ut genom fönstret. "Men mamma, hur blir det



"Vi är här för att uträtta något, för att välsigna samhället med våra talanger och vår lärdom."

President Gordon B Hinckley (1910–2008), "Hur kan jag bli den kvinna som jag drömmer om att bli?" *Liahona*, jul 2001, s 114.

med Lauren?" frågade hon.

"Vad menar du?" frågade mamma.

"Jo, hon kan ju inte prata och så sitter hon i rullstol. Vilka talanger har hon som hon kan hjälpa andra med?"

"Vad är det första du lägger märke till hos Lauren när du ser henne?" frågade mamma.

Sasha tänkte efter och sade sedan: "Hennes leende. Lauren ler alltid."

"Just det", sade mamma. "Något mer?"

"Hon skrattar alltid. Särskilt när vi sjunger

eller när hon hör pianot. Hon blir alltid så glad. Och så tycker hon om att kasta slängkyssar."

"Hur känner du dig när du är med Lauren?" frågade mamma.

"Glad. Jag är alltid glad när jag är med Lauren", sade Sasha.

"Jag också", sade mamma. "Det är en av Laurens talanger. Hon ger kärlek och glädje till alla runt omkring sig. Det är en av de finaste talangerna av alla." ●

NYA VÄNNER

Cinthia hjälper sin familj

*Barn över hela världen tycker om att hjälpa sin familj — precis som du!
Den här månaden ska vi träffa Cinthia Noemí Jara Humada från Asunción i Paraguay.*

LENA HARPER OCH DON L SEARLE

Kyrkans tidningar

**Cinthia och hennes familj:
pappa (Miguel), mamma (Liz),
Cinthia, Gustavo och Débora.**





Det här är Cinthia

Strax utanför staden Asunción i Paraguay finns en liten reparations- och smidesverkstad. Verkstaden är full av metallverktyg och saker som behöver lagas. Bakom verkstaden finns en litet hus. På verandan på baksidan av huset hänger nytvättade kläder. Det här är huset där nioåriga Cinthia Noemí Jara Humada och hennes familj bor.

Hjälper till hemma

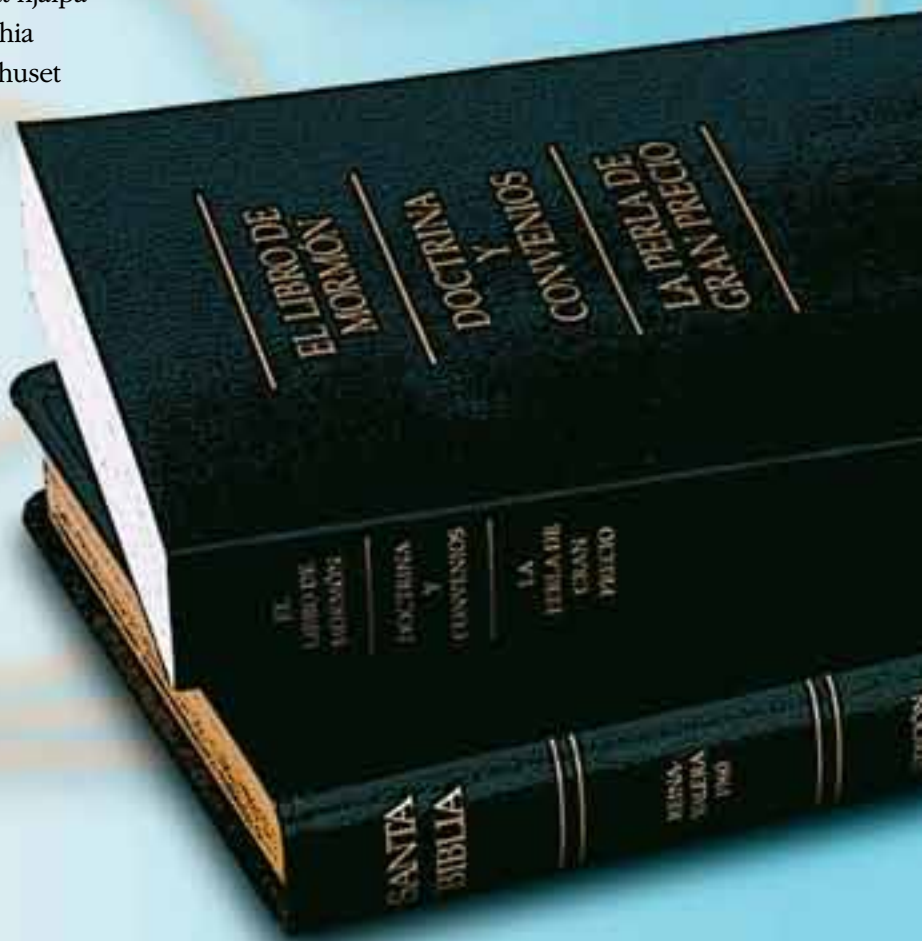
Cinthia har en lillebror, Gustavo (7 år), och en lillasyster, Débora, som är bebis. Oftast hjälper hon till att ta hand om Gustavo, men hon tycker också om att hjälpa till med Débora. Cinthias mamma säger att Cinthia hjälper till genom att hålla sitt rum rent, städa i huset och sopa verandan. En dag vill Cinthia bli mamma och ha sex barn.

Familjens hemafton

Cinthia är alltid redo att hjälpa till med familjens hemafton. Ibland, när Cinthias pappa är upptagen i sin smidesverkstad, erbjuder hon sig att förbereda hemaftonslektionen. Cinthia vill bli lärare när hon blir stor. Hon tycker om att undervisa andra.

Lär sig av skrifterna

Cinthia tycker om att läsa — särskilt skrifterna. Hennes favoritberättelse är den om när Ammon predikar för lamaniterna. (Se Alma 18.) Hon tycker om hur den visar att vi alla bör vara missionärer.



Är trofast i skolan

I Cinthias skola får barnen undervisning i olika skift. En del elever kommer på morgonen, några på eftermiddagen och några på kvällen. Cinthia går till skolan på morgonen. Hon går i tredje klass och är en mycket duktig elev. Hennes favoritämne är socialkunskap.

I hennes skola finns över 1 000 elever, men det är bara 12 som är medlemmar i kyrkan. Hennes skolkamrater ställer ofta frågor till henne om hennes religion. Hon svarar på frågorna så gott hon kan och är ett exempel genom att leva efter evangeliet. ●

VAR I HELA VÄRLDEN LIGGER
ASUNCIÓN I PARAGUAY?

Paraguay

● ASUNCIÓN

VAD CINTHIA TYCKER OM ATT GÖRA

- Studera i skolan
- Titta på tecknade serier på teve
- Leka med sin lillasyster (till höger)
- Läsa alla slags böcker



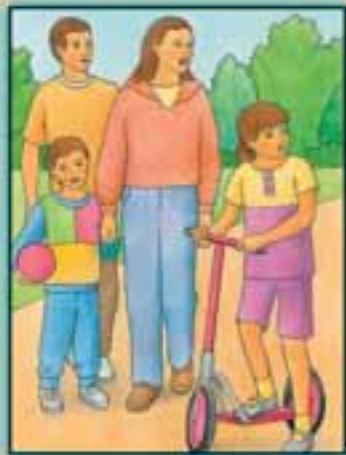
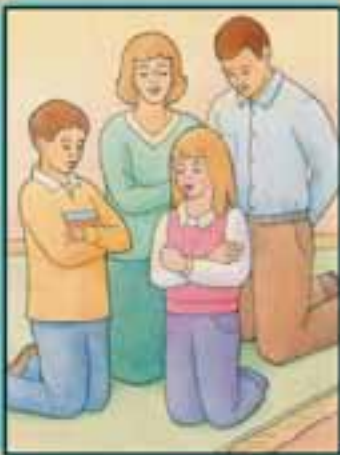
Jag kan hjälpa min familj att vara glad

CHAD E PHARES

När vi är tillsammans med och tjänar våra familjemedlemmar kan vår familj vara glad. När vi bråkar och skriker är vår familj inte glad.

Titta på bilderna på den här sidan. I cirkeln bredvid varje bild ritas du ett glatt ansikte om barnet gör något som gör familjen glad, eller ett ledset ansikte om barnet gör något som inte gör familjen glad.





**Läsa
skrifterna**

Be

Arbeta

Leka

Tjäna

Måltid

**Familjens
hemafton**

**Gå till
kyrkan**

Grunden till lycka

**"Framgångsrika ... familjer skapas och bevaras genom principerna tro, bön, omvändelse [och] förlåtelse."
("Familjen: Ett tillkännagivande för världen")**

CHERYL ESPLIN



En grund är något fast som något annat kan byggas på. De flesta byggnader och bostadshus är byggda på en grund.

När kyrkans medlemmar började bygga grunden till Salt Lake-templet använde de lager av sandstensblock. Det tog dem fem år att bygga den 2,5 meter djupa grunden. När medlemmarna hörde att det skulle komma sol-dater, täckte de över grunden med jord för att gömma den. När jorden senare togs bort fanns det sprickor i grunden och den hade flyttat sig. Medlemmarna visste att en grund med sprickor i inte kunde ge stöd åt templet. Därför tog de bort sandstensgrunden och byggde en ny grund med stora granitblock. När den starka grunden var på plats började arbetarna bygga väggarna till templet.

Liksom templet behövde en stark grund av granit behöver också du och din familj en stark grund att bygga på. Herren sade: "Bygg på min klippa, som är mitt evangelium." (L&F 11:24) I Jesu Kristi evangelium finns tro, bön, omvändelse och förlåtelse. Om du och din familj bygger på de här principerna får ni en fast grund som hjälper er att vara starka.

Aktivitet

Ta bort sidan LS14 från tidningen. Klipp ut korten. Lägg korten med bilder i en hög och korten med ord i en annan. Ta ett kort från varje hög. Om korten passar ihop berättar du hur du kan hjälpa din familj göra just det här. Behåll sedan korten. Om korten inte passar ihop gör du två högar till för just sådana kort. Fortsätt spela och låt alla få chans att ta två kort. När de två första högarna är borta blandar du korten i de två andra högarna och fortsätter så tills alla kort har parats ihop.

Förslag till samlingsstunden

1. Tro på Herren Jesus Kristus stärker mig och min familj.

Hjälp barnen lära sig följande skriftställe utantill: "Om ni ... har tro, så har ni hopp om ting som inte syns men som är verkliga." (Alma 32:21) Visa Evangeliet i bild 240 (Jesus Kristus) och säg att tro på Jesus Kristus innebär att vi tror på att han lever fastän vi inte kan se honom. Vi litar på honom och försöker följa hans bud. Leta före samlingsstunden efter berättelser i skrifterna och bilder som visar hur tro på Jesus Kristus hjälper människor att hålla buden i svåra situationer. Exempel: Evangeliet i bild 102 (Arken byggs), 112 (David dödar Goliat), 114 (Daniel vägrar äta och dricka av kungens mat och vin), 125 (Ester), 210 (Jesus och människofiskarna), 301 (Lehis familj lämnar Jerusalem), 313 (De två tusen unga krigarna). Ge varje klass en bild och be lärarna återge berättelserna med betoning på hur folket visade sin tro. Låt varje klass komma på en situation de kan ställas inför då de behöver ha tro. Be dem berätta hur tro på Jesus Kristus kan hjälpa dem i den situationen. Be varje klass återge sin berättelse och sin nutida situation. Sjung "Jag går trofast i hans spår". (Liahona, feb 2003, s LS16)

2. Bön stärker mig och min familj. Visa barnen en liten elektrisk apparat eller en bild på en. Förklara att den bara kan få elkraft om den är kopplad till en kraftkälla. Säg till barnen att vi behöver vara kopplade till en "kraftkälla" för att få andlig kraft. Vår himmelske Fader är vår källa till andlig kraft, och vi kan kopplas till honom genom bön. Visa bild 7-13 (pojke som ber) eller 1-9 (flicka som ber) i Primärs bildpaket och säg att vi kan be till vår himmelske Fader om att han hjälper oss med våra problem och beslut. Återge berättelsen om när Mosiah bad om hjälp att få veta om han skulle låta sina söner predika för lamaniterna. (Se Mosiah 28:1-6.) Be barnen arbeta ihop för att hitta Herrens svar i vers 7. Återge berättelsen om när Joseph Smith bad för att få veta vilken kyrka han skulle bli medlem i. (Se Joseph Smith — Historien 1:7-18). Be barnen igen att arbeta ihop för att hitta Herrens svar i vers 19. Berätta om en personlig upplevelse och bär ditt vittnesbörd om hur dina böner har besvarats. Uppmuntra barnen att be sina personliga böner varje dag under den kommande veckan. ●



TRO, BÖN, OMVÄNDELSE OCH FÖRLÅTELSE STÄRKER MIG OCH MIN FAMILJ

”Framgångsrika ... familjer skapas och bevaras genom principerna tro, bön, omvändelse [och] förlåtelse.” (“Familjen: Ett tillkännagivande för världen”)

ILLUSTRATION APRYL STOTT



Frälsaren går på vattnet, av Walter Rane

"Petrus steg ur båten och gick på vattnet fram till [Jesus].

Men när han såg hur häftigt vinden låg på, blev han rädd och började sjunka.

Då ropade han: 'Herre, hjälp mig!'

Genast räckte Jesus ut handen." (Matt 14:29–31)



Låt oss", uppmanade
president Brigham
Young, "visa världen
att vi har talang och smak,
och bevisa för himlarna
att vårt sinne är inställt på
skönhet och sann upphöjelse."
Se äldste Douglas L. Callister,
"Vår förfinade himmelska
hem", s 26.

Kyrkonytt

Långt mer än en arbetsansökan

Jennifer Williams

Kyrkans arbetsförmedlingstjänst hjälper människor över hela världen att få tillgång till arbetsvälsignelser.

På många sätt kunde inte Roger och LaSonja vara mer annorlunda. Men de hade en mycket viktig sak gemensamt – de var båda i desperat behov av arbete. Roger var en begåvad och högt utbildad ingenjör med erfarenhet inom både bil- och flygplansindustrin. LaSonja hade varit hemlös i större delen av sitt liv och var mor till två små barn, med ett till på väg. Båda blev välsignade då de vände sig till kyrkans arbetsförmedlingstjänst.

Roger hade varit en högt skattad arbetstagare under sin framgångsrika karriär. Men firman bytte ägare, arbetsstyrkan minskades med 25 procent och Rogers uppgift togs slutligen bort. Även om han inte hade väntat sig att han skulle förlora sitt arbete kunde han inte tänka sig att han skulle ha svårt att finna arbete som ingenjör.

Rogers tidigare arbetsgivare hjälpte till med ett professionellt rekryteringsföretag. Företaget försäkrade honom att med hans expertis och värdefulla erfarenheter så skulle det inte bli en långvarig arbetslöshet. Även om Roger plikttröget undersökte arbetsmarknaden och delade ut sin meritförteckning förvandlades dagar till veckor och veckor



Kyrkans arbetsförmedlingstjänst hjälper medlemmar runt om i världen med att finna lösningar på anställningsbehov, alltifrån att förbereda dem för ansöknings- och intervjuprocessen till att upptäcka möjligheter till egenföretagande.

till månader och Roger blev nedslagen. "Jag kände mig extremt frustrerad eftersom jag visste att jag var tillräckligt duktig och erfaren för att försörja min familj, men ändå kunde jag inte

komma på något sätt att göra det", erinrade han sig. Efter mer än sju månaders arbetslöshet var Rogers avgångsvederlag slut och familjens besparingar nästan uttömda.

LaSonja hade varit hemlös i nästan hela sitt liv, men hon hade nyligen fått sin egen subventionerade lägenhet. Även om hon var stormförtjust över att ha ett eget hem för sina barn var det bara veckor kvar innan hon skulle föda. Hennes make hade lämnat henne och hon behövde ett arbete för att kunna försörja

Framgångsberättelser

Jag hade svårt att försörja en familj och utbilda mig på college på min tidigare inkomst. Jag fick genom Ständiga utbildningsfonden hjälp med att finansiera mina studier men blev senare avskedad från mitt arbete. Det visade sig vara en verklig välsignelse. Jag besökte arbetsförmedlingscentret nästa dag och en arbetsförmedlare hjälpte mig att upprätta en åtgärdsplan. Yrkesvalskursen lärde mig hur man skapar kontakter och nätverk på ett effektivt sätt. Samma vecka efter det att jag avslutat yrkesvalskurserna fick jag komma till en intervju med ett internationellt företag. Med hjälp av min himmelske Fader och de metoder jag lärde mig på yrkesvalskurserna kunde jag besvara arbetsgivarens frågor på ett tillfredsställande sätt och erbjöds arbetet. Min nya lön är nu fyra gånger större än min tidigare lön. Jag kan försörja min familj på ett mycket bättre sätt och verka mer trofast i mina kallelser i kyrkan.”

Marcos, Brasilien

sina barn. Hon oroade sig över att hon som gravid kvinna skulle ha mycket svårt att finna ett jobb. Vad som gjorde saken ännu värre var att hon inte kände någon som kunde hjälpa till med att ta hand om hennes två barn när hon skulle föda sitt barn. Hon hade ingen familj i närheten som kunde hjälpa till. ”Jag befann mig i en desperat situation. Jag oroade mig ständigt över hur jag skulle ge mat till min familj och ta hand om mina barn. Min börda kändes outhärdlig och jag blev deprimerad”, sade hon.

Läran om arbete

Arbete är en fundamental princip inom evangeliet. Adam fick veta: ”I ditt anletes svett skall du äta ditt bröd” (Mose 4:25), en befallning som var till nytta för Adam. President Spencer W Kimball (1895–1985) bekräftade: ”Arbete är en andlig nödvändighet likaväl som en ekonomisk nödvändighet.”¹

Även om arbete är nödvändigt för att försörja oss själva och vår familj, kan det då och då vara svårt att få en lämplig anställning. Oavsett var ni bor har arbetsmarknaden



Kyrkans arbetsförmedlingstjänst och dess yrkesvalskurser hjälpte deltagarna utveckla viktiga färdigheter.

© 2008 ROBERT CASEY

blivit mer konkurrensinriktad och mer rörlig. President Gordon B Hinckley (1910–2008) observerade: "Ni är på väg in i den mest konkurrenspräglade tidsålder världen någonsin skådat. Allt omkring er handlar om tävlan."² I en alltmer tävlingsinriktad och ekonomiskt osäker värld behöver vi alla vara beredda på risken för arbetslöshet eller behovet att göra anpassningar.

För att hjälpa medlemmar och andra med att förbereda sig för och få en lämplig anställning har kyrkan upprättat Kyrkans arbetsförmedlingstjänst. I ungefär 300 arbetsförmedlingar världen över finns tjänster tillgängliga som hjälper dem som är arbetslösa, undersysselsatta eller planerar för att gå vidare i sin yrkesutbildning. Det var genom dessa förmedlingar som både Roger och LaSonja fann lösningarna på sina anställningsproblem.

Professionella utvecklingsprogram

Det professionella utvecklingsprogrammet är avsett att hjälpa yrkesverksamma och chefer med att finna eller förbättra sin anställning. I programmet ingår en yrkesworkshop, regelbundna nätverksgruppmöten och personlig handledning. Resurser finns också tillgängliga för yrkesfolk, arbetsgivare och rekryterare. Lokaler och utrustning finns också för jobbsökning.

Efter att ha hört talas om Rogers svårigheter uppmuntrades han av församlingens arbetsförmedlare till att delta i det professionella

utvecklingsprogrammet vid kyrkans arbetsförmedlingscenter i Detroit, Michigan. En kvinna som var närvarande vid nästa veckovisa nätverksmöte sökte efter personer att anställa i sitt tillverkningsföretag. Hon blev imponerad av Rogers värdefulla färdigheter och erfarenhet. En arbetsintervju följde strax därefter och en arbetsbeskrivning skrevs för att särskilt passa in på Rogers färdigheter.

Yrkesvalskurs

Yrkesvalskursen bidrar till att utveckla de färdigheter som behövs för att uppnå yrkesmål. Kursen tar ungefär 12 timmar att genomföra och lärs ut i fyra block. Under kursen får deltagarna undervisning om att söka efter dolda arbetstillfällen och att upprätta kontakter under sitt arbetssökande. De formulerar korta, kraftfulla uttalanden som vidarebefordrar talanger, färdigheter och erfarenhet. Deltagarna lär sig också om att skriva meritförteckningar, om intervjumetoder, yrkesplanering och till och med hur man förhandlar om lön och förmåner.

LaSonjas liv förändrades till det bättre när hon deltog i yrkesvalskursen som erbjöds vid kyrkans arbetsförmedlingscenter i Chicago i Illinois. Hennes upplevelse där inleddes med



Kyrkans arbetsförmedlingstjänst bidrar till att förbättra deltagarnas chanser att finna anställning genom att hjälpa dem utveckla sig själva.

två åttaåriga flickor. LaSonjas dotter Tatyana berättade för Emily, en klasskamrat som är medlem i kyrkan, att hennes mamma skulle behöva hjälp med barnpassning när hon var på sjukhuset med sin nya baby. Emily frågade sin mor Pam om de kunde hjälpa till. Det dröjde inte länge förrän Pam och LaSonja hade blivit nära vänner och LaSonja fick höra talas om kyrkans arbetsförmedling.

Under yrkesvalskursen fick LaSonja yrkesvägledning från arbetsförmedlare som hjälpte henne att finna sina talanger, intressen, anställningsbehov och karriärmål. Tillsammans formulerade de en

Framgångsberättelser

Tack för att ni lät mig vara med på yrkesvalskursen. Jag lärde mig mycket som hjälpte mig att få ett bra arbete. Före kursen fick jag bara några få arbetserbjudanden för vilka jag var överkvalificerad, och som gav dålig lön. Jag tog yrkesvalskurserna och mitt självförtroende växte. Jag lyckades få en intervju för ett underbart arbete. Den som intervjuade mig var så imponerad. Jag erbjöds en frikostig lön med möjligheter till befordran i framtiden. Detta är ett inspirerat program. Min bön är att många ska använda sig av denna möjlighet och nå ännu högre höjder.”

Jaya, Indien

”Det gläder mig att jag fortfarande är anställningsbar trots ålder, civilstånd och ett stort gap i min arbetshistoria. Yrkesvalskursen lärde mig hur man handskas med en intervjuares frågor om nackdelarna med min bakgrund. Jag intervjuades nyligen en hel dag och jag är anställd! Jag kunde till och med förhandla bort arbete på söndagen.”

Arlene, Filippinerna

strategisk arbetsansökan och upprättade ett flertal meritförteckningar som var skraddarsydda för att belysa LaSonjas olika färdigheter och förberedde henne för anställningsintervjuer.

”Jag hade alltid arbetat för att betala räkningarna, men kyrkans arbetsförmedlingscenter lärde mig att söka efter anställningstillfällen som passade mina talanger och intressen. När jag senare fick ett arbete som jag tyckte om upptäckte jag att jag var gladare, mer tillitsfull och en bättre mor hemma med mina barn”, erinrade hon sig.

Det dröjde bara dagar innan LaSonja fick anställning på ett läkar-kontor, ett arbete som skänkte henne stor tillfredsställelse förutom att hon kunde försörja sin familj. ”Jag är så tacksam för att Pam var en så underbar vän”, sade LaSonja. ”På grund av hennes vänlighet under den tid då jag hade det svårt fick jag kontakt med kyrkans arbetsförmedlingsservice. Hennes vänlighet har förändrat mitt och mina barns liv för alltid.”

Egenföretagare

Seminariet för egenföretagare är en serie kurser som utformats för att hjälpa enskilda att formulera tankar och omvandla dessa tankar till framgångsrika företag, både stora och små. Kurserna kan även hjälpa dem med etablerade företag att förbättra sin verksamhet genom att utveckla en affärsplan. Seminariet är uppdelat i fyra kurser: affärsidéer, marknadsanalys, marknadsstrategier och ekonomisk analys. Och

principerna kan tillämpas överallt.

I Nairobi i Kenya hade ett par makar länge kämpat för att finna ett varaktigt arbete. Utmaningen att förse sina barn med livets nöd-torft tyngde dem båda. Det verkade inte som om de hade någonstans att vända sig eftersom de flesta av deras vänner och släktingar befann sig i samma belägenhet.

Som nyomvänd till kyrkan fick maken höra talas om den fria arbetsförmedlingstjänst som fanns att tillgå vid kyrkans arbetsförmedlingscenter i Nairobi då han besökte kyrkans möten en söndag. Han besökte centret följande måndag. Efter att ha deltagit i ett flertal arbetsgrupper under de nästkommande veckorna kände han att han skulle kunna vara framgångsrik som marknadsförare av sin hustrus matlagning. Med hjälp av en arbetsförmedlare utarbetade han en detaljerad affärsplan och skred till verket. I sitt lilla kök förberedde hustrun delikata samosas och mandazis, lokala maträtter som de sålde utanför en närliggande kontorsbyggnad för frukost. Deras korgar var snart tömda och de kunde köpa ingredienser till middagsmålet för morgonens förtjänst.

Det dröjde inte länge förrän deras verksamhet blomstrade. När deras mat blev populär fick de ett kontrakt om att leverera mat till de anställda vid en stor kontorsbyggnad. De kunde så småningom spara tillräckligt för att köpa ett kylskåp, ett bord som höll maten varm och

annan utrustning för att utveckla sin verksamhet. Dessa makar har nu stor tillfredsställelse i att kunna försörja sin familj. Allteftersom lönsamhet och efterfrågan ökade kunde de anställa andra för att hjälpa dem och skapa arbetstillfällen för andra i sin församling.

Det fungerar

År 2007 bidrog kyrkans arbetsförmedlingscentrer med tjänster som hjälpte mer än 225 000 personer med yrkesutveckling, utbildning, förbättrad anställning och utbildning inom egenföretagande. Men förutom bättre anställning har kyrkans arbetsförmedlingstjänster bidragit till att återställa hopp, frid och tillit till enskilda och familjer i mer än 50 länder. "För somliga innebär ett nytt arbete större självförtroende och målmedvetenhet som har långtgående följder för en hel familj. Vi är verkligen engagerade i att förändra människors liv", sade Gloria Purcell, chef för kyrkans arbetsförmedlingscenter i Orlando i Florida.

För att få veta mer om frivilliga insatser vid ett arbetsförmedlingscenter kontakter du eller besöker det center som ligger närmast dig. För att tjäna i ett arbetsförmedlingscenter på hel- eller halvtid som kyrkans servicemissionär talar du med din biskop eller grenspresident. ■

SLUTNOTER

1. "Följ det grundläggande", *Nordstjärnan*, okt 1981, s 138.
2. "En profets råd till och förbön för ungdomar", *Liabona*, apr 2001, s 34.

Framgångsberättelser

Jag tog kurserna i egenföretagande och småföretag. De hjälpte mig att utveckla min affärsverksamhet. Jag lärde mig om mikrokrediter och små lånmöjligheter och kunde köpa utrustning som hjälpte mig att få ännu fler produkter till mitt företag. Nu kan jag bättre handha utgifter, intäkter

och produktion. Jag har också lärt mig att bättre prissätta mina produkter. På grund av dessa yrkesvalskurser har min affärsverksamhet på nytt börjat växa och gå framåt. Mitt liv är inte detsamma. Jag känner mig betydelsefull och framgångsrik och min familj känner också större trygghet."

Miriam, Argentina

Kyrkan lägger till värderingen dygd till programmet Personlig tillväxt

Kimberly Bowen, kyrkans tidningar

Kyrkan offentliggjorde information på LDS.org i februari med ytterligare instruktioner om hur man införlivar dygd som en värdering i Unga kvinnors program för personlig tillväxt. Första presidentskapet tillkännagav tillägget av den nya värderingen i ett brev daterat den 28 november 2008.

En bilaga på åtta sidor som de unga kvinnorna ska lägga in i sina böcker om personlig tillväxt innehåller skriftställe, motto, uppgifter och projekt, värderingens färg med mera.

Det skriftställe som valts till att representera dygd är: "En god [kvinna], var finner man en sådan? Långt mer än pärlor är hon värd." (Ords 31:10) Det valda mottot är: "Jag ska förbereda mig för att komma till templet och hålla mig ren och värdig. Mina tankar och handlingar baseras på höga moralnormer." Den färg som representerar dygd är guld.

Fyra uppgifter beskrivs som hjälper

unga kvinnor att förstå betydelsen av kyskhet och dygd och de välsignelser som följer av att vara dygdig. De hjälper också unga kvinnor, deras mödrar och deras ledare att förstå hur dygdens egenskap gör det möjligt för unga kvinnor att njuta den Helige Andens ständiga umgänge och vägledning och förbereder henne för att värdigt inträda i templet för att ingå och hålla heliga förbund.

Värderingsuppgifterna uppmuntrar unga kvinnor att studera de valda lärdomarna i skrifterna och därefter skriva ner i en dagbok det de lär sig och de beslut de fattar för att leva ett dygdigt liv. Omvändelsens och sakramentets betydelse framhålls också som ett medel att vara dygdig och ren. Unga kvinnors generalpresidentskap sade: "Dessa uppgifter utgör en viktig grund för en ung kvinnas insikt om betydelsen av dygd och dess tillämpning i sitt liv."¹

När de unga kvinnorna har fullgjort



de fyra uppgifterna om dygd så fullgör de ett projekt om dygd. Projektet är att läsa hela "Mormons bok: Ännu ett Jesu Kristi testamente" och tillämpa dess lärdomar på sina liv och omständigheter. Projektet inbegriper att de unga kvinnorna regelbundet ska skriva ner sina tankar i en dagbok. När de har läst färdigt ska de unga kvinnorna skriva ner sina vittnesbörd på sidorna i bilagan.

"Det är vår önskan att alla unga kvinnor ska göra läsandet av Mormons bok till en daglig vana", står det i ett uttalande av Unga kvinnors generalpresidentskap på webbsidan. "Hennes vittnesbörd om vår Frälsare, Jesus Kristus, stärks när hon läser. Att utveckla detta vittnesbörd är nödvändigt för en ung kvinnas förmåga att klara av livets utmaningar och att förbereda sig för framtiden."

Bilagan kommer att finnas tillgänglig på mer än 28 språk i augusti 2009. Den kommer så småningom att finnas på 55 språk och införlivas i nästa upplaga av häftet Personlig tillväxt. Instruktioner skickas till prästdömsledare om hur de ska beställa bilagor från distributionscentret till alla sina unga kvinnor.

I ett brev daterat den 6 mars 2009 sade Unga kvinnors generalpresidentskap att de unga kvinnor som inte fullgjort Personlig tillväxt ska lägga till uppgifterna och projektet om dygd tillsammans med de andra fordringar som gäller för att förtjäna Unga kvinnors utmärkelse och certifikat.

På Unga kvinnors webbsida säger Unga kvinnors generalpresidentskap

att under 2009 kan en ung kvinna välja att förtjäna sin utmärkelse enligt de äldre fordringarna eller i enlighet med de nya uppgifterna och projektet om dygd. Vi hoppas att alla ska vilja genomföra de nya fordringarna, men ledare uppmuntras se till att programmet fungerar för varje ung kvinna.

Det står i brevet att unga kvinnor som redan förtjänat sin utmärkelse inbjuds att genomföra fordringarna för värderingen dygd om de så önskar. Mödrar och

ledare inbjuds också att delta.

Ett utskriftbart dokument på engelska kan laddas ner via YoungWomen.lds.org och genom att välja **Personal Progress Insert for Young Women Value of Virtue**. Instruktioner för genomförande, ofta ställda frågor, en reviderad blankett för Personlig tillväxt och ett prestationscertifikat finns också på sidan. ■

SLUTNOT

1. Gå till youngwomen.lds.org, välj **implementation instructions** under "Personal Progress Insert for Young Women Value of Virtue" och se "Frequently Asked Questions".

Nya missionspresidenter har kallats

Större delen av följande nya missionspresidenter och deras hustrur sinledde sitt tjänande på eller omkring den 1 juli 2009, enligt uppdrag av första presidentskapet. Missionerna och deras respektive nya presidenter är följande:

Mission	Ny president	
Argentinamissionen Bahía Blanca	Jorge Esteban Dellefsen	Bulgarienmissionen Sofia Gerold Roth
Argentinamissionen Neuquén	Darwin Franz Peterson	Kalifornienmissionen Oakland David Gary Wade
Australienmissionen Adelaide	Craig Kidd Poulton	Kalifornienmissionen San Fernando Jerald Lynn Martin
Australienmissionen Sydney södra	Jeffrey Ted Simmons	Kalifornienmissionen Santa Rosa Jonathon Wayne Bunker
Belgienmissionen Bryssel/Nederländerna	Scott McDonald Brubaker	Kambodjamissionen Phnom Penh Scott Brunson Smedley
Brasilienmissionen Belém	José Claudio Furtado Campos	Kanadamissionen Calgary Alan Lee Archibald
Brasilienmissionen Belo Horizonte	Adilson de Paula Parrella	Kanadamissionen Halifax Craig Winger Simpson
Brasilienmissionen Cuiabá	Cleto Pinheiro De Oliveira	Chilemissionen Santiago östra Larry Roberts Laycock
Brasilienmissionen Porto Alegre norra	Edison Pavan	Chilemissionen Viña del Mar Richard William Gillespie
Brasilienmissionen Porto Alegre södra	Curtis Floyd Swenson	Kinamissionen Hong Kong Simon Yue-Sang Chan
Brasilienmissionen Salvador södra	Helton Carlos Pimenta Vecchi	Colombiamissionen Bogota norra Joseph Grant Hacking
Brasilienmissionen Sao Paulo östra	Joaquim Jorge Oliveira Moreira	Colombiamissionen Bogota södra Justo Pausides Casablanca
Brasilienmissionen Teresina	Mario Aparecido Dias	Costa Ricamissionen San José Sam Minó Gálvez Orellana
		Demokratiska republiken Kongo Kinshasa Michael Steven Headlee



Missionärer i mer än 100 missioner runt om i världen fick nya presidenter den här månaden.

Dominikanska republikenmissionen
Santiago Miguel Alfredo Lee Bruno
Englandmissionen Birmingham
John Charles Ogden
Englandmissionen London
Renn Matthew Patch
Englandmissionen London södra
Lyle Eric Shamo
Georgiamissionen Atlanta
Steven Homer Satterfield
Tysklandmissionen Berlin
Jay Douglas Pimentel
Greklandmissionen Aten Christopher Charles
Haitimissionen Port-Au-Prince
Hardwarson Kerving Joseph
Hondurasmissionen Comayagüela
Manuel Antonio Flores Batres
Ungernmissionen Budapest
Gary Scott Baughman
Idahomissionen Pocatello Scott W Colton
Illinoismissionen Chicago norra
Sherman Leroy Doll
Indienmissionen New Delhi
William King Jackson
Jamaicamissionen Kingston Rick Graff
Japanmissionen Fukuoka
Sherman Kay Margetts
Japanmissionen Tokyo William Steve Albrecht
Koreamissionen Seoul Yong Hwan Lee
Madagaskarmissionen Antananarivo
Sean Edmund Russell Donnelly
Marshallöarnamissionen Majuro
Bradley Jay Smith
Marylandmissionen Baltimore
Alma Brent Belliston
Massachusettsmissionen Boston
William Thornley Evans
Mexicomissionen Cuernavaca
Alin Spannaus
Mexicomissionen Guadalajara
Lazaro Saucedo Sosa

Mexicomissionen Guadalajara södra
John Douglas Jespersen
Mexicomissionen Hermosillo
Sergio Velez Chavez
Mexicomissionen Mexico City södra
Aaron Chavez Carpio
Mexicomissionen Monterrey västra
Brent Wayne Romney
Mexicomissionen Tampico
Stanton Lynn Call
Montanamissionen Billings
Larry Higbee Gardner
Moçambiquemissionen Maputo
Loren Blake Spendlove
Nebraskamissionen Omaha
Milan Foster Kunz
New Yorkmissionen New York norra
Richard Fred Smith
New Yorkmissionen New York södra
William Henrick Nelson
North Carolinamissionen Raleigh
Ska tillkännages
Norgemissionen Oslo
Armand Duane Jobansen
Ohiomissionen Cleveland
Darwin Dean Sorensen
Oklahomamissionen Tulsa
Richard Edgar Merkle
Papua Nya Guineamissionen Port Moresby
Meliula Meafou Fata
Paraguaymissionen Asunción
Mark James Callan
Pennsylvaniamissionen Harrisburg
Ska tillkännages
Perumissionen Centrala Lima
Stephen Hunter Tyler
Perumissionen Lima södra
Roger Christensen Manning
Perumissionen Piura John Jensen Chipman
Filippinernamissionen Bacolod
George Javier Tobias

Filippinernamissionen Baguio
Thomas Henry Jensen
Filippinernamissionen Laoag
Alistair Bruce Odgers
Portugalmissionen Lissabon
Moroni Bing Torgan
Portugalmissionen Porto
Charles Wesley Walton
Rysslandmissionen Moskva västra
Kenneth Musser Woolley
Rysslandmissionen Novosibirsk
Jon Charles Trejo
Rysslandmissionen Rostov-na-Donu
Vladimir Aleksandrovich Nechiporov
Rysslandmissionen Vladivostok
Michael Stephen Pratt
Rysslandmissionen Yekaterinburg
Bruce Howard Allcott
Skottlandmissionen Edinburgh
Gary King Griffiths
Singaporemissionen
Terrence Andrew Clark
South Dakotamissionen Rapid City
Jay Glen Layton
Spanienmissionen Barcelona
Clark Bryant Hinckley
Spanienmissionen Bilbao
Richard Reed Clegg
Spanienmissionen Madrid
James Stanford Watkins
Schweizmissionen Genève
Kent Hyrum Murdock
Taiwanmissionen Taipei
Terence Elial Grimley
Texasmissionen Houston södra
Gregory Mark Saylin
Thailandmissionen Bangkok
Michael Sherrod Smith
Ukrainamissionen Dnepropetrovsk
Dale Edwin Nielsen
Uruguaymissionen Montevideo
Ernesto Antonio Da Silva Bornholdt
Utahmissionen Ogden Richard Brent Olson
Utahmissionen Provo Neil Edward Pitts
Venezuelamissionen Barcelona
Edgar Lopez Delgado
Venezuelamissionen Maracaibo
Sergio Luis Krasnoselsky
Västindienmissionen Claude Remy Gamiette
Washington DC-missionen södra
George Mark Albright
Washingtonmissionen Spokane
Stanley Mark Palmer
Zimbabwemissionen Harare
Edward Dube ■



Fler förslag till samlingsstunden, juli 2009



Här följer fler förslag som Primärföreningens ledare kan använda tillsammans med samlingsstunden i det här numret av *Liabona*. För lektionen, anvisningarna och aktiviteten som hör samman med dessa förslag, se "Vår familj ska vara stark" på sidorna LS4 och LS5 i Lilla stjärnan i det här numret.

1. Familjens hemafton stärker familjen. Håll en bunt smala pinnar eller tändstickor i handen. Bryt av en av pinnarna på mitten. Knyt ihop alla pinnarna med ett snöre. Visa hur svårt det är att bryta av pinnarna när de knutits samman. Tala om för barnen att pinnarna representerar medlemmarna i en familj. Framhåll att när vi är ensamma så är vi inte lika starka som när vi är med vår familj. Förklara att familjens hemafton kan vara som snöret och förena och stärka familjen. Lär barnen att de kan hjälpa till med att göra sina hemaftnar framgångsrika genom att hjälpa till med att planera dem och villigt

delta. Tala om för barnen att du ska hjälpa dem förbereda en berättelse om Joseph Smiths första syn som de kan återge under en hemafton. Hjälpt dem göra ett enkelt visuellt hjälpmedel som de kan använda för att återge berättelsen om den första synen. (Till exempel: teckningar, utklippsfigurer eller fingerdockor. Se resurserna nedan.) Använd samma visuella hjälpmedel som barnen har förberett och återge kortfattat berättelsen om den första synen. (Se JS – H 1:5–20.) Låt sedan ett eller två barn återge berättelsen genom att använda sina visuella hjälpmedel. Bär vittnesbörd om hur viktig hemaftonen är för att stärka våra familjer. Uppmuntra barnen att återge berättelsen på en kommande hemafton (med sina föräldrars tillstånd.)

För äldre barn: Se den andra aktiviteten under "Lära och leva efter evangeliet" i häftet *Tro på Gud*, s 6.

Resurser för visuella hjälpmedel till Joseph Smiths första syn: *Sen edra små* (lektionsbok för barntillsynen), lektion 21; "Joseph Smiths första syn", *Liabona*, feb 2001, LS2–LS3.

2. Vördnad och att helga sabbatsdagen stärker min familj.

Skriv upp i förväg på små lappar olika aktiviteter som vi kan utföra för att helga sabbatsdagen. Lägg lapparna i en burk. Inled samlingsstunden med att låta barnen läsa högt Andra Moseboken 20:8. Förklara att Herren utlovade stora välsignelser när vi helgar sabbatsdagen. Låt barnen lyssna efter en av dessa välsignelser medan du läser Lärnan och förbunden 59:9. Fråga: "Vad lovar Herren om vi helgar sabbatsdagen?" (Vi ska kunna hålla oss "obefläckade av världen".) Framhåll att om vi helgar sabbatsdagen har vi utlovats styrka att hålla oss rena och obefläckade av världen. Visa burken med papperslapparna och förklara att på varje papperslapp finns en aktivitet som vi kan utföra på sabbatsdagen för att helga den. Låt barnen räkna ner genom att nämna veckans dagar. När ett barn säger "söndag" låter du honom eller henne välja en papperslapp från burken, dramatisera aktiviteten och låta de andra gissa vad den föreställer. Fortsätt så länge som tiden tillåter det. Sjung en sång eller psalm om sabbatsdagen. Bär ditt vittnesbörd om att vi kommer vi närmare Herren och vår familj när vi helgar sabbatsdagen. ■

FOTO: CHRISTINA SMITH





BUDSKAP PÅ UPPDRAG AV OMRÅDESPRESIDENTSKAPET

Det finns aldrig tillräckligt med tid

Äldste Andrew M. Ford, England Områdessjuttio

”Var medveten om hur du tillbringar dina 1 440 vackra ögonblick i dag, och använd dem väl.” (Okänd författare)

Jag har besökt många församlingar i kyrkan runtom i Europa och träffat tusentals, om inte tiotusentals, medlemmar. På de flesta platser har jag ofta fått följande fråga: ”Hur kan jag balansera tiden mellan familjen, arbetet, kyrkan och andra intressen i livet?” Frågan kommer som en uppriktig vädjan. Den som frågar är alltid uppriktig. Jag kan relatera till frågan med tanke på mina egna tidskrav i fråga om kontoret, hemmet och familjen och mina ansvarsuppgifter i kyrkan. Frågan antyder att det finns en övertygelse om eller att man har beslutat att det finns ett universellt svar, som en hemlig formel som, om den upptäcktes och gjordes allmänt känd, skulle lösa allting; det skulle bli lättare att balansera tiden och livets resa skulle kunna företas förhållandevis okomplicerat.

Jag svarar oftast den som frågar med en egen fråga. Vad tror du? Hur tror du att du skulle kunna balansera tiden bättre? Hur planerar du din tid? Svaren jag får är nästan alltid baserade på principer som vi känner till och älskar i evangeliet, till exempel att ta sig tid att be oftare, att läsa skrifterna varje dag, att göra det som Herren önskar av oss först. Dessa svar är

alla goda och till hjälp. Det är samma svar jag skulle ha gett om jag hade fått frågan för några år sedan.

I juni 2003 när jag med intresse lyssnade på kyrkans presidents, Gordon B Hinckleys lärdomar, fick jag ett tydligt svar på frågan om tidsplanering och balans. President Hinckley talade till kyrkans prästadömsledare under ett möte vi känner till som *världsomfattande ledarutbildningsmöte*. Han uttryckte frågan på följande sätt: ”Hur kan jag få tid till att göra allt?” Han besvarade sin egen fråga på ett sätt som förvånade mig och gjorde stort intryck på mig. Svaret var, så här i efterhand, så uppenbart att det krävdes en Herrens profet till att uttrycka det så tydligt och för att svaret skulle anammas och förstås. Svaret var: ”Låt mig säga att det aldrig kommer att finnas tillräckligt med tid att göra allt.” (Världsomfattande ledarutbildningsmöte, 21 juni, 2003, s 21) Med det sagt fortsatte president Hinckley hjälpa oss fastställa lämpliga prioriteringar för den tid vi har till vårt förfogande. Han sade: ”Det finns bara ett sätt som ni kan få det gjort på. Det är att följa den uppmaning som Herren gav Joseph Smith. Till honom sade han: ’Organisera er, förbered allt som behövs’ (L&F 88:119).”

Jag har funderat på vad kyrkans president hade att säga om det

**Äldste Andrew M. Ford**

här ämnet för nästan sex år sedan. Jag inser att jag inte ska må dåligt för att tiden inte räcker till, utan i stället fastställa mina prioriteringar och sedan handla efter dem. Som en fortsättning på president Hinckleys råd sade äldste L Tom Perry under ett annat världsomfattande ledarutbildningsmöte: ”Hur vi använder vår tid och uppehåller balans i livet är en nyckel till hur vi handhar våra familjeplikter och vårt tjänande i kyrkan.” (Världsomfattande ledarutbildningsmöte, februari 2006, s 9)

Efter att ha fått undervisning av Herrens profeter och apostlar nöjer jag mig med att göra som de har sagt och följa deras inspirerade vägledning. ■

Vad vet du om Familjeservice i Sverige?

Arne Hedberg

”Då du lyder och följer Guds bud så blir du lycklig”, är ett vanligt påstående. Men det är viktigt att också förstå att lycka inte tar bort motgångar i livet. ”Ty det måste nödvändigtvis finnas en motsats till allting” (2 Ne 2:11).

Bland de mest smärtsamma prövningar en individ eller familj kan uppleva är psykisk sjukdom. Då talar vi inte om tillfällig social eller känslomässig oro, som är en del av det dagliga livet, utan om den oro som orsakar milda till allvarliga störningar i tankar och uppförande.

Om sådana störningar tillåts fortgå under längre perioder kan de påtagligt påverka en persons förmåga att möta livets vanliga krav. Dessa sjukdomar kan också vara livshotande som vid allvarliga depressioner eller bli så belastande att den drabbade inte kan fungera tillfredsställande.

Även om vetenskapen kommit långt inom detta område på senare år så är mycket ännu outforskat och det finns dessutom många myter om psykisk ohälsa som florerar.

Då medlemmar i kyrkan drabbas av psykiska sjukdomar och behöver hjälp så kan prästadömsledarna – i första hand biskopen – vara till stor hjälp. Detta förutsätter att han har en insikt på detta område som många inte har. Biskopen är kallad som

herden för församlingen, både i timliga såväl som i andliga frågor. Men precis som den som bryter benet ber om en prästadömsvälsignelse för tillfrisknande så anlitar hon också professionell läkarhjälp. Biskopen är inte kallad som terapeut och förväntas heller inte agera som en sådan utan kan i vissa fall behöva konsultera specialister i frågor han inte behärskar.

Det är här Familjeserviceprogrammet kommer in i bilden. Sedan drygt ett år tillbaka finns Familjeservice organiserat i Sverige och övriga Norden. I Tyskland har det med stor framgång prövats ett par år dessförinnan och för närvarande byggs det ut i resten av Europa. I övriga delar av världen är detta program känt som LDS Family Services.

”Syftet med kyrkans familjeservice i Europa är att på anmodan hjälpa prästadömsledarna att fullkomna de heliga genom att bidra med hjälp och resurser av hög kvalitet till kyrkans medlemmar. Detta sker genom att vi använder personer som är utbildade, frivilliga och högt kvalificerade, vars värderingar, kunskap och professionella duglighet överensstämmer med evangeliet och kyrkans ordning. Ett lämpligt realiserande av godkända tjänster/resurser bör hjälpa den enskilde att lösa sina problem i ett långsiktigt perspektiv genom att stor tonvikt läggs vid att använda sig av Herrens inspiration tillsammans med egna ansträngningar.” (*Handbok Kyrkans familjeservice Europa*, s 7.)

Om vi tittar på detta med praktiska ögon så kan det gå till så här då en medlem söker hjälp för en psykiskt relaterad sjukdom:

Biskopen finner att han behöver konsultera expertis för att kunna hjälpa på bästa sätt och kontaktar då den kallade (och avskilda) professionella experten i staven för att konfidentiellt diskutera möjliga åtgärder och resurser som kan erbjudas. (I detta sammanhang bör sägas att det kan finnas andliga brister där t ex omvändelse bör ingå som en del av tillfrisknandet. Detta är inte Familjeservice uppgift att åtgärda utan faller helt under biskopens ansvar.)

Därefter kan biskopen föreslå specifika åtgärder; behandlingsmöjligheter, läkarbesök eller annat som han nu förstår kan vara till hjälp. Han kan också ge förslag på läkare, psykologer, terapeuter, kuratorer eller andra specialister vilka känner till de värderingar vi har i kyrkan och som är på listan därför att de uttalat respekterar vår tro och praxis som kyrkomedlemmar.

Medlemmarna väljer själva vem de vill anlita och betalar det arvode som blir aktuellt, precis som vid ett vanligt läkarbesök. Fördelen här är att den drabbade, förutom sitt sjukdomstillstånd, inte skall behöva oroa sig för om behandlingen skall innebära kritik av hennes tro och övertygelse eller stå i motsatsförhållande till de förbund som ingåtts med Gud.

Läkaren har tystnadsplikt och ingenting diskuteras med biskopen

såvida patienten inte har gett sitt tillstånd. Med tanke på den andliga styrka som kan ges av prästadömet så kan medlemmen tänka på vad den förmånen innebär och sålunda ge sitt tillstånd.

Psykisk ohälsa kan orsakas av många omständigheter. Ibland kan t ex depressioner hos hustru och barn vara en följd av att maken varit arbetslös en längre tid vilket påverkat hela familjen negativt. Åtgärden här – om det inte gått för långt – är inte ett läkarbesök utan att pappan får ett arbete. Detta program går under stavens arbetslöshetsprogram.

Är missbruk av något slag – alkohol, droger, tobak, mat, spel, pornografi, sexuellt missbruk – aktuellt så erbjuder kyrkans familjeservice hjälp i detta.Handledningen *Återbämningsprogram för missbrukare* är ett 12-punktsprogram som kyrkan anpassat efter AA: s (Anonyma alkoholister) framgångsrika koncept.

Det finns också handledningar, *Stärk äktenskapet* – som tar upp kommunikationsproblem mellan makar och *Stärk familjen* – som behandlar kommunikationsproblem mellan föräldrar och barn. Dessa kurser har visat mycket goda resultat hos deltagare.

Familjeservice administreras för Sverige av Arne Hedberg, i Stockholms stav av Cecilia Strandman, i Stockholms södra stav av Hjördis Kärn Balck, i Göteborgs stav av Marina Andersson Hedberg och i missionen av Kjell-Åke Larsson. Malmö stav anlitar för närvarande Köpenhamns eller Göteborgs

stav men hjälpsökande vänder sig först till lokala prästadömsledarna.

Om någon som läser detta har personlig erfarenhet av läkare, terapeut eller annan expertis inom det aktuella området, så är vi mycket intresserade av att

få tips om sådana som förstår och respekterar kyrkans värderingar och som visat sig ha hög kompetens.

Kontakta då gärna Arne Hedberg, 019-28 10 18, hedberg.arne@gmail.com eller någon av de ansvariga i respektive stav. ■

Mor- och farföräldrar på mission samtidigt

Sebastian Herrey

Genom livet har jag lärt mig att det finns stora glada ögonblick i våra liv som sticker ut i mängden. Det brukar vara då man gifter sig, går på mission, blir förälder eller klarar en utbildning etc. Ibland välsignar Herren oss med stora och glada händelser utan att vi är förberedda på dem. En sådan händelse inträffade för mig.

Mina morföräldrar *Kari och Birger Sandum* blev medlemmar på respektive håll i Norge och Sverige. De båda tjänade missioner som

unga. Kari tjänade i Spanien och Birger i Sverige. Från vad de har berättat har jag hört underbara historier från deras missioner. Deras berättelser och erfarenheter hjälpte mig att själv vilja tjäna Herren som missionär i Manchester, England. Nu har en tid gått sedan de var unga och de har valt att tillsammans tjäna en mission i Salt Lake City på Familjehistoriska centret.

Mina farföräldrar *Gerd och Willy Herrey* blev medlemmar tillsammans i Sollefteå 1957. De blev funna av missionärerna och accepterade evangeliet. Ända sedan dess har de varit ståndaktiga och starka i tron. De har precis tjänat en fulltidsmission



Sebastian Herrey tillsammans med sina farföräldrar Willy och Gerd Herrey, till vänster, och sina morföräldrar Kari och Birger Sandum, till höger, som avskildes samtidigt till missionärer.

FOTO EVA HERREY

tillsammans i Sverigemissionen. Men somliga får aldrig nog av det underbara Herren har att erbjuda och därför ska de nu tjäna ännu en mission i Sverige.

Av en märklig "slump" blev det beslutat att Willy tillsammans med Birger och Kari skulle bli avskilda till missionärer i Västra Frölunda kapell i Göteborg. Gerd var redan avskild i USA innan hon for hit. Det var inte förrän efter en stund som jag insåg vad som var på gång. Mina far- och morföräldrar skulle samtidigt bli avskilda till missionärer! Och jag var där! Då avskiljningen skulle äga rum, blev jag tillsammans med andra släktingar inbjuden att stå i cirkeln under stavspresidentens ledning.

Farfar Willy och morfar Birger var med och avskilde Kari. Sedan var farfar med och avskilde Birger. Och jag var med på alla tre.

Vilken glädje! Vilken otrolig lycka att som barnbarn få se sina mor- och farföräldrar gå på mission – samtidigt! Det var en mycket speciell anda där. Det var verkligen som att vi fick en glimt av himmelrikets välsignelser.

Jag bär vittne om Frälsarens kraft, att Han lever och leder oss alla då vi väljer att vandra med honom. Det är min tro att det bästa Herren vet är då vi tjänar honom genom att hjälpa andra. Jag är så välsignad som ser mina familjemedlemmar göra detta. ■

Håll fast vid evangeliet!

Gabriella och Rakel Nilsson

"Håll fast vid evangeliet" - det var några av de sista orden vår morfar, Gösta Malm, sa innan han drog sitt sista andetag, bara 48 år gammal. Hans liv och exempel har välsignat hans familj och efterkommande i generationer. Han blev medlem i kyrkan 1947 efter en tid av sökande efter sanningen. På grund av morfars stora exempel döptes mormor, Anna-Greta Malm, en tid efter. Tillsammans uppfosttrade de fem barn och undervisade dem om evangeliet. Även om vi aldrig träffat morfar här på jorden så har han varit en stor influens i vårt liv och vi kan verkligen säga att våra hjärtan har vänts till honom som det står om i Malaki, i Gamla testamentet. En

underbar dag stärktes verkligen denna känsla av att våra hjärtan vändes till



Anna-Greta Malm tillsammans med en del av sina efterkommande framför Templet i Stockholm.



"Håll fast vid evangeliet" var några av de sista orden Gösta Malm sa till sin familj innan han dog. Hans exempel har påverkat och välsignat hans familj i generationer.

våra fäder och vi kunde känna hur deras hjärtan vändes till oss.

Det hade varit födelsedagsfirande med alla mostrar och morbröder. Dagen efter samlades så många som möjligt i släkten på en beseglings-session i templet i Stockholm. Mormor

och morfars syskon var några av dem som skulle beseglas till sina föräldrar. Det var en speciell känsla att få träffa sina mostrar och morbröder och några av kusinerna i templet, alla klädda i vitt och med en liten, liten känsla av evighetens sanna lycka.

Broder Aarl Hunter ledde sessionen och det var speciellt, då han tjänade som missionär i Jönköping under 1950-talet, och är en kär vän

till familjen. Det var härligt att se mormor vara ställföreträdare för sin syster, vår kära gamla moster Britta. Men nog var det en speciell dag då morfars två syskon beseglades till sina föräldrar och hans familj äntligen blev hel. Himlen log och tårar föll när band knöts för evigt. Anden i beseglingsrummet var mycket stark och vi hade en känsla av att vi var fler i rummet

än vad vi kunde se med våra ögon.

Tack vare det arv vi har fått från vår morfar, att vi har evangeliet, så har vi kunnat välsigna våra förfäder genom templets förrättningar och Elias löfte har blivit verkligt i våra liv. Denna speciella erfarenhet har givit oss en förnyad kraft och en större önskan att efterleva och föra vidare morfars uppmaning; *Håll fast vid evangeliet!* ■

Åttonde missionären utsänd från Lunds församling

Terez Nilsson

I skrivande stund sitter äldste Johannes Sinclair från Södra Sandby i Skåne på ett plan på väg till MTC (Missionary Training Center) i Provo, USA. Han ska tjäna som missionär i Tyskland. Han är Lunds församlings åttonde missionär ute på fältet just nu (februari 2009).



Äldste Johannes Sinclair är Lunds församlings åttonde missionär ute på fältet.

I England finns Jonathan Wiklöf från Barsebäck och bröderna Fredrik Pettersson och Robert Pettersson från Kävlinge. I Spanien tjänar Leonard Saffer från Lomma och i södra Frankrike har vi Jakob Nilsson från Harlösa. I den fransktalande Montrealmissionen i Kanada tjänar Christoffer Rönndahl,

från Kävlinge. Christian Schanner från Lund gör sin heltidsmission i norra Utah.

Medlemmarna i Lunds församling är naturligtvis glada över sin missionsnärskår. Vi saknar dem förstås, men vi vet att en mission är en ovärderlig erfarenhet och en fantastisk språngbräda in i framtiden. ■



Äldsterna Christoffer Rönndahl och Jakob Nilsson, båda från Lunds församling, tjänar i Kanada och Frankrike.

Brev från en missionär

*Äldste Christoffer Rönndahl
tjänar som missionär i den
fransktalande Montrealmissionen
i Kanada. Familjen Rönndahl från
Lunds församling delar här med sig
ett utdrag av ett brev från deras
missionärsson.*

"Vi hade fyra dop i lördags, helt fantastiskt. I torsdags ringde mamman i familjen, Milian Francois, och sa att hon inte kan döpas ej heller hennes tre barn. Jag blev självklart förkrossad och föll ner i en oandlig och mycket djupt rotad depression i några mikrosekunder, varefter jag tog mod till mig och sa att vi behövde träffas och diskutera detta drastiska beslut. I fredags kväll anlände vi till deras hem. En medlem var med oss, broder Didier Desriveaux. Vi började diskussionen med en bön som vanligt, varefter mamman började prata om sina bekymmer och problem som hindrade henne från att vilja döpas. Detta händer alltid! Varje gång någon ska döpas så kommer något i vägen i sista minuten. Samma sak hände i Ottawa. Satan vet när vi har bestämt oss för att göra ett bra val i vårt liv och försöker därför hindra oss så mycket han kan. 'Ty han strävar efter att göra alla människor lika olyckliga som han själv är.' (2 Ne 2:27) Valfrihet, onda och goda makter, välsignelser, lydnad till Guds bud och allt gott som följer, tro, dop, den Helige Andens gåva osv. Allt detta talade vi om i diskussionen, men vi

är alla fria att välja. Jag kan inte tvinga någon att tro på mitt ord. Detta ledde till att jag sa till Milian och alla barn att vi skulle be till vår himmelske Fader i himlen om ett svar. Om någon vet vad de borde göra och om de är redo för dop så är det Han. Vi knäböjde och Annia, det äldsta barnet (17) ledde oss i bön. När hon sagt bönen väntade jag, som alla heliga profeter har lärt oss, på ett svar. Jag lyssnade efter den Helige Anden och mycket riktigt fick jag ett svar. Den Helige Anden vittnade till mig och alla i rummet med sådan kraft att jag inte kunde förneka det. Aldrig förr på min mission har jag känt Anden så starkt. Det var som en våg av varma, behagliga känslor. Två gånger slog det mig. Alla i rummet visste att de behövde döpas, och mycket riktigt, de är nu alla döpta och konfirmerade medlemmar i Jesu Kristi Kyrka. Sannerligen ett mirakel!

Evangeliet är helt fantastiskt underbart och sannerligen en extraordinär välsignelse. Evangeliet är ljuvligt i dess sanna mening och glädjen denna ovärderliga gåva ger mig, denna eviga skatt vi kan behålla för all evig tid om vi bara vill och uppfyller kraven vi blivit givna, är för mig omöjlig att uttrycka med simpla ord. Evangeliet är så mycket mer än vad vi ens kan förstå."

Familjen Rönndahl har startat en hemsida för äldste Rönndahl, där kan man bl.a. se bilder, läsa brev från äldste Rönndahl och skriva meddelanden till honom. De tycker att detta är ett fantastiskt sätt att hålla kontakten med sin son och samtidigt dela detta med andra

vänner. Man kan gå in på www.missionsite.net och göra en hemsida för sin son/dotter som är på mission. ■

Rekordmånga på avskedsmöte i Skövde

Dick Thörn, högråd i Göteborgs stav

Söndagen den 25:e januari 2009 var sista söndagen i Sverige för missionärsparet äldste och syster Jepson från Utah, USA. Efter ett och ett halvt år på mission, och hela den tiden i Skövde, så var det många som ville vara med på deras avskedsmöte.

Det var rekordmånga som var på plats i kapellet i Skövde gren när äldste och syster Jepson hade sin sista söndag på sin heltidsmission. För äldste Jepson var det andra gången han avslutade en mission i Sverige. Hans första mission gjorde han i mitten av sextiotalet. Då var han aldrig i Skövde, så han var lite förvånad att komma till en plats i Sverige där han inte kände någon. Men efter ett och ett halvt år i Skövde så har den saken verkligen förändrats.

Äldste och syster Jepson har betytt mycket för många människor. Med sitt kärleksfulla sätt har de påverkat många människor på ett positivt sätt. Mot slutet av sin mission kunde de bland annat följa med en medlem till templet för första gången. De har arbetat hårt och kontaktat och varit till stöd för många av de mindre aktiva medlemmarna i Skövde grens område.

Det märktes tydligt på detta



Missionärsparet äldste och syster Jepson har tjänat hela sin mission i Skövde gren. Många samlades deras sista söndag i kyrkan för att höra dem tala.

avslutande möte att många härliga band hade knutits. Syster Jepson betonade i sitt avslutande tal att inte ta bort Kristus i våra liv. Hon tog som ett exempel att när man skriver God Jul på engelska, så skriver man ibland "Merry X-mas". Men hon tycker inte om att man därigenom tar bort "Christ" (Kristus). Äldste Jepson betonade i sitt tal hur mycket vi kan åstadkomma när vi handlar i enighet och kärlek. Han gav många både andliga och roliga exempel på vad som kan uppnås när man tjänar när tillfället ges, även när man egentligen inte tror sig ha tid.

Det avslutande mötet förgylldes även med vacker musik, som framfördes av Åsa och Carmen Sundberg på piano respektive harpa.

Mötet avslutades med att församlingen tillsammans sjöng "Tills vi möts igen", vilket är en tradition i Göteborgs stav, att man sjunger när någon missionär har sin sista söndag i Sverige. Utan att någon sagt något så ställde sig hela församlingen upp

under sången som en extra hyllning till paret Jepson.

Efter mötet så hade grenen under president Pär Fhors ledning arrangerat en middag för alla besökande. Det bjöds på god mat och tårta i en härlig och kärleksfull atmosfär.

Hur många som var närvarande? Det var 71 st. Medeltalet närvarande brukar annars vara cirka 45. ■

Hur man prenumererar på *Liabona*

Prenumerationer beställs genom att betala in prenumerationsavgiften till pg 26 03 53-8 och som mottagare ange Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Ange även namn, adress och församling/gren. Vid förnyelse av prenumeration uppge också prenumerationsnummer, vilket man kan se på adresslappen som följer med *Liabona*. Månad då prenumerationen upphör kan ses längst ner till höger på adresslappen.

I varje församling/gren finns det vanligtvis ett tidskriftsombud som man kan vända sig till vid adressändring eller för att få ett inbetalningskort.

Prenumerationer kan också göras genom kyrkans svenska hemsida på Internet www.jesukristikyrka.se

Distributionscentret har hand om alla prenumerationer av tidskrifter för Sverige. Vid frågor beträffande prenumerationer på kyrkans tidningar, kontakta prenumerationsavdelningen vid distributionscentret under deras

Omvändelseberättelser efterlyses!

Skicka gärna in berättelser om gamla eller nya medlemmars omvändelse. Berättelserna bör vara korta och innehålla följande:

- 1) Den första kontakten med medlemmar eller missionärer från kyrkan
- 2) Omvändelseprocessen fram till dopet
- 3) Vittnesbörd ■

Lokala nyheter

Artiklar och foton till de lokala sidorna är alltid välkomna.

Alla artiklar redigeras. Artiklar och foton publiceras i mån av plats, kvalitet och lämplighet. Skriftligt fototillstånd från fotografen måste alltid bifogas!

Skickas till: Eivor Hagman
Medusagatan 2 A,
553 38 Jönköping
Email: eivorhagman@hotmail.com
Tel. 036-719663 ■

öppettider tisdag-fredag kl. 9-13, på tel. 08-500 655 20, fax. 08-500 655 23. Eller skriv till Tempelvägen 4 A, 137 41 Västerhaninge, eller e-mail RCstockholm@ldschurch.org

Prenumerera gärna på *Liabona* som en gåva till någon du vill ge något värdefullt. Flera i familjen kanske vill ha sitt eget exemplar att läsa och stryka under viktiga saker i.

Priset för *Liabona* är 150 kr per år. Kyrkan har även andra tidningar man kan prenumerera på. Dessa finns endast på engelska. Priser: *Ensign* 150 kr per år, *New Era* och *Friend* 120 kr per år och *Church News* 500 kr per år. ■

DE TALAR I DAG

Vi kan "alltid minnas honom"

Äldste D Todd Christofferson i de tolv apostlarnas kvorum hjälpte unga vuxna vid Brigham Young University–Idaho under en andaktsstund att förstå hur man alltid kan minnas Jesus Kristus.

"Sakramentsbönerna bekräftar att en av de centrala avsikterna med den förrättningen som den instiftades av Herren Jesus Kristus är att vi alltid ska minnas honom" (L&F 20:77, 79), sade han vid andaktsstunden den 27 januari 2009.

Äldste Christofferson sade: "Vi får aldrig glömma vad han gjorde för oss, för utan hans försoning och uppståndelse skulle livet sakna mening. Men i och med att både försoningen och uppståndelsen är verkliga, har vårt liv eviga, gudomliga möjligheter."

Sök lära känna och följa hans vilja

"För det första: Att minnas Herren innebär ju att göra hans vilja", sade äldste Christofferson. "Genom sakramentsvälsignelsen över brödet lovar vi att vara villiga att "... alltid minnas honom samt hålla de bud som han har givit [oss]. (L&F 20:77)"

Jesus Kristus kom alltid ihåg Fadern genom att hålla hans bud, sade äldste Christofferson. Det är därför som Jesu verksamhet skedde med "sådan klarhet och kraft".

Äldste Christofferson lärde att medlemmarna kan sätta Kristus i centrum av sitt liv och bli "ett med honom

liksom han är ett med sin Fader" (se Joh 17:20–23) genom att prioritera "sådant som gör att vi alltid kan minnas honom – att be ofta, att studera och begrunda skrifterna, med eftertanke studera apostlarnas lärdomar, varje vecka förbereda sig att värdigt ta del av sakramentet, genom söndagens gudsdyrkan, genom att skriva ned och minnas vad Anden och våra upplevelser lär oss om lärjungenskap."

Endast därefter kan vi ta oss tid i livet att göra annat som är av värde. "På det sättet trängs inte det väsentliga ut ur vårt liv av sådant som är ganska bra, och det som är av mindre värde får lägre prioritet eller faller bort helt och hållet", sade han.

Varje tanke, ord och handling

Att alltid minnas honom innebär också att minnas att vi en gång ska svara inför honom för vårt liv, sade äldste Christofferson. När Jesus led och dog i Getsemane och på Golgata, betalade han för alla skulder som rättvisan kunde utkräva av oss.

"Därför står han på rättvisans plats. Han är nu rättvisan personifierad. Alldeles som Gud är kärleken, är han också rättvisan. Våra skulder och förpliktelser löper nu till Jesus Kristus", sade äldste Christofferson.

Han citerade Läran och förbunden 19:16–17: "Ty se, jag, Gud, har lidit detta för alla, för att de inte skall behöva lida om de omvänder sig. Men om de inte omvänder sig måste de lida liksom jag."

"Synder tar inte hand om sig själva eller helt enkelt bleknar bort", sade äldste Christofferson. "De måste tas



Äldste D Todd Christofferson

om hand." Han förklarade att tack vare Frälsaren kan vi ta hand om dem genom försoningen i stället för att själva ställas inför rättvisans krav.

Vi behöver inte frukta

Att alltid minnas Frälsaren innebär att "vi alltid kan söka hjälp hos honom", sade han.

Äldste Christofferson berättade om det Joseph Smith upplevde när han var 23 och Oliver Cowdery var 22, när de arbetade på att översätta Mormons bok. Frälsaren sade till dem: "Vänd er till mig i varje tanke, tvivla inte, frukta inte." (L&F 6:36)

"Att vända sig till Frälsaren 'i varje tanke' är ju ett annat sätt att säga 'alltid minnas honom'. När vi gör det, behöver vi inte tvivla eller frukta", sade äldste Christofferson.

"Eftersom vi alltid minns Frälsaren, sade äldste Christofferson, "kan vi 'med glädje göra allt det som står i vår makt' (L&F 123:17) med full förvisning om att hans makt och kärlek till oss ska hjälpa oss klara av allt." ■