

JESU KRISTI KYRKA AV SISTA DAGARS HELIGA • AUGUSTI 2009

Liahona

**Öppna bönens
dörr, s 2**

Träffa äldste Andersen, s 8

**Fyra frågor du kan ha
om patriarkaliska
välsignelser, s 34**

**Barns presenter till
president Monson, s LS4**

Vuxna

BUDSKAP FRÅN FÖRSTA PRESIDENTSKAPET

- 2 Att han må skriva på våra hjärtan Henry B Eyring

BESÖKSLÄRARNAS BUDSKAP

- 25 Utbilda dig hela livet

ARTIKLAR

- 8 Äldste Neil L Andersen: En man med tro

D Todd Christofferson

Kyrkans senaste apostel, som kallades i april 2009, har utövat tro i sitt liv, med tro på att Herren kommer att välsigna oss utöver vår förmåga.

- 16 Öppna himlen Yoshihiko Kikuchi

Vill du fördjupa din andlighet? Tillbringa en dyrbar stund med din himmelske Fader varje morgon när du närmar dig honom i bön och skriftstudier.

- 22 Skydd från hotet inifrån: Legendan om Mixco Viejo

Adam C Olson

Hur beskyddar vi vår familj? En forntida legend innehåller ett förslag.

- 26 Postpartumdepression: Ett evangelieperspektiv

Lynn Clark Callister

Bra sätt att möta svårigheterna i samband med postpartumdepression.

AVDELNINGAR

- 44 Sista dagars heliga berättar

En snabb omvändelse till hemlärarundervisning; en fars tidlösa råd i en gammal bibel; hur man får styrka och tröst mitt i sina problem; en borttappad nyckel på ett nytt jobb.

- 48 Hur du kan använda det här numret

Förslag till familjens hemafton; en minnesvärd hemafton; ämnen i det här numret.

PÅ OMSLAGET

Framsida: Fotoillustration Dave Stoker.

Baksida: Scen från filmen Återställelsen;

fotoillustration Matthew Reier.

Ungdomar

ARTIKLAR

- 14 Bättre än MVG Shanda Stephens

Min lillasyster letade efter en hjälte. Hade jag tid att vara en?

- 34 När ska jag ta emot min patriarkaliska välsignelse?

Robert K Wagstaff

Vad är en patriarkalisk välsignelse? När och hur ska man få en? En stauspatriark förklarar.

- 37 För helig? R Val Johnson

Hans vänner kallade honom glädjedödare. Men den här unge mannen gjorde gladeligen de förändringar som krävdes för att bli medlem i kyrkan.

- 38 Förebilder Benson E Misalucha

Det finns många människor som inspirerar oss att leva som vi ska. Vårt vittnesbörd stärks och vi lär oss att bli lydiga genom att följa deras exempel.

AVDELNINGAR

- 21 Affisch: För mycket information?

- 32 Frågor och svar

"Min vän har börjat röka. Hur kan jag erbjuda mig att hjälpa henne sluta utan att förolämpa henne?"



Augusti 2009 Årgång 133 Nr 8
Liahona 04288 180

Officiell tidskrift för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga

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

De tolv apostlarnas kvarum: 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,
Neil L Andersen

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 Loyborg

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 Flitton,
LaRene Porter Gaunt, Annie Jones, Carrie Kasten, Jennifer Maddy,
Melissa Merrill, Michael R Morris, Sally J Odekirk, Joshua J Perkey,
Chad E Phares, Jan Pinborough, Richard M Romney, Don L Searle,
Janet Thomas, Paul VanDerBeighe, 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 Körlof
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
helsprenumeration 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,
samoanska, 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
Förenata 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.liahona.lds.org.

For Readers in the United States and Canada:

August 2009 Vol. 133 No. 8. LIAHONA (USPS 311-480)
Swedish (ISSN 1522-9246) is published monthly by The Church
of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 East North Temple, Salt
Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year;
Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid
at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of
address. Include address label from a recent issue; old and new
address must be included. Send USA and Canadian subscriptions
to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help
line: 1-800-537-5971. Credit card orders (Visa, MasterCard,
American Express) may be taken by phone. (Canada 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

KOM LYSSNA TILL EN PROFETS RÖST

LS2 **Sträck dig ut mot andra** Thomas S Monson

ARTIKLAR

LS4 **Grattis på födelsedagen president Monson!**

LS10 **Jasons flykt** Carolyn LeDuc

AVDELNINGAR

LS6 **Från profeten Joseph Smiths liv:
Mycket arbete, mycket lek**

LS8 **Samlingsstunden: Templet — En dag ska
jag gå dit**
Cheryl Esplin

LS13 **Färgläggningssidan**

LS14 **Nya vänner: Älska ditt land**
Richard M Romney



LILLA STJÄRNAN,
OMSLAGET
Foto by Craig Dimond



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

Brev till redaktionen

Den leder oss längs den rätta vägen

Jag döptes för omkring ett år sedan
och tackar Herren för att han sände
missionärerna till mitt hem. Tack vare
skrifterna och profeternas lärdomar
som publicerats i *Liahona*, har jag
fått större kunskap om det här livet
och om Guds kärlek till mig och
min familj. Skrifterna och evangeliets
lärdomar i *Liahona* har stärkt mitt
vittnesbörd, hjälpt mig växa och gett
näring åt min ande. Jag vill uppmana
alla att läsa *Liahona*. Den för oss när-
mare vår Fader och leder oss längs
den rätta vägen.

Stephanie Acosta, Uruguay

Frälsaren visar oss vägen

Jag är tacksam för *Liahona*, särskilt
för numret om Frälsaren (mars 2008).
Det inspirerade mig och stärkte mitt vitt-
nesbörd om honom. Han gjorde allt för
oss. Har var det fullkomliga föredömet i
hur man ska leva i den här världen, hur
man ska övervinna svårigheter och hur
man ska bli orubblig i att följa buden.
Jag är så tacksam för Frälsaren. Jag vet
att han lever. Han är alltid villig att trösta
oss och visa oss vägen. Allt vi behöver
göra är att komma till honom.

Nenetha C Ybañez, Filippinerna

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



Att han må skriva på våra hjärtan

PRESIDENT HENRY B EYRING
förste rådgivare i första presidentskapet

Föräldrar bör lära sina barn att be. Barn lär sig både av det som föräldrarna gör och det de säger. Barn som ser sin mor eller far gå genom livets prövningar i innerlig bön till Gud och sedan hör ett uppriktigt vittnesbörd om att Gud svarade i godhet, kommer att minnas vad de såg och hörde. När prövningarna kommer är de förberedda.

Så småningom, när barnen inte bor hemma hos familjen längre, kan bönen erbjuda den skyddande sköld som föräldern så gärna vill att de ska ha. Att skiljas åt kan vara svårt, särskilt när föräldrarna och barnen vet att de kanske inte ska träffas igen på länge. Min far och jag fick uppleva det. Vi skildes åt i ett gathörn i New York City. Han hade rest dit för arbetets skull. Jag var där på väg någon annanstans. Vi visste båda att jag antagligen aldrig skulle flytta hem och bo under samma tak som mina föräldrar igen.

Det var en solig dag, ungefär mitt på dagen, och gatorna var fulla av bilar och fotgängare. I just det gathörnet fanns ett trafikljus som hejdade bilarna och människorna i alla riktningar i några minuter. När ljuset slog om till rött stannade bilarna.

Klungan av fotgängare skyndade sig ner från trottoarerna och bort i alla riktningar, också diagonalt, över korsningen.

Det var dags att skiljas åt och jag började gå över gatan. Jag stannade nästan mitt i gatan, med människor rusande förbi mig. Jag vände mig om för att se bakåt. Istället för att röra sig bortåt genom folkhopen stod min far fortfarande kvar i gathörnet och såg på mig. Jag tyckte att han verkade ensam och kanske lite ledsen. Jag ville gå tillbaka till honom men insåg att det snart skulle bli rött ljus, så jag vände mig om och skyndade iväg.

Åratal senare pratade jag med honom om det ögonblicket. Han berättade för mig att jag hade misstolkat hans ansiktsuttryck. Han sade att han inte var ledsen --- han var bekymrad. Han hade sett att jag såg mig om, som om jag vore en liten pojke, osäker och i behov av bekräftelse. Han sade till mig flera år senare att han hade tänkt: "Kommer det att gå bra för honom? Har jag lärt honom tillräckligt? Är han förberedd för vad som ligger framför honom?"

Men det fanns mer än tankar hos honom. Jag kunde se på honom att hans hjärta var fyllt av känslor. Han önskade starkt att jag skulle vara beskyddad och trygg. Jag hade hört och känt denna önskan i hans böner,



Vårt mål när vi lär våra barn att be, är att de ska vilja att Gud ska skriva i deras hjärta och att de sedan ska vara villiga att gå och göra det som Gud ber dem om.

och ännu mer i min mors böner, under alla år som jag bodde hos dem. Jag hade lärt mig av det, och jag mindes.

En hjärtesak

Bön är en hjärtesak. Jag hade fått lära mig långt mer än bönen regler. Jag hade lärt mig av mina föräldrar och av Frälsarens lärdomar att vi måste rikta oss till vår himmelske Fader med bönen vördnadsfulla språk. "Fader vår, som är i himlen. Helgat blive ditt namn." (Matt 6:9) Jag visste att vi aldrig vanhelgar hans heliga namn — aldrig. Kan ni tänka er hur ett barns böner skulle ta skada av att höra en förälder vanhelga Guds namn? En sådan försyndelse mot de små får förfärliga konsekvenser.

Jag hade lärt mig att det var viktigt att tacka för välsignelser och att be om förlåtelse. "Och förlåt oss våra skulder, såsom också vi förlåter dem som står i skuld till oss." (Matt 6:12) Jag hade fått undervisning om att vi ber om det vi behöver och ber Gud att välsigna andra. "Ge oss i dag vårt bröd för dagen." (Matt 6:11) Jag visste att vi måste underkasta oss hans vilja.

"Komme ditt rike. Ske din vilja på jorden liksom den sker i himlen." (Matt 6:10) Jag hade lärt mig och funnit att det är sant att vi kan varnas för fara och på ett tidigt stadium visas vad vi har gjort som misshagar Herren. "Och för oss inte in i frestelse utan fräls oss från den onde." (Matt 6:13)

Jag hade lärt mig att vi alltid måste be i Jesu Kristi namn. Men något som jag hade sett och hört hade lärt mig att de orden var mer än en formalitet. Det fanns en bild av Frälsaren på väggen i sovrummet där min mor var sängliggande åren innan hon dog. Hon hade hängt upp den på grund av något som hennes kusin, äldste Samuel O Bennion i de sjuttios kvorum (1874–1945) hade sagt till henne. Han hade rest med en apostel som beskrev hur han såg Frälsaren i en syn. Äldste Bennion gav henne den bilden och sade att det var den bästa framställningen av

Mästarens karaktärsstyrka som han någonsin hade sett. Så hon ramade in den och hängde den på väggen där hon kunde se den från sängen.

Hon kände Frälsaren och hon älskade honom. Jag hade lärt mig av henne att vi inte avslutar i en främlings namn när vi vänder oss till vår Fader i bön. Jag visste genom det jag hade sett av hennes liv att hennes hjärta var nära Frälsaren efter år av beslutsamma och ständiga

ansträngningar att tjäna och behaga honom. Jag visste att skriftstället var sant som lyder: "Ty hur kan en människa känna den mästare som hon inte har tjänat och som är en främling för henne och är långt borta från hennes hjärtas tankar och avsikter?" (Mosiah 5:13)

Ingen lättvindig åkallan

Nu, årtal efter det att min mor och far har gått bort, är orden "i Jesu Kristi namn" inte några lättvindiga ord för mig, varken när jag säger dem eller när jag hör andra uttala dem. Vi måste tjäna Mästaren för att lära känna hans hjärta. Men vi måste också be om att vår himmelske

Fader ska besvara våra böner både i vårt hjärta och i vårt sinne. (Se Jer 31:33; 2 Kor 3:3; Hebr 8:10; 10:16.)

President George Q Cannon (1827–1901), tidigare rådgivare i första presidentskapet, beskrev vilken välsignelse det var för några personer som kommit samman och bett om sådana svar. Han talade om ett prästadömsmöte, men många av er har också förberett hjärtat på det sätt som han beskrev med följande ord:

"Jag bör komma till mötet med mitt sinne helt fritt från all påverkan som skulle förhindra Guds andes inverkan på mig. Jag bör gå i bönen anda och be Gud att han skriver sin vilja i *mitt hjärta*, inte med min vilja redan bestämd, och besluten att genomföras ... oavsett vad alla andra tycker. Om jag och alla andra skulle komma i den andan skulle Guds ande förnimmas ibland oss, och det som vi



skulle besluta skulle vara Guds sinne och vilja eftersom Gud skulle uppenbara det för oss. Vi skulle se ljus i riktningen som vi skulle gå och vi skulle se mörker i riktningen som vi inte skulle gå.”¹

Vårt mål när vi lär våra barn att be, är att de ska vilja att Gud ska skriva i deras hjärta och att de sedan ska vara villiga att gå och göra det som Gud ber dem om. Det är möjligt för våra barn att ha tro nog, genom det de ser oss göra och det vi undervisar om, så att de åtminstone kan känna något av vad Frälsaren kände när han bad om styrka att göra sitt oändliga offer för oss: ”Och han gick lite längre bort, föll ner på ansiktet och bad: ’Min Fader, om det är möjligt, låt denna kalk

gå ifrån mig. Men inte som jag vill utan som du vill.’” (Matt 26:39)

Jag har fått bönesvar. Svaren var tydligast när mina önskningar tystades ner av en överväldigande önskan att få veta Guds vilja. Det är då som svaret från en kärleksfull himmelsk Fader kan framföras till sinnet genom den milda och stilla rösten, och skrivas i hjärtat.

Lär dig söka hans vilja

En del föräldrar kan fråga: ”Men hur kan jag uppmjuka hjärtat hos mitt barn som nu är större och övertygad om att han eller hon inte behöver Gud? Hur kan jag uppmjuka ett hjärta tillräckligt så att Gud kan skriva sin vilja i det?” Ibland uppmjukas

De barn som ser sin mor eller far gå genom livets prövningar i innerlig bön och sedan hör ett uppriktigt vittnesbörd om att Gud svarade i godhet, kommer att minnas. När prövningarna kommer är de förberedda.



hjärtat av en tragedi. Men inte ens en tragedi är tillräckligt för somliga.

Det finns emellertid ett behov som inte ens de hårdhjärtade och stolta kan tro att de kan tillgodose själva. De kan inte lyfta syndens börda från sina axlar. Och till och med den mest förhårdade kan ibland känna samvetets stygning och sålunda behovet av förlåtelse från Gud. En kärleksfull far, Alma, undervisade sin son Corianton om det behovet på följande sätt: "Och nu kunde barmhärtighetens plan inte genomföras om inte en försoning ägde rum. Därför sonar Gud själv världens synder för att genomföra barmhärtighetens plan och tillfredsställa rättvisans krav, så att Gud kan vara en fullkomlig och rättvis Gud och även en barmhärtig Gud." (Alma 42:15)

Och sedan, när fadern hade vittnat om Frälsaren och hans försoning, vädjade han om ett uppmjukat hjärta på följande sätt: "O, min son, jag önskar att du inte längre skall förneka Guds rättvisa. Försök inte urskulda dig på minsta vis för dina synder genom att förneka Guds rättvisa, utan låt Guds rättvisa och hans barmhärtighet och tålmodighet helt behärska ditt hjärta, och låt det leda dig ned i stoftet i ödmjukhet." (Alma 42:30)

Alma visste det som vi kan veta: Att hans vittnesbörd om Jesus Kristus och hans korsfästelse hade störst möjlighet att få hans son att inse sitt behov av den hjälp som bara Gud kunde ge. Och att böner blir besvarade för dem vars hjärtan är uppmjukade av den överväldigande känslan av behovet av rening.

Öppna börens dörr

När vi undervisar dem vi älskar om att vi är andebarn, tillfälligt skilda från en kärleksfull himmelsk Fader, öppnar vi börens dörr för dem.

Vi levde i hans närhet innan vi kom hit för att prövas. Vi kände igen hans ansikte, och han kände igen vårt. Precis som min jordiske far såg mig lämna honom, såg vår himmelske Fader när vi begav oss till jorden.

Hans älskade Son, Jehova, lämnade den konungsliga härligheten för att komma ner till jorden och utstå allt det som vi skulle utstå och betala priset för alla de synder vi skulle begå. Han har berett för oss den enda vägen som

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. Sjung eller läs en psalm som handlar om bön. Läs stycket som handlar om när president Eyring och hans far skildes åt i New York City. Be familjemedlemmarna förklara hur de kände sig när de var tvungna att lämna en närstående för en tid. Samtala om hur bön kan hjälpa familjemedlemmarna att känna sig nära sin himmelske Fader, Jesus Kristus och varandra.

2. Visa ett pappershjärta med orden "Guds vilja". Läs stycket "Ingen lättvindig åkallan", och fråga vad familjen tror president Cannon menar med "skriver sin vilja i mitt hjärta". Samtala om hur familjemedlemmarna kan "be ... att de ska vilja att Gud ska skriva i deras hjärta och att de sedan ska vara villiga att gå och göra det som Gud ber dem om". Bär vittnesbörd om hur bön hjälper oss att få veta Guds vilja.

leder tillbaka till vår himmelske Fader och honom igen. Om den Helige Anden bara kan säga oss så mycket om vilka vi är, kan vi och våra barn känna det som Enos kände. Han bad så här:

"Min själ hungrade, och jag föll på knä inför min Skapare och ropade till honom i mäktig bön och vädjan för min egen själ. Och hela dagen lång ropade jag till honom, ja, och när kvällen kom höjde jag fortfarande min röst så högt att den nådde himlarna.

Och det kom en röst till mig som sade: Enos, dina synder är dig förlåtna, och du skall bli välsignad." (Enos 1:4–5)

Jag kan lova er att ingen glädje kan överträffa det som ni skulle känna om ett av era barn ber i nödens stund och får ett sådant svar. Ni kommer en dag att skiljas från dem, med en längtan i hjärtat att få återförenas. En kärleksfull himmelsk Fader vet att den längtan skulle vara för evigt om vi inte återförenades som familjer med honom och hans älskade Son. Han åstadkom allt som hans barn behöver för att få den välsignelsen. För att finna den måste de själva fråga Gud, utan att tvivla, som den unge Joseph Smith gjorde.

Min far var bekymrad den där dagen i New York eftersom han visste, precis som min mor visste, att den enda

verkliga tragedin skulle vara om vi aldrig träffades igen. Det var därför de lärde mig att be. De visste att vi bara kan vara tillsammans för evigt med Guds hjälp och med hans löften. Precis som ni kommer att göra, så undervisade de bäst om bönen genom sitt exempel.

Eftermiddagen när min mor dog åkte vi till föräldrahemmet från sjukhuset. Vi satt tysta i det mörka vardagsrummet en stund. Far lämnade oss och gick till sitt sovrum. Han var borta några minuter. När han kom tillbaka till vardagsrummet, log han. Han sade att han hade varit orolig för mor. Medan han hade samlat ihop hennes saker från sjukhusrummet och tackat personalen för att de varit så snälla mot henne, tänkte han på hur hon var på väg till andevärlden minuterna efter sin död. Han var rädd att hon skulle känna sig ensam om ingen mötte henne. Han hade gått till sovrummet för att be sin himmelske Fader att se till att någon tog emot Mildred, hans hustru och min mor. Han sade att han hade fått som bönesvar att hans mor hade mött hans älskade. Jag log också när jag hörde det. Farmor Eyring var inte så lång. Jag såg henne tydligt för mitt inre, hur hon sprang genom folkmängden, och hur hennes korta ben rörde sig fort på väg att möta min mor.

I det ögonblicket var det inte min fars avsikt att undervisa mig om bön, men det gjorde han. Jag kan inte minnas en enda predikan från mor eller far om bön. De bad när de hade det svårt och när det gick bra. Och de berättade sakligt om hur god Gud var, hur mäktig och hur nära. Bönerna jag oftast hörde handlade om vad som krävdes för att vi skulle få leva tillsammans för evigt. Och svaren som alltid kommer att finnas skrivna i mitt hjärta verkar oftast ha varit bekräftelser på att vi var på rätt väg.

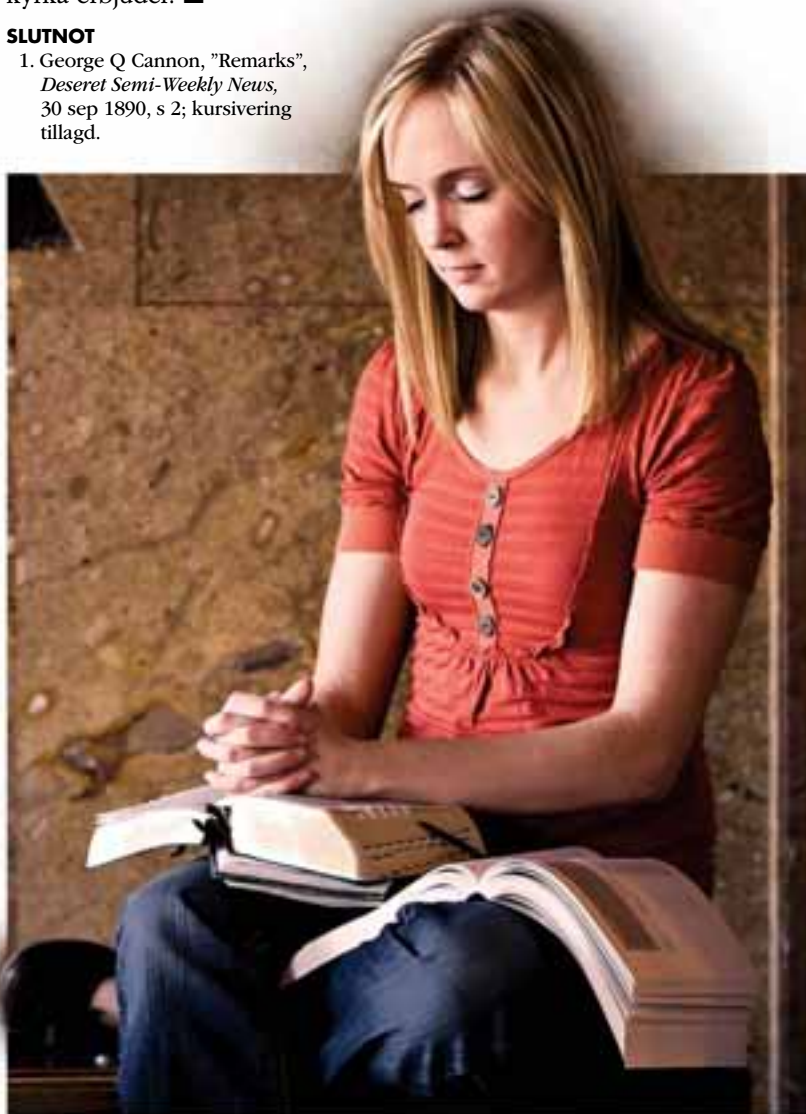
När jag inom mig såg min farmor springa för att möta min mor, kände jag mig glad för deras skull och kände en längtan inom mig att låta min älskade och våra barn få en sådan återförening. Den längtan är anledningen till att vi måste lära våra barn att be.

Jag vittnar om att vår himmelske Fader besvarar bönerna från trofasta föräldrar som vädjar om att få veta hur de ska lära sina barn att be. Jag vittnar om att tack vare Jesu Kristi försoning kan vi få evigt liv som familjer om vi hedrar de förbund som denna hans sanna kyrka erbjuder. ■

SLUTNOT

1. George Q Cannon, "Remarks", *Deseret Semi-Weekly News*, 30 sep 1890, s 2; kursivering tillagd.

Så småningom,
när barnen
inte bor
hemma hos familjen,
kan bönen erbjuda
den skyddande sköld
som föräldern så
gärna vill att de
ska ha.



Äldste Neil L Andersen: *En man med tro*

ÄLDSTE D TODD CHRISTOFFERSON

i de tolv apostlarnas kворum

En februarikväll 1968 stod Neil Andersen i centrum för uppmärksamheten. Han hade utsetts av sin high school att som elev representera Idaho i en sammankomst med andra elevrepresentanter från 37 länder och var och en av USA:s 50 stater. Eleverna hade träffats i Williamsburg i Virginia för att diskutera de svårigheter demokratin ställs inför.

Det här var första gången 16-årige Neil, som växte upp på en liten gård i Pocatello i Idaho, hade flugit, rest så långt hemifrån eller varit tillsammans med så många begåvade och sofistikerade ungdomar.

När kvällens samtal övergick till världsomfattande ämnen blev Neils medlemskap i kyrkan uppenbart. Några av delegaterna började ifrågasätta hans tro. Unge Neil hade aldrig tidigare fått sådana ingående frågor om sin tro.

"Jag minns att jag inom mig bad att jag skulle kunna säga de ord som behövde sägas", säger han. "Det som hände var ett litet underverk för mig. Jag berättade mer än jag visste för dem. Jag kände Herrens kraft medan han hjälpte mig besvara känsliga frågor och berätta om min djupa övertygelse. Jag kunde känna Herrens ande medan jag talade. I slutändan uttryckte de sin uppskattning och erkände tyst sin respekt för det jag trodde på.

Jag lärde mig att det finns en kraft och ett inflytande i detta heliga verk utöver vad vi har och att det är värt att försvara. Jag förstod att när vi är sanna och trofasta, 'alltid beredda att svara var och en som begär att [vi] förklarar det hopp [vi] äger' (1 Petr 3:15), så välsignar Herren oss utöver vår egen förmåga."

Det är så äldste Neil L Andersen har levt sitt liv — han har handlat i tro.

En grund av tro

Neil Linden Andersen föddes den 9 augusti 1951 som den tredje av Lyle och Kathryn Andersens fem barn. Neils far studerade lanthushållning





vid Utah State University. När Neil var tre år flyttade familjen till Colorado.

Neils föräldrar undervisade sina barn genom tro och uppoffringar. De bodde nästan 15 mil från närmaste möteshus. Att företa resan till kyrkans möten var något som de bara gjorde varje söndag. "Vi ville visa våra barn hur viktig kyrkan är", förklarar hans mor Kathryn.

När Neil var fem år flyttade familjen till en mjölkgård i Pocatello i Idaho. Neil födde upp kaniner, red och lekte på fälten med sina syskon. När Neil var omkring sju år rymde en kanin som han tyckte särskilt mycket om från sin bur. Han berättar:

"Jag letade överallt på vår lilla gård men jag kunde inte hitta den någonstans. Jag minns att jag ställde mig bakom en gammal lada och bad om att jag skulle hitta kaninen.

"Omedelbart efter bönen såg jag inom mig en plats under några brädor. Och mycket riktigt, när jag gick dit hittade jag kaninen. Den upplevelsen och många andra av liknande slag lärde mig att Herren besvarar alla våra små och enkla böner."

Livet på föräldrarnas gård ingöt principen om hårt arbete i Neil. "Jag mjölkade många kor och flyttade många bevattningsrör", säger han. "Jag minns att vi mjölkade kor på juldagsmorgonen innan vi öppnade våra julkappar. När jag ser tillbaka inser jag hur viktigt det var att lära sig att en del av livet är helt enkelt hårt arbete."

Som ung man höll Neil också på mycket



med sport. I high school var han duktig på terränglöpning. Men han lade ner mest energi på att förkovra sig på andra sätt. Hans mamma minns: "Medan han gick på Highland High School var han med i programmet Boys State i Boise och valdes till guvernör över alla andra delegater. Han var president för organisationen Idaho Association of Student Councils som alla elevrådsordförande i hela Idaho var med i."

Under sitt första år på Brigham Young-universitetet 1969 var Neil Andersen en flitig elev. Men hans syster Sheri säger: "Hur motiverad han än var när det gällde utbildningen så planerade han alltid att gå ut som missionär. Hans enda fråga var om han var redo att göra det. Jag var så imponerad av att tro var ett val för honom."

Äldste Andersen minns också att han frågade Herren om det. Som han nämnde nyligen under en generalkonferens fick han följande känsla: "Du vet inte allt, men du vet tillräckligt."¹ Beväpnad med den försäkran tackade Neil Andersen ja till sin missionskallelse och verkade trofast i Frankrike.

Efter sin mission fortsatte Neil att studera vid BYU. Han utnämndes till Edwin S Hinckley-stipendiat och valdes till elevrådsordförande.

Det var också vid BYU som han träffade personen som skulle ha störst inflytande på hans liv: Kathy Sue Williams. Han och Kathy gifte sig i Salt Lake-templet den 20 mars 1975, precis innan han tog examen. Efter giftermålet följde två år vid Harvarduniversitetet där han tog magisterexamen i företagsadministration 1977.

Motsatt sida, från vänster till höger: Neil L Andersen idag och som tonåring i high school i Pocatello i Idaho. Ovan, från vänster till höger: Neil (i mitten) med sina föräldrar Kathryn och Lyle och syskonen Lauri, Sheri och Alan 1962; Neil som pojke på gården i Idaho. Nedan: Neil som missionär i Frankrike, 1970–1972.





Ovan: Neil och Kathy på bröllopsdagen 1975 vid Salt Lake-templet. Till höger: Neil och Kathy med sina barn Brandt, Derek, Camey (Handlock) längst bak, och Kristen (Ebert) i Tampa i Florida, 1988. Motsatt sida: Familjen Andersen i Frankrike medan äldste Andersen verkade som missionspresident, runt 1990.

Fokus på familjen

Neil och Kathy fick sitt första barn när han studerade vid Harvarduniversitetet, i slutet av deras första år som gifta. Ytterligare tre barn kom.

När barnen kom lade Kathy studierna på hyllan men gav aldrig upp tanken på att slutföra sin examen. Äldste Andersen uttrycker sin beundran: "När vi var i Brasilien [där äldste Andersen verkade i områdespresidentskapet] och barnen inte längre bodde hemma, slog hon upp sina böcker, lärde sig portugisiska och avslutade sin examen i det ämnet. Det är så ihärdig hon är."

Efter studierna flyttade familjen Andersen till Tampa i Florida där de hade för avsikt att slå sig ner för gott. Det var där Kathy hade vuxit upp och där hennes släkt fortfarande bodde. Neil arbetade framgångsrikt inom flera olika områden, bland annat fastighetsförvaltning, hälsovård och reklam. Men Herren hade andra planer för honom.

Medan Neil verkade i ett stavspressidentskap 1989 kallades han att bli missionspresident i Bordeaux i Frankrike. När han hade återvänt till Florida 1992 kallades han inom en månad att bli president för Tampa stav. Följande år kom en ny kallelse: den här gången till de sjuttios första kvorum. År 2005 kallades han att bli president för de sjuttios kvorum. Sedan i april 2009 kallades han till de tolv apostlarnas kvorum.

Trots pressen från arbetet och kallelserna i kyrkan under alla de här åren sviktade han aldrig i sin hängivenhet mot familjen.

Paret Andersens äldsta dotter Camey Handlock säger: "Pappa tog sig alltid tid för barnen. Han tog till exempel med var och en enskilt för att äta frukost ute varje månad. Han lät oss välja var vi skulle äta och vilka ämnen vi skulle prata om. Vi såg fram emot att ha hans odelade uppmärksamhet."

Derek Andersen minns att hans pappa tog sig tid att leka: "Medan vi växte upp tyckte vi om att spela basket som familj. När han kom hem från arbetet brukade vi spela basket mot min äldre bror."

Dottern Kristen Ebert minns att fastän hennes far var mycket upptagen "hade han alltid tid att lyssna och ge oss goda råd".

Äldste och syster Andersen var så flitiga med att läsa skrifterna och sjunga en psalm



varje kväll som familj att barnen gjorde det själva om föräldrarna kom hem sent.

På hemaftnarna studerade familjen ofta konferenstalen i *Ensign*. "Det var tydligt att när profeten talade så lyssnade vi", säger Derek.

Syster Andersen säger: "Neil är en man med en djup tro på och kärlek till Frälsaren. Den kärleksfulla vänlighet han alltid har visat mig och våra barn har gett stor styrka till familjen och fyllt vårt liv med glädje och frid."

Med tanke på sättet som Kathys make behandlar henne på kan man se att hon är hemmets hjärta. Hon förklarar: "Neil märker och uttrycker ofta tacksamhet för små saker jag gör varje dag — saker som många inte ens skulle lägga märke till eller skulle se som obetydliga, till exempel att jag städar huset, lagar middag och tvättar kläder."

Kristen säger: "Jag har alltid uppskattat min fars exempel — hur han behandlar min mor med vänlighet och respekt. Han öppnar dörrar för henne, hjälper henne att sätta sig, erbjuder sig att diska, och så vidare."

Äldste Andersen säger: "Kathy är fullkomlig och kompromisslös i sin lojalitet mot Herren och mot mig och barnen. Hon gör så mycket för att sätta mig och barnen först. Det är omöjligt att inte älska henne helt och hållet eller göra saker för henne."

"När jag hade gift mig med henne", tillägger han, "steg mina normer i högan sky. Jag bad och studerade skrifterna med absolut hängivenhet och blev noga med att hålla buden. Hennes inflytande på mig och våra barn är fenomenalt. Hon har en ren och disciplinerad tro."

Äldste Andersen säger att hans hustru har varit ett starkt stöd för barnen under svåra tider. De har tillbringat tio av de senaste 20 åren, deras mission inberäknad, utanför För-
enta staterna och har flyttat åtta gånger. "Ni kan förstå vilka prövningar våra barn utsattes för när de var tvungna att flytta nästan varje år: nya vänner och i de flesta fall ett nytt land. Kathy var den starka hand som höll dem samman och fick dem att inse att det skulle bli en positiv erfarenhet för dem."

Barnen var också uthålliga. "Vi uppskattar barnens uppoffringar under årens lopp. Herren har belönat dem

rikligt med egna underbara livskamrater och barn", säger äldste Andersen.

Tillit till Herren

När president Thomas S Monson, då rådgivare i första presidentskapet, kallade Neil Andersen att verka som missionspresident, krävde kallelsen att ekonomiska uppoffringar gjordes. Neil ägde en framgångsrik och växande reklambyrå. "Det är inte ett företag som man lätt lämnar över till andra", förklarar äldste Andersen. "Vi tackade ja till kallelsen utan att veta hur vi skulle göra med företaget."

Syster Anderson tillägger: "Jag har alltid litat på hans tro. Han har hela tiden försäkrat oss: 'Om vi sätter Herren först öppnar han vägen och underverk sker.'"

Inom några veckor fick de ett erbjudande om att köpa företaget, utan någon ansträngning från deras sida. "Det var tydligt att Herren verkade på ett mirakulöst sätt", säger äldste Andersen.

Principen att Herrens verk är ett undrens verk var något som missionärerna i Frankrike hela tiden undervisades om. Kurt Christensen som verkade som missionär under president Andersen, säger: "Han lyfte alltid vår vision om de välsignelser som Herren hade i åtanke för Frankrike. Han undervisade om ren tro och absolut lydnad, och Herren lät underverken regna över oss."

Vart uppdragen än har tagit äldste och syster Andersen — till västra Europa, Brasilien, Mexico och andra platser — så har de älskat kyrkans trofasta medlemmar och arbetat flitigt för att lära sig ländernas språk. En gång när Kathy kommenterade de oräkneliga timmar som Neil lade ner på att lära sig språken så sade han att han hade fått en andlig gåva och att Herren förväntade sig att han arbetade flitigt på att förverkliga den. Äldste Andersen kan nu prata franska, portugisiska och spanska.





Han följer bröderna

"I 16 år har medlemmarna i första presidentskapet och de tolv varit mina föredömen och lärare", sade äldste Andersen när han talade under generalkonferensen efter det att han blivit kallad till de tolv. "Jag har erfårit deras kärlek till och fasta vittne om vår himmelske Fader och hans Son. Jag har sett hur de oförtröttligt sökt att först bygga Guds rike. Jag har sett Guds kraft vila på dem och stärka och uppehålla dem. Jag har bevittnat uppfyllelsen av deras profetiska ord."²

Medan äldste Andersen verkade som verkställande chef för kyrkans audiovisuella avdelning träffade han president James E Faust (1920–2007) nästan varje vecka. "En gång kom jag till president Faust med ett stort problem som jag inte visste hur jag skulle lösa", minns äldste Andersen. "Han sade till mig: 'Neil, har du bett om det? Har du bett hela natten som Enos gjorde?' Och sedan lutade han sig tillbaka i sin stol och sade: 'Jag har många gånger bett en hel natt för att få svar på svåra problem. Det är så du också kommer att få dina svar.' Han hade rätt."

Det var under den här tiden som äldste Andersen ansvarade för utvecklandet av filmen *Testamentena: En hjord och en herde*; webbsidan Mormon.org, kyrkans missionärsswebbsida och installationen av de audiovisuella systemen i konferenscentret i Salt Lake City.

Genom de här erfarenheterna har äldste Andersen uppmärksammat vägledningen från första presidentskapet och de tolv. "Bröderna har undervisat mig om andlig kraft. De undervisar inte bara om fakta utan de lär mig också hur man förstår och lyssnar på Herren. De lär mig att bli en Herrens tjänare."

Tid för den enskilde

Äldste Andersen säger: "President Monson har varit en underbar lärare för mig och många andra när han har uppmanat oss att nå ut till andra som Frälsaren skulle göra. Han har ständigt betonat att det inte finns någon större

glädje än att veta att man har varit ett redskap i Herrens hand för att besvara en uppriktig bön."

De här principerna har slagit rot i äldste Andersen.

Mamman till en ung man som äldste Andersen träffade en kort stund en gång minns att hennes son hade "varit på gränsen till en känslomässig och fysisk kollaps" och då såg han äldste och syster Anderson som satt vid ett bord i en cafeteria. "Min son sade senare: 'Jag skulle inte ha gått fram till någon annan, men när jag såg äldste Andersen visste jag att han älskade mig och ställde mig genast upp från min stol och gick fram till honom.'"

Trots den fruktansvärda förändringen i den unge mannens utseende som orsakats av hans dåvarande kris kände äldste Andersen igenom honom och sade hans namn. Äldste och syster Andersen tog hem den unge mannen, gav honom mat och pratade länge med honom. Och sedan, fastän det var midnatt, körde äldste Andersen i flera timmar för att ta den unge mannen till hans hem.

"Äldste Andersen inflytande tog inte slut med det", säger mamman. "Nu, flera år senare, fortsätter han att

MILSTOLPAR I TJÄNANDE

1970–1972: Missionär, Frankrike

1984–1989: Rådgivare, presidentskapet för Tampa stav i Florida

1989–1992: President, Frankrikemissionen Bordeaux

1992–1993: President, Tampa stav i Florida

1993: Kallades till de sjuttios första kvorum

1994–1997: Rådgivare, presidentskapet för området Europa Väst

1998–2001: Verkställande chef, Audiovisuella avdelningen

2002–2005: President, presidentskapet för området Brasilien Syd

2005–2009: Presidentskapet för de sjuttios kvorum

2008–2009: Seniorpresident, presidentskapet för de sjuttios kvorum

April 2009: Kallades till de tolv apostlarnas kvorum



träffa vår son och vara intresserad av hans liv. Han räddade vår son.”

En gång när äldste Andersen besökte ett sjukhus lade han märke till en 26-årig patient som hette Lora McPherson. Hon återhämtade sig från en operation mot hennes cancer. Hennes mor Nancy berättar:

”[Äldste Andersen] gav henne en prästadömsvälsignelse, skickade en kopia av talen från den senaste generalkonferensen och bad sedan Lora att berätta vad hon var tacksam för. Det använde han sedan i ett tal vid BYU-Hawaii.

”Medan Lora tillfrisknade inbjöd äldste Andersen henne att besöka honom på hans kontor. Han visade henne runt i kyrkans administrationsbyggnad.

”Flera månader senare, när det blev uppenbart att Loras tid på jorden var begränsad, gav äldste Andersen henne en vacker välsignelse som gav henne stor tröst när hon väntade på att färdas från det här livet in i nästa. Senare ändrade han på sitt reseschema så att han kunde tala på Loras begravning.

”Vi har varit så imponerade av äldste Andersens förmåga att fullfölja sitt ansvar i världen och mot familjen och ändå ta sig tid för den enskilde. Han är verkligen ett exempel när det gäller Frälsarens uppmaning att söka upp och tjäna behovande.”

En Herrens tjänare

Sonen Brandt säger följande om faderns kallelse som apostel: ”Den här kallelsen är livsförändrande, men den förändrar inte mina föräldrars liv. De är likadana privat som de är offentligt.” Alla som känner äldste Neil L Andersen kan hålla med.

Det har varit en välsignelse att ha ett sådant nära samarbete med äldste Andersen under hans tid som generalauktoritet. Tron som var uppenbar redan när han var barn uppehåller honom än. Han undervisar om evangeliet med övertygelse, till stor del för att han så trofast efterlever det i varje aspekt av livet. Hans råd är osvikligt visa. Jag har sett att han har välsignats med profetiska insikter som jag är övertygad om kommer att växa tillsammans med manteln i hans nya kallelse som en Herren Jesu Kristi apostel.

När äldste Andersen inledde denna heliga tjänst förkunnade han: ”Jag hämtar tröst från det faktum att kvalifikationen för det heliga apostlaskapet som måste finnas är en som Herren har välsignat mig storligen med. Jag vet verkligen med fullständig och klar visshet genom den Helige Andens kraft att Jesus är Kristus, Guds älskade Son.”³ ■

SLUTNOTER

1. Neil L Andersen, ”Du vet tillräckligt”, *Liahona*, nov 2008, s 13.
2. Se Neil L Andersen, ”Kom till honom”, *Liahona*, maj 2009, s 79.
3. Se Neil L Andersen, *Liahona*, maj 2009, s 78.

Motsatt sida från vänster: Tillsammans med president James E Faust efter produktionen av filmen Testamentena: En hjord och en herde 2000; talar under ett evenemang i samband med återinvigningen av templet i São Paulo i Brasilien 2004; som missionspresident tillsammans med president Boyd K Packer när Bordeaux stav i Frankrike bildas 1992; tillsammans med äldste D Todd Christoffer-son under generalkonferensen i april 2009. Till höger: Äldste och syster Andersen med barn och barnbarn 2006.



Bättre än MVG

Vad är det för en hjälte som ignorerar en bedårande sjuåring?

SHANDA STEPHENS

O rden snurrade runt i huvudet medan jag desperat försökte koncentrera mig på Dantes *Inferno*. Jag tittade på klockan på väggen i vardagsrummet. Den var redan 22:00. Jag hade ett prov följande dag på åtta kapitel i *Inferno* som jag inte hade läst än, jag behövde skriva ett sammandrag till min engelskakurs och hade ett möte klockan 6 på morgonen i seminariebyggnaden. Jag behövde gå och lägga mig snart. Jag läste:

*Av kärlek till den dyra fosterjorden
tog jag de spridda löven upp
och gav dem åt den arme,
hes av talet vorden.¹*

Äntligen kunde jag koncentrera mig så som jag behövde för att uthärda den långa kvällen.

*... Snart nådde vi den gräns,
som delar av från denna andra krets den tredje runden,
där rättvist straff
ställt ännu större krav.*

"Hej Shan", sade min sjuåriga syster Shallen.
Jag mumlade något och hoppades att hon skulle gå sin väg. Var var jag nu? Hmmm ... *krav* ... *krav* ... Aha!

*... Allt tycktes sällsamt nytt
i samma stunden: ...*

Jag kunde inte koncentrera mig. Jag kände hur Shallen med sitt docksöta ansikte följde varje rörelse jag gjorde. Jag kände mig som en fånge av min irriterande lillasysters granskande ögon. Hennes glittrande, smaragdgröna ögon lyste upp av glädje när hon såg att jag tittade på henne.

"I dag i skolan sade läraren att alla andraklassare ska ha en hjältedag, och vi får klä oss som vår hjälte, och vi ska ge en rapport, och det ska bli jättekul, och vi får ha på oss våra hjältekläder hela dagen och till och med på rasten, och vi ..."

Jag visste att om min snacksaliga lillasyster inte slutade prata skulle jag aldrig bli klar med mina kapitel, mitt viktiga sammandrag, eller få MVG i alla ämnen.

Jag var tvungen att göra något. Det var viktigt att hon kom därifrån. Om jag struntade i henne skulle hon förhoppningsvis bli uttråkad och berätta om sin "hjeltedag" för någon annan i familjen.

Mitt pekfinger tog mig tillbaka till min plats i *Inferno*:

*... framför oss
låg ett fält av enbart sand ...*



Om min snacksaliga lillasyster inte slutade prata skulle jag aldrig bli klar med mina kapitel, mitt sammandrag, eller få MVG i alla ämnen. Jag var tvungen att göra något. Det var viktigt att hon kom därifrån.

"Och vi får rita en bild av vår hjälte och ..."

Varför kunde hon inte förstå att jag skulle få stanna uppe hela natten med mina läxor? Jag började bli arg. Det blev som en bubbla som var nära att brista, och så slutade hon prata. Jag blev alldeles häpen. Jag höll ögonen på boken och hoppades att hon äntligen hade uppfattat min brist på intresse.

"Shan", viskade hon med sin oskyldiga, milda röst.

Mina ögon var fortfarande fixerade vid Dantes ord. Hon gjorde en paus. Jag tittade upp och såg att hennes huvud var nedböjt i förtvivlan över min brist på uppmärksamhet. Jag började känna mig skyldig, men fortsatte stirra ner på texten på de urblekta sidorna.

"Shan, jag vill att du ska vara min hjälte. Kan jag få ha din livräddningsuniform på mig på hjältedagen?"

Mina ögon gick blixtnabbt från boken till det gyllene

håret som hängde ner framför min lillasysters nedböjda ansikte. Jag kunde aldrig drömma om att jag var Shallens hjälte — en hjälte som inte ens hade tid för en bedårande sjuåring. Jag kände mig väldigt skyldig och generad när jag insåg hur självisk jag var.

Jag lade ner pennan och lade boken åt sidan. Jag tog min söta lilla beundrare vid handen och ledde henne till mitt rum. Jag klädde henne i min solblekta skjorta, satte min skärm på hennes huvud och lade den nötta visslan med texten "Shanda" runt hennes hals. Hon tittade upp på mig och gav mig det mest strålande leende som jag någonsin sett. Min lillasysters kärlek övertygade mig om att hon var mycket viktigare än något betyg jag någonsin skulle få. ■

SLUTNOT

1. Se Dante, *Inferno*, fjortonde sången.

Öppna himlen



Vill du att himlen ska öppnas för dig varje dag? Det finns ett sätt. Det följer ett mönster som profeten Joseph Smith etablerade.

ÄLDSTE YOSHIHIKO KIKUCHI
i de sjuttios kvorum

Vill du känna Guds kärlek i större mån i ditt liv? Vill du vara mer i samklang med hans Ande? Vill du att himlen ska öppnas för dig varje dag?

Det finns ett sätt för dig att dagligen få känna Guds eviga kärlek och dricka från "källan med levande vatten". (1 Nephi 11:25) Det följer ett mönster som profeten Joseph Smith etablerade när han gick till en skogs-dunge tidigt en morgon 1820 och sökte efter svar på sina frågor. Jag pratar om en andaktsstund på morgonen som du tillbringar i bön, meditation och skriftstudier. Om du har en andaktsstund varje morgon, om det så bara är för några minuter, så blir du rikt välsignad. Jag vet att det är sant.

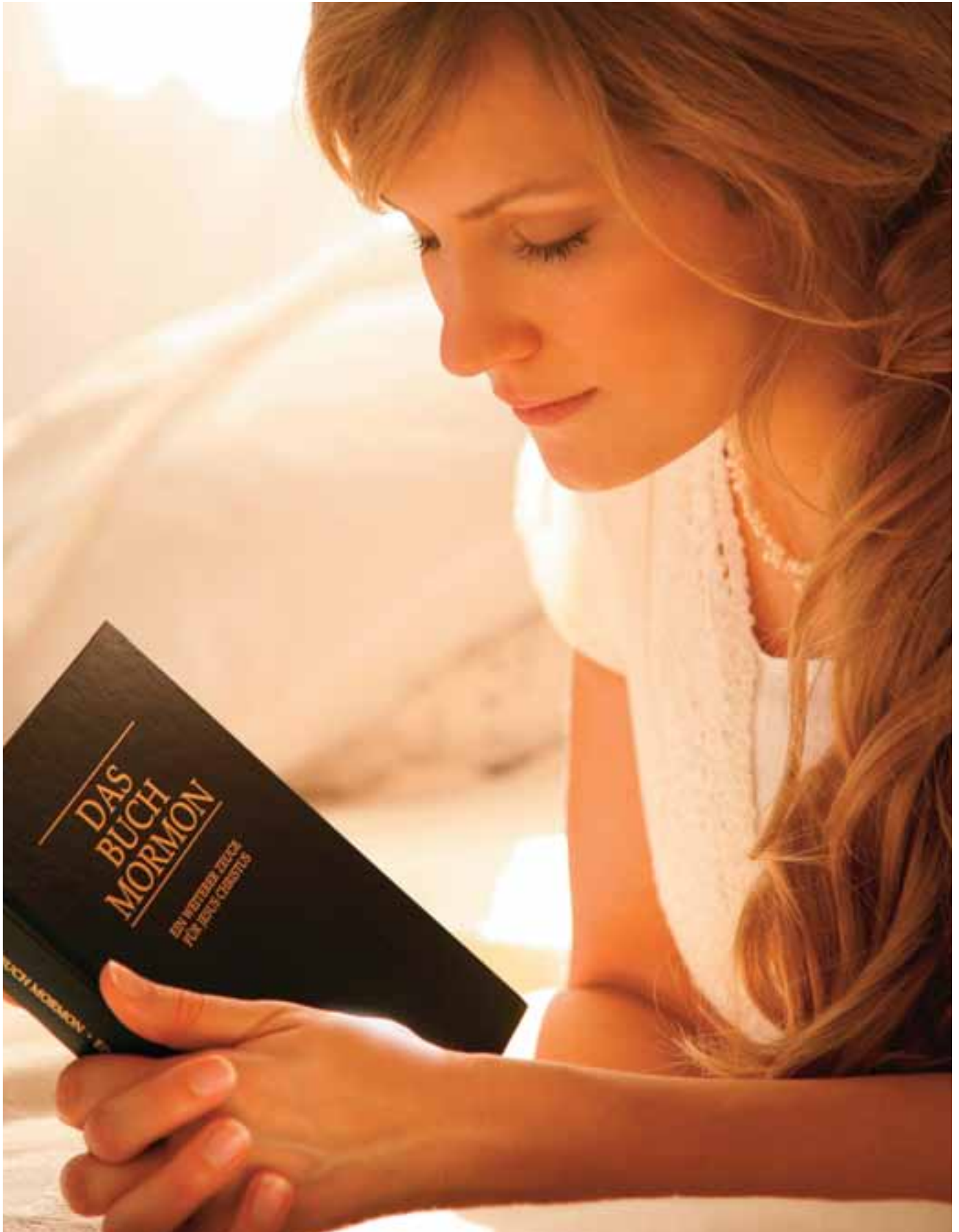
Fly från oväsendet och larmet

Profeten Joseph Smith gjorde en gång följande intressanta observation med tanke på att öppna himlen: "Yttringar av den Helige Andens gåva, änglabetjäning eller tecken på Guds makt, majestät eller ära gavs ytterst sällan offentligt och i så fall oftast för Guds folk, som israeliterna, men i de allra flesta fall när änglar har kommit eller Gud har uppenbarat sig var det till individer i

enskildhet, på deras rum, i öknen eller ute på markerna och detta i allmänhet utan oväsen eller larm."¹

Tråkigt nog är livet fullt av oväsen och larm. Vårt samhälle erbjuder så många distraktioner att Andens röst kanske inte når fram till oss om vi inte tar oss tid och anstränger oss för att avlägsna oss från dem. Det var därför som Joseph Smith lämnade hemmet tidigt en vårmorgon 1820 och gick till en skogs-dunge för att be för sig själv om en fråga som gällde religion. Svaret kom med förbluffande tydlighet när både vår himelske Fader och Jesus Kristus uppenbarade sig för honom och inledde tidernas fullhets utdelning. (Se Joseph Smith — Historien 1:14–19.)

På liknande sätt ligger nyckeln till att få den andliga styrka vi behöver i vad president Thomas S Monson en gång beskrev som en "helig lund" som vi själva kan gå till. Han undervisade biskopar men rådet kan tillämpas på alla medlemmar i kyrkan: "Varje biskop behöver en helig lund till vilken han kan dra sig tillbaka för att meditera och be om vägledning. Min lund var vårt gamla församlingsskapell. Jag kan inte räkna de gånger





då jag en mörk kväll och vid en sen timme gick till förhöjningen i denna byggnad där jag blev välsignad, konfirmerad, ordinerad, undervisad och så småningom kallad att presidera. Kapellet var svagt upplyst av gatlyktan på framsidan. Inte ett ljud kunde höras, ingen störde. Med min hand på talarstolen brukade jag knäböja och delge honom därovan mina tankar, mina bekymmer och mina problem.”²

Naturligtvis får vi inte uppleva samma sak i vår ”heliga lund” som profeten Joseph Smith gjorde i den heliga lunden. Vi inleder inte de här andaktsstunderna i större förväntan över att få se Fadern och Sonen än vad Joseph Smith gjorde. Men vi kan lita på att vår himmelske Fader besvarar våra böner. Men hur han besvarar dem är hans sak.

Det ligger stor kraft i att ta sig tid att i stillhet be och meditera. I stillheten som åtföljer vår begrundan kan vi lära känna Fadern och Sonen. (Se Ps 46:10; L&F 101:16.)

Kraften i morgonböner och skriftstudier

När jag verkade som missionspresident i Hawaii fick jag många tillfällen att prata med unga äldster och systrar som kämpade för att bli bättre missionärer. Jag minns en missionär som hade blivit mycket missmodig. Missionsarbetet hade blivit outhärdligt för honom och han började tvivla på sitt vittnesbörd. Han kom till mig med en begäran om att få åka hem.

Men jag bad honom att följa Nephis exempel och begrunda och be om sina bekymmer och önskningsar. (Se 1 Nephi 10:17; 11:1.) Det här är något som jag har gjort i många år och som många andra generalauktoriteter i kyrkan också har gjort. Jag bad missionären att gå hem till sin lägenhet och göra följande:

- Gå upp tidigt — i hans fall några minuter före halv sju på morgonen.
- Motionera i några minuter.
- Tvätta och raka dig — se till att du är ren.
- Klä dig inför dagen.
- Gå till ett tyst rum i lägenheten.
- Knäböj, underkasta dig din himmelske Fader och åkalla honom. Tala med honom i vördnadsfull bön.
- Vänta på hans heliga inspiration, begrunda skrifterna eller ett generalkonferenstal som hållits nyligen och tänk på dina problem.

Jag lovade den unge äldsten att om han gjorde det här och fördjupade sig i skrifterna, särskilt Mormons bok, i några minuter varje dag, så skulle han känna glädje och få kraft att fortsätta.³

Några dagar senare kom han för att träffa mig. Hans ögon fylldes av tårar när han berättade om vad han upplevde under sina morgontidiga andaktsstunder. Han tjänade på ett underbart sätt som en Herrens tjänare och fullföljde en hedervärd mission. Hans hustru sade nyligen till mig att han fortsätter gå upp tidigt och ha en privat stund med sin himmelske Fader.

Jag undervisade om samma princip för varje missionär som jag hade förmånen att presidera över. Jag var bekymrad över att vi kanske inte gjorde allt vi kunde för att föra evangeliets ljus till det hawaiianska folket. Inom en relativt kort tid efter det att missionärerna började med sina andaktsstunder ökade antalet hänvisningar vi fick av medlemmarna, undervisningstillfällena ökade i antal och antalet dop i vår mission fördubblades och tredubblades. Allt det här hände för att missionärernas ansträngningar förstörades av den Helige Andens kraft.

Jag vet av personlig erfarenhet att du kan få större andlig kraft i ditt liv om du börjar med den här vanan. Du får känna Guds kärlek och din ande blir renad och förnyad. (Se 1 Nephi 11:22–25; L&F 50:28–29.) Du får uppleva

Vi får inte uppleva samma sak i vår "heliga lund" som profeten Joseph Smith gjorde i den heliga lunden. Men vi kan lita på att vår himmelske Fader besvarar våra böner.

stunder av uppenbarelse när Anden viskar till din ande vad du behöver göra för att bli en bättre far, en bättre mor, en bättre son eller dotter, en bättre lärjunge till Jesus Kristus.

Finn lösningar på vardagsproblem

Jag känner en bra medlem i kyrkan som har ett lyckat äktenskap och sex underbara barn. Hon försöker vara den bästa kamrat hon kan vara till sin make och den bästa mor hon kan vara till sina barn. Hon är en duktig ledare i Unga kvinnor i sin församling. Men ibland känner hon att hon inte är tillräckligt bra. Hon känner sig missmodig och tom i själen.

Hon kom till mig en dag tillsammans med sin make och beskrev den vanmakt hon kände vid de här tillfällena. Hon hade pratat om det här bekymret med sina prästadömsledare och särskilt hennes make, men hade ännu inte kunnat få någon frid. Jag föreslog att när hennes make hade åkt till jobbet och barnen var i skolan, att hon skulle gå till ett rum och vördnadsfullt och ödmjukt ta kontakt med sin himmelske Fader. Jag föreslog att hon skulle uttrycka sin tacksamhet till Gud för sina välsignelser och sedan vänta på hans heliga inspiration. Hon bestämde sig för att göra det varje dag.

En tid senare fick jag ett brev av henne. Hon berättade att när hon hade gått ner på knä under sina stillsamma stunder varje dag och lagt sin börda vid sin himmelske Faders fötter så hade han tagit bort hennes oro. Hon kände hur värdefull hon var för honom och lärde sig mer om hur hon kunde "hela hjärtessår"⁴ medan han helade hennes själ.

Större kunskap om försoningen

När vi har våra andaktsstunder för att få större andlig styrka välsignas vi med större kunskap om vår himmelske Fader och Frälsaren och hans försoning. Vi får smaka "Jesu

När vi har våra andaktsstunder för att få större andlig styrka stärks vår kunskap om vår himmelske Fader och Frälsaren och hans försoning. Vi får smaka "Jesu godhet" och känna kraften i hans eviga kärlek "med mycket stor glädje".



godhet". (Mormon 1:15) Vi får känna kraften i hans eviga kärlek "med mycket stor glädje". (1 Nephi 8:12) Vi lär oss älska Frälsaren ännu mer för det han gjorde för oss under sin jordiska verksamhet — särskilt i Getsemane, på korset och genom uppståndelsen — och för det han fortsätter att göra för oss än i dag. (Se Joh 6:51; Alma 7:11–12.)

För ett antal år sedan hade äldste Melvin J Ballard (1873–1939) i de tolv apostlarnas kворum en speciell upplevelse medan han besökte Fort Pecks indianreservat i Montana i USA. Han behövde vid det här tillfället inspiration och styrka för att kunna hjälpa människorna i samhället.

En natt hade han en dröm där han kom in i ett rum och fick se "den underbaraste varelse jag någonsin kunnat föreställa mig. Jag fördes fram för att presenteras för honom ... Han log, nämnde mig vid namn och sträckte ut händerna mot mig. Om jag lever tills jag blir en miljon år gammal, skall jag aldrig glömma det leendet. Han lade armarna om mig och kysste mig när han tog mig i sin famn, och han välsignade mig tills att hela mitt väsen jublade. När han var klar föll jag ned vid hans fötter och såg där märkena efter spikarna. Och när jag kysste dem,

medan en intensiv glädje vällde fram i hela kroppen, kändes det verkligen som om jag var i himlen. Sedan kom känslan: O! Om jag bara fick ... vara i hans närhet och känna det som jag *då* hade känt ... skulle jag ge allt det jag är och allt som jag hoppas att bli!

Jag vet — på samma sätt som jag vet att jag lever — att han lever."⁵

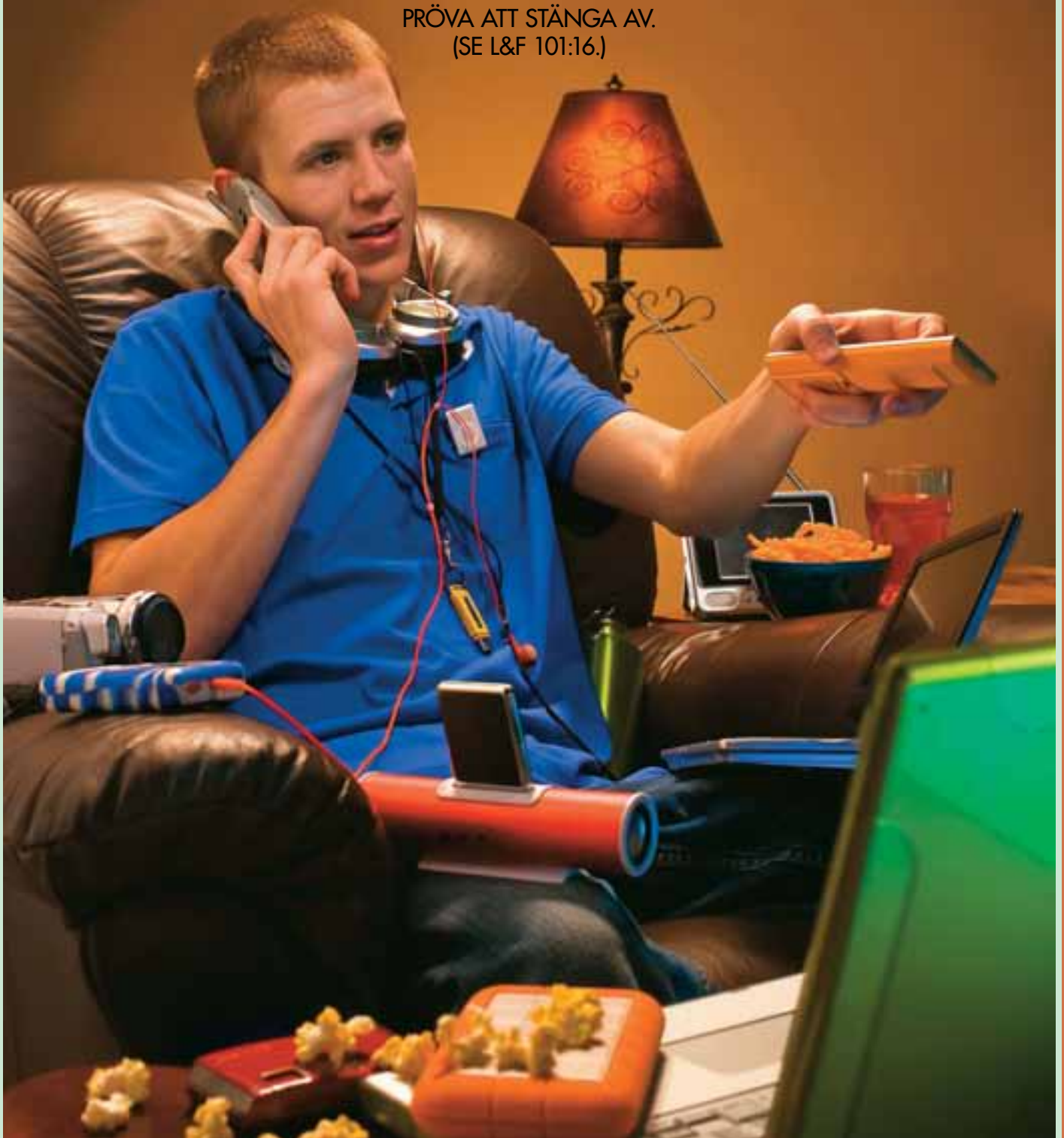
Jag vet inte om du får samma slags upplevelse i det här livet. Men jag vet att om du fortsätter att träffa din himmelske Fader varje dag i ditt hems privata kammare så kommer du att lära känna honom och vår Frälsare på sätt som du inte kunde ha gjort annars. (Se 3 Nephi 19:16–23, 25–29.) Må du göra så och se himlen öppna sig för dig på vilka härliga sätt din himmelske Fader än har förberett för dig. ■

SLUTNOTER

1. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith* (Melkisedekska prästadömet och Hjälpföreningens studiekurs 2007), s 120; se också *History of the Church*, 5:30–31.
2. Se Thomas S Monson, "Biskopen — centralfiguren i välfärden", *Nordstjärnan*, apr 1981, s 166.
3. Se "O Gud, din Ande rört vår själ", *Psalmer*, nr 106.
4. Se "Lär mig att följa dig", *Psalmer*, nr 150.
5. I Melvin R Ballard, *Melvin J Ballard: Crusader for Righteousness* (1966), s 66.

FÖR MYCKET INFORMATION?

PRÖVA ATT STÄNGA AV.
(SE L&F 101:16.)



Skydd från hotet inifrån

Legenden om Mixco Viejo

ADAM C OLSON

Kyrkans tidningar

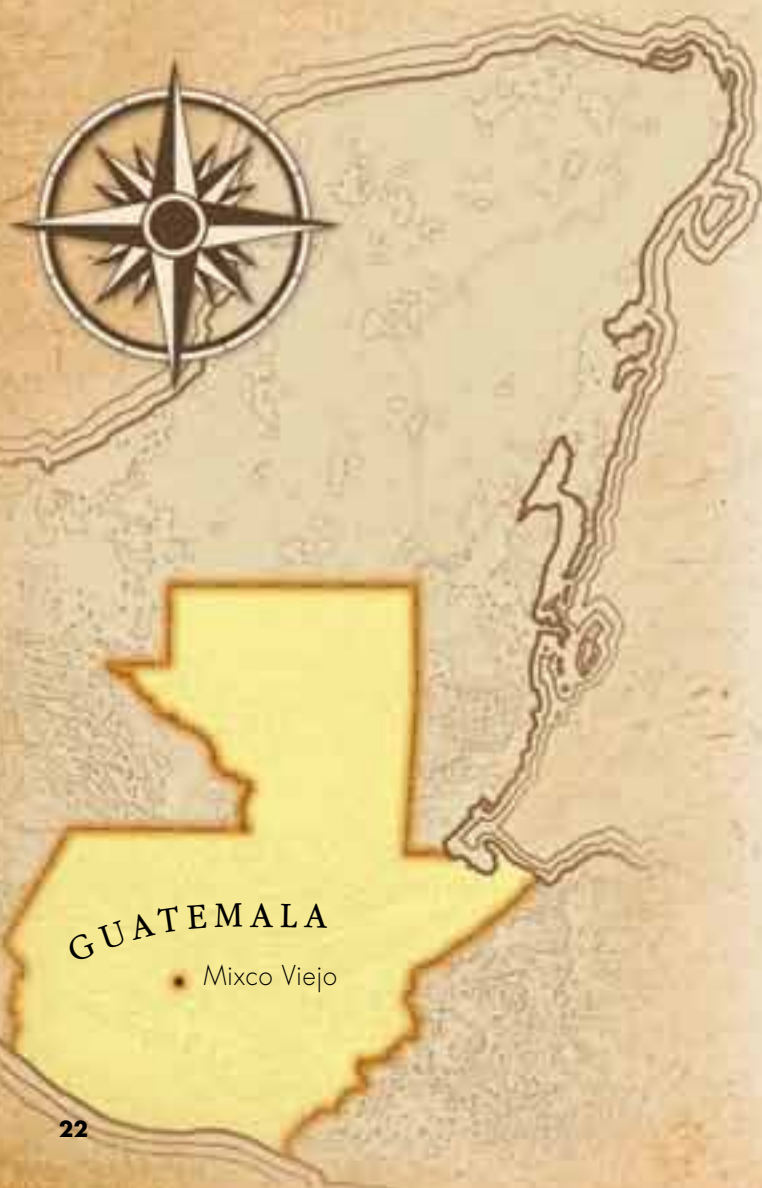
Byron Iquic tar en paus från svetsarbetet han håller på med, lyfter på skärmen och torkar svetten ur pannan. Broder Iquic är president för San Juans gren i Florida stav i Guatemala City. Han håller på att bygga ett nytt hus till sin hustru Etelvina och deras fyra barn.

Han älskar sin familj och vill att huset ska bli bekvämt, men han vill också att det ska vara säkert och starkt. Lås, lampor, ett bastant tak och bastanta väggar är bara en del av det som är meningen ska skydda hans familj från människan och naturen.

Han tar en paus medan han pratar om hur han ska beskydda sin dyrbara familj. Eftersom president Iquic känner till legenden om Mixco Viejo inser han att oavsett hur väl huset kan hålla stånd mot elementen så kan den största faran för hans familj komma från det som familjen släpper in.

Fallet Mixco Viejo

Mixco Viejo, en ruinstad nära familjen Iquics hus, grundades så tidigt som 900 år f Kr. Före dess fall för nästan 500 år sedan måste det ha varit en imponerande syn. Den befästa staden låg på en rad höga kullar som var svårtillgängliga på alla sidor. Arkeologer beräknar att



staden en gång hade över 1 500 invånare och att det fanns ytterligare 7 000 invånare i de omgivande dalarna.

Delar av Mixcos fall är okända, men legenden ger en del information. År 1525 belägrades Mixco Viejo av den spanska konkvistadoren Pedro Alvarado. Spanjorerna och deras inhemska allierade försökte i över en månad att inta staden och led stora förluster. Men Mixco Viejo förblev ett till synes ogenomträngligt hem för dess folk.

Enligt legenden fanns det emellertid en annan väg in — en hemlig passage som ledde in i staden från en avlägsen grotta. Det var en passage som folket i Mixco Viejo kanske inte såg något behov av att försvara eftersom den var så liten och så väl dold.

Spanjorerna fann den. De tog sig in genom den lilla öppningen som folket hade lämnat åt sitt öde, överraskade stadens invånare från insidan och förstörde Mixco Viejo.

Hitta svagheterna

President Iquic tror att hemmet och familjen är som Mixco Viejo — andligt belägrade av Satan som "för ... krig mot Guds heliga och omringar dem på alla sidor". (L&F 76:29)

"Fienden letar alltid efter en väg in", säger president Iquic. "Vi får inte hittas sovande."

Ingen fysisk eller andlig vägg kan hålla en fiende borta som hittar en oövakad dörr. Guds profeter har varnat

SKYDDA HEMMET



"Vi måste göra våra hem till en tillflykt undan stormen, som tilltar i styrka omkring oss. Till och med den minsta öppning kan, om den lämnas utan åtgärd, göra att själva vårt hems väggar genomträngs av negativa inflytanden."

Äldste L Tom Perry i de tolv apostlarnas kворum, "Familiens betydelse", Liahona, maj 2003, s 40.

Ovan: Byron och Etelvina Iquic och deras barn (från vänster) Briseida, Byron, Glenda och Nelson besöker Mixco Viejos ruiner i Guatemala. Enligt legenden erövrades staden först när fienden hittade en hemlig väg in.



Förutom att Byron och Etelvina Iquic försöker skydda sina barn från andlig fara så undervisar de dem om omvändelse ifall fienden skulle ta sig förbi familjens försvar.

för farliga öppningar genom vilka fienden kan ta sig in, oavsett hur starka väggarna är. Många av de här dörrarna har ett samband med vad vi tittar på, vad vi lyssnar på och hur vi tillbringar vår tid. Men när vi har hört profetens varningar är det vår sak att bestämma vad vi ska göra.

Stärk familjen

Den Helige Anden är avgörande när vi ska bedöma om det vi gör stärker oss eller försvagar oss.

”Sättet att döma är så tydligt ... liksom dagsljuset skiljer sig från den mörka natten”, lärde Mormon. ”Ty se, Kristi Ande ges åt varje människa för att hon skall kunna skilja gott från ont.” (Moroni 7:15–16)

”Vi behöver den Helige Anden som vår vägledare”, säger president Iquic. ”Vi bör ta med sådant i vårt liv som inbjuder den Helige Anden och ta bort sådant som sårar honom.”

”Regeln är tydlig”, lärde äldste David A Bednar i de tolv apostlarnas kvorum. ”Om någonting vi tänker på, ser, hör eller gör avlägsnar oss från den Helige Anden, bör vi sluta med att tänka på, se, lyssna på eller göra det ... Att ta ’den Helige Anden till [vår] vägledare’ (L&F 45:57) är möjligt och nödvändigt för vår andliga tillväxt och överlevnad i en alltmer ondskefull värld.”¹

Bygg upp väggarna på nytt

I dag försöker folket bevara och återuppbygga Mixco Viejo — en svår uppgift efter 500 år.

President och syster Iquic försöker bevara sin familj och stärka den mot världen, också det en svår uppgift, men den blir möjlig genom att de har familjebön (se L&F 10:5), studerar skrifterna tillsammans (se 1 Nephi 15:23–24), har hemaftnar (se 2 Nephi 25:26) och undervisar om vikten av lydnad (se L&F 88:34).

President och syster Iquic undervisar också om omvändelse eftersom de inser att trots allt de och barnen kan göra för att skydda sig så kan det finnas andra dörrar som behöver bevakas. Och i ett svagt ögonblick kan någon falla på grund av en distraktion.

För att förbereda sig för sådana situationer inser president och syster Iquic att de inte bara måste undervisa sina barn om att ha tro på Jesus Kristus och på hans försoning, utan också om omvändelse (se L&F 68:25) så att deras barn, när de gör misstag, ser sprickan i väggen och vet hur de ska laga den.

”Frestelser kommer alltid att finnas”, säger president Iquic. ”Vi måste inse våra misstag och omvända oss fort. Annars hindrar de vår utveckling och håller oss borta från Andens beskydd.”

Dagen lider mot sitt slut och med legenden om Mixco Viejo i åtanke lägger president Iquic bort sina verktyg och kallar samman familjen till kvällsbön mot det allt tätare mörkret. ■

SLUTNOT

1. Se David A Bednar, ”Att vi alltid må hava hans Ande hos oss”, *Liahona*, maj 2006, s 30.

Utbilda dig hela livet



Undervisa om följande skriftställen och citat, 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.

Varför ska jag sträva efter en andlig och sekulär utbildning som varar hela livet?

L&F 93:36–37: "Guds härlighet är intelligens eller med andra ord ljus och sanning. Ljus och sanning skyr den onde."

Julie B Beck, Hjälpföreningens generalpresident: "Herren har sagt oss att vår tid ska användas till att studera skrifterna (se L&F 26:1) och att 'Mormons bok och de heliga skrifterna [är] till [vår] undervisning'. (L&F 33:16) Varje kvinna kan lära ut evangeliets lärdomar i sitt hem, och varje syster i kyrkan måste ha kunskap om evangeliet för att kunna verka som ledare och lärare. Om du inte redan utvecklat vanan att dagligen studera skrifterna, så börja nu och fortsatt studera för att bereda dig för dina ansvar i det här livet och i evigheterna." ("Min själ fröjdar sig över de heliga skrifterna", *Liahona*, maj 2004, s 107–108)

President Thomas S Monson: "Förutom studier i andliga ämnen är världslig utbildning viktig ... Jag uppmanar er

att skaffa er en utbildning — om ni inte redan gör det eller redan har gjort det — så att ni är förberedda på att försörja familjen om det blir nödvändigt.

Era talanger ökar när ni studerar och utbildar er. Ni blir bättre på att hjälpa er familj med deras studier och ni får frid i sinnet eftersom ni vet att ni är förberedda för de eventualiteter som ni kan ställas inför." ("Tre mål till vägledning", *Liahona*, nov 2007, s 119)

Hur kan jag fortsätta utbilda mig hela livet?

President Henry B Eyring, förste rådgivare i första presidentskapet: "Vi måste göra vissa svåra val om hur vi ska använda vår tid ... Men kom ihåg att ni är intresserade av att inte bara utbilda er för jordelivet, utan också för det eviga livet. När ni klart ser den verkligheten med era andliga ögon, kommer ni att sätta den andliga lärdomen först och ändå inte förbise era världsliga studier ...

Och eftersom det vi kommer att behöva veta är svårt att urskilja, behöver vi himlens hjälp för att veta vad, bland alla mängder av ämnen vi kunde studera, som är bäst för oss att välja som studieämne. Det betyder också att vi inte kan slösa bort tid med att underhålla oss när vi har chansen att läsa eller lyssna på något som hjälper oss att lära det som är sant och nyttigt. Vi kommer att kännetecknas av vår

omåttliga vetgirighet." ("Education for Real Life", *Ensign*, okt 2002, s 18, 19)

Äldste Robert D Hales i de tolv apostlarnas kворum: "Några av de grundläggande egenskaperna vi behöver för att fortsätta utbilda oss hela livet är mod, en innerlig önskan, ödmjukhet, tålmod, nyfikenhet och en villighet att kommunicera och dela med oss av kunskapen vi får ...

Mina kära systrar, underskatta inte ert värde som kvinna eller som mor ... Låt inte världen bestämma, nedvärdera eller begränsa dina känslor för fortsatt utbildning och moderskapets värderingar i hemmet — både när det gäller jordelivet och den eviga utbildning och de eviga förmåner du ger dina barn och din livskamrat.

En livslång utbildning är av stor vikt för sinnets, kroppens och själens hälsa. Den stärker egenvärdet och



motivationen. En livslång utbildning är uppfriskande mentalt sett och utgör ett starkt försvar mot åldrande, depression och självtvivel." ("The Journey of Lifelong Learning", i *Brigham Young University 2008–2009 Speeches* [2009], s 2, 8–9) ■





Postpartumdepression

ETT EVANGELIEPERSPEKTIV

*När en kvinna kämpar med
postpartumdepression är det viktigt
att hon får stöd av sin make,
sina släktingar och andra.*

LYNN CLARK CALLISTER

Lärare på Brigham Young-universitetet, College of Nursing

Efter att ha försökt få ytterligare ett barn i fyra år var Anna (namnen har ändrats) och hennes make tacksamma över att få en dotter. Men Anna blev överväldigad av att anpassa sig till den nyfödda flickans behov samtidigt som hon tog hand om sina två söner. Hon sjönk ner i en depression trots sina bästa försök att hantera allting och uppehålla ett normaltillstånd. Anna kämpade med postpartumdepression.

Alla mödrar, även Anna, vet att ett barns födelse "ska" vara en glad tid och nya mödrar "ska" vara tacksamma för denna otroliga välsignelse. Men för vissa kvinnor gör postpartumdepressionen att de inte alls känner sådana lyckokänslor. Postpartumdepression visar sig på många sätt och kan påverka kvinnorna som lider av det både fysiskt, känslomässigt och andligt. Dessa kvinnor kan till exempel ha orealistiska förväntningar på sig själva under denna stora förändring och känna att de omedelbart borde kunna göra allt för sig själva och sitt nyfödda barn eftersom de borde vara "supermamma" och "superhustru".

Det är viktigt att de här kvinnorna — och deras familj — förstår vad postpartumdepression är (och vad det inte är), känner igen symptomen, hittar ett bra sätt att hantera det och, viktigast av allt, vet att det finns hopp om att kunna leva ett normalt liv medan de kämpar med depressiva känslor.

Det faktum att en kvinna har postpartumdepression innebär inte att hon är svag, att hon har gjort något fel eller att hon ska förebrås för sina överväldigande känslor. I de flesta fall är tillståndet temporärt. Liksom med andra prövningar kan den som lider av postpartumdepression komma närmare Frälsaren när hon upptäcker hur hon kan få andlig styrka. Som Ardeth G Kapp, tidigare Unga kvinnors generalpresident, har sagt: "Vi har kunskap om Frälsaren, men det är ofta i våra svårigheter som vi verkligen finner honom och lär känna honom och älskar honom ... Av egen erfarenhet kan jag vittna om att några av våra tyngsta bördor, besvikelser och hjärtesorger ... med tiden [kan] ersättas av 'Guds frid,

som övergår allt förstånd' (Fil 4:7) medan vi 'hoppas på HERREN'. (Jes 40:31)"¹

Mer än bara "baby blues"

För vissa kvinnor medför förlossning tillfälliga känslor av nedstämdhet som ofta kallas "baby blues". Symptomen — som oftast visar sig inom den första veckan efter förlossningen och kan fortgå upp till 10 dagar — kan vara gråt-mildhet, irritation, trötthet, oro och humörväxlingar. "Baby blues" anses ofta ha att göra med de fysiska förändringar en mamma upplever, men symptomen kan förvärras av för lite sömn och näring, ett skrikigt barn och brist på stöd. "Baby blues" har observerats i alla kulturer världen över och påverkar nära 80 procent av de kvinnor som föder barn.

Postpartumdepression däremot, är en sjukdom med en biokemisk grund. Ingen är säker på vilken den egentliga orsaken är, men forskare tror att hormonnivåskiftningarna som inträffar under havandeskapet och efter förlossningen kan bidra till kemiska förändringar i hjärnan. Detta, kombinerat med stressen och tröttheten som ett nytt barn medför, kan leda till en depression. Omkring 10 procent av de kvinnor som får barn drabbas av postpartumdepression som vanligtvis inträffar fyra veckor efter förlossningen men som kan inträffa när som helst under det första året. Många kvinnor som har postpartumdepression har haft depressioner tidigare. Nya mödrar som tillhör den kategorin ska vara mycket uppmärksamma på sina känslor så att de kan få hjälp om symptomen visar sig och förvärras.

En del kvinnor som har postpartumdepression börjar må bättre inom några veckor medan andra inte känner sig "som sig själva" på flera månader. Men det finns hjälp att få: Att fastställa symptomen är det första steget mot att må bra igen.

Symptom

Ofta antar en ny mamma att depressiva känslor är ett tecken på svaghet. Hon kan till och med oroa sig för att andra skulle titta ner på henne om de visste hur hon kände sig. Av den och andra anledningar kanske hon inte berättar om symptomen utan låter

postpartumdepressionen vara odiagnostiserad och obehandlad.

John, som berättar om sin familjs upplevelse med postpartumdepression, säger: "Min hustru Carolyn dolde sina symptom för alla, till och med mig. Det var svårt att veta hur mycket hon egentligen led. Jag tror att hon som biskopens hustru inte kunde låta någon veta vad som pågick — inte mig, inte hennes vänner, inte hennes mor."

Dr Cheryl Tatano Beck, en framstående sjuksköterska och forskare, kallar postpartumdepression för "en tjuv som stjäl moderskap".² Men släktingar och nära vänner kan mildra "stölden" genom att vara uppmärksamma på symptomen. De kan lägga märke till beteendeförändringar hos den nya mamman, bland annat följande:

- Nedstämdhet som håller i sig dag ut och dag in.
- Brist på skratt eller på lek med barnet.
- Ett nedslaget eller tomt ansiktsuttryck.
- Ihållande sorgsenhet.
- Kommentarer om brister hon ser hos sig själv eller hos barnet.
- Indikationer på känslor av skuld eller otillräcklighet.
- Obeslutsamhet i samband med vardagliga göromål.
- Märkbar irritation, särskilt i samband med att barnet gnäller eller gråter. (Se marginalrubriken "Symptom på postpartumdepression" på sidan 30 för fler inre tecken som bara mammorna själva kan lägga märke till.)

Om familjemedlemmar och nära vänner tycker att de ser några av de här symptomen men inte är säkra, kan de försiktigt ställa sådana frågor till mamman som: "Känner du dig nere [eller deprimerad eller tycker att allt är hopplöst]? Hur länge har du känt det så?" eller "Känner du att du inte kan vara glad åt livet?" När mamman och hennes närstående väl ser symptomen kan de börja få grepp om depressionen.

Hur man hanterar postpartumdepression

Det är viktigt att vidta åtgärder mot postpartumdepression, inte bara för kvinnans välmående utan också för barnets och resten av familjens välmående. Eftersom mamman ofta är mittpunkten i barnets sociala miljö påverkas



Släktingar kan mildra postpartumdepression genom att vara uppmärksamma på symptom och erbjuda hjälp och stöd.

barnet av hennes humör. Och mammans och barnets välmående påverkar hela familjens välmående.

Eftersom det här tillståndet påverkar hela familjen är hanteringen av postpartumdepression en familjeangelägenhet. Det är viktigt att kvinnor får stöd av make, familjemedlemmar och andra.

Stöd av familj och vänner. Enligt "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", har "man och hustru ... ett högtidligt ansvar att älska och vårda sig om varandra och sina barn".³ De viktigaste stegen mot att övervinna postpartumdepression är att paret stärker sin relation och att maken ökar sin lyhördhet. Det är av stor vikt att maken stöder den nya mamman genom att han gör följande:

- Tar över hushållssysslorna och omvårdnaden av de andra barnen.
- Begränsar antalet besökare för att främja en lugn atmosfär. (Men för vissa kvinnor kan besökare hjälpa till att lindra symptomen på depression.)
- Hjälper mamman att få tillräckligt med vila, näring och motion.
- Hjälper till med spädbarnets omvårdnad.
- Lär sig mer om postpartumdepression.

- Ger prästadömsvälsignelser när så är lämpligt.
- Anstränger sig för att vara närvarande genom att lyssna, bry sig om henne och bara vara med henne. Tillsammans med en kram behöver ett undergörande samtal bara vara en mening lång: "Det här måste vara jobbigt för dig."
- Uppmuntrar mamman att söka professionell hjälp när så är lämpligt.

Rachel, som drabbades av postpartumdepression efter det tredje barnets födelse, säger: "Den minsta syssla kändes omöjlig eftersom jag inte hade vare sig känslomässig eller fysisk energi. Jag var så tacksam för att min make var förstående och medlidsam och ordnade så att jag fick den hjälp som jag så väl behövde."

Postpartumdepression kan vara något svårt för en make att förstå och ibland kan han reagera med att bli förvirrad, frustrerad, arg, skuldyngd eller generad. Det kan vara till hjälp för honom att få hjälp av en terapeut eller av böcker för att få större kunskap om postpartumdepression och hur han kan vara till störst hjälp. Det kan vara till nytta för både honom och hans hustru.

Johanna som led av postpartumdepression efter att ha fött tvillingar för tidigt, säger: "Fastän det var en svår tid för Sam och mig så blev vårt äktenskap starkare. Vi kom närmare varandra än vi någonsin hade varit tidigare. Vi

SYMPTOM PÅ POSTPARTUMDEPRESSION

Mammor som drabbats av postpartumdepression kan ha en eller flera av följande symptom:

- Strävar efter perfektion.
- Känner sig överväldigad eller misslyckad.
- Kan inte leva upp till sina förväntningar.
- Blir helt förtvivlad.
- Har svårt att koncentrera sig.
- Känner sig ensam.
- Får panik.
- Har svårt att sova.
- Har dålig aptit.
- Känner att hon håller på att förlora förståndet.
- Kämpar för att överleva.

arbetade tillsammans på att lösa problemen. Jag fick präst-
tadömsvälsignelser av honom. Vi kommunicerade verk-
ligen med varandra och med Herren.”

Släktingar och medlemmar i kyrkan kan förstärka
pappans stöd. Kathleen H Hughes, tidigare rådgivare i
Hjälpföreningens generalpresidentskap, berättade om sin
upplevelse med postpartumdepression och den hjälp hon
fick av andra:

”När min son hade fötts ... sjönk jag ner i en hemsk
depression. Många av kvinnorna i min släkt har drabbats
av postpartumdepression, och som ni vet gjorde läkarna
inte mycket på den tiden för att hjälpa kvinnor med det här
tillståndet. Jag fick ta mig upp ur mörkret på egen hand.

Men den svåra tiden mildrades och lättades ofta av
underbara systrar i församlingen som tog hand om mina
barn och som visade fysisk, känslomässig och andlig
omsorg om mig. De hjälpte mig igenom den känslö-
mässiga striden.”⁴

Kvinnor kan få ytterligare stöd av organisationer för nya
mammor. Christine, som bodde långt från sin släkt och
kände sig ensam efter att ha fått sitt första barn, rapport-
erar: ”När jag pratade med de unga mammorna i mitt
bostadsområde fanns det mycket som vi hade gemensamt
i vår kamp. Det var till stor hjälp och det hände att jag till
och med kunde skratta i stället för att gråta.”

Professionell behandling. Nya mammor kan behöva
söka professionell hjälp. Det kan vara rådgivning genom
LDS Family Services (Kyrkans familjeservice) (se www.ldsfamilyservices.org) eller från en lämplig yrkeskunnig
person som rekommenderats av en läkare. För vissa kan
medicinering bli nödvändig, efter rekommendation av en
psykiater eller annan terapeut.

Ta hand om dig själv. Det är mycket viktigt att nya
mammor tar hand om sig själva genom att vila så mycket
som möjligt, äta näringsrik mat och ta ”time out” med
mammagrupeer eller lekgrupper för barn.

Dessutom, eftersom moderskap är både fysiskt och
känslomässigt krävande, bör mammor sätta upp realistiska
mål som är flexibla, och tänka på att ”allt har sin tid”. (Pred
3:1) Elizabeth, som födde fyra döttrar inom några år, säger:
”Det går inte att sluta sköta hushållet och laga mat när det
finns andra barn som behöver rena kläder och lunch. Det
hjälpste mig att bara göra lite varje dag — köra en omgång
tvätt, rengöra tvättstället (i stället för att städa hela badrum-
met), planera måltider och låta min make handla. Det är
mycket uppmuntrande att känna sig produktiv, även om
jag bara gör lite varje dag.”

Andra bra aktiviteter. Andra aktiviteter kan också
vara till hjälp för att klara av en postpartumdepression:

- Lyssna på upplyftande musik.
- Läs skrifterna och andra inspirerande böcker. Anna
rapporterar att hon tyckte särskilt mycket om att läsa
2 Nephi 4, som handlar om Nephis missmod och
tvivel och sedan hans ökande insikt om Herrens kär-
lek till honom: ”Min Gud har varit mitt stöd. Han har
lett mig genom mina lidanden.” (2 Nephi 4:20)
- Skriv dagbok. Rachel säger: ”När jag skrev i min
dagbok kunde jag ge ord åt min djupa förtvivlan. Det



**Insikten om att vi kan lära av våra
prövningar kan stärka vår tro, också
när vi är mitt i dem.**

hjälppte mig att bli mer medveten om det som verkade utlösa de depressiva känslorna. Det hjälpte mig också att börja räkna mina välsignelser.”

- Be om hjälp och tröst. Anna säger: ”Depressionen gjorde det svårare för mig att känna trösten från den Helige Anden som jag var i så desperat behov av. Jag försökte utmana de negativa rösterna som gjorde att jag kände mig svagare och tvivlade på min förmåga att övervinna de negativa känslorna.” Johanna ställde följande fråga till sig själv och Herren när hon bad sina böner och mediterade: ”Himmelske Fader, vad är meningen att jag ska lära mig av det här?”

Prövningarnas plats i vårt liv

Insikten om att vi kan lära av våra prövningar kan stärka vår tro, också när vi är mitt i dem. Gud lämnar oss inte ensamma i vår strävan att finna hopp. Äldste Jeffrey R Holland i de tolv apostlarnas kворum har sagt: ”Till den som kanske kämpar för att få se detta ljus och finna detta hopp, säger jag: Håll ut! Fortsätt att försöka. Gud älskar dig.”⁵ Och det gör han. Systrar Patricia Holland, äldste Hollands hustru, inbjöd oss en gång att sträva efter ”vår själs helhet, enheten i vårt inre som balanserar de krävande och oundvikliga skiftningarna i livet”.⁶

Anna berättade om processen hon gick igenom: ”När jag kämpade för att ta mig ur postpartumdepressionen försökte jag ta mig förbi mörkret och in i ljuset, Guds Söns ljus. Jag grät när jag läste Jesaja 53:3–4 och insåg, för första gången, att Frälsaren var ’en smärtornas man och förtrogen med lidande ... Det var våra sjukdomar han bar, våra smärtor tog han på sig.’ Jag höll fast vid löftet att Frälsaren var min personliga Frälsare, att han hade sänts hit för att ’låta [oss] få huvudprydnad i stället för aska, glädjens olja i stället för sorg, lovprisningens klädnad i stället för en modfärdig ande’. (Jes 61:3) När jag såg till Frälsaren insåg jag tydligare att han kände till min smärta, att han varsamt kunde hjälpa mig om jag sträckte mig mot honom.” ■

SLUTNOTER

1. Ardeth G Kapp, ”Pray Not for Light Burdens but for Strong Backs”, *The Joy of Our Salvation: Talks from the 2004 BYU Women’s Conference* (2005), s 116.
2. Cheryl Tatano Beck, ”Postpartum Depression: It Isn’t Just the Blues”, *American Journal of Nursing*, band 106, nr 5 (maj 2006), s 40.
3. ”Familjen: Ett tillkännagivande för världen”, *Liahona*, okt 2004, s 49.
4. Kathleen H Hughes, ”Serving and Supporting One Another”, *The Rock of Our Redeemer: Talks from the 2002 BYU Women’s Conference* (2003), s 52.
5. Jeffrey R Holland, ”Översteprästen för det goda som skall komma”, *Liahona*, jan 2000, s 42.
6. Patricia Holland, ”One Thing Needful: Becoming Women of Greater Faith in Christ”, *Ensign*, okt 1987, s 30.

"Min vän har börjat röka. Hur kan jag erbjuda mig att hjälpa henne sluta utan att förolämpa henne?"

Din vän är säkert medveten om att det inte är hälsosamt att röka. Och om hon är medlem i kyrkan vet hon att det går emot Visionsordet. Så det bästa sättet att hjälpa henne är att inte kritisera henne utan uppmuntra henne att sluta med ovanan.

När du pratar med henne om det låter du henne veta att du gör det för att du bryr dig om henne, hennes hälsa och hennes andliga välmående. Om hon vill sluta röka kan du ge stöd och uppmuntran. Du kan läsa sidan 193 i *Predika mitt evangelium*, där det finns flera förslag på hur man kan hjälpa andra att övervinna missbruk.

Många som undersöker kyrkan har kunnat sluta röka när de fått undervisning om Visionsordet. Den förändringen kom inte bara tack vare deras ökade motivation utan också tack vare andliga välsignelser. Herren välsignade dem så att de inte hade någon önskan att röka utan fick en önskan att vara lydiga. Du kan inbjuda din vän att fasta och be om den välsignelsen tillsammans med dig.

Fråga hur du kan vara till hjälp



Säg att du älskar henne och bryr dig om henne. Påminn henne på ett fint sätt att rökning inte är bra för kroppen. Säg att du gärna hjälper henne på alla sätt du kan och fråga vad du kan göra.

Alysha S, 13 år, Utah, USA

Var ett exempel

När jag gick på high school började många av mina vänner att röka. Jag var den enda medlemmen i kyrkan som var med i den gruppen med vänner. De visste att jag är medlem i kyrkan. En gång frågade de mig varför jag inte rökte. Jag bara log och svarade ödmjukt: "I Bibeln står det att vår kropp är vårt tempel och att det är en speciell gåva som vi har fått. Därför behöver vi tycka om och ta hand om gåvan eftersom den kommit från Gud." De sade att jag kanske hade rätt och att vi behöver ta hand om vår kropp. Jag bar mitt vittnesbörd om Visionsordet för dem. Om vi tar hand om vår kropp välsignas vi med bra hälsa och kunskap. Av deras ansiktsuttryck att döma kunde jag se att de trodde på vad jag hade sagt till dem. Sedan den dagen har jag sett en förbättring hos dem. Du kan hjälpa dem som kämpar med rökning att välja det rätta genom att bära ditt vittnesbörd.

Michael T, 18 år, Palawan, Filippinerna

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

Uppmuntra henne att be



Först skulle jag be till min himmelske Fader att röra vid hennes hjärta och hjälpa henne förstå hur viktigt

Visdomsordet är, och hjälpa henne ändra sig. Jag skulle påminna henne om rökningens dåliga effekter, både andliga och fysiska. Jag skulle också påminna henne om hennes värde som framtida mamma och att hennes kropp är Guds tempel och att hennes himmelske Fader inte blir glad om hon förorenar den. Jag skulle uppmuntra henne att be honom om hjälp.

Daniel C, 17 år, Rivers, Nigeria

Skapa tillit



Jag har alltid tyckt att det bästa sättet att få vänner att lita på en är att prata med dem om deras problem. När du

visar omsorg ser de att du bryr dig om dem och vad de går igenom. När du har fått större kunskap om vad de går igenom kan du ge förslag och erbjuda hjälp. Då ser dina vänner att någon bryr sig tillräckligt mycket om dem för att tala om för dem att de skadar sig själva.

Blaine L, 18 år, Arizona, USA

Visa kärlek

Det första du behöver göra är att visa din kärlek och ditt uppriktiga intresse för henne. När hon vet att du bryr dig om henne kan du artigt och ödmjukt prata med henne om hennes beslut att börja röka. Påminn

henne om vem hon är och om hennes värde som person och vilken skada rökningen orsakar henne. Du kan också citera skriftstället som handlar om Visdomsordet och välsignelserna det ger. (Se L&F 89.) Om vi undviker att döma är det lättare att nå andras hjärtan.

Mariana S, 18 år, Buenos Aires, Argentina

Ta hand om vår kropp



Vänskap är ett ömtåligt område att tvinga på ens personliga känslor och åsikter. Det är ännu svårare när evangeliet

är inblandat. Jag uppmuntrar dig att uttrycka din omsorg om din vän och förklara för henne att det är ohälsosamt att röka. Säg att du inte vill att hon ska få fysiska skador, och vid rätt tillfälle kan du berätta om dina känslor angående Visdomsordet. Vår himmelske Fader välsignar oss när vi tar hand om en av hans mest dyrbara gåvor till oss: vår kropp.

Kent P, 21 år, Alberta, Kanada

NÄSTA FRÅGA

"Hur ska jag reagera när jag retas för att vara medlem i kyrkan och för att försöka följa mina normer?"

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

Liahona, Questions & Answers 9/09

50 E. North Temple St., Rm. 2420

Salt Lake City, UT 84150-0024, USA

Eller skicka e-post till:

liahona@ldschurch.org

Ta med följande information och tillstånd i ditt e-postmeddelande eller brev:

FULLSTÄNDIGT NAMN

FÖDELSEDATUM

FÖRSÄMNING (ELLER GREN)

STAV (ELLER DISTRIKT)

Jag ger tillstånd att trycka svaret och fotografiet:

UNDERSKRIFT

FÖRÄLDERS UNDERSKRIFT (OM DU ÄR UNDER 18 ÅR)

RÄCK UT EN HJÄLPANDE HAND

"Många av våra ungdomar släpas med i fel riktning och lockas att ta del av världens synder. Långtansfullt söker dessa människor styrkan hos dem som har förmåga att stå fasta i sanningen. Genom att leva rättfärdigt och räcka ut en hjälpande hand och genom att ha ett förstående hjärta kan ni rädda, kan ni frälsa. Hur stor ska då inte er glädje bli!"



Hur eviga ska inte de välsignelser bli som ni förmedlar."

Se president Thomas S. Monson, "Ett föredöme för dem som tro" Nordstjärnan, jan 1993, s 96.

När ska jag ta emot min patriarkaliska välsignelse?

ROBERT K WAGSTAFF

Patriark, Springville västra stav, Utah, USA

Janet var 17 år när hon kom hem till mig för att få sin patriarkaliska välsignelse. När vi pratades vid före välsignelsen fick jag veta att hon hade haft biskopens rekommendation i några månader innan hon ringde mig för att bestämma tid för ett möte. Hon hade väntat för att hon var rädd att det skulle

finnas uppmaningar i välsignelsen som skulle vara för svåra för henne att följa. Hon var också orolig för att hon inte var redo.

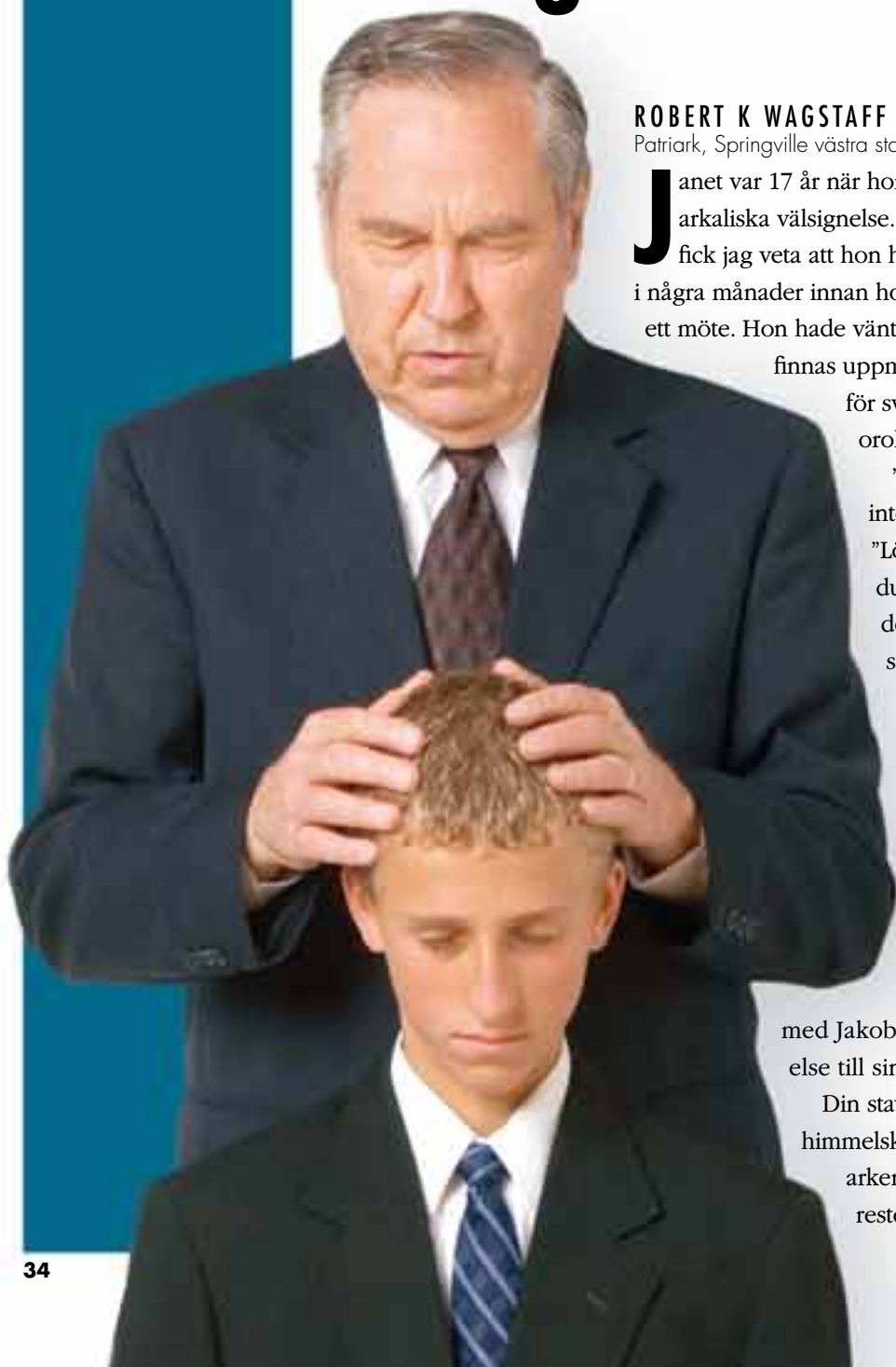
"Ett löfte från vår himmelske Fader är inte en befallning", sade jag till henne.

"Löftena i din välsignelse uppfylls bara om du vill att de ska infrias och arbetar på det." Jag försäkrade henne också om att som patriark skulle jag inte döma eller tillrättavisa henne. Jag skulle ge henne en välsignelse.

Vad är en patriark?

Profeten Joseph Smith förklarade: "Varhelst Kristi kyrka är upprättad på jorden, skall det finnas en patriark till de heligas och deras efterkommandes nytta, liksom fallet var med Jakob, då han gav sin patriarkaliska välsignelse till sina söner."¹

Din stavspatriark är en hängiven tjänare till sin himmelske Fader. Han har ordinerats till patriarkens ämbete och har kvar det ämbetet i resten av sitt liv. Det är vanligtvis en äldre



man som känner till mycket av det som du kommer att ställas inför när du blir äldre.

Hans kallelse är att ge välsignelser. Han är inte rådgivare så han ger inga råd. Han är inte biskop så han dömer inte. När han lägger händerna på ditt huvud för att ge dig en välsignelse, ger din himmelske Fader, genom den Helige Andens maningar, honom tankar, begrepp och ibland särskilda ord till dig. Patriarken tar sedan med de här begreppen och tankarna i din välsignelse.

Vad är en patriarkalisk välsignelse?

President Harold B Lee (1899–1973) beskrev en patriarkalisk välsignelse som "ett [avsnitt] ur boken om ens möjligheter".² När din patriark lägger händerna på ditt huvud upptäcker du att din välsignelse innehåller följande:

Ett uttalande om patriarkens myndighet. Välsignelserna ges genom melkisedekska prästadömet och inspiration från den Helige Anden.

Ett uttalande om din släktlinje. Varje medlem i kyrkan ärver andliga välsignelser och ansvarsuppgifter genom en av Israels tolv stammar. Genom inspiration från Anden nämner patriarken den stam genom vilken du får de här välsignelserna. Den här släktlinjen avgörs inte



EN VÄLSIGNELSE OCH ETT VITTNESBÖRD

"En patriarkalisk välsignelse är en unik och märklig förmån som kan tillkomma de trofasta medlemmarna i kyrkan som är tillräckligt mogna för att förstå dessa välsignelsers natur och betydelse. Dessa speciella välsignelser är ett kraftfullt vittnesbörd om Herren Jesu Kristi mission att ge upphöjelse till var och en av oss ... Våra vittnesbörd kan stärkas och våra liv ges en klarare inriktning varje gång vi läser vår patriarkaliska välsignelse."

President James E Faust (1920–2007), andre rådgivare i första presidentskapet, "Patriarkaliska välsignelser", Nordstjärnan, jun 1983, s 30.

enbart av din ras eller nationalitet. Medlemmar från samma genetiska familj kan komma från olika stammar. Släktlinjen har ofta att göra med dina ansvarsuppgifter i Herrens rike. Många av kyrkans medlemmar tillhör Efraims, Manasses eller Judas släktlinje, som är de vanligaste stammarna under den här tiden när vi predikar evangeliet till varje nation, släkte, tungomål och folk.³

En personlig välsignelse. I den här delen av din välsignelse får du inspirerade och profetiska uttalanden om ditt liv. Din välsignelse kan också innehålla vissa bedrifter som ska utföras, löften som Herren vill ge dig och uppmaningar och varningar som skyddar dig från skada eller den ondes inflytande. Din välsignelse kommer inte att innehålla varje händelse i ditt liv, men sådana som du behöver vara särskilt uppmärksam på. Om det inte sägs något om att du ska verka som missionär så betyder det inte att du inte kan göra det. Det kanske bara betyder att en mission är något som Gud känner att du kan göra utan att det behöver ges särskild betoning i din patriarkaliska välsignelse.

Din välsignelse kan vara lång eller kort. Längden på din välsignelse är inget mått på hur värdig du är.

När du läser din välsignelse är det nästan som att läsa skrifterna. Du får nya tankar om vad du bör göra och goda känslor om ditt liv. Ju mer du läser din välsignelse desto mer förstår du vad den innebär för dig.

Din patriarkaliska välsignelse är en uppenbarelse bara för dig. Den är personlig, helig och konfidentiell. Du bör

inte berätta om den bara för att stilla någons nyfikenhet. "Den [är] given under den Helige Andens inspiration och bör läsas och tolkas genom samma Andes inflytande."⁴

När ska jag ta emot min patriarkaliska välsignelse?

Enkelt sagt är den bästa tiden för dig att få din välsignelse när du är redo. Att vara "redo" innebär att man är förberedd både känslomässigt och andligt. Och det inträffar förmodligen under dina tonår. Det är då du börjar bli oberoende och börjar undra över livet och vad som ska hända.

Du når en punkt när du verkligen vill ha en välsignelse — inte

för att dina vänner får deras utan för att du själv vill det. Det kan hända när du ser andra göra sådant som du vet är fel. Det kan hända när en vän eller släkting dör. Det kan hända när du hör ett tal i kyrkan som du berörs

av. Det kan hända när du läser skrifterna och lär dig mer om Frälsaren. Det kan hända när du är ensam och börjar känna Guds kärlek till dig. Det kan hända när du börjar närma dig åldern för att verka som missionär, studera på universitet, göra lumpen eller gifta dig i templet.

Hur får jag en patriarkalisk välsignelse?

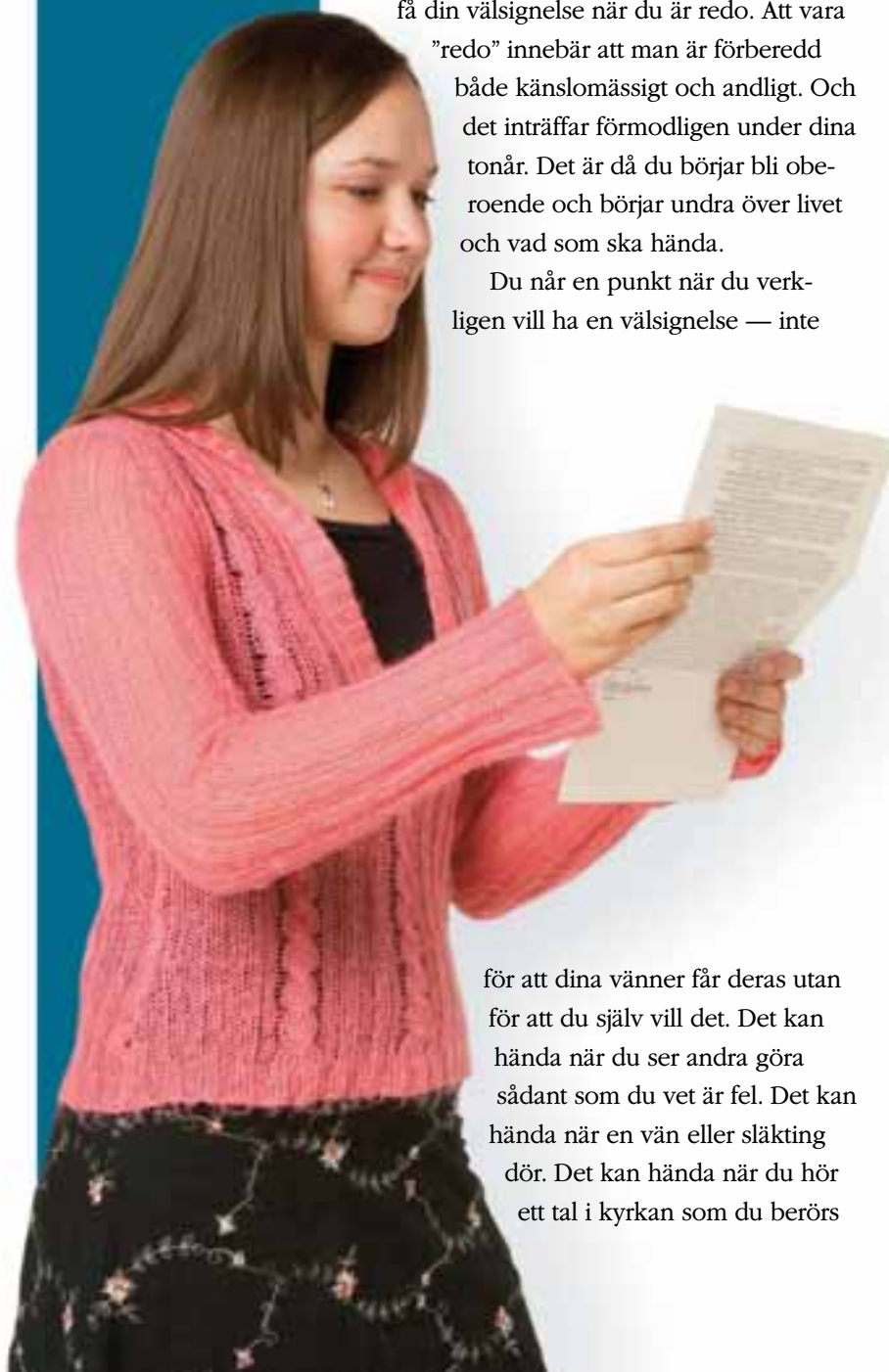
När du är redo att få en patriarkalisk välsignelse blir du intervjuad av biskopen eller grenspresidenten. Han ställer frågor till dig om din värdighet, till exempel om du följer Vidsdomsordet, betalar ett fullt tionde, lever ett moraliskt rent liv och är en aktiv medlem i kyrkan. Men du behöver inte vara fullkomlig för att vara värdig. Din önskan att få en välsignelse och villighet att veta hur du kan leva närmare din himmelske Fader är lika viktiga som att vara värdig. Du kan stärka din önskan att få en välsignelse genom att be, studera evangeliet och sträva efter att lyssna på Anden.

När du har fått din välsignelse får du ett skrivet exemplar av patriarken. Förvara det exemplet på en säker plats. Tappa inte bort det! Men om du skulle behöva få ett nytt exemplar kan du kontakta kyrkans huvudkontor i Salt Lake City.

Varje värdig medlem i kyrkan kan få en patriarkalisk välsignelse. Det är en personlig gåva till dig från din kärleksfulle himmelske Fader som vill berika ditt liv, vägleda dig och hjälpa dig återvända för att bo hos honom. ■

SLUTNOTER

1. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith* (Studiekurs för melkisedekska prästadömet och Hjälpföreningen, 2007), s 138.
2. Karl G Maeser, citerad i Harold B Lee, *Stand Ye in Holy Places* (1975), s 117.
3. Se Dallin H Oaks, "Patriarkaliska välsignelser", *världsomfattande ledarutbildningsmöte*, 8 jan 2005, s 8.
4. Dallin H Oaks, "Patriarkaliska välsignelser", s 10.



För helig?

Ian Caloobanan förändrades när han blev medlem i kyrkan. Hans vänner lade märke till det.

R VAL JOHNSON

Kyrkans tidningar

"Du är för helig."

Tolvårige Ian Caloobanan förvånades av det som vännerna sade. Han tyckte inte att han var helig.

Hans vän fortsatte: "Ända sedan du gick med i mor-monkyrkan har du blivit en glädjedödare. Du dricker inte med oss längre. Du har inte roligt med oss på söndagar. Du är för helig."

Orden sårade honom, men ... vad annat kunde han göra? Han hade döpts och nu hade han fått aronska prästadömet. Ian hade förändrats, och såvitt han kunde se hade han förändrats till det bättre. Men helig? Nja, kanske inte än.

Ian som bor i Las Piñas stav i Filippinerna döptes när han var 10 år. När äldsterna under-visade honom bad de honom be för att få veta om kyrkan var sann. Det gjorde han. "Jag kände mig glad och mycket lätt", säger han. Han insåg senare att det var den Helige Anden som vittnade för honom om sanningen.

Innan Ian blev medlem i kyrkan brukade han dricka te med sina vänner. Han var också med på hejarklacksoövningar på söndagar och förberedde sig för att leda hejarklackar under skolans idrottsevenemang. Men han slutade göra allt det här. I stället började han gå till kyrkan fastän han var den enda i sin familj som gjorde det. Hans pappa stöder Ian i hans närvaro i kyrkan och hans styvmamma som inte är medlem skjutsar honom till kyrkan och hämtar honom efteråt.

När jag frågar varför han kommer till kyrkan när det skulle vara lättare att stanna hemma, säger han bara: "Jag kommer eftersom jag vill hålla min tro stark."

"Ian är ett bra exempel på vad det innebär att vara en Jesu Kristi lärjunge", säger hans biskop. "Han kommer trofast till kyrkan och blir aldrig arg. Han har många vänner här. Han var glad över att få prästadömet och bad sin pappa att köpa honom en vit skjorta så att han kunde ha den på sig när han skulle dela ut sakramentet."

Den glädje Ian känner över att ha funnit evangeliet är svår för honom att hålla inne med. Han har gett en av sina lärare en Mormons bok och inbjudit honom att träffa missionärerna. Några av hans skolkamrater respekterar honom för hans nya normer och har ställt frågor om evangeliet. Andra retar honom.

Men Ian fortsätter bara hålla buden så gott han kan.

Eftersom Ian både har upplevt glädjen med att bli medlem i kyrkan och blivit retad för det så har han ett klokt råd till oss: "Håll fast vid tron. Studera skrifterna. Be. Lita på Jesus Kristus. Var fast besluten att leva efter evangeliet. Gör en förändring till det bättre."

Och är inte det precis vad kyrkans medlemmar ska göra? Hjälpa oss att ändra oss till det bättre. Hjälpa oss att så småningom bli det som Jesus vill att vi ska bli — heliga. ■



DET BÖRJAR MED TRO

"Andlig pånyttfödelse börjar med tro på Jesus Kristus, genom

vars nåd vi blir förändrade.

I synnerhet är det tron på

Kristus som Försonaren,

Återlösaren, som kan rena från synd och heliggöra."

Se äldste D Todd Christofferson i de tolv apostlarnas kvorum, "Född på nytt", *Liahona*, maj 2008, s 78.





Vem visar dig hur man lever efter evangeliet? Du kanske har fler exempel än du inser.

ÄLDSTE BENSON E MISALUCHA

Områdessjuttio, området Filippinerna

De flesta vittnesbörd kommer inte som en bländande blix. Kunskap om evangeliet får vi med tiden, och vi lär oss lita till de goda känslor som den Helige Anden ger. Längs vägen finns det många personer som är förebilder för oss: personer som inspirerar oss att leva som vi ska leva. Vårt vittnesbörd stärks och vi lär oss att bli lydiga genom att följa deras exempel.

Missionärer

De första förebilderna som presenterade evangeliet för mig var missionärerna som undervisade min familj i Filippinerna. Deras exempel hade stort inflytande på vårt beslut att bli medlemmar i kyrkan. De hade



FÖRE

tålamod med oss och förde alltid med sig en underbar anda.

När vi fortfarande var nya i kyrkan träffade vi en man som hade lämnat kyrkan. Han gav oss en mängd antimormonlitteratur och jag blev helt chockad. Det var mitt första möte med motståndare mot kyrkan och mitt vittnesbörd var fortfarande ömtåligt. När han konfronterade oss och angrep allt som missionärerna hade undervisat oss om blev jag rädd. Men när missionärerna var med oss så förde de med sig frid. Tack vare missionärerna lärde vi oss i familjen att se skillnad på tro och rädsla, och vi valde tro.

Missionspresidenter

Min far och jag fick snart i uppgift att vara hemlärarkamrater tillsammans. Ett av våra första uppdrag var att besöka missionspresidenten och hans hustru. De var mycket vänliga. Min far hade hållit fast vid många traditioner från vår tidigare tro. Men de förklarade vänligt, inte kritiskt, varför saker och ting gjordes annorlunda i den sanna kyrkan. Det var vi som var hemlärare men vi lärde oss mycket av vår missionspresidents exempel.

Senare när jag blev heltidsmissionär fortsatte jag att lära mig av mina missionspresidenter. Min första president hade alltid en fast tro på att allt så småningom skulle ordna sig även när det var svårt. Av honom lärde jag mig att vara positiv.

Min andra missionspresident hade tidigare varit stridspilot men som ledare i

DER



kyrkan var han ödmjuk och lyhörd, fylld av kristuslik kärlek till sina medtjänare. När jag var assistent till honom kände jag att några missionärer missbrukade vissa förmåner och utnyttjade hans vänlighet. Jag föreslog att vi skulle införa striktare regler och driva igenom dem mer bestämt. Han sade att han kände att det var bättre att lita på att missionärerna valde det rätta än att tvivla på deras avsikter. Av honom som förebild lärde jag mig att följa Joseph Smiths råd om att undervisa om rätta principer och sedan låta folket styra sig själva.



Till vänster: Missionärer kan vara stora exempel för dem de undervisar.
Ovan: Kung Benjamin var en förebild för sitt folk. När han hade talat till folket upplevde de en mäktig förändring i hjärtat.

Andra ledare i kyrkan

Jag minns att jag iakttog äldste Dallin H Oaks när han som medlem i de tolv apostlarnas kворum verkade som president för området Filippinerna. Jag såg honom rådgöra med andra om de svårigheter som kyrkan ställs inför i vårt land. Jag såg den stora kärlek han har till att bygga upp kyrkan och att skapa tillfällen att välsigna medlemmarnas liv. Av hans exempel lärde jag mig att apostlar inte bara bryr sig om kyrkan som helhet utan också om de enskilda medlemmarna.

Vår nuvarande områdespresident, äldste Keith R Edwards i de sjuttios kворum, säger att fastän det finns en administrativ sida hos arbetet i kyrkan så vill Herren att vi ska fokusera på hjärtat. Han påminner oss om hur kung Benjamin talade från ett torn och hur folket reagerade med att uppleva en mäktig förändring i hjärtat. De hade "inte längre ... någon benägenhet att göra ont, utan att ständigt göra gott". (Mosiah 5:2) Av äldste Edwards har jag lärt mig att se till mitt eget hjärta för att försäkra mig om att mina avsikter är rena.

Överbefälhavare Moroni

Skrifterna är fulla av stora förebilder. Överbefälhavare Moroni är en av mina personliga hjältar. Mormon beundrade Moroni så mycket att hans son fick sitt namn efter honom. Mormon skrev följande om överbefälhavare Moroni: "Om alla människor hade varit, och vore, och alltid skulle vara som Moroni, se, då skulle själva helvetets krafter ha skakats för evigt, ja, djävulen skulle aldrig få makt över människobarnens hjärtan." (Alma 48:17) Mormon sade också att han beundrade Mosiahs söner och Alma och hans söner eftersom "de var alla gudsmän". (Alma 48:18) Låt dina föredömen vara Guds män och kvinnor!



Nephi

Ett annat stort exempel från skrifterna är Nephi. Av honom lärde jag mig att lita på Herren i stället för att klaga. Låt mig förklara. När jag lämnade Filippinerna för att ta magisterexamen vid Brigham Young-universitetet lovade jag att jag skulle komma tillbaka. När tiden kom då min familj och jag skulle åka tillbaka var det inget lätt beslut för jag tyckte inte att möjligheterna i mitt hemland var lika lovande eller givande som möjligheterna i USA. Men eftersom jag hade lovat bestämde min hustru och jag att vi skulle utöva tro som Nephi och göra det som Herren ville att vi skulle göra.

Fastän jag hade arbetat tidigare fick jag börja om ekonomiskt sett. Det var ont om pengar och det tog tid för möjligheterna att bära frukt. Sedan blev alla våra tre barn sjuka och våra besparingar försvann. Det var en av de svåraste tiderna i vårt liv.

Vår yngsta son drabbades av en slags tuberkulos. Han var tvungen att få dyr medicin som han skulle ta i nio månader. Jag minns att jag tittade i min plånbok. Det fanns inga pengar där. Min hustru frågade mig hur vi skulle kunna få mat till barnen.

Under sådana förhållanden ställer man frågor. Och om man inte aktar sig kan man bli som Laman och Lemuel och börja klaga och bli bitter. Man tycker att livet är orättvist. Det skulle ha varit lätt för mig att tänka: "Jag är en återvänd missionär. Jag tjänade Herren. Vi betalar vårt tionde. Vi verkar i kyrkan. Var är välsignelserna?" Men vi fortsatte att vara aktiva, verka i våra ämbeten och vi klarade oss. Min bror och hans hustru hjälpte oss ekonomiskt och till slut fick jag ett jobb. Det räckte knappt och jag fick sämre lön än vad jag hade haft innan jag slutade skolan. Jag kände mig misslyckad.

Slutligen, efter flera år, insåg min hustru och jag att det inte hjälpte att undra och oroa sig. Vi sade: "Vi slutar klaga. Vi litar på Herren och är glada för det vi har." Och en kort tid därefter började saker och ting hända. Jag fick flera jobberbjudanden och kunde välja det bästa. Jag kallades att bli biskop i vår församling. Det verkade som om välsignelserna flödade.

Som biskop upptäckte jag att den svåra tiden jag hade gått igenom hjälpte mig att hjälpa andra. Jag minns särskilt att jag lyssnade på en medlem som gick igenom en svår tid ekonomiskt sett och jag kände medlidande. Jag skulle inte ha känt så om jag

inte hade varit med om liknande situationer själv. Och jag mindes vad Nephi sade: "Så sant Herren lever, och så sant vi lever, skall vi inte gå ned till vår far i vildmarken förrän vi har utfört det som Herren har befallt oss." (1 Nephi 3:15)

Jag minns när de befann sig på skeppet på väg till det utlovade landet, att Nephi, trots att han hade varit bunden i dagar och hade svullna handleder och vrister, sade: "Ändå vände jag mig till Gud, och jag prisade honom hela dagen lång, och jag knotade inte över Herren för mina bedrövelsens skull." (1 Nephi 18:16) Så jag sade till medlemmen att de flesta av oss har långt kvar tills vi blir som Nephi, men han är en bra förebild. Jag kunde hjälpa medlemmen se att lösningen inte var att klaga utan att göra det som Herren har befallt, för han kommer att förbereda vägen. (Se 1 Nephi 3:7.)

Till vänster: Överbefälhavare Moroni var en sådan stark ledare att Mormon senare skrev: "Om alla människor hade varit, och vore, och alltid skulle vara som Moroni, se, då skulle själva helvetets krafter ha skakats för evigt." Nedan: Nephis exempel lär oss att lita på Herren i stället för att klaga.





Den främsta förebilden i vårt jordiska liv är Herren Jesus Kristus, som utgav sig som offer för våra synder. Alla våra rättfärdiga beteenden och gärningar har sitt ursprung i vår tro på vår Återlösare.

Föräldrar

Liksom Nephi hade jag förmånen att födas av goda föräldrar. Min mor var en ärbär och stark kvinna. Jag är den jag är i dag tack vare den fasta evangeliegrund som hon etablerade i vårt hem. Min far, fastän han inte var fullkomlig, var också en stor förebild för mig. Han såg till att vi höll oss på rätt spår, men brukade alltid fråga oss: "Vad tycker du?" Och så lyssnade han.

Han blev intresserad av kyrkan när han såg en skylt med orden: "Ingen framgång kan uppväga ett misslyckande i hemmet." Han trodde verkligen på det. Han älskade sin familj och arbetade hårt för att sörja för våra behov.

Det fanns en tid när det stora farmaceutiska företaget han arbetade för gav honom fler och fler ansvarsuppgifter vilket innebar att han reste mer och mer. Det gick så långt att han bara var hemma tre dagar per månad.

Sedan fick vi plötsligt veta att han hade sagt upp sig från det här jobbet med lovande karriärmöjligheter.

Jag minns att under vårt nästa familjerådsmöte så sade han att vi var tvungna att dra åt svängremmen under några månader medan han letade efter ett nytt jobb. Vi frågade honom varför han hade sagt upp sig och hans svar har fastnat hos oss för evigt: "Ni håller på att bli tonåringar redan och det är en mycket viktig tid i ert liv. Jag skulle aldrig vilja uppleva den dag när ni säger till mig: 'Var fanns du när vi behövde dig?'" Han satte sin familj främst.

Jag följer min fars exempel

Tack vare min fars exempel kunde jag flera år senare fatta ett liknande beslut. Jag hade just fått anställning vid ett konsultföretag och de lät sex av oss flyga från Filippinerna till Sydney i Australien för att utbildas

tillsammans med 400 andra chefer från hela världen. Vi flög första klass. En limousin hämtade upp oss vid flygplatsen och tog oss till ett femstjärnigt hotell där det fanns en stor korg med godsaker i varje rum. Företaget ville visa oss att det var ett bra företag att jobba för och att de ville behålla sina nya medarbetare.

Efter den första dagens möten hölls en galamiddag, ett formellt evenemang. Vi var omkring tolv vid varje bord, vart och ett med tio chefer och två delägare som skulle vara våra förebilder i företaget. De återgav berättelser för oss om hur de hade börjat på företaget och avancerat på karriärstegen. De berättade om mångmiljonaffärer som de hade slutfört, framstående affärsmänniskor som de hade arbetat med och stora projekt som de hade lett. Jag hörde ofta namn från "Fortune 500-listan" på verkställande direktörer och förundrades över dessa män och det arbete de utfört.

Vi tyckte alla att vi hade fantastiska möjligheter tills någon vid bordet frågade: "Hur hanterar din hustru att du reser så mycket? Du är borta hela tiden." En av delägarna svarade: "Jag skildes för två år sedan." Och den andra delägaren vid vårt bord sade: "Jag har varit skild i fem år."

Jag minns vad jag tänkte: "Jag vill inte bli som de här männen. Jag tror inte jag vill arbeta för det här företaget för jag bryr mig inte om världslig framgång om min familj inte har det bra." Min fars exempel gjorde det lättare för mig att bestämma mig för att sätta familjen främst, och jag hittade ett annat jobb som gav mig den möjligheten.

Frälsaren

Den främsta förebilden under vårt jordiska liv är förstas Herren Jesus Kristus, Guds Son, som var fullkomlig på alla sätt och som gav sig själv som offer för våra synder. Alla våra rättfärdiga beteenden och gärningar har sitt ursprung i vår tro på vår Återlösare, och den tron har sitt ursprung i vårt vittnesbörd om vem han är och vad han har gjort för oss. Jag är oerhört tacksam för hans offer. Jag vittnar om att han lever och att han vill att var och en av oss ska leva värdigt så att vi kan återvända och bo hos vår himmelske Fader. Om vi följer Frälsaren och blir mer lika vår Fader i himlen så blir vi sannerligen välsignade.

Varför ska vi ha förebilder?

Nyckeln till din framtid ligger i att följa bra förebilder. Du blir som de personer du ser upp till, så gå ut och hitta dina hjältar och försök leva som de skulle leva. Tänk på det som är evigt som måttstock för vilka dina förebilder ska vara. Titta på de goda exemplen i din familj och forma dig efter dem. Titta på andra som formar sitt liv efter Frälsaren och forma ditt liv efter dem.

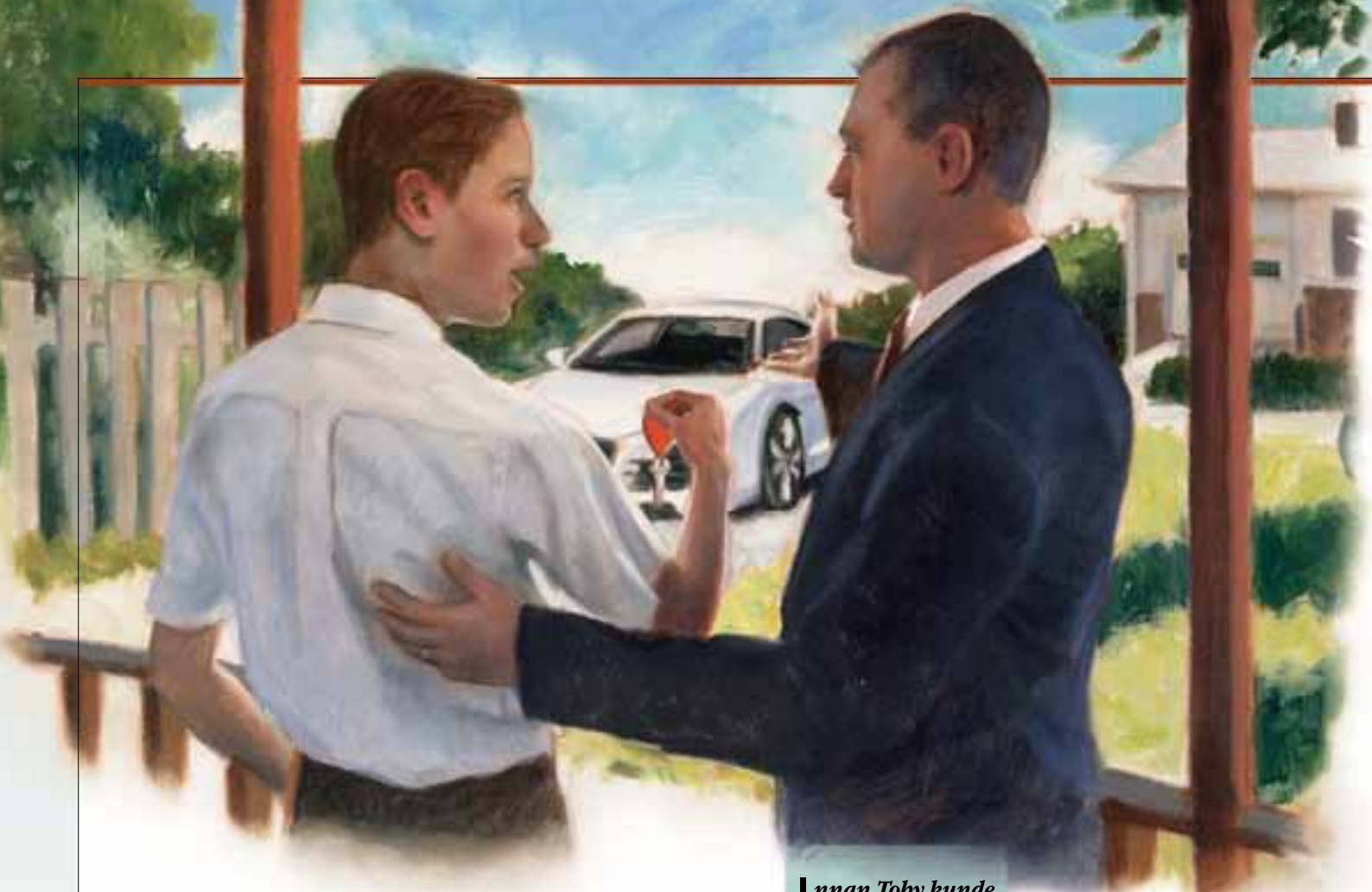
Välj dina förebilder med visdom eftersom de blir dina hjältar. Du kommer ihåg vad de skulle göra och det blir ditt mönster och gör att du kan fatta kloka beslut. Och innan du vet ordet av tittar andra upp till dig och formar sitt goda beteende efter en förebild som de beundrar — du. ■

NIO LÄRDOMAR SOM JAG FÅTT AV MIN FAR

En av mina bästa förebilder var min far. Här är något av det som han lärde mig:

1. *Tro på Gud.* Tron på honom hjälper dig igenom livets stormar.
2. *Var ärlig och redbar.* Lev ett rent liv. Var trogen dina principer och se till att du är utan falskhet.
3. *Dröm och ha stora drömmar.* Rättfärdiga drömmar går i uppfyllelse.
4. *Återge inspirerande berättelser.* Berättelser berör och binder oss samman med andra människor.

5. *Läs mycket.* Om kunskap är makt så är läsning din tillgång till den makten.
6. *Arbeta flitigt.* Arbete är en välsignelse.
7. *Dela villigt med dig.* Det du ger eller hur mycket har inte så stor betydelse, bara du ger ofta och ger vad du kan.
8. *Delta i ren humor.* Skratt låser upp hjärtat och gör livet roligt.
9. *Låt musik trösta dig.* Vardig musik talar till vår själ.



Jag ska aldrig gå på hemlärarbesök igen!

Min femtonårige son gladde sig åt allt som hände i hans liv — vänner, skateboardåkning, bilar och hans övningskörningstillstånd. Men han var inte särskilt glad över sitt ansvar som hemlärare.

Jag blev nedstämd en söndag när han sade: "Hemlärarbesök är ett slöseri med tid. Jag ska ringa min rådgivande och säga att han får skaffa någon annan för jag tänker aldrig gå på hemlärarbesök igen!"

Men innan han fick möjlighet att hitta prästadömsrådgivandens namn i församlingsregistret ringde telefonen. Det var hans nya hemlärarkamrat

broder Bernd Suckow som pratade med stark tysk brytning.

"Toby, jag kommer och hämtar dig med en gång", sade han. "Du är min nya kamrat och jag tänkte att vi kunde göra några besök. Blir det bra? Okej. Hej då."

Broder Suckow var antingen inspirerad att inte vänta på något svar eller så antog han att Tobys förvånade tystnad betydde att han gick med på det. Oavsett vilket knackade det på dörren tio minuter senare. Innan Toby kunde protestera drog en översvallande man ut honom och tryckte en

Innan Toby kunde protestera drog en översvallande man ut honom och tryckte en nyckelknippa i hans hand.

nyckelknippa i hans hand.

"Heter du Toby? Trevligt att träffas", sade broder Suckow. "Toby, det är sabbatsdag i dag och jag testkör bilar som yrke. Jag tycker

inte det är bra att jag kör på sabbatsdagen eftersom det är mitt yrke. Kan du hjälpa mig? Har du fått övningskörningstillstånd? Kan du köra oss till våra hemläraruppdrag?"

Toby bara gapade när han fick se en sportbil av senaste modell som broder Suckow testkörde den veckan. Han insåg snabbt att han nästan hade gått miste om vad som verkade bli ett minnesvärt hemläraruppdrag.

När de kom tillbaka en kort stund senare visade Toby en del ny datautrustning för broder Suckow och snart pratade de om de senaste trenderna inom teknologi. När broder Suckow skulle åka sade han: "Jag tror det blir bra om vi fortsätter våra hemlärarbesök nästa söndag. "Vad säger du, Toby?"

Tobys lillebror utbrast: "Kan jag också få vara hemlärare?"

Toby tvekade aldrig när det blev dags att gå ut på hemlärarbesök med broder Suckow. Efter några månader handlade hemundervisningen inte längre om de fina bilarna som han fick köra. I stället hade broder Suckow blivit en verklig vän, och Toby hade lärt sig hur viktig hemundervisningen var för familjerna de besökte.

Broder Suckow och hans hustru Barbara återvände så småningom till Tyskland. Vår stav saknade dem storligen. Jag ska aldrig glömma broder Suckows stora exempel på kärlek till en ung man vars vittnesbörd om hemundervisning behövde en knuff. ■

*Christine Francom,
Kalifornien, USA*

En sedan länge förlorad skatt

För inte så länge sedan satt jag och väntade på inledningen till prästadömsmötet när min hemlärankamrat nämnde att mina skrifter hade hamnat bland församlingens upphittade saker.

Men när jag tittade ner bredvid mig såg jag mina nya skrifter som min hustru hade gett mig. Mina gamla låg i en korg bredvid en stol i vårt

vardagsrum. Jag var förbryllad.

"Vad är initialen för ditt tillnamn?" frågade min kamrat.

"R", sade jag.

"Det var så det stod", svarade han. "Jag går och hämtar dem åt dig."

Han kom tillbaka en stund senare och gav mig en bibel med mitt namn ingraverat med nötta guldbokstäver på framsidan. Jag kände genast igen den. Jag lirkade med dragkedjan på det gamla svarta omslaget. Boken slogs upp på första sidan där det fanns något skrivet med min fars handstil. Jag höll i bibeln som mina



föräldrar hade gett mig på min tolvårsdag.

Jag bodde numera i Arizona och sista gången jag såg den här bibeln bodde jag i Utah och förberedde mig för min mission. Jag tog med mig mina seminarieskrifter till missionsfältet och lämnade den här bibeln hemma. Hur stor var chansen att min gamla bibel på något sätt kunde ha färdats hit under loppet av 30 år, från mina föräldrars hem i Utah till min församlingsbyggnad i Arizona?

Min far som ihärdigt studerade skrifterna gav mig tidigt en önskan att läsa och studera Guds ord. En del av det han skrev i min bibel gav mig en del råd i förberedelse för att jag skulle ta emot aronska prästadömet:

”David, i dag, på din tolfte födelsedag, ska du få ta emot aronska prästadömet som diakon och bli en Herrens tjänare, precis som kung David, som du har namngetts efter. Herren välsignade honom när han handlade klokt.

Samma sak blir det med dig. Om du handlar klokt och följer Herren kommer han att välsigna dig och kalla dig att tjäna honom.

Var stark och trofast min son. Studera den här boken flitigt så ska den ge dig styrka.”

Mina fars ord betyder lika mycket för mig nu som de gjorde för 30 år sedan, kanske ännu mer. Jag är så tacksam för att jag har fått tillbaka min första bibel med de tidlösa råden från min far. ■

David R Hanks, Arizona, USA

Jag mindes Frälsaren

För en tid sedan gick jag igenom en period när jag plågades av många personliga problem och kände att jag inte hade någon som kunde hjälpa mig lösa dem. Jag gick till kyrkan regelbundet men hade inte lyckats hitta några lösningar på mina svårigheter. Jag var ofta rädd, särskilt på kvällarna. Jag var mycket olycklig.

En dag när jag kände mig extra modfärdig försökte jag få kontakt med missionspresidenten. En annan dag hade jag en stark önskan att nå kyrkans president. Jag tänkte att om jag bara kunde prata med eller skriva till honom så skulle han ge mig svaren jag sökte.

Medan jag kände det här missmodet var jag med på ett möte under en distriktskonferens i Cúcutan i Colombia. Jag fann svaret jag behövde när missionspresidenten talade. När president Canals frågade: ”När hade du en andlig upplevelse sist?” insåg jag att jag hade varit så upptagen med att försöka hitta någon som kunde hjälpa mig att lösa mina problem att jag hade glömt Frälsarens inbjudan att närma sig honom. (Se L&F

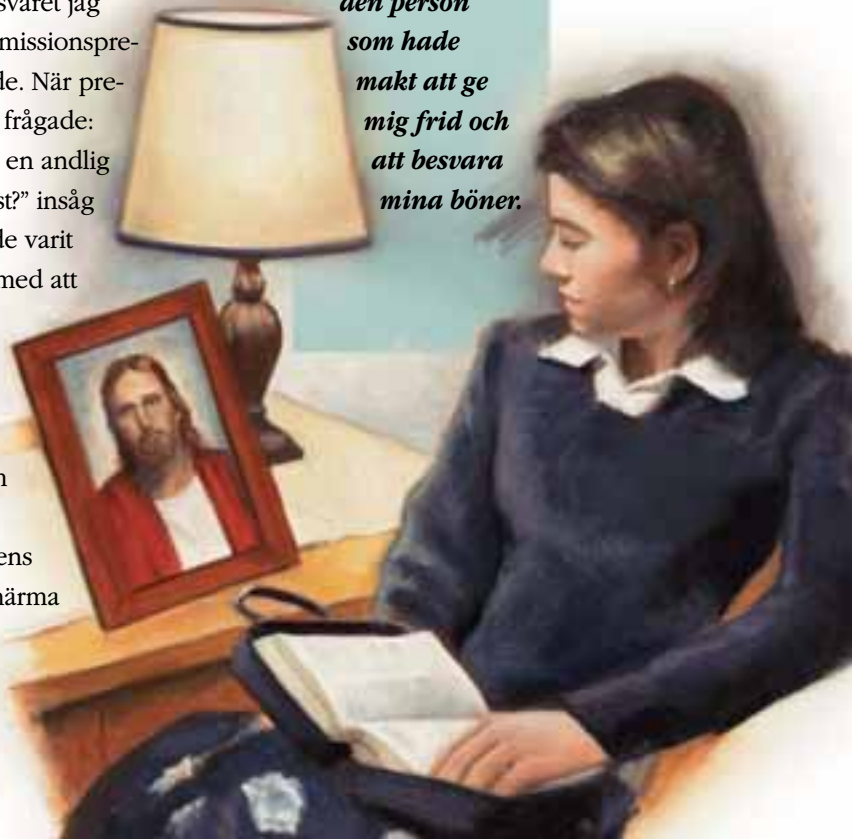
88:63.) I min hast att hitta en lösning hade jag glömt den person som hade makt att ge mig frid och att besvara mina böner.

Samma dag påbörjade jag processen att närma mig min himmelske Fader och hans Son, Jesus Kristus. Jag berättade för min himmelske Fader om min rädsla och ångest, och jag bad i Jesu Kristi namn att jag skulle få ha hans Ande hos mig. Jag lade alla mina bördor vid Frälsarens fötter med hans löfte i åtanke: ”Kom till mig, alla ni som arbetar och bär på tunga bördor, så skall jag ge er vila.” (Matt 11:28)

Jag har fortfarande inte alla svar på mina personliga problem men jag har fått styrka och tröst. Jag har också fått intrycket att om jag lever ett rättfärdigt liv, håller buden och tjänar Herren av

hela mitt hjärta så hjälper han mig lösa mina problem eller

**min hast att
hitta en lösning
hade jag glömt
den person
som hade
makt att ge
mig frid och
att besvara
mina böner.**



ger mig styrka att uthärda dem. (Se Mosiah 24:14.) ■

Iris Adriana Leal Castilla, Colombia

Nyckeln till bön

Jag hade nyligen kommit hem från en heltidsmission och välsignades med att hitta ett jobb som gjorde det möjligt för mig att spara pengar till skolvavgifterna. Jag var mån om att vara produktiv så att min arbetsgivare skulle anställa fler återvända missionärer.

Arbetet var enkelt: Jag gjorde alla småjobb som behövde göras för ett byggnadsföretag. Det innebar ofta att jag fick göra enkla laboratorieprov. En dag hade jag i uppgift att hämta exemplar av byggnadsmaterial från flera byggnadsplatser och återlämna dem till laboratoriet. Jag fick en gammal lastbil att göra mina rundor med och åkte iväg.

Jag kom till den första byggnadsplatsen, hälsade på förmannen och hittade snabbt exemplaren av betong och stål. När jag hade lagt dem på lastbilsflaket sträckte jag ner handen i fickan för att ta lastbilsnyckeln. Till min bestörtning var fickan tom. Jag tittade där nyckeln skulle sitta och tog en snabb titt runt förarhytten men kunde inte hitta nyckeln. Det slog mig att jag kanske hade tappat den medan jag gick runt på byggnadsplatsen. När jag gick tillbaka samma väg som jag hade kommit bad jag en tyst bön, men jag kunde ändå inte hitta nyckeln.



Sedan letade jag igenom lastbilen mer grundligt, till och med under mattorna. Ingen nyckel. Jag böjde ner huvudet och bad en uppriktig bön och sade att jag ville vara produktiv och inte bli försenad vid min första anhalt den dagen. Jag började leta igen medan jag lyssnade efter ett svar på min bön. Jag kände mig manad att titta under lastbilen, så jag tog en snabb, tvivlande titt på marken nära mina fötter. Jag såg fortfarande ingen nyckel, så jag bestämde mig för att ta ännu en tur runt byggnadsplatsen.

När jag kom tillbaka till lastbilen var jag fortfarande tomhänt. Hur skulle jag kunna tala om för min nya arbetsgivare att jag hade tappat nyckeln och inte kunnat fullfölja en så enkel uppgift? Jag bad ännu en tyst bön och maningen att titta under lastbilen kom tillbaka. Jag tog ännu en snabb titt och när jag inte såg nyckeln

tänkte jag förtränga maningen. Men sedan bestämde jag mig för att ta några steg bakåt från lastbilen och titta igen.

Plötsligt såg jag den! Den måste ha ramlat ner när jag gick ur lastbilen. Den låg precis så långt in under lastbilen att jag inte hade sett den de två första gångerna jag tittade. Jag skämdes för att jag inte hade lyssnat bättre till Andens maningar.

Den dagen och många gånger sedan dess har jag reflekterat över hur tålmodigt och kärleksfullt Anden arbetar med mig. När vi sjunger "Han lever Fader vår, och älskar alla små" ("Han lever, Fader vår", *Psalmer*, nr 197), sväller mitt hjärta. Jag förundras över att vår Fader älskar oss så mycket att han besvarar våra enklaste böner. ■

Mark Burns, Utah, USA

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.

"Öppna himlen", s 16:

När du har gett ett sammandrag av artikeln till familjen kan ni fundera över hur din familj kan skapa en helig atmosfär i ditt hem. Om familjemedlemmarna inte gör det redan kan ni försöka tillämpa rådet från äldste Yoshihiko Kikuchi. Berätta om era upplevelser följande vecka.

"Skydd från hotet inifrån", s 22:

Ge familjemedlemmarna några byggklossar. Medan du återger berättelsen låter du dem bygga en vägg som representerar ett skydd för familjen. Samtala om vad ni kan göra för att stärka de andliga väggarna i ert hem. Gör en lista över "hemliga passager" som fienden kan försöka använda och samtala om

hur ni kan skydda er emot en invasion. Läs stycket "Stärk familjen" och avsluta med att läsa citatet av äldste L Tom Perry.

"För helig?" s 37: Sammanfatta artikeln och låt familjemedlemmarna lyssna efter hur Ian förändrades för att hålla

sin tro stark. Samtala med hjälp av det näst sista stycket om hur Ians råd kan hjälpa din familj "bli det som Jesus vill att vi ska bli — heliga".

"Förebilder", s 38: Börja med att be familjemedlemmarna göra en lista över sina förebilder eller rita en bild av en person som de beundrar. Berätta om exempel på förebilder från äldste Benson E Misaluchas artikel och samtala om vilka egenskaper en förebild ska ha. Avsluta med att läsa de tre sista styckena i artikeln.

"Jasons flykt", s LS10: Ha en brandövning med familjen och möt

ÄMNET I DET HÄR NUMRET

Siffrorna anger första sidan av artikeln.

LS = Lilla stjärnan	Media, 15, 16
Andlig styrka, 10	Missionsarbete, 38, LS2
Arbete, LS6	Moderskap, 26
Beredskap, 2, 34, LS10	Patriarkaliska
Beskydd, 2, 22, LS10	vålsignelser, 34
Besöksverksamhet, 25	Primär, LS8
Bön, 2, 10, 16, 34, 46, 47	Prioriteringar, 8, 16, 25, 38
Den Helige Anden, 22	Prövningar, 26, 46
Depression, 26	Sabbaten, 37
Exempel, 8, 38, 44, LS2, LS14	Skriftstudier, 10, 16, 25, 45
Familjen, 2, 8, 22, 26, 37, 38, LS8, LS13, LS14	Smith, Joseph, LS6
Förrättningar, LS8	Stöd, 26, 32
Föräldrar, 2, 38, 45	Templet, LS8, LS13
Hemundervisning, 44	Tjänande, 37, LS2, LS4, LS6
Hälsa, 26	Undervisning, 2
Jesus Kristus, 10, 46	Uppenbarelse, 2, 10, 16, 34
Kunskap, 8, 25	Visdomsordet, 32, 37
Ledare, 38, 46	Vänskap, 32, 37
Lycka, LS2	
Lydnad, 22	

upp på en bestämd plats ute. (Du kan använda en visselpipa eller ringa i en klocka för att simulera ett larm.) Fråga efteråt hur larmet hjälpte familjen att skynda sig ut. Läs berättelsen. Fråga vilka andligt farliga situationer familjen kan ställas inför. Läs president Henry B Eyrings citat och samtala om hur tro och den Helige Anden kan hjälpa oss veta när vi ska fly.

En lektion om förlåtelse

När vår familj samtalade om vår mest minnesvärda hemafton hade det vi kom att tänka på inget att göra med roliga aktiviteter, finurliga åskådningsexempel eller goda förfriskningar. Det var en enkel men djupsinnig upplevelse som började med en lektion som vår sjuttonårige

son Fielding hade förberett om förlåtelse.

Efter lektionen fick alla möjlighet att berätta vad vi tyckte om hos varandra och vad vi önskade vi kunde förbättra hos oss själva. Vi pratade om problemen var och en av oss hade och hjälpte varandra att hitta lösningar. Vi grät tillsammans,

bad varandra om förlåtelse och satte upp mål att bli bättre.

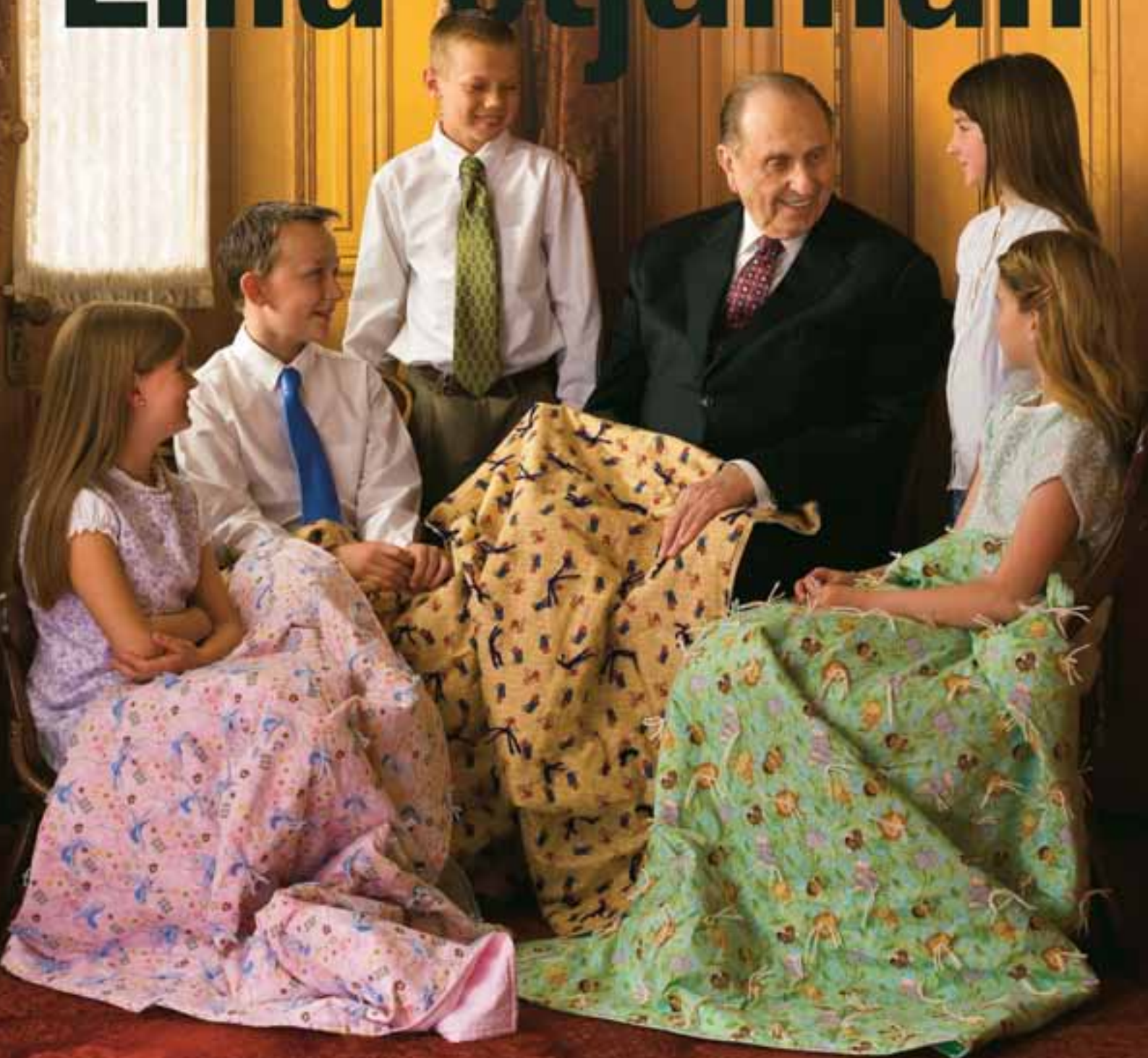
Familjens hemafton har blivit en av våra favoritstunder. Vi tycker om hur den ger våra barn möjlighet uttrycka sig fritt och med självförtroende.

Carlos och Jenny Comena Guzman,
Ica, Peru

ER BÄSTA HEMAFTON

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

Lilla stjärnan





President Monson undervisar oss om att vi kan vara lyckliga när vi sträcker oss ut mot andra.

Sträck dig ut mot andra

PRESIDENT THOMAS S. MONSON

För att bli verkligt lyckliga måste vi fokusera på annat än oss själva. Många har blivit medlemmar i kyrkan — eller åtminstone lärt känna och respektera kyrkan — tack vare att någon ansträngde sig för att sträcka sig ut mot någon annan. Jag vill återge en kär familjeberättelse som tog sin början 1959 när jag kallades att presidera över Kanadamissionen i Toronto.

Vår dotter Ann fyllde fem år en kort tid efter att vi hade kommit till Kanada. Hon såg missionärerna utföra sitt arbete och ville också vara missionär. Min hustru visade förståelse och lät Ann ta med sig några exemplar av tidningen *Children's Friend* [som nu heter *Friend*] till sin klass. Men det räckte inte för Ann. Hon ville också ta med sig en Mormons bok så att hon kunde prata med sin lärare fröken Pepper om kyrkan.

Bara för några år sedan, många år efter att vi kommit hem från Toronto, kom vi hem från en semester och hittade ett meddelande från fröken Pepper i brevlådan som löd:



Kära Ann!

*Tänk dig många år tillbaka. Jag var din lärare i Toronto i Kanada. Jag imponerades av att du tog med dig exemplar av tidningen *Children's Friend* till skolan. Jag imponerades av din hängivenhet mot en bok som hette Mormons bok.*

Jag bestämde mig för att jag en dag skulle komma till Salt Lake City och se varför du pratade som du gjorde och varför du trodde som du gjorde. I dag hade jag förmånen att gå igenom ditt informationscenter på Temple Square. Tack vare en femårig flicka som visste vad hon trodde på har jag fått större kunskap om Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga.

Fröken Pepper dog en kort tid efter det besöket till Salt Lake City. Vad glad Ann var när hon kunde besöka Jordan River-templet och utföra tempelarbetet för sin älskade lärare som hon hade sträckt ut sig mot för så många år sedan. ●

Från ett tal under ett andligt möte den 13 november 2007 vid Brigham Young-universitetet.

EN LITEN FLICKA BLIR STOR



Ann Monson har växt upp och gift sig, och nu heter hon Ann M Dibb. Hon var bara fyra år när hennes pappa blev missionspresident. Hon kan fortfarande komma ihåg hur mattan och möblerna i missionshemmet såg ut. Hon kommer ihåg hur hon knäböjde och bad vid sidan av sängen när hon var sju år och kände att Anden talade om för henne att Herren kände henne. När hon var nio år blev hennes pappa en medlem i de tolv apostlarnas kворum. Hon har två bröder så hon är den enda dottern i president och

syster Monsons familj.

Syster Dibb har ett vackert, varmt leende och hon tycker fortfarande om att sträcka sig ut mot andra. Hon tycker om att skriva små kort och baka tårter och pajer till andra. Under generalkonferensen i april 2008 inröstades syster Dibb som andra rådgivare i Unga kvinnors generalpresidentskap. Hon reser över hela världen och träffar unga kvinnor. Hon inspirerar dem att följa Frälsarens exempel och sträcka sig ut mot andra.



President och syster Monson 1961 med Ann och hennes bröder Tom (till vänster) och Clark (i mitten).

PLANTERA EVANGELIEFRÖN

Att sträcka sig ut mot andra är ett sätt du kan dela med dig av evangeliet på varje dag. Varje gång du säger sanningen, är hjälpsam och snäll mot dina vänner eller följer evangeliets normer så delar du med dig av evangeliet. När du gör allt det här planterar du små evangeliefrön i människors hjärtan. Några av fröna kanske en dag blir till ett vackert och starkt vittnesbörd om evangeliet.

Titta på bilderna här nedanför. På varje frö skriver du ett ord som berättar hur barnet delar med sig av evangeliet. Ett ord finns redan där. Färglägg sedan de vackra blommorna som växer upp ur varje frö.

Hjälper till

GRATTIS PÅ FÖDELSEDAGEN PRESIDENT MONSON!

I augusti förra året när president Thomas S Monson fick frågan vilken hans bästa födelsedagspresent skulle vara så uppmuntrade han oss att "hitta någon som har det svårt ... och göra något för honom eller henne".¹

Det här året har barn över hela världen vänt sina hjärtan och händer mot andra för att ge president Thomas S Monson det han helst ville ha.

Många, många barn har följt president Monsons önskan att göra något för någon annan. Vi kan bara trycka några av alla de brev vi fått. Men alla ni snälla barn har berättat om ert tjänande för er älskade profet och alla önskar honom Grattis på födelsedagen den här månaden!



Jag hjälpte en familj genom att ge dem saker som jag inte använde och leksaker som var hela och fina. Det kändes jättebra att göra det. Det är som det vår Fader i himlen och Jesus Kristus gör för oss. De hjälper oss när vi har det svårt och de ger oss många välsignelser.
Alma V, 11 år, Capital District, Colombia



Barnen i Oakridge Farms församling i Farmington Oakridge stav i Utah samlades till en aktivitet där de kviltade täcken. Täckena skänktes senare till kyrkans humanitära center.

Min vän är från Peru men hon har bott i Italien i några år. Fyra av hennes bröder och systrar döptes och förra oktober blev hennes mamma också medlem i kyrkan. Nu vill min vän döpas. Missionärerna bad mig hjälpa dem att förbereda henne för dopet. Så jag var där varje gång de träffade henne och berättade om evangeliet. Jag hoppas att hon döps snart.

Eleonora A, 11 år, Piedmont, Italien



När vi var på semester blev vi törstiga. Jag bad mamma om lite pengar att köpa vatten för. När jag kom ut ur affären såg jag en man som letade i soptunnan efter vatten. Jag tittade ner på min hand. Jag hade lite växel så jag köpte en flaska vatten till honom.

Orson B, 10 år, Sonora, Mexico



Pappa hjälpte min bror Maximo och mig att göra några fiskspön till mina vänner i Primär. Vi tycker om att fiska tillsammans som familj. Varje gång jag bjuder med några av våra vänner att fiska så har de inget att fiska med. När jag ser hur glada många av dem är för att de har ett eget fiskspö nu så blir jag glad också.

Luciano N, 9 år, Entre Ríos, Argentina

I staden där jag bor är det mycket kallt. För att hjälpa missionärerna hålla sig varma stickade jag en halsduk med mammas hjälp.

Mirai H, 10 år, Hokkaido, Japan



Min vän Jonah bröt benet. Han fick sitta i rullstol länge. Varje dag hjälpte jag honom genom att köra rullstolen till lunch, raster eller vart han än behövde vara. Jag var mycket glad över att kunna hjälpa min vän.

Emma S, 8 år, Arizona, USA



Jag lärde mig läsa när jag var fem år. Nu gör jag detsamma med min yngre kusin som mina föräldrar gjorde med mig — jag lär honom läsa med hjälp av skrifterna.

Nicolas N, 7 år, São Paulo, Brasilien



Jag är en liten pojke som tycker om att tjäna andra. Jag tycker om att laga mat och jag tycker om att göra våfflor tillsammans med farmor. Jag tycker också om att ge våfflorna till mina grannar.

Jonas V, 5 år, Vallonien, Belgien; med hjälp av sin mamma

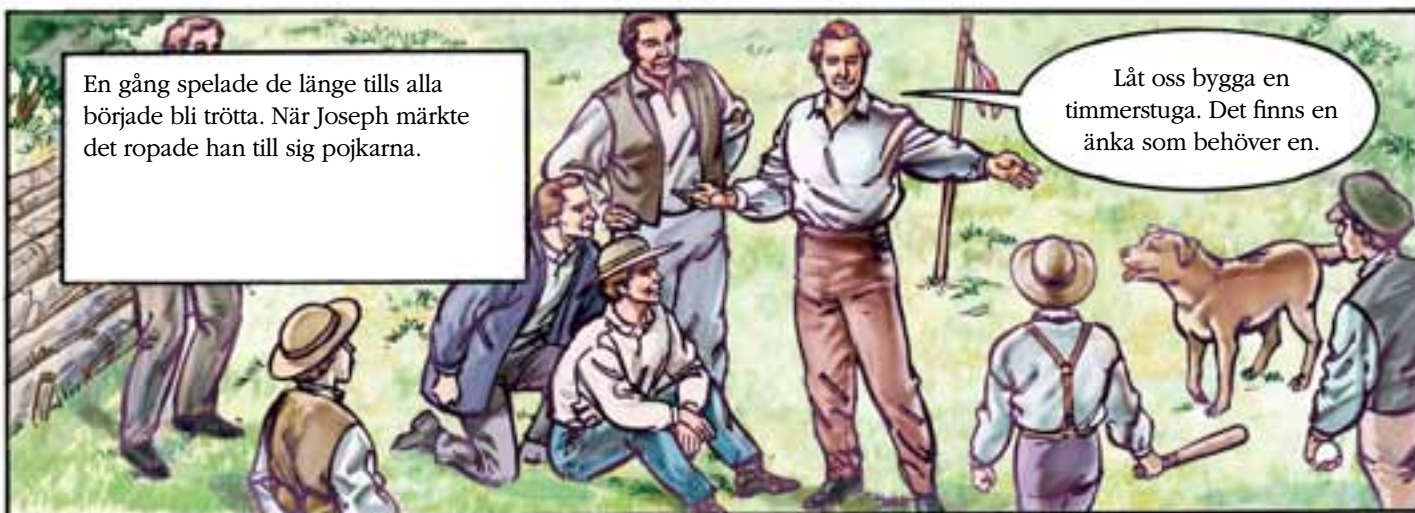
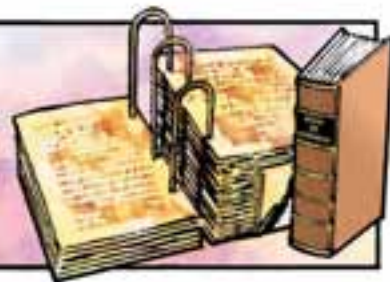
SLUTNOT

1. I Gerry Avant, "Prophet's Birthday: Milestone of 81", *Church News*, 23 aug 2008, s 4.



FRÅN PROFETEN JOSEPH SMITHS LIV

Mycket arbete, mycket lek



ILLUSTRATIONER: SAL VELLUTO OCH EUGENIO MATTOZZI



En annan gång spelade Joseph återigen boll med några män och unga män från orten. När matchen var över kallade Joseph till sig alla män.

Bröder, spänn för vagnarna.



Männen gjorde precis som Joseph sade och körde till skogen för att samla ved.

Det här är den 39:e och sista vagnen.

Vi har gjort ett bra arbete i dag, bröder. Är det någon som skulle vilja dra käpp?



Joseph var stark och bra på leken som hette dra käpp. Han besegrade varje motståndare, en efter en.



När de var klara med leken kallade Joseph till sig männen och de unga männen igen.

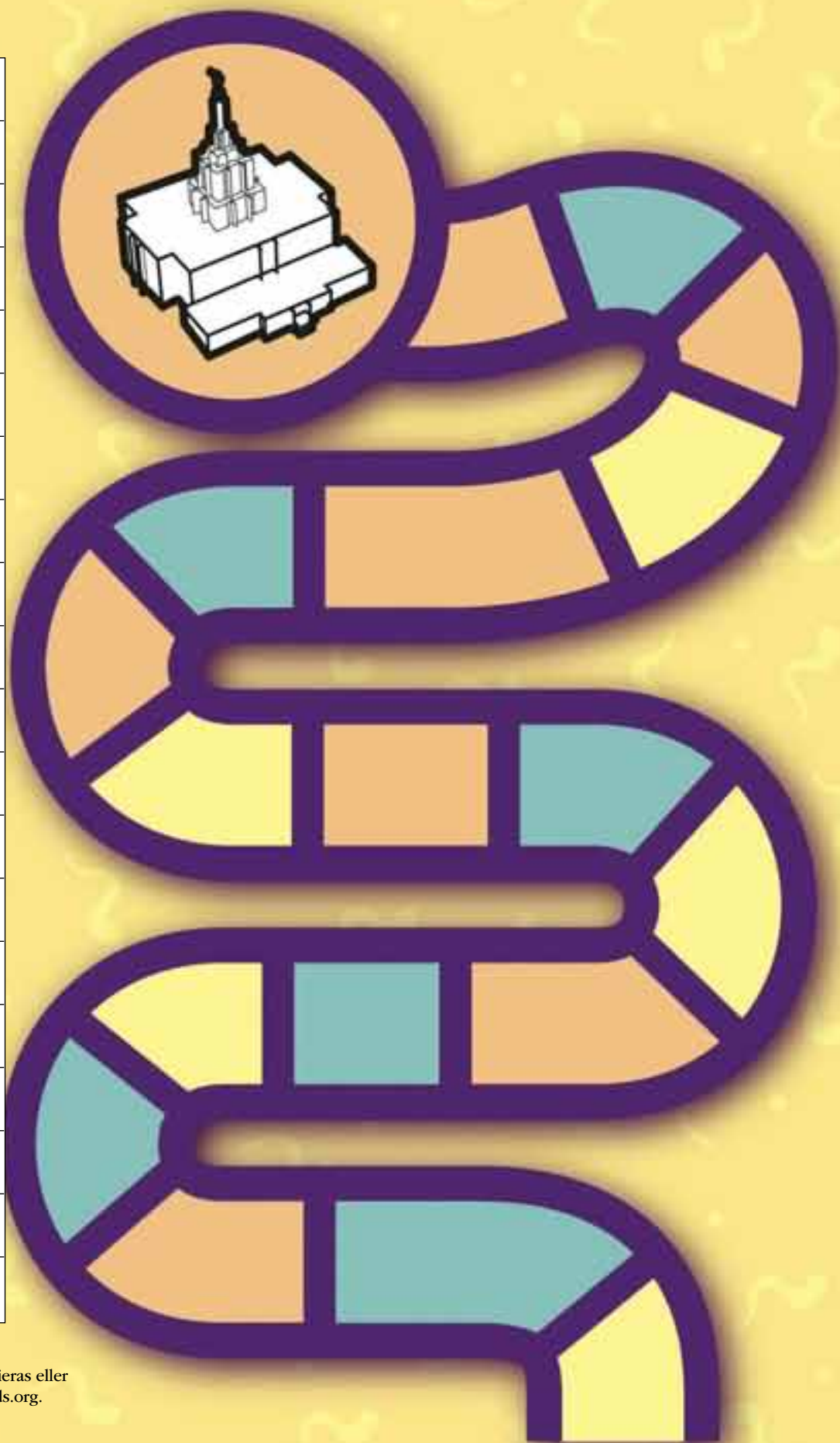
Kör iväg med vagnarna och hugg ved åt dem som behöver det.



Medlemmarna tyckte om att göra som profeten sade trots att de var trötta efter en lång dag med hårt arbete och lek.

Nu kör vi, pojkar!
Låt oss göra som profeten säger.

Döp och konfirmera dig
Gå till kyrkan
Ta sakramentet
Omvänd dig
Följ profeten
Var lydig
Var snäll
Ha bra tankar
Betala ditt tionde
Studera skrifterna
Be
Följ Visdomsordet
Var ärlig
Förlåt andra
Hedra dina föräldrar
Ha tro på Jesus Kristus
Visa kärlek till din familj
Älska Herren
Tjäna andra
Helga sabbatsdagen



Obs: Den här aktiviteten kan kopieras eller skrivas ut från Internet på www.lds.org.

Templet — En dag ska jag gå dit

"Jag skall ge dig himmelrikets nycklar. Allt vad du binder på jorden skall vara bundet i himlen, och allt vad du löser på jorden skall vara löst i himlen."
(Matt 16:19)

CHERYL ESPLIN



En söndag på vittnesbördsrådet berättade nioåriga Angie för de församlade att hennes favoritsång var "Familjer kan vara tillsammans för evigt". Angie sade vad bra det var att vår himmelske Fader har en underbar plan för oss så att vi kan vara tillsammans för evigt.

Angies föräldrar hade inte beseglats i templet. En kort tid efter den dagen lade Angies syster Katie ett brev på föräldrarnas kudde som uppmanade dem att gå till templet.

Angie och Katie ville så gärna att familjen skulle beseglas. Föräldrarna bad till vår himmelske Fader om att gå till templet. Familjen arbetade flitigt på att förbereda sig. När tiden var inne kunde familjen gå till templet och beseglas för evigt.

Din familj kanske inte har beseglats än, men ni kanske kan komma till templet och göra det en dag. När du har fyllt 12 år kan du utföra dop för de döda i templet. Du kan börja förbereda dig nu för att hålla buden och följa Mina evangelieideal.

Aktivitet

Klipp ut ordremsorna på sidan LS8 och lägg dem i en skål, påse eller burk. Ni kan använda små stenar eller knappar som flyttbara speldelar. Turas om att ta en ordremsa och läsa texten. Räkna sedan hur många ord texten består av och flytta fram speldelarna lika många steg. Fortsätt tills alla speldelar har kommit fram till templet.

Förslag till samlingsstunden

1. Min familj kan vara tillsammans för evigt tack vare tempelns förrättningar. Medan du läser Läran och förbunden 138:48 låter du barnen lyssna efter vilket arbete som utförs i templet

som gör det möjligt för familjer att vara tillsammans för evigt ("beseglingen av barnen till deras föräldrar"). Visa Evangeliet i bild 417. (Elia återger makten att besegla familjer för evigheten) Berätta om när profeten Elia uppenbarade sig i templet i Kirtland för att återställa beseglingsmakten. (Se L&F 110:13–15.) För att hjälpa barnen förstå ordet "beseglingsmakt" visar du en bild av templet i ert område och förklarar att om ett par gifter sig i templet och håller löftena som de ger där så kommer de fortfarande att vara gifta när de har dött. Återge berättelsen om Angie och Katies familj som beseglas i templet (till vänster). Låt varje barn rita en stor bild av templet. Låt dem sedan vända på sina papper och rita en liten bild av deras familj eller deras framtida familj. När de är klara låter du dem hålla upp bilderna mot ljuset så att de kan se sin familj i templet. Bär vittnesbörd om att familjer kan vara tillsammans för evigt.

2. Släktforskning och tempeljämsnäst välsignar alla generationerna i min släkt. Låt sju barn ställa sig längst fram i rummet. Tejpa fast en papperslapp med ordet Jag på barnet i mitten. Sätt fast papperslappar på barnen till vänster med orden Förälder, Farfar (eller Farmor), Gammelfarfar (eller Gammelfarmor). Sätt fast papperslappar på barnen till höger med orden Barn, Barnbarn, Barnbarnsbarn. Säg att varje person representerar en generation i släkten. Säg att när vår himmelske Fader skapade familjer så planerade han att vi skulle hjälpa varandra att återvända och bo hos honom för evigt. Läs Malaki 4:6. Förklara att orden "vända fädernas hjärtan till barnen och barnens hjärtan till deras fäder" betyder att alla generationer i vår släkt beseglas för evigt genom tempelförrättningarna. Versen handlar också om den kärlek vi känner till våra förfäder när vi lär oss mer om dem. Inbjud efter biskopens eller grenspresidentens godkännande en far- eller morförälder till ett av barnen att komma till Primär. Skriv i förväg några frågor på olika papperslappar och låt barnen turas om att välja och ställa en fråga som far- eller morföräldern ska svara på. Börja varje fråga med "När du var i min ålder..." (Möjliga frågor: Vilken var din favorittradition i släkten? Vad gjorde du tillsammans med dina vänner som var roligt?) Uppmuntra barnen att ställa frågor till sina föräldrar och far- och morföräldrar för att få veta mer om dem. ●

Jasons flykt

"Vaka och bed att ni inte kommer i frestelse." (Mark 14:38)

CAROLYN LEDUC

Baserad på en sann berättelse

"ZZZZZ ...” Åttaårige Jason låtsades att han snarkade och sedan började han fnissa. Han låg i sin säng och drog täcket över ansiktet och låtsades sova. På andra sidan av det mörka rummet låg hans sexårige bror med huvudet djupt nere i kudden. Han suckade djupt innan han också började skratta. "Shh!" viskade Jason och drog ner täcket från ansiktet. "Det är meningen att vi ska sova!"

"Jag sover. Jag sover!" viskade hans bror tillbaka. Båda pojkarna började fnissa igen och drog sedan upp täcket under hakan, knep ihop ögonen och låg så stilla som möjligt medan de väntade.

I rummet bredvid låg deras syster också och väntade, och låtsades sova. I ett annat rum bredvid låg deras bror och väntade, och låtsades sova. Till och med deras mamma, visste de, låg i sitt mörka sovrum, ihopkrupen under täcket och låtsades sova.

Golvet knarrade till i hallen. Pappa var där någonstans. När som helst skulle de höra signalen. Jason lyssnade noga och andades knappt när han försökte gissa var pappa fanns just då. Han kom definitivt närmare. Vilken sekund som helst nu ...

"TUUUUUT!" lät det genom hela huset. Jason kom ner på golvet och kröp mot dörren på sina händer och knän.

"Spring, spring, spring!" ropade hans bror och knuffade till Jason i sidan. "Vi måste ut!"

"Det brinner!" ropade Jason och kröp ut i hallen.

"Alla måste ut!"

"Alla måste ut!", ropade mamma. "Håll er lågt!"

Pappa gick också ner på knä på golvet och följde med dem när de kröp längs hallen, in i köket och ut genom bakdörren. När de hade kommit ut ställde de sig upp och sprang mot lönnen.

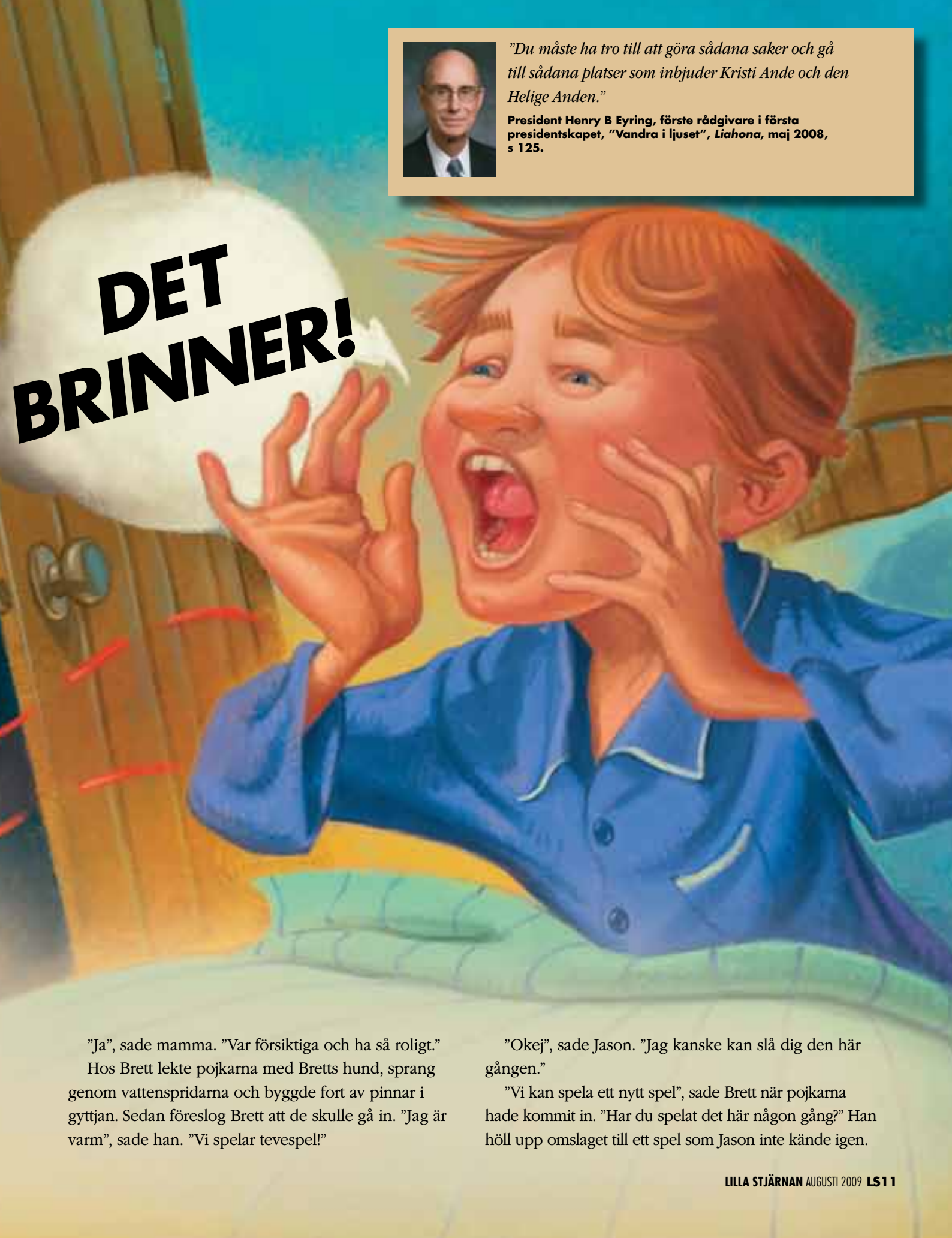
"Är alla i säkerhet?" frågade pappa. "Är alla här?"
"Vi är alla här", sade mamma när hon hade räknat alla.
Pappa tittade på stoppuret. "Det var vår snabbaste tid hittills", sade han. "Tillbaka till sängen allhop — på riktigt den här gången."

Nästa morgon när familjen satt vid frukostbordet tänkte Jason på brandövningen. "Jag är glad att vi har en flyktplan", sade han. "Jag känner mig tryggare med en brandvarnare i huset."

"Jag också", sade mamma. "Med en brandvarnare kan vi känna oss trygga — så länge vi reagerar snabbt när den börjar tjuta."

Jason åt färdigt sin frukost. "Kan jag gå hem till Brett nu?" frågade han. Brett var Jasons granne och en av hans bästa vänner.





DET BRINNER!



"Du måste ha tro till att göra sådana saker och gå till sådana platser som inbjuder Kristi Ande och den Helige Anden."

President Henry B Eyring, förste rådgivare i första presidentskapet, "Vandra i ljuset", Liahona, maj 2008, s 125.

"Ja", sade mamma. "Var försiktiga och ha så roligt."
Hos Brett lekte pojkarna med Bretts hund, sprang genom vattenspridarna och byggde fort av pinnar i gytthan. Sedan föreslog Brett att de skulle gå in. "Jag är varm", sade han. "Vi spelar tevespel!"

"Okej", sade Jason. "Jag kanske kan slå dig den här gången."

"Vi kan spela ett nytt spel", sade Brett när pojkarna hade kommit in. "Har du spelat det här någon gång?" Han höll upp omslaget till ett spel som Jason inte kände igen.



"Jag tror inte det. Vad handlar det om?"

"Du får se", sade Brett och förde in CD:n i spelkonsolen.

Brett gav Jason en handkontroll och satte sig ner framför teven. Jason satte sig bredvid honom. När spelet började hörde Jason ett starkt larm gå i sitt samvete. Figurerna

i spelet såg ut som riktiga människor och kläderna de hade på sig — särskilt de som kvinnorna hade på sig — dolde inte särskilt mycket av deras kroppar. Jason kände sig illa till mods. Han visste att han behövde ge sig därifrån.

"Vi behöver spela ett annat tevespel eller så måste jag gå hem", sade Jason. "Jag tycker inte om hur personerna är klädda." Jason insåg att hans vän kanske skulle tycka att han var konstig som sade så, men han visste att han behövde lyssna på sina känslor.

"Det är okej", sade Brett. "Vi kan spela ett annat spel." Brett tog fram ett racerbilspel. Larmet i Jasons huvud tystnade när han hörde motorerna dån i spelet. För Jason kunde inget ha låtit bättre. ●

ÄR DU SMART NÄR DET GÄLLER MEDIER?

Datorer, teve och film kan hjälpa dig att lära dig saker och ha roligt. Men det finns också dålig media som kan skada dig. Här är 10 sätt som hjälper dig välja rätt när du använder datorn eller ser på teve:

1. Fråga alltid en förälder om lov innan du använder Internet eller tittar på teve, och använd bara datorn eller teven på en plats i ditt hem där dina föräldrar kan se dig.
2. Gå bara in på webbsidor som du och dina föräldrar vet är bra för barn. Be dina föräldrar att ställa in teven och webbläsaren så att den blockerar dåligt innehåll.
3. Var inte rädd att lämna rummet eller be någon stänga av filmer, tevespel eller musik som gör att du känner dig illa till mods.
4. Om du har en sida på en webbplats med ett socialt nätverk kan

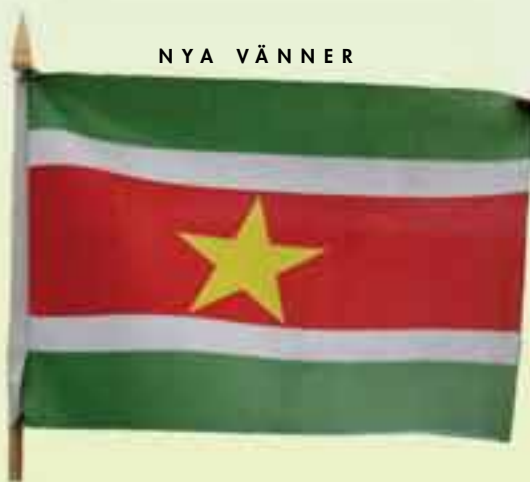
du be dina föräldrar hjälpa dig att se till att personer som du inte känner inte kan se din sida.

5. När du är ute på nätet ska du inte ge någon du inte känner personlig information, som ditt namn, din adress eller ditt telefonnummer.
6. Skicka inte ett fotografi av dig själv till någon du inte känner.
7. Gå aldrig med på att träffa någon som du har fått kontakt med på Internet. Om någon ber om att få träffa dig ska du säga till dina föräldrar.
8. Ge aldrig någon dina lösenord.
9. Öppna aldrig ett e-postmeddelande från någon som du inte känner. Om du får ett e-postmeddelande som du är osäker på så fråga dina föräldrar.
10. Leta efter roliga aktiviteter på webbsidan för *Friend* på www.friend.lds.org!



TEMPLETS VÄLSIGNELSER FÖRENAR FAMILJEN

”Jag skall ge dig himmelrikets nycklar. Allt vad du binder på jorden skall vara bundet i himlen, och allt vad du löser på jorden skall vara löst i himlen.” (Matt 16:19)



Älska ditt land

**Barn över hela världen älskar sitt land och följer lagen
– precis som du! Den här månaden ska vi träffa Nicole
Ritfield från Paramaribo i Surinam.**

RICHARD M ROMNEY

Kyrkans tidningar

Elvaåriga Nicole Ritfield tycker om att bo på landet. Hennes familj bor nära fält och skogar som är fulla av buskar, träd och blommor. Nicole tycker om att cykla och hon tar sig snabbt över både grus och gräs och viker undan för vattenpölar.

Men Nicole tycker också om staden i Paramaribo i närheten, huvudstaden i Surinam. Hon tycker om att se husen som står tätt tillsammans och bilarna, skotrarna och cyklarna som tävlar om att få plats. Mitt i staden finns en park som heter *Palmentuin* (Palmträdgården), där Surinams flagga vajar i solen och statyerna ofta är dekorerade med blommor.

En vinnande uppsats

Nicole älskar Surinam. Så när hon hörde talas om en nationell tävling som handlade om att skriva en uppsats om landet så tyckte hon det var bra. Enligt tävlingen skulle man beskriva vad man skulle göra om man var turistminister. I sin uppsats föreslog hon att de historiska byggnaderna i Surinam skulle rustas upp och att invånarna i Surinam skulle vara vänligare mot turisterna.

Nicole vann tävlingen för sin åldersgrupp och fick resa till Puerto Rico för att tävla med vinnare från andra länder. Nicole

Till vänster: Nicole vann en tävling där hon skrev om sitt land Surinam. Till höger: Nicole är yngst i sin familj. Hon tycker om att rita i sin dagbok.



tyckte verkligen om resan till Puerto Rico. "Det är ett fint land", säger hon. "Folket där är mycket snälla och jag fick många vänner. Fast borta bra men hemma bäst." Hon var ivrig att få komma hem till sina föräldrar och fyra äldre systrar igen. Och hon var ivrig att komma hem till sin katt Rosy!

Nicole tillhör Wanica gren i Paramaribo distrikt. I kyrkan känner medlemmarna henne som en primärflicka som är snäll och trevlig och alltid är ett föredöme i att visa vördnad.

Favoritskriftställen

Ett av Nicoles favoritskriftställen är 1 Nephi 8:30, som handlar om ledstången av järn. "Jag vet att om vi håller fast vid ledstången av järn så kan vi få evigt liv tillsammans med vår

MER OM NICOLE

Nicole tycker om att skriva sånger och att skriva i sin dagbok.

Hon är med på Primärs aktiviteter och tycker om att arbeta tillsammans med andra.

Hon har ett starkt vittnesbörd. "Jag vet att min himmelske Fader lever", säger hon. "Jag vet att jag är ett Guds barn. Och jag vet att kyrkan är sann."



himmelske Fader”, säger hon.

Den tolfte trosartikeln betyder också mycket för Nicole. Hon citerar: ”Vi tror på att underordna oss kungar, presidenter, styresmän och överhetspersoner samt att lyda, ära och upprätthålla lagen.”

Ära och lyda

Familjer har också regler som familjemedlemmarna ska ära och lyda. Nicole säger att hennes mamma, pappa och systrar har hjälpt henne lära sig att välja det rätta. ”De tillrättavisar mig när jag har fel och berömmar mig när jag gör det som är bra”, säger hon.

Det är inte alltid lätt att vara yngst. Det är särskilt svårt när hon ser systrarna gå någonstans och hon måste stanna hemma. Men hon vet att hennes familj älskar henne och att de arbetar bra tillsammans.

Ett exempel är när de sjunger. Nicole älskar musik. Hon tycker om att leda sånger och har en naturlig förmåga att hjälpa alla att hålla takten och tonen.



KARTA THOMAS S CHILD; JORDGLOB © MOUNTAIN HIGH MAPS

Land och stad

På kvällarna tycker Nicole om att

lyssna på gräshoppornas sång och grodornas kväkande och de olika ljuden i skogarna runt huset. Hon tycker också om att tänka på staden med dess statsbyggnader och gatuskyltar, blomsterstånd och matmarknader. Hon är glad att vara där hon är. Och hon är tacksam för att hon kunde berätta om kärleken till sitt land för människor i hela världen genom att skriva ner sina tankar. ●

VAR I HELA VÄRLDEN LIGGER PARAMARIBO I SURINAM?





Samla orden i ditt hjärta, av Elspeth Young

*"Samla ... dessa ord i ditt hjärta. Var trofast och flitig i att hålla Guds bud,
och jag skall omsluta dig i min kärleks armar." (1&F 6:20)*



"Det finns stor kraft i att ta sig tid att i stillhet be
och meditera. I stillheten som åtföljer vår begrundan
kan vi lära känna Fadern och Sonen", skriver äldste
Yoshihiko Kikuchi. Se "Öppna himlen", sidan 16.

