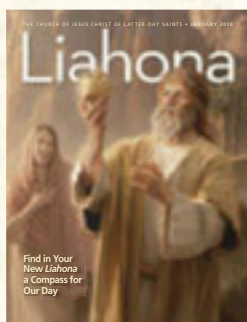


JESU KRISTI KYRKA AV SISTA DAGARS HELIGA • JANUARI 2010

Liahona

Hitta i din nya
Liahona en
kompass för
vår tid

Välkommen till nya *Liahona*!



PÅ OMSLAGET
Framsida: Målning av
Joseph Brickey. Baksida:
Fotoillustration John Luke

Välkommen! Gläds tillsammans med oss åt din nydesignade och nyskrivna *Liahona*. Vi vet att du tyckte om den gamla versionen av *Liahona*, men det var dags att göra några förbättringar.

Till att börja med ser du att det inte finns några inlägg inuti inlägg. Nyheterna och barnens sidor har flyttats längst bak i tidningen.

Allt du vill ha i en tidning från kyrkan tror vi att du ska hitta här. Om du tycker om längre berättelser hittar du en del tankeväckande sådana att välja från. Men om du inte har så mycket tid utan bara vill ögna igenom tidningen så kan du göra det också.

I hela tidningen hittar du nya avdelningar, tydligt markerade för barn, ungdomar och unga vuxna. Om kyrkan är ny för dig kanske du skulle uppskatta att få kunskap om kyrkans grundläggande lärdomar och sedvänjor. (Se Vad vi tror på, sidan 14.) Om du är lärare eller ledare eller förälder hittar du användbara tips för hur du kan tjäna dem du älskar. (Se sidorna 13, 22, 26 och 36.)

En av de mest innovativa aspekterna av nya *Liahona* är att till artiklarna för vuxna finns kompletterande material för ungdomar och barn — och omvänt. Det ser du särskilt när det gäller budskapet från första presidentskapet.

Det finns också andra, mindre förändringar. Vi uppmanar dig att själv ta reda på dem när du utforskar det här numret. Alla är utformade för att hjälpa dig känna Anden och lära känna vår himmelske Fader och vår Frälsare Jesus Kristus bättre. De är den främsta källan till inspiration för *Liahona*.

— Redaktörerna

P.S. Vill du göra oss en tjänst? Berätta vad du tycker om din nya *Liahona*. Skicka ett e-postmeddelande till oss på liahona@ldschurch.org (skriv "New Liahona" på ämnesraden), eller skicka ett brev till:

Liahona, Rm. 2420

50 E. North Temple St.

Salt Lake City, UT 84150-0024, USA



22

Liahona, januari 2010

BUDSKAP

- 4 Budskap från första presidentskapet: Håll fast lite längre**
Dieter F Uchtdorf
- 9 Besökslärarnas budskap: Bli oberoende**

ARTIKLAR

- 16 Det bästa ligger framför oss**
Jeffrey R Holland
Se framåt och tänk på att tro alltid är inriktad på framtiden.
- 22 Nya utgåvan av Evangeliets principer**
Russell M Nelson
När du studerar den här nya utgåvan ökar din kunskap om grundläggande evangelielärdomar.

- 26 Studera Hjälpföreningens arbete**
Julie B Beck
Lär dig hur man får ut det mesta av första söndagens lektioner.
- 32 Bergsklättring: Liknelserna om vägvisaren och berget**
Adam C Olson
En reseguide i Taiwan visar hur våra prövningar på jorden hjälper oss förbereda oss för att nå vårt yttersta mål — evigt liv.

AVDELNINGAR

- 10 Små och enkla medel**
- 12 Vårt hem, vår familj: Hur vi lärde oss om glädje**
Lidia Jevgenevna Sjmakova
- 13 Tjänande i kyrkan: Vem? Jag? Undervisa?**
- 14 Vad vi tror på: Gud är verkligen vår Fader**
- 36 Evangelieklassiker: Lös känslomässiga problem på Herrens sätt**
Boyd K Packer
- 38 Sista dagars heliga berättar**
- 74 Kyrkonytt**
- 80 Tills vi möts igen: "Jag skall låta er finna mig"**
Aaron L West



42

42 De talade till oss: Vad ska vi göra när vi inte vet vad vi ska göra?

Stanley G Ellis

44 Evangeliet i mitt liv: Hjälpt av Anden

Samantha Wills

46 Tidsenligt också i dag

Andrew Horton

Har Gamla testamentet något att lära oss i dag? Absolut!

48 Vår plats

50 Tema för veckoträffarna 2010

Unga mäns och Unga kvinnors generalpresidentskap

"Var stark och frimodig ..."
(Jos 1:9)

52 Affisch: Tillräckligt stark

53 Rakt på sak

54 Hur jag vet: Boken gjorde mig nyfiken

Wilfredo Valenzuela

56 Böner och svar

Sylvia Waterböhr

Bön kan hjälpa oss med skolarbetet — om vi följer maningarna vi får.

57 Kraften i en fråga

Virginia Schildböck

"Varför är ni inte med på religionslektionerna?" frågade min vän. Den enkla frågan var kraftfullare än den kanske verkade.



64

58 Förberedelser för prästadömet

Richard M Romney

Elvaåriga pojkar, hur förbereder ni er för att ta emot aronska prästadömet?

60 Ett besök på Temple Square: Salt Lake-templet

Jan Pinborough

62 Godisbollen

J Harvey Hapi

En godisboll hade fastnat i halsen och kunde inte ropa på hjälp. Allt jag kunde göra var att be.

64 Berättelser om Jesus: Jehova och vår himmelske Faders underbara plan

Diane Mangum

66 Samlingsstunden: Skriftdagbok

Sandra Tanner och Cristina Franco

68 Vår sida

70 För små barn



Se om du kan hitta Liahonan som är gömd i det här numret.

46

Januari 2010 Årgång 134 Nummer 1

Liahona 09281 180

Internationell officiell tidskrift för Jesu Kristi Kyrka
av Sista Dagars Heliga

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

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

Chefredaktör: Spencer J Condie

Rådgivande: Keith K Hilbig, Yoshihiko Kikuchi,
Paul B Pieper

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: Jenifer 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 Odekir,
Joshua J Perkey, Chad E Phares, Jan Pinborough, Richard M
Romney, Don L Searle, Janet Thomas, Paul VanDenBerghe,
Julie Wardell

Chefssekreterare: Laurel Teuscher

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 Johnsen, Denise Kirby, Scott M Mooy, Ginny J Nilson

Prepress: Jeff L Martin

Tryckerichef: Craig K Sedgwick

Distributionschef: Randy J Benson

Översättning:

Oversättningstjänst

Mariatorget 1A

118 48 STOCKHOLM

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

E-post: edlundcg@ldschurch.org

För prenumeration och priser utanför Förenta staterna och
Kanada, kontakta kyrkans lokala distributionscenter eller
församlings- eller grensledare.

Ansvarig utgivare för Liahona: Claes-Göran Edlund

Ansvarig för Kyrkonytt: Gösta Körlof

Redaktör: Eivor Hagman

Medusagatan 2A

533 38 Jönköping

Tfn/Fax 036-71 96 63

E-post: eivorhagman@hotmail.com

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

Skicka manuskript och förfrågningar till

Liahona, Rm. 2420, 50 E. North Temple St.,

Salt Lake City, UT 84150-0024, USA; eller via 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.)

© 2010 Intellectual Reserve, Inc. Med ensamrätt. Printed in the
United States of America.

Text och visuellt material i *Liahona* får kopieras för tillfälligt, icke
kommersiellt bruk i kyrkan eller hemmet. Visuellt material får
inte kopieras om restriktioner för detta anges intill konstverket.
Copyrightfrågor bör ställas till Intellectual Property Office, 50
E. North Temple St., 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:

January 2010 Vol. 134 No. 1. LIAHONA (USPS 311-480)

Swedish (ISSN 1522-9246) is published monthly by The Church
of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 East North Temple, Salt
Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year;
Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid
at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change
of address. Include address label from a recent issue; old and
new address **must** be included. Send USA and Canadian
subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below.
Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders
(Visa, MasterCard, American Express) may be taken by phone.
(Canada Poste Information: Publication Agreement #40017431)
POSTMASTER: Send address changes to Salt Lake Distribution
Center, Church Magazines, PO Box 26368, Salt Lake City, UT
84126-0368.

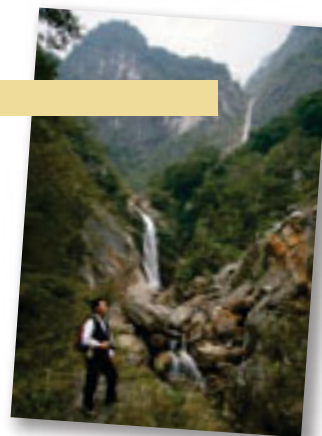
Mer information på Internet

Liahona.lds.org

FÖR VUXNA

Bergen i Yushan nationalpark i Taiwan
gav inspiration till artikeln "Bergsklättring",
sidan 32. För att se fler bilder av parken,
gå till www.liahona.lds.org.

Om du tyckte om "Tjänande i kyrkan"
på sidan 13 i det här numret kan du hitta
fler utbildningsresurser (på engelska) för
din kallelse på www.lds.org. Klicka på
"Serving in the Church".



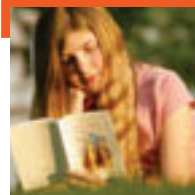
FÖR UNGA VUXNA

"Det bästa ligger framför oss" (se sidan 16)
är baserad på ett tal som hölls av äldste Jeffrey R
Holland i januari förra året. För att läsa hela texten
på engelska, gå till <http://speeches.byu.edu>.



FÖR UNGDOMAR

**I det här numret presenteras det nya
temat för veckoträffarna.** För att se nyårs-
firandet av det nya temat (på engelska), gå
till www.abrandnewyear.lds.org.



Titta på affischen på sidan 52 och gå sedan till www.newera.lds.org
för att se tidigare affischer (på engelska).

I "Tidsenligt också i dag" (se sidan 46) berättar författaren
vad vi kan lära oss av Gamla testamentet. För att läsa
Gamla testamentet och andra skrifter på Internet, gå till
www.languages.lds.org.

FÖR BARN

Kate besökte Salt Lake-templet på
Temple Square. (Se "Salt Lake-templet",
sidan 60.) Gå till www.friend.lds.org för att
se ett filmklipp från hennes besök där.

Du kan också gå till www.friend.lds.org
för att höra berättelser, spela spel och göra
andra roliga aktiviteter (på engelska).



PÅ DITT SPRÅK

Gå till www.languages.lds.org för att hitta
kyrkans webbsida för ditt land.





**President
Dieter F Uchtdorf**
andre rådgivare i
första presidentskapet



Håll fast

LITE LÄNGRE

En varaktig lärdom från Kirtland-perioden är att vår ande behöver ständig näring. Vi behöver hålla oss nära Herren varje dag om vi ska övervinna det motstånd som vi alla måste möta.

Förra sommaren tog min hustru och jag våra tvillingbarnbarn till Kirtland i Ohio. Det var ett speciellt tillfälle för oss, att få vara tillsammans med dem innan de åkte i väg som missionärer.

Under vårt besök där fick vi större kunskap om situationen som profeten Joseph Smith och de heliga i Kirtland befann sig i. Den tiden i kyrkans historia är känd som en tid av svåra prövningar men också av stora välsignelser.

I Kirtland gav Herren några av de mest anmärkningsvärda himmelska manifestationerna och andliga gåvorna som den här världen någonsin har upplevt. Sextiofem kapitel av Läran och förbunden togs emot där — uppenbarelsen som gav nytt ljus och ny kunskap om ämnena som Kristi andra ankomst, omsorg



om behövande, frälsningsplanen, präststämmans myndighet, Visdomsordet, tionde, templet och helgelselagen.¹

Det var en tid av ojämförlig andlig tillväxt. Den himmelska elden brann sannerligen. Mose, Elia och andra himmelska per-

soner uppenbarade sig under den här tiden, även vår Frälsare Jesus Kristus.²

En av alla de uppenbarelsen som Joseph tog emot i Kirtland var en uppenbarelse som kallas "olivbladet ... plockat från Paradiset's träd, Herrens budskap till oss om fred". (Ingressen till L&F 88) Den här förunderliga uppenbarelsen innehåller följande upphöjda inbjudan: "Närma er mig och jag skall närma mig er, sök mig flitigt och ni skall finna mig." (L&F 88:63) Alla de heliga i Kirtland närmade sig Herren och han närmade sig

sannerligen dem. Han utgöt himlens välsignelser på de trofastas huvud.

En andlig utgjutelse

Höjdpunkten av de andliga manifestationerna inträffade kanske under invigningen av templet i Kirtland den 27 mars 1836. En av de närvarande var 28-åriga William Draper som beskrev dagen som en "pingstdag". Han skrev: "Herrens ande utgöts i så stort mått att min penna är otillräcklig för att beskriva det och min tunga att uttrycka det. Men jag vill säga här att Anden utgöts och kom som en vinande kraftig vind som fyllde huset, och många som var närvarande talade i tungor och hade syner och såg änglar och profeterade och kände sådan glädje som ingen annan hade känt i den här generationen."³

De här andliga manifestationerna begränsades inte bara till dem som var inne i templet, för "människorna i grannskapet sprang dit (eftersom de hörde ett ovanligt ljud inifrån templet och såg ett starkt ljus liksom en eldpelare som vilade på det), och de förvånade sig över det som ägde rum."⁴

Lorenzo Snow (1814–1901), som senare blev kyrkans president, bodde i Kirtland under den här välsignade perioden. Han sade: "Man skulle kunna tro att ingen frestelse

skulle ha kunnat fälla de heliga efter att de hade fått sådana underbara manifestationer."⁵

Men stora andliga upplevelser gör oss naturligtvis inte immuna mot motgångar och prövningar. Bara några månader efter tempelinvigningen skakades Förenta staterna av en utbredd ekonomisk kris, och effekterna var mycket märkbara i Kirtland. Banker gick i konkurs och lämnade många i svåra ekonomiska situationer. För att försvåra saken ytterligare hade många av medlemmarna som immigrerade till Kirtland bara ett fåtal materiella ägodelar med sig. De visste inte vad de skulle göra när de väl kom fram, eller hur de skulle överleva.

Det dröjde inte länge förrän förföljelser uppstod och pöbelhopar bildades mot kyrkans medlemmar. En del medlemmar — också några av dem som stod profeten närmast, varav många var närvarande vid invigningen av templet — avföll från kyrkan och ansåg Joseph vara en fallen profet.

Medan jag promenerade i närheten av templet i Kirtland med min hustru och mina barnbarn tänkte jag på hur tragiskt det var att vissa inte kunde förbli trofasta trots de andliga manifestationer de hade bevittnat. Vad sorgligt det var att de inte kunde uthärda de otroendes hån och kritik. Vad sorgligt det är att de, under de ekonomiska prövningarna eller andra svårigheter, inte kunde ha sökt sig inåt och hittat styrkan att förbli trofasta. Vad tragiskt det var att de på något sätt förlorade siktet på den mirakulösa andliga skörden under invigningen av templet.

Lärdomarna

Vad kan vi lära oss av den här anmärkningsvärda tiden i kyrkans historia?

En av de stora varaktiga lärdomarna från Kirtland-perioden är att vår ande behöver ständig näring. Som president Harold B Lee (1899–1973) sade: "Ett vittnesbörd är inte något som man har en dag och alltid får behålla. Ett vittnesbörd kommer antingen att växa och bli till visshetens klara sken, eller också minskar det till 'ingenting', beroende på vad vi gör med det. Jag säger att det vittnesbörd som vi återerövrar dag efter dag är det som frälser oss från motståndarens snaror."⁶ Vi behöver hålla oss nära



Herren varje dag om vi ska övervinna det motstånd som vi alla måste möta.

I vissa avseenden liknar vår värld Kirtland på 1830-talet. Vi upplever också ekonomiska svårigheter. Det finns de som förföljer och hånar kyrkan och dess medlemmar. De prövningar som vi ställs inför som enskilda och som kyrka känns ibland överväldigande.

Det är då som vi som mest behöver närma oss Herren. När vi gör det lär vi oss vad det innebär att Herren närmar sig oss. Om vi hela tiden ivrigt söker honom så kommer vi verkligen att finna honom. Vi ser tydligt att Herren inte överger sin kyrka eller sina trofasta heliga. Våra ögon öppnas och vi ser honom öppna himlens fönster och utgjuta mer av sitt ljus över oss. Vi finner den andliga styrkan att ta oss igenom också den mörkaste natt.

Fastän några av de heliga i Kirtland förloerade siktet på de andliga upplevelserna de hade haft, så gjorde de flesta inte det. Majoriteten, inklusive William Draper, höll fast vid den andliga kunskap Gud hade gett dem och fortsatte att följa profeten. De upplevde svårare prövningar men också underbarare andlig tillväxt, tills de som uthärdade till änden slutligen "tas ... emot ... i ett tillstånd av oändlig lycka". (Mosiah 2:41)

Du kan hålla fast

Om du någonsin frestas att bli missmodig eller tappa tron, tänk då på de trofasta medlemmarna som förblev trofasta i Kirtland. Håll fast lite längre. Du kan göra det här! Du är en del av ett speciell generation. Du förbereddes och bevarades för att leva under den här viktiga tiden av den här vackra jordens existens. Du är av celestial härkomst och har därför alla de talanger som behövs för att göra ditt liv till en evig framgång.

Herren har välsignat dig med ett vittnesbörd



Om vi hela tiden ivrigt söker Herren så kommer vi verkligen att finna honom. Våra ögon öppnas och vi ser honom öppna himlens fönster och utgjuta mer av sitt ljus över oss.

om sanningen. Du har känt hans inflytande och bevitnat hans kraft. Och om du fortsätter att söka honom så fortsätter han att ge dig heliga upplevelser. Med de här och andra andliga gåvor har du möjlighet att inte bara förändra till eget liv till det bättre utan också ditt hem, din församling eller gren, ditt samhälle, din stad, din stat och nation med din godhet.

Det kan vara svårt att se det i bland, men håll fast lite längre, för "ögat [har] inte ... sett och örat [har] inte hört och människohjärtat [har] inte kunnat ana, vad Gud har berett åt dem som älskar honom" och väntar på honom. (1 Kor 2:9; se också L&F 76:10; 133:45.)

Jag vittnar om att Jesu Kristi återställda evangelium är sant och att den här kyrkan,

hans kyrka, är sann. Jag vittnar av hela mitt hjärta och hela min själ om att Gud lever, att Jesus Kristus är hans Son och att han står som överhuvud för den här underbara kyrkan. Vi har en profet på jorden igen, ja, president Thomas S Monson.

Må vi alltid minnas lärdomen från Kirtland och hålla fast lite längre — även när saker och ting ser dystra ut. Vet och kom ihåg det här: Herren älskar dig. Han kommer ihåg dig. Och han kommer alltid att uppehålla dem som ”håller ut i tro intill änden”. (L&F 20:25) ■

SLUTNOTER

1. Se till exempel kapitel 45; 56; 76; 84; 89; 97 och 104.
2. Se L&F 76:23; 110:2–4, 11–13.
3. William Draper, "A Biographical Sketch of the Life and Travels and Birth and Parentage of William Draper" (1881), maskinskrivet manuskript, Church History Library, s 2; standardiserad stavning och kapitalisering.
4. *History of the Church*, 2:428.
5. Lorenzo Snow, "Discourse", *Deseret Weekly News*, 8 juni 1889, s 26.
6. *Kyrkans presidenters lärdomar: Harold B Lee* (2001), s 43.

FÖRSLAG PÅ HUR MAN KAN UNDERVISA FRÅN DET HÄR BUDSKAPET

När du har studerat budskapet under bön kan du begrunda behoven hos dem du undervisar och välja ut delar av budskapet som du känner är till största nytta för dem. Den Helige Anden kan hjälpa dig förbereda dig och undervisa om budskapet. (Se L&F 42:14; 43:15–16.) Förutom att du bär ditt eget vittnesbörd känner du dig kanske manad att be dem du undervisar att berätta om upplevelser eller bära sitt vittnesbörd om de vill. (För fler undervisningsförslag, se *Undervisning: Den högsta kallelsen*.)

UNGDOMAR

Stärk ditt vittnesbörd

Gör det här självbedömningstestet och tänk igenom hur det går för dig att stärka ditt vittnesbörd:



- Har jag en önskan att tro?
- Fastar och ber jag för att få starkare vittnesbörd?
- Läser och begrundar jag skrifterna varje dag?
- Försöker jag hålla buden varje dag?
- Försöker jag följa den Helige Andens maningar?
- Bär jag mitt vittnesbörd när jag känner mig manad att göra det?

BARN

Att komma närmare Herren

IKirtland i Ohio fick profeten Joseph Smith en uppenbarelse. Herren sade till honom: "Närma er mig och jag skall närma mig er, sök mig flitigt och ni skall finna mig." (L&F 88:63) Ett sätt att närma oss Herren är att följa hans profet.

Para ihop varje bild nedan med det som president Thomas S Monson har bett oss göra.



Be

Var snäll

Arbeta flitigt
på att lära

Hjälp andra

Bär ditt
vittnesbörd

Läs skrifterna



Bli oberoende



Undervisa ur följande skriftställen och citat, eller, om så behövs, en annan princip som kan

vara till nytta för systrarna ni besöker. Bär vittnesbörd om läran. Inbjud dem ni undervisar att berätta vad de har känt och lärt sig.

Vad är oberoende?

”Oberoende innebär att vi använder alla välsignelser vi fått av vår himmelske Fader för att ta hand om oss själva och vår familj och själva finner lösningar på våra problem.’ Var och en har vi ansvaret att försöka undvika problem innan de inträffar och lära oss övervinna prövningarna när de kommer ...

Hur blir vi oberoende? Vi blir oberoende genom att skaffa oss tillräckligt med kunskap och utbildning och genom att lära oss läsa och skriva tillräckligt bra; genom att hushålla med våra pengar och resurser på ett förnuftigt sätt, förbereda oss för nödsituationer och eventualiteter och genom att sträva efter att ha god fysisk och känslomässig hälsa.”¹

Julie B Beck, Hjälpföreningens generalpresident.

Ett evangelieansvar

”När vi lever förutseende och förbättrar våra gåvor och talanger blir vi mer oberoende. Oberoende innebär att vi tar ansvar för vår andliga och timliga välfärd och för dem som

vår himmelske Fader anförtrött i vår vård. Bara när vi är oberoende kan vi verkligen efterlikna Frälsaren i att tjäna och välsigna andra.

Det är viktigt att förstå att oberoende är ett medel för att nå ett mål. Vårt yttersta mål är att bli lika Frälsaren, och det målet uppnås bättre när vi osjälviskt tjänar andra. Vår förmåga att tjäna ökar och minskar med nivån av vårt oberoende.”²

Äldste Robert D Hales
i de tolv apostlarnas kvorum.

”Oberoende är en resultat av vårt arbete och ligger till grund för alla andra välfärdsprinciper. Det är ett viktigt element i vårt andliga såväl som vårt timliga välbefinnande. Om den här principen har president Marion G



TIPS TILL BESÖKSLÄRAREN

Som besökslärare kan du söka personlig inspiration för att få veta hur du bäst kan tillgodose behoven hos dem du fått i uppgift att vaka över. Inrikta dig sedan på att stärka varje systers tro och familj.

FÖRBEREDELSE

Första Moseboken 3:19

Matteus 6:33

L&F 82:18–19; 109:8

För mer information, se www.providentliving.org; *Förbered allt som behövs: Familjens ekonomi* (artikelnr 04007 180) och *Förbered allt som behövs: Familjens hemförråd* (artikelnr 04008 180).

Romney [1897–1988] sagt: ’Låt oss arbeta för det vi behöver. Låt oss vara oberoende och självförsörjande. Vi kan inte uppnå frälsning efter någon annan princip. Frälsning är en personlig angelägenhet och vi måste arbeta på vår egen frälsning, den timliga såväl som den andliga’ ...

President Spencer W Kimball [1895–1985] undervisade ytterligare om oberoende: ’Ansvaret för den enskildas sociala, känslomässiga, andliga, fysiska och ekonomiska välfärd vilar först och främst på henne själv, i andra hand på hennes familj och för det tredje på kyrkan, om hon är en trofast medlem av den.’”³ ■

President Thomas S Monson.

SLUTNOTER

- 1 ”The Welfare Responsibilities of the Relief Society President”, *Basic Principles of Welfare and Self-Reliance* (2009), s 4–5.
- 2 ”A Gospel Vision of Welfare: Faith in Action”, *Basic Principles of Welfare and Self-Reliance* (2009), s 1–2.
- 3 ”Riktlinjer för den enskildes och familjens välfärd”, *Liahona*, feb 1987, s 3.

Små och enkla medel

"Med små och enkla medel uträttas mycket stort." (Alma 37:6)

KYRKANS HISTORIA VÄRLDEN ÖVER



Hongkong

Kina invigdes för evangeliets predikande den 9 januari 1921 i Peking av äldste David O McKay (1873–1970) då medlem i de tolv apostlarnas kворum. Men missionsarbetet var begränsat till staden Hongkong. År 1949 öppnade äldste Matthew Cowley (1897–1953) i de tolv apostlarnas kворum missionen med en bön på Victoria Peak — den högsta punkten med utsikt över staden.

Den kinesiska översättningen av Mormons bok avslutades 1965, följd av Läran

och förbunden 1974. Templet i Hongkong var det första templet i världen som byggdes med flera funktioner. Byggnaden innehåller också ett kapell, missionskontor och tempelpresidentens bostad.

När Hongkong 1997 återgick till Kina efter att ha varit under brittiskt styre, bytte Hongkongmissionen namn till Kinamissionen Hongkong.



Äldste Matthew Cowley, en apostel, öppnade Hongkongmissionen 1949.



Templet i Hongkong i Kina



FÖRSLAG FÖR BÄTTRE UNDERVISNING

- Försök ordna sittplatserna så att du ser varje klassdeltagare och så att alla kan se skrivtavlan och andra visuella hjälpmedel.
- Undvik ja- och nejfrågor om du vill starta en diskussion. I stället för att fråga "Hade Nephi tro?" frågar du "Hur visade Nephi sin tro?"
- Var uppmärksam när klassdeltagare svarar på frågor eller säger något så att de vet att deras tankar och åsikter uppskattas.
- Om det finns ett bibliotek i möteshuset kan du be bibliotekarien visa dig vad som finns som du kan använda i dina lektioner. Det kan finnas evangeliebilder, video- eller DVD-filmer och resursböcker.



TILL VÄNSTER: FOTOGRAFI AV HONGKONG © CORBIS; FOTOGRAFI AV MATTHEW COWLEY MED TILSTÄND AV CHURCH HISTORY LIBRARY; FOTOGRAFI AV TEMPLET I HONGKONG I KINA, CRAIG DIMOND; FOTOGRAFI AV TRÄSKEN I WEDDEN C. ANDERSEN; FOTOGRAFI AV HONGKONG I KINA, ANITA SATTERRFIELD; FOTOGRAFI AV SLEV, JED CLARK; FOTOGRAFI AV PRESIDENT MCKAY, BOYART STUDIO; FOTOGRAFI AV TEMPLEPANEL, ELDON K. UNSCHOTEN

En god gärning

Arinzechukwu Okere

Man vet aldrig vad lite vänlighet kan åstadkomma. Ett år i januari när jag verkade i Nigeriamissionen Lagos, i Akure, hade jag en liten present som jag ville ge någon. Jag undrade: "Vem kan jag ge den till som har nytta av den?" Jag tog med mig presenten till kyrkan två söndagar men kunde inte bestämma mig.

Tredje söndagen gick jag till kyrkan och tänkte att jag skulle ge den till en god vän. Han kom inte till kyrkan den dagen, men jag fick en känsla av att någon annan behövde den. När jag såg mig om i kapellet såg jag en pojke vars föräldrar inte var medlemmar i kyrkan. Han verkade så ensam. Jag kände mig manad att ge presenten till honom. Jag gav den till honom och kände mig mycket glad.

Något underbart hände. Hans mor kom till kyrkan söndagen därpå. Hon tackade mig för presenten. Hon sade: "Jag har lovat min son att jag skulle komma till kyrkan en dag. Jag kom i dag för att tala om hur tacksam jag är för presenten." Det var så min kamrat och jag träffade henne. Sedan dess har hon blivit medlem i kyrkan. Pojken var så glad över att hans mor äntligen döptes.

Jag vet att vi kan uträtta mycket stort med små och enkla medel.

TEMPELFAKTA

Templet i Cardston, Alberta



President Joseph F Smith (1838–1918) invigde tempelplatsen i Cardston i Alberta i Kanada den 27 juli 1913. Det var det gamla tabernakelområdet som ursprungligen gavs till kyrkan av Charles Ora Card som grundade bosättningen 1887, när de invandrade medlemmarna började anlända. Äldste David O McKay (1873–1970) i de tolv apostlarnas kvorum lade sedan hörnstenen

den 19 september 1915.

President Heber J Grant (1856–1945) invigde byggnaden den 26 augusti 1923.

Templet är byggt av benvit granit från stenbrott nära Nelson i British Columbia. Från templet i Cardston, som är en veritabel Guds fästning i fråga om andlig styrka såväl som fysiskt utseende, har man en slående utsikt över Kanadas prärie åt alla håll.



Som apostel lade äldste David O McKay grundstenen till templet i Cardston i Alberta 1915.



En av templets vackra utsmyckningar är en tio meter bred skulpterad panel på östra sidan. Skulpturen skildrar Frälsaren när han ger levande vatten till den samaritiska kvinnan vid brunnen.

HUR VI LÄRDE OSS OM GLÄDJE

Lidia Jevgenevna Sjmakova

Under perestrojkan var livet mycket svårt och vår familj höll på att falla sönder. Då träffade vi missionärerna och började sakta byggas upp igen.

Jag hade alltid tyckt att vi hade en stark familj. Våra tre pojkar och två flickor var normala barn och vi hade de vanliga problemen med dem. Ibland när de var bråkiga brukade jag bli arg. Senare brukade jag tänka för mig själv: "Varför blev du så arg på dem?"

Jag visste inte då att *perestrojkan* — en period med politiska och ekonomiska reformer — hade inletts i Ryssland. Jag visste inte att varorna skulle försvinna från hyllorna i affärerna, att vi i flera månader, och senare i flera år, inte skulle få någon lön. Livet blev mycket svårt. Vi kämpade, och min make och jag var nära att skiljas. Det kom en epidemi av drogmissbruk, och en av våra söner hamnade i det. Det kändes som om

solen inte lyste genom våra fönster längre. Jag visste inte vem jag skulle be till, men jag bad ändå Gud om hjälp. Vi kämpade för allt vad vi var värda, och bit för bit drog vi oss upp ur eländet.

Sommaren 1998 fann missionärerna oss. Vårt liv förändrades 180 grader och vi började gå i en ny riktning. Inom fem år hade vi varit i templet och beseglats som familj för evigt.

När vår mellanson verkade som heltidsmissionär i Tjeckien skrev han till oss i alla brev: "Håll er starka och trofasta. Tillsammans är vi den lyckligaste familjen." Också mina vänner sade till mig att jag måste vara den lyckligaste kvinnan i världen med så många barn och barnbarn och med vetskapen att jag aldrig kommer att plågas av ensamhet.

När jag ser tillbaka inser jag att vår familj, liksom folket som lyssnade på kung Benjamin, fick uppleva en mäktig förändring i hjärtat och blev barn till Kristus. (Se Mosiah 5:7.) Det var en stor

förvandling som skedde med mig. Innan jag blev medlem i kyrkan, när jag tänkte på döden, grep en outhärdlig sorg tag om hjärta och själ. Det tog all styrka jag kunde uppbåda att avvisa sådana tankar. Nu har jag frid i själen.

Jag har lärt mig att glädje kommer i olika former. Den finns i de mörkaste åskmoln eller i jorden när den dallrar av hetta. Den finns också i solens varma strålar mitt i hållande regn. Den kommer som de första gröna löven om våren som tittar fram ur poppelträdet utspruckna knopp. Den finns i det lilla vita blombladet som arbetar sig fram på äppelträdet gren. Den finns i den mörka natthimlen med tusentals blinkande stjärnor. Den finns i ögonen hos nära och kära. Den tittar fram ur strålande ögon på familjefotografier.

Jag känner också glädje när jag gör något bra för någon annan. Den värmer min själ med en stilla låga när jag ber till vår himmelske Fader. Ibland när jag tycker att jag vill ha något särskilt tänker jag på att jag behöver lära mig att sätta värde på det jag har — Herren själv har gett alltsammans till mig. ■



DEM? JAG? UNDERVISA?



Och nu lämnar vi tiden till [sätt ditt namn här] för lektionen." Om du skulle få höra de orden i kyrkan nästa söndag, skulle du då känna rädsla eller självförtroende?

Förr eller senare blir varje medlem i kyrkan lärare. Det kanske blir i Primär, i Hjälpföreningen eller i ett prästadömskvorum, som besöks- eller hemlärare eller på hemaf-tonen. För många som är nya i kyrkan kanske rollen som lärare känns ovan. Också de som har undervisat många gånger kanske undrar hur de kan få större självförtroende och bli mer effektiva när det gäller att beröra andra på ett bra sätt.

Här är några enkla förslag som kan hjälpa var och en av oss att klara av ett läraruppdrag:

1. Bönen är ett viktigt undervisningsredskap. Inled varje fas av dina lektionsförberedelser med att ödmjukt be om Andens vägledning. Lita på Herrens löfte till alla lärare: "Anden skall ges till er genom trons bön." (L&F 42:14)
2. Nästan varje lektion har mer material i boken än vad du kan ta med i lektionen. Läs lektionen och välj under bön ut en eller två huvudprinciper som du känner är bäst för din klass.
3. Studera skriftställerna som hör till lektionen under bön och använd exemplen och principerna i dem. Guds ord kan göra "ett mäktigare intryck på människornas sinnen än ... något annat". (Alma 31:5)

4. Du kan känna dig tröstad av det faktum att du inte behöver veta allt om lektionen för att vara en bra lärare. Planera några enkla frågor som låter klassdeltagarna berätta om upplevelser och insikter. Det kan bli den mest berörande och minnesvärda delen av din lektion.

5. Som lärare är du också kallad att lära. Undervisning om evangeliet "kräver ihärdiga ansträngningar från din sida att öka din kunskap och förbättra dina färdigheter, och du vet att Herren kommer att öka din förmåga när du undervisar på det sätt han befallt".¹

För fler undervisningsförslag, se

Undervisning: Den högsta kallelsen. ■

ANTECKNING

1. *Undervisning: Den högsta kallelsen* (2000), s 4.



OM JAG SKULLE UNDERVISA

"[Jag] skulle ... läsa igenom och börja be om lektionen söndagen före. Då har jag en hel vecka på mig att be, söka inspiration, tänka, läsa och söka efter olika tillämpningar i livet som ger liv åt mitt budskap. Du blir inte klar med lektionen så tidigt, men du blir överraskad över hur mycket som kommer till dig under veckan, hur mycket Gud ger dig, sådant som du känner att du kan använda när du slutför förberedelserna."

Äldste Jeffrey R Holland i de tolv apostlarnas kvorum, "Undervisning och inläring i kyrkan" (världsomfattande ledarutbildningsmöte, 10 feb 2007), *Liahona*, jun 2007, s 58–59.

FÖRSLAG TILL LEDARE

När du verkar i ett presidentskap bör du se till att vara närvarande när lärare och andra som kallats att verka i din organisation avskiljs. Bestäm sedan en tid när du kan träffa dem för att:

1. Berätta vilka ansvar som följer med den nya kallelsen.
2. Överlämna lektionsböcker eller ledarskapsmaterial.
3. Erbjud stöd och fortbildning.
4. Uttrycka din uppskattning för och tro på den nykallade medlemmen.

GUD ÄR VERKLIGEN VÅR FADER

Gud är vår Fader i himlen, Fader till vår ande. Med honom i gudomen finns Jesus Kristus och den Helige Anden. De är åtskilda personer med åtskilda roller, men är ett i avsikt. Den här sanningen, och många andra, gick förlorade efter Jesu Kristi och hans apostlars död, under en tidsperiod som kallas avfallet.

Herren började återställa de här förlorade sanningarna på våren 1820 när den fjortonårige Joseph Smith bad i en skogs-dunge nära sitt hem i samhället Manchester i New York, för att få veta vilken kyrka han skulle bli medlem i. Som svar på sin bön såg han Gud Fadern och Jesus Kristus. Profeten Joseph Smith skrev senare om den här synen: "En av dem talade till mig och nämnde mig vid namn

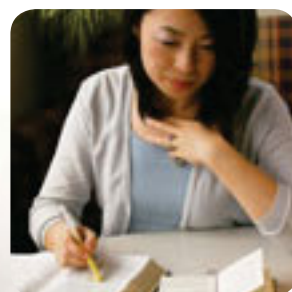
och sade, medan han pekade på den andre: *Denne är min älskade Son. Hör honom!*" (Joseph Smith — Historien 1:17)

Den 16 februari 1832 fick profeten och Sidney Rigdon en uppenbarelse. Som inledning till uppenbarelsen vittnade de om Jesus Kristus och Gud Fadern: "Och nu, efter de många vittnesbörd som har givits om honom är detta det allra sista vittnesbördet som vi ger om honom: Att han lever! Ty vi såg honom, ja, på Guds högra sida, och vi hörde rösten vittna om att han är Faderns Enfödde." (L&F 76:22–23)

Ta dig tid att se upp mot himlen, där stjärnornas och planeternas banor är bevis på hur Gud verkar "i sitt majestät och sin kraft". (Se L&F 88:41–47.)

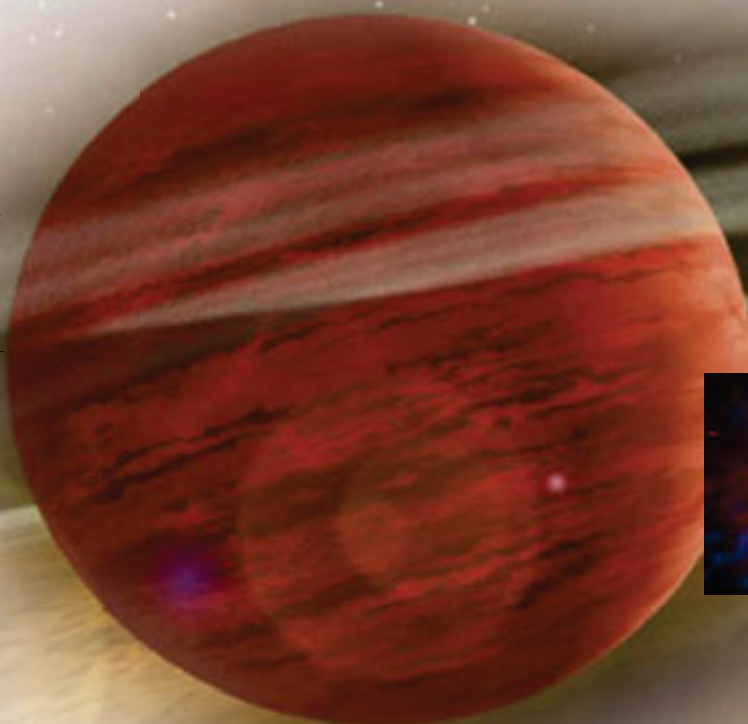
Lärdomar som vittnar om Gud Fadern:

1. Vi är skapade i Guds avbild. (Se Mose 2:26.)



Hur vi kan lära känna vår himmelske Fader:

1. Mätta dig med skrift-erna. (Se 2 Nephi 32:3.)



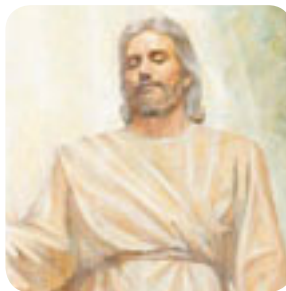
2. Gud är den högste Skaparen, och "allt tyder på att det finns en Gud". (Alma 30:44.)



3. Gud är vår himmelske Fader, bokstavligt talat en andlig förälder. (Se Hebr 12:9.)¹



4. Gud Fadern har en påtaglig kropp av kött och ben. (Se L&F 130:22.)



5. Vår himmelske Fader gav oss frälsningsplanen. (Se Alma 34:9.)



2. Lär känna Jesus Kristus. (Se Joh 14:9.)



3. Följ Guds bud och profeterna. (Se Joh 14:21; L&F 1:38.)



4. Be med tro till Gud i Jesu Kristi namn. (Se Jak 1:5; 3 Nephi 18:20.)

ANTECKNING

1. Se *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith* (2007), s 39

"Tro på Gud. Tro att han är och att han har skapat allt, både i himlen och på jorden. Tro att han har all visdom och all makt, både i himlen och på jorden." (Mosiah 4:9)

För att lära dig mer om våra grundläggande trosuppfattningar kan du besöka Mormon.org. (Finns på många språk som anges längst ner på webbsidan.) ■



*Tron bygger på det
förflutna men längtar
inte efter att stanna
där. Tron litar på att
Gud har mycket stort
som väntar var och
en av oss.*

Äldste Jeffrey R Holland

i de tolv apostlarnas kворum



Det bästa LIGGER FRAMFÖR OSS

*Se framåt och tänk på att tro alltid är
inriktad på framtiden.*

Början av ett nytt år är traditionellt en tidpunkt när vi ser över vårt liv och ser vart vi är på väg, och jämför det med var vi har varit. Jag vill inte tala om nyårslöften, men jag vill tala om det förflutna och om framtiden, med ett öga riktat mot *alla* perioder när vi upplever något slags övergång eller förändring i livet — och sådana ögonblick kommer i stort sett varje dag.

Som skriftställetema för det här talet har jag valt Lukas 17:32, där Frälsaren säger: "Tänk på Lots hustru!" Vad menade han med en sådan gåtfull liten mening? För att få veta det behöver vi göra det han föreslog. Vi får dra oss till minnes vem Lots hustru var.

Berättelsen kommer förstås till oss från Sodom och Gomorras dagar när Herren, som hade utstått så mycket han kunde tåla av det värsta som män och kvinnor kan göra, uppmanade Lot och hans familj att fly för att städerna skulle förstöras. "Fly för livet", sade Herren. "*Se dig inte tillbaka* ... Fly till bergen så att du inte går under." (1 Mos 19:17; kursivering tillagd)

Med mindre än omedelbar lydnad och med en del förhandlingar lämnade Lot och hans familj till slut staden, men det var i sista ögonblicket. Skriften berättar vad som hände vid soluppgången morgonen efter deras flykt.

"HERREN [lät] svavel och eld regna ner från himlen, från HERREN, över Sodom och Gomorra.

[Och] han omstörtade dessa städer." (1 Mos 19:24–25)

Mitt tema kommer i nästa vers. Med Herrens ord — "se dig inte tillbaka" — säkerligen tydligt ringande i öronen, såg sig Lots hustru tillbaka, säger skriften, och hon blev en saltstod. (Se vers 26.)

Men vad var det Lots hustru gjorde som var så fel? Eftersom jag studerar historia har jag tänkt på det här och har något av ett svar. Det som var fel med Lots hustru var uppenbarligen inte bara att hon *såg* tillbaka. I sitt hjärta *ville* hon tillbaka. Det verkar som om hon redan innan hon hade gått utanför stadens gräns redan saknade det som Sodom och Gomorra hade att erbjuda henne. Som äldste Neal A Maxwell (1926–2004) i de tolv apostlarnas kворum en gång sade, vet sådana personer att de bör ha sin året-runtbostad i Sion, men de hoppas ändå på att kunna ha en sommarstuga i Babylon.¹

Det är möjligt att Lots hustru såg sig om med bitterhet mot Herren för det han hade bett henne lämna bakom sig. Vi vet att Laman och Lemuel var bittra när Lehi och hans familj befalldes att lämna Jerusalem. Så det är inte bara det att hon såg tillbaka. Hon såg tillbaka *långtansfullt*. Kort sagt vägrade hennes tillgivenhet till det förflutna tyngre än

Paulus sade: "Ett gör jag: jag glömmer det som ligger bakom och sträcker mig mot det som ligger framför och jagar mot målet för att vinna segerpriset, Guds kallelse i himlen i Kristus Jesus."

hennes tillit till framtiden. Det åtminstone var uppenbarligen en del av hennes synd.

Tro pekar mot framtiden

När nu ett nytt år börjar och vi försöker dra nytta av insikten om vad som har hänt, vädjar jag till dig att inte i tanken dröja dig kvar vid de dagar som har gått eller fåfängt längta efter gårdagen, hur bra den än har varit. Det förflutna ska vi lära oss av men inte leva i. Vi ser tillbaka för att göra anspråk på glöden från lysande upplevelser men inte av askan. Och när vi har lärt oss det vi behöver lära oss och har tagit med oss det bästa av det vi har upplevt ska vi se framåt och tänka på att *tro alltid pekar mot framtiden*. Tro har alltid att göra med välsignelser och sanningar och händelser som *kommer* att hända i vårt liv.

Ett mer teologiskt sätt att tala om Lots

hustru är därför att säga att hon inte hade tro. Hon tvivlade på Herrens förmåga att ge henne något bättre än det hon redan hade. Uppenbarligen trodde hon att det som låg i framtiden omöjlig kunde vara lika bra som det hon lämnade bakom sig.

Att längta efter att gå tillbaka till en värld som inte kan levas i nu, att vara konstant missnöjd med nuvarande förhållanden och bara ha en mörk bild av framtiden, och att gå miste om här och nu och morgondagen för att vi har fastnat i där och då och i går är några av Lots hustrus synder.

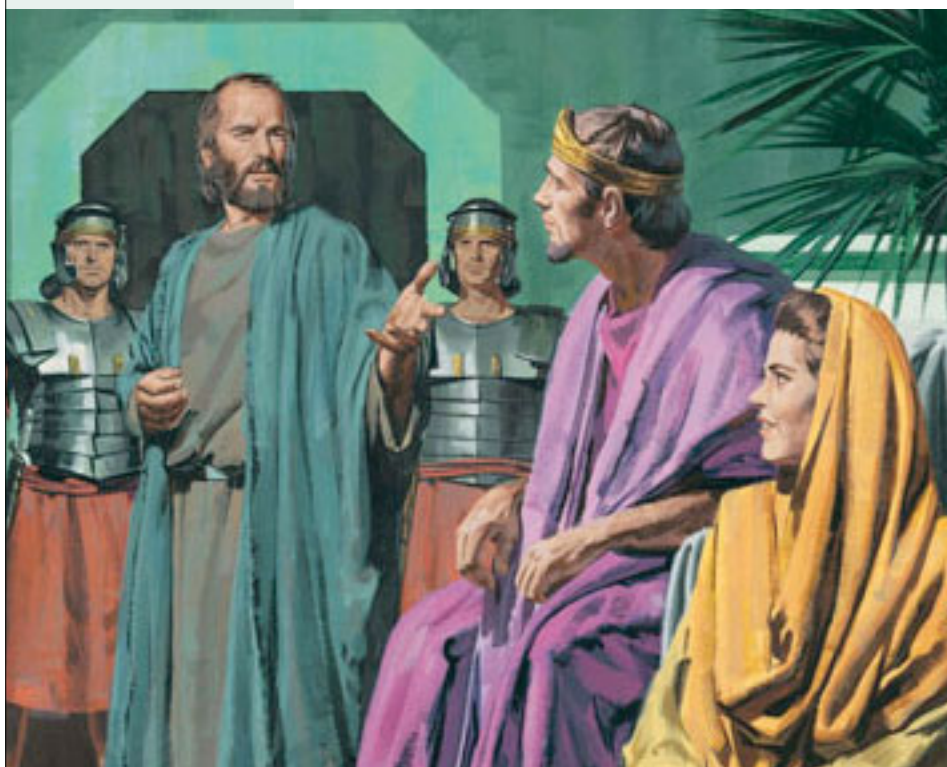
När aposteln Paulus begrundade sitt tidigare privilegierade och givande liv — sin födslo rätt, utbildning och ställning i det judiska samhället — säger han till filipperna att allt det där var "avskräde" jämfört med hans omvändelse till kristendom. Han säger,

och jag ändrar lite på orden: "Jag har slutat prata entusiastiskt om 'den gamla goda tiden' och ser nu mot framtiden och 'jagar efter att gripa det, eftersom jag själv har blivit gripen av Kristus Jesus'. (Se Fil 3:7–12.) Sedan kommer de här verserna:

"Ett gör jag: jag glömmer det som ligger bakom och sträcker mig mot det som ligger framför

och jagar mot målet för att vinna segerpriset, Guds kallelse till himlen i Kristus Jesus." (Fil 3:13–14)

Ingen Lots hustru där inte. Inget se tillbaka på Sodom och Gomorra där inte. Paulus vet att det är i framtiden, uppe varhelst himlen tar oss, som vi kommer att vinna "segerpriset, Guds kallelse till himlen i Kristus Jesus".



Lämna det förflutna bakom dig

Anonym

När jag var 16 år kom jag inte alls överens med min tvillingbror. Vi bråkade om allt. En dag förödmjukade han mig i skolan med ett mycket kritiskt och personligt angrepp inför några vänner. Hans handling och sårande ord gjorde mig helt förkrossad på ett sätt som mitt tonårsjag inte kunde uthärda. Inte ens när våra föräldrar pratade med honom om det som hade hänt bad han om förlåtelse. Jag höll fast vid smärtan i flera år.

Han var fortfarande ute som missionär när jag fick min egen missionärskallelse.

Jag förberedde mig för att komma till templet och började tänka över mitt liv för att se vad jag behövde förändra för att jag skulle kunna känna mig redo att besöka templet. Jag insåg att även om jag inte tänkte så ofta på det min bror hade gjort, så behövde jag ändå förlåta honom.

Min bror hade sårat mig mer än någon annan och jag förstod att det inte skulle bli lätt att förlåta honom. Därför bad jag min himmelske Fader om hjälp.

Med hans hjälp bestämde jag mig för att börja skriva regelbundet till min bror på hans mission. Tyvärr måste jag erkänna att jag knappt hade skrivit till honom alls innan dess. Sedan skickade jag ett paket till honom. När jag skulle påbörja min mission kom han tillsammans med mina föräldrar till missionärsskolan och gav mig en kram. Han skrev också till mig några gånger. Jag vet att även om det tar tid så kan vi med vår himmelske Faders hjälp lämna det förflutna bakom oss.

Glömma och förlåta

Det finns något i många av oss som inte gärna vill glömma tidigare misstag i livet — antingen egna misstag eller andras. Det är inte bra. Det är inte kristligt. Det står i rak motsats mot Kristi försonings storslagenhet och majestät. Att binda sig till tidigare misstag är det värsta slaget av vältrande i det förflutna som vi har kallats att sluta med.

Jag fick en gång höra talas om en ung man som i många år var måltavla för i stort sett varje skämt i sin high school. Han hade en del emot sig och det var lätt för de andra i skolan att reta honom. Senare i livet flyttade han. Så småningom tog han värvning i armén och hade en del framgångsrika upplevelser där i sin utbildning och när han i största allmänhet drog sig bort från det förflutna. Framför allt, som många militärer gör, upptäckte han kyrkans skönhet och majestät och blev aktiv och lycklig i den.

Flera år senare återvände han till sin barndoms stad. De flesta i hans generation hade flyttat men inte alla. När han kom tillbaka, framgångsrik och pånyttfödd, väntade uppenbarligen samma inställning som hade existerat tidigare

på honom, på hans återkomst. För människorna på hemorten var han samma gamla kille — du minns killen som hade det där problemet, den där egenheten, det där konstiga uppförandet, och gjorde det och det. Och visst var det helfestligt?

Bit för bit mattades den lille mannens "paulinska" ansträngningar av om att lämna det som låg bakom honom och jaga efter priset som Gud har förberett för honom tills han dog i samma omständigheter som han hade upplevt sina ungdomsår. Han fullbordade cirkeln: återigen inaktiv och olycklig och måltavla för en ny generation skämt. Men han hade ändå under en tid mitt i livet lyckats höja sig över det förflutna och verkligen se vem han var och vad han kunde bli. Tyvärr omgavs han åter av en hord av Lot-hustrur som tyckte hans förflutna var intressantare än hans framtid. De lyckades ta ifrån honom det som Kristus hade gett honom. Och han dog sorgsen, till stor del utan egen förskyllan.

Det här händer också i äktenskap och i andra relationer. Jag kan inte nämna alla de par jag har gett råd till som, när

de är djupt sårade eller bara mycket stressade, sträcker sig längre och längre tillbaka i det förflutna för att hitta en ännu större tegelsten att kasta genom äktenskapets fönster. När något väl är undanstökat, när man har omvänt sig från det så mycket som det går, när livet har gått vidare som det bör och mycket annat underbart har hänt sedan dess, är det *inte* rätt att gå tillbaka och riva upp något urgammalt sår som Guds Son själv har dött för att läka.

Låt människor omvända sig. Låt människor växa. Tro på att människor kan ändra sig och förbättra sig. Är det tro? Ja! Är det hopp? Ja! Är det kärlek? Ja! Framför allt är det kärlek, Kristi rena kärlek. Om något har begravts i det förflutna, låt det då vara begravt. Håll inte på att gå tillbaka med din lilla hink och spade för att gräva upp det,

vifta med det och sedan kasta det i ansiktet på någon och säga: "Hallå där! Minns du *det här*?" Klatsch!

Men vet du vad? Det kommer förmodligen att leda till att någon otäck munsbit grävs upp ur *din* soptipp med kommentaren: "Ja, jag minns. Minns *du det här*?" Klatsch!

Det dröjer inte länge förrän alla kommer ut ur det meningsutbytet smutsiga och leriga och olyckliga och sårade, när det som vår Fader i himlen vädjar om är renhet och vänlighet och glädje och helande.

Att på så sätt uppehålla sig vid det förflutna, och tidigare misstag, är bara orätt! Det är emot Jesu Kristi evangelium. På sätt och vis är det värre än det Lots hustru gjorde, för hon förstörde bara sig själv. När det gäller äktenskap och familj, församlingar och grenar,



Lev för att se omvändelsens och förlåtelsens underverk, tillitens och den gudomliga kärlekens underverk som förvandlar ditt liv i dag, i morgon och för evigt.

LÄRDOMAR FRÅN ARTIKELN

Vilka lärdomar från det förflutna kan vägleda dig i framtiden?

Vilka välsignelser vill du utöva tro för att få?

lägenheter och grannskap, kan det sluta med att vi förstör så många andra.

Kanske finns det i början av det här nya året inget större krav på oss än att göra det Herren själv sade att han gjorde: "Den som har omvänt sig från sina synder, han är förlåten och jag, Herren, kommer inte längre ihåg dem." (L&F 58:42)

Villkoret är förstås att omvändelsen måste vara uppriktlig, men när den är det och när ansträngningar har gjorts för att gå vidare är vi skyldiga till en större synd om vi hela tiden tänker på och påminner någon om hans eller hennes tidigare misstag — och denna *någon* kanske är vi själva. Vi kan vara så hårda mot oss själva — ofta mycket hårdare än vi är mot andra!

Gör som anti-nephi-lehiterna i Mormons bok, gräv ner dina krigsvapen och låt dem vara. (Se Alma 24.) Förlåt och gör det som ibland är svårare än att förlåta: glöm. Och när du börjar tänka på det igen så glöm det igen.

Det bästa ligger framför oss

Du kan minnas så mycket att du undviker att göra om misstaget, men lägg resten på avskrädeshögen som Paulus talade till filipperna om. Avvisa det destruktiva och fortsätt att avvisa det tills Kristi försonings skönhet har uppenbarat din ljusa framtid för dig, och din familjs, dina vänners och dina grannars ljusa framtid. Gud bryr sig inte på långa vägar så mycket om var du har varit som han gör om var du befinner dig och, med hans hjälp, vart du är villig att gå. Det var det som Lots hustru inte förstod — inte heller Laman eller Lemuel eller en mängd andra personer i skrifterna.

Det här är något som är viktigt att tänka på i början

av ett nytt år — och varje dag bör vara början på ett nytt år och ett nytt liv. Det här är det förunderliga med tro, omvändelse och det mirakulösa i Jesu Kristi evangelium.

Poeten Robert Browning skrev:

Låt oss åldras tillsammans!

Det bästa ligger ännu framför oss:

Livets höst, för vilken vårens ungdom skapats.

Vår tid vilar i hans hand

som sade: "En helhet var min plan,

*ungdomen är blott hälften; se helheten och räds inte!"*²

Några av er kanske undrar: Finns det någon framtid för mig? Vad kommer ett nytt år eller en ny termin, en ny studieinriktning eller en ny romans, ett nytt jobb eller ett nytt hem att innebära för mig? Kan jag känna mig trygg? Blir livet stabilt? Kan jag lita på Herren och på framtiden? Eller är det bättre att gå tillbaka, se tillbaka, stanna kvar i det förflutna?

Till alla er i varje generation vill jag ropa: "Tänk på Lots hustru!" Tro är inriktad på framtiden. Tron bygger på det förflutna men längtar inte efter att stanna där. Tron litar på att Gud har mycket stort som väntar var och en av oss och att Kristus verkligen är överstepräst för det goda som ska komma. (Se Hebr 9:11.)

Håll ögonen på dina drömmar, hur avlägsna och långt borta de än är. Lev för att se omvändelsens och förlåtelsens underverk, tillitens och den gudomliga kärlekens underverk som förvandlar ditt liv i dag, i morgon och för evigt. Det är ett nyårslofte som jag ber er hålla. ■

Från ett tal under en samlingsstund vid Brigham Young-universitetet den 13 januari 2009. För hela texten på engelska, gå till <http://speeches.byu.edu>.

SLUTNOTER

1. Se Neal A Maxwell, *A Wonderful Flood of Light* (1990), s 47.
2. Se Robert Browning, "Rabbi Ben Ezra" (1864), första strofen.



Gospel Principles

They shall come to the knowledge of their Redeemer
and the very Father of His doctrine, that they
may know how to come unto him and be saved.
— 1 Nephi 1:11



Äldste
Russell M Nelson
i de tolv apostlarnas
kvorum



NYA UTGÅVAN AV *Evangeliets principer*

Sedan 1998 har lektionerna för melkisedekska prästadömet och Hjälpföreningen tagits från *Kyrkans presidents lärdomar* (benämns här efter *Lärdomar*). Varje bok var inriktad på en av våra älskade profeters liv och lärdomar. De här underbara böckerna är en ovärderlig resurs för medlemmar världen över för att lära känna och älska de här stora männen och de utomordentliga lärdomar de undervisade om. Deras råd är lika inspirerande och relevanta i dag som de var när de här bröderna höll de tal som finns med i böckerna. Vi hoppas att du fortsätter använda de inspirerade texterna från dessa Herrens trofasta tjänare. Deras lärdomar är tidlösa.

Med början 2010 gör vi ett uppehåll på två år från studiet av böckerna i den här serien. Under melkisedekska prästadömet

och Hjälpföreningens lektioner kommer vi i stället att studera den nyligen reviderade utgåvan av *Evangeliets principer* under andra och tredje söndagen varje månad. Medlemmarna kommer förstås att undra varför den här ändringen gjorts och hur den kommer att påverka dem. Här följer några frågor som medlemmar kan ha och svaren.

Varför ändrades studiekursmaterialet?

Sedan vi började använda *Lärdomar* har miljontals människor blivit medlemmar i kyrkan. Många av dem har ömtåliga vittnesbörd och med sin relativt begränsade erfarenhet i kyrkan kommer de att ha stor nytta av en inriktning på evangeliets grundläggande lärdomar. Dessutom kommer alla kyrkans medlemmar att ha nytta av att

Den här fina nya utgåvan blir ett bra tillskott till alla hembibliotek och i kyrkans klassrum.

gå tillbaka till det grundläggande. Noggranna studier av de huvudsakliga lärdomarna, som de presenteras i den nya och förbättrade utgåvan av *Evangeliets principer*, kommer att hjälpa medlemmarna öka sin kunskap om evangeliets grundläggande lärdomar.

Den nya utgåvan av Evangeliets principer har foton och illustrationer i färg.

Lärdomar har varit underbara som studiekursmaterial för våra klasser och dyrbara tillskott i vårt personliga bibliotek. År 2012 fortsätter vi studera våra stora presidents lärdomar.

Hur påverkar det här mig?

Evangeliets principer kommer att användas som studiekurs under andra och tredje söndagen för melkisedekska prästadömet och Hjälpföreningens lektioner. Den kommer också att användas som lektionsbok i söndagsskolekursen *Evangeliets principer* för nya medlemmar, undersökare och medlemmar som håller på att bli aktiva. På grund av det här kanske några av er undrar om det inte blir en del upprepningar. Naturligtvis blir det det! Är det inte underbart att vi har förmånen att repetera det vi lärt. Till och med Frälsaren undervisade om samma lärdomar om och om igen för att understryka begreppen. Tänk på hur ofta han undervisar i skrifterna om att vi ska tro och bli döpta! (Se till exempel 3 Nephi 11:23–38.)

Herren vet att vi behöver lära oss principer rad på rad, bud på bud. Därför upprepar han många begrepp så att vi inte ska missa dem. (Se Jes 28:10, 13; 2 Nephi 28:30; L&F 98:12; 128:21.) Sådan undervisning, ledd



Undervisningsförslagen i varje kapitel hjälper lärarna inspirera och att undervisa med Anden.

av goda lärare som intresserar sig för elevernas välfärd, hjälper till att stärka vår tro på Herren Jesus Kristus.

Men i praktiken blir det färre överlappningar än vad man kan

Varje lektionsdel inleds med tankeväckande frågor eller uttalanden som hjälper till enskilda studier och uppmuntran till klassdiskussion.

tro. I melkisedekska prästadömet och Hjälpföreningens klasser används boken vanligtvis två veckor i månaden, den andra och tredje söndagen, precis som vi använde *Lärdomar*. Lektionerna kommer att hållas i ordning och vi kommer att vara klara med *Evangeliets principer* efter två år. Under den tiden kommer lärarna som förbereder sig för lektioner

i söndagsskolekursen *Evangeliets principer* varje vecka att skraddarsy lektionerna efter klassdeltagarnas behov. I allmänhet kommer nya medlemmar, undersökare och medlemmar som håller på att bli aktiva att delta i kursen *Evangeliets Principer* under en viss tid som bestäms av deras biskop eller grenspresident. Därefter ska de vara med på kursen *Evangeliets lära*.

Liksom med *Lärdomar* är de nya böckerna gratis. Varje församling eller gren förser sina medlemmar med boken.

I några delar av världen har man använt böckerna *Prästadömet's plikter och välsignelser* och *Den sista dagars heliga kvinnan* i stället för *Lärdomar* i melkisedekska prästadömet och Hjälpföreningens klasser. Den nya utgåvan av *Evangeliets principer*, som getts ut på 45 språk, kommer att vara tillgänglig för några av de här enheterna under 2010 and 2011. Där den nya boken inte finns

tillgänglig ska den gamla utgåvan av *Evangeliets principer* fortfarande användas.

Hur har *Evangeliets principer* förändrats?

Vår utmärkta *Evangeliets principer* gavs ut för första gången för över 30 år sedan. Den har använts i kyrkan som studiebok i Söndagsskolektioner, för att undervisa nya medlemmar om grundläggande evangelieprinciper och som en viktig resurs i hemmet. Men bröderna kände att vi kunde förbättra den här boken och blåsa nytt liv i den. Resultatet är en fin bok som blir ett bra tillskott till alla hembibliotek och i kyrkans klassrum.

Den nya utgåvan har förnyats i både utformning och text:

1. Utformning

Den nya utgåvan är lite större och har ett omslag som liknar omslagen till *Lärdomar*. Vi har också uppdaterat utformningen av texten så att den är lättare att läsa. Bilderna är i färg. Allt det här ger en trevligare visuell upplevelse som förhöjer de personliga studierna.

2. Text

Texten har reviderats för att underlätta personliga studier, lärarförberedelser och klassdiskussioner. Som hjälp för personliga studier har många av citaten och källhänvisningarna uppdaterats så att boken kan länkas till tidigare utgåvor av *Lärdomar*. Det gör att de som läser boken får lära sig mer av profeterna som citeras i *Evangeliets principer*. Sammanförandet av de här böckerna berikar studierna, både i klassrummet och hemma.

3. Undervisnings- och inlärningsförslag

I varje kapitel finns förslag som hjälper lärarna förbättra sin undervisning. Förslagen är baserade på sunda



Den nya utgåvan av *Evangeliets principer* är utformad för att förbättra undervisningen hemma och i klassrummet och att hjälpa dig i dina personliga studier.

Den nya utgåvan av *Evangeliets principer* finns på internet på GospelPrinciples.lds.org.

undervisningsprinciper från *Undervisning: Den högsta kallelsen*, kyrkans resurs för fortbildning. Förslagen är avsedda att hjälpa lärarna älska dem de undervisar, inbjuda till djupgående inläring och undervisa om läran genom Anden.

Dessutom finns det frågor i början av varje lektionsdel som uppmuntrar till diskussion och som leder klassdeltagarna till innehållet i den delen. Frågorna som kommer efter varje lektionsdel hjälper klassdeltagarna att begrunda, diskutera och tillämpa det som de har läst.

En tidlös bok

Vi hoppas att den nya utgåvan av *Evangeliets principer* får en framträdande plats i alla sista dagars heligas hem och liv. Den nya utgåvan inspirerar undervisningen och berikar de personliga studierna. Bröder och systrar, när ni flitigt studerar Jesu Kristi evangeliums grundläggande lärdomar stärks ert vittnesbörd, ni får känna större glädje och får fler välsignelser av Herren. ■



1 Stärk din tro och rättfärdighet. Första söndagens lektion ger oss möjlighet att gå till skrifterna och läsa om de lärdomar som hjälper oss möta vår tids utmaningar.

Julie B Beck
Hjälpföreningens
generalpresident



Studera Hjälpföreningens arbete

När vårt presidentskap kallades fick vi en del material om Hjälpföreningens historia som hade samlats in under årens lopp. Vi studerade det under bön för att bättre förstå syftet med Hjälpföreningen och vad Herren ville att vi skulle göra under vår verksamhetstid.

När vi noga läste historien fick vi veta att avsikten med Hjälpföreningen, som etablerats av Herren, är att organisera, undervisa och inspirera hans döttrar så att de förbereds för det eviga livets välsignelser. Hjälpföreningen påverkar alla delar av sista dagars heliga kvinnors liv. Systrarna undervisas och inspireras genom aktiviteter, besöksundervisning, tjänande och hjälpföreningens lektioner. Varje söndag är vårt mål i Hjälpföreningen att studera de lärdomar och principer som hjälper oss uppnå vårt syfte. Som följd av våra söndagslektioner ska systarna kunna leva efter evangeliet med större övertygelse i familjen och hemmet.

Första söndagen är annorlunda

Under andra, tredje och fjärde söndagen i månaden studerar vi *Evangeliets principer*

och lärdomar från generalkonferensen som hjälp att leda oss till det eviga livets välsignelser. Men under första söndagen i månaden undervisar Hjälpföreningens presidentskap oss och leder oss i diskussioner om hur vi kan uppfylla våra heliga ansvar som medlemmar i Hjälpföreningen.

Som sista dagars heliga kvinnor har vi Jesu Kristi återställda evangelium och vittnesbörd om frälsningsplanen. Vi är ansvariga för den kvinnliga hälften av den planen. Den kan inte delegeras till andra. Vi står ansvariga inför Herren för hur vi uppfyller våra plikter. Och första söndagen i månaden är Herrens "tidsgåva" till oss som hjälpföreningssystrar då vi kan lära oss hur vi uppfyller våra ansvar.

Jag hoppas vi använder den gåvan för att uppfylla våra tre livslånga ansvar som medlemmar i Hjälpföreningen: (1) stärka vår tro och rättfärdighet, (2) stärka familjen och hemmet och (3) söka upp och hjälpa behövande.

Jag hoppas att vi vänder oss till skrifterna och till godkända resurser i kyrkan för att hitta exempel, principer och lärdomar som hjälper oss att uppfylla de här

Första söndagen varje månad leder Hjälpföreningens presidentskap oss i en diskussion om hur vi kan uppfylla vårt heliga ansvar som systrar i Hjälpföreningen.

2 Stärk familjen och hemmet.

Första söndagen i månaden kan vi lära oss hur man uppehåller, vårdar och skyddar familjen.



VAR STARK

”En del kvinnor har sagt att det är skrämmande att undervisa en klass eller tala inför en grupp. Jag kan intyga för er att jag vet av erfarenhet att det kan få en att känna sig osäker. Låt oss minnas vad Eliza R Snow sade till sin brorsdotter som hade ombetts tala inför en grupp. När brorsdottern ställde sig upp stelnade hon till av skräck och fick inte fram ett ljud. Till slut satte hon sig ned igen. Eliza rådde henne mjukt och stilla: ’Det gör inget, men nästa gång någon ber dig att tala, försök att säga något’ ...

Under ett underbart hjälpföreningsmöte skrev Eliza R Snow i protokollet att ’nästan alla närvarande stod upp och talade och Herrens Ande uppfriskade varje hjärta som en renande ström’. Vi hoppas att våra systrar idag känner sig närda, uppbyggda och uppfriskade varje gång de deltar i en söndagslektion ...

Systrar, nu mer än någonsin behöver vi kvinnor som är starka. Vi behöver kvinnor som starkt, trofast och oförskräckt förkunnar sanningen. Vi behöver kvinnor som är rättfärdiga exempel. Vi behöver kvinnor som verkar med iver för en god sak. (Se L&F 58:27.) Vi behöver leva på ett sådant sätt att vårt liv vittnar om att vi älskar vår himmelske Fader och vår Frälsare Jesus Kristus och att vi gör det de ber oss om. Vi behöver ’rädda allt det finaste djupast inne i [oss]’ så att vi som Guds döttrar kan göra vår del i att bygga upp Guds rike. Vi får hjälp att göra det. Som Joseph Smith sade: ’Om ni lever upp till era privilegier, kan änglarna inte hindras från att vara ert sällskap.’ ”

Barbara Thompson, andra rådgivare i Hjälpföreningens generalpresidentskap, ”Kom, Låt oss nu glädjas”, Liahona, nov 2008, s 115, 116.

uppgifterna och att lära oss hur vi möter de sista dagarnas utmaningar. Emma Hale Smith, vår första hjälpföreningspresident, uppmanades att "förklara skrifterna och ... att förmana kyrkan alltefter som det skall givas dig genom min Ande". (L&F 25:7) Vi kan följa hennes exempel.

Om jag skulle göra det under hjälpföreningslektionen den första söndagen i månaden skulle jag börja med att under bön bestämma vad det är vi bör lära oss. Sedan skulle jag söka i skrifterna för att se vad de har att lära oss om det ämnet. Jag skulle lära mig vad profeterna och kyrkans ledare har lärt. Sedan skulle jag be om Andens vägledning medan jag skrev ner några diskussionsfrågor som vi kunde använda medan vi studerar tillsammans under första söndagens möte. Jag skulle hoppas att systrarna gick hem starkare och använde samma mönster för studier i sitt hem och när de undervisar sin familj.

Stärk din tro och rättfärdighet

Min farmor, Isabelle Bawden Bangerter, var känd som en kvinna med stor tro. Hon fick sin tro som barn och arbetade på att stärka den hela sitt liv. Hon undervisade i Hjälpföreningen i många år, och bland hjälpföreningssystrarna var hon känd som teolog, en kvinna som var kunnig i evangeliet och kunde undervisa om det från skrifterna. Hon studerade fortfarande skrifterna när hon dog vid 97 års ålder. Farmor Bangerter var en kvinna som kände tillit till sina eviga roller och ansvar. När jag var ung mamma frågade jag henne om det var möjligt att fostra en rättfärdig avkomma i en värld fylld av ondska. Hon ställde sig upp, pekade på mig och sade eftertryckligt: "Ja! Det måste du! Det är därför du är här!"

Hennes undervisning inspirerade mig att bli mer målmedveten i mina ansvarsuppgifter och att leva med större tro. Det är möjligt att få sådan direkt och inspirerad undervisning varje vecka i Hjälpföreningen.

Systrarna har ofta frågor om hur de ska klara av jordelivets upplevelser på ett trosvisst sätt. Under första söndagen varje månad får vi möjlighet att sammanföra all den tro som finns i Hjälpföreningen. Alla närvarandes visdom kan besvara verkliga frågor och ge inspirerade svar.

Här följer andra exempel på vad vi kan studera under första söndagen som hjälper oss stärka vår tro och rättfärdighet:

- Ingå och hålla förbund.
- Göra sig värdig en tempelrekommendation och besöka templet.
- Göra sig värdig, känna igen och följa den Helige Andens inflytande.
- Undervisa om och försvara Jesu Kristi evangelium.
- Be uppriktiga böner enskilt och som familj.
- Hålla hemaftnar.
- Efterleva principerna för oberoende och leva förutseende.

Stärk familjen och hemmet

När jag var en ung hjälpföreningssyster hade vi en lektion i moderskapsutbildning varje månad. Jag hade en underbar och skicklig mor men lärde mig ändå av mina lärare i Hjälpföreningen hur jag kunde bli en bättre mor och hur jag kunde förbättra mitt hem. Vi fick lära oss principer och färdigheter för hemmet, vi lärde oss hur man blir en bättre förälder och vi lärde oss hur man stärker äktenskapet.

Unga mödrar frågar mig ofta om vi någonsin kommer att ha moderskapsutbildning



TEMPLETS VÄLSIGNELSER

"[Gör] allt ... för att bli värdiga [templets välsignelser] ...

Gå till templet för att beseglas som en evig familj. Må vi återvända till templet så ofta vi kan. Må vi ge våra avlidna släktingar möjligheten att ta emot upphöjelsens förrättningar. Må vi njuta av den andliga styrka och uppenbarelse vi får när vi går till templet regelbundet. Må vi vara trofasta och ingå och hålla templets förbund så att vi kan få del av försoningens yttersta välsignelser."

Silvia H. Allred, första rådgivare i Hjälpföreningens generalpresidentskap, "Heliga tempel, heliga förbund", *Liahona*, nov 2008, s 114.

3 Sök upp och hjälp behovande. Vi har ansvaret att ge hjälp — hjälp mot fattigdom, sjukdom, tvivel, okunnighet och allt som hindrar en kvinna från att känna glädje och utvecklas.

i Hjälpföreningen igen. Mitt svar är ja. Vi kan under första söndagen i månaden lära oss hur man uppehåller, vårdar och skyddar familjen.

Här är några exempel på vad vi kan studera under första söndagen som hjälper oss stärka familjen och hemmet:

- Att förstå och försvara kvinnans gudomliga roll.
- Ta till oss prästadörets välsignelser.
- Skapa en evig familj.
- Behålla äktenskapet starkt.
- Föda och fostra barn.
- Ge familjen kärlek och fostran.
- Ta på sig ansvaret att bereda ett rättfärdigt uppväxande släkte av sista dagars heliga.
- Förstå, efterleva och försvara läran om familjen.

- Forska efter sina avlidna släktingar och utföra tempelförrättningar för dem.

Sök upp och hjälp behovande

Lektionerna som hålls första söndagen i månaden är vårt tillfälle att stärka varandra och få hjälp med livets svårigheter. Det finns alltid systrar i varje hjälpförening som upplever prövningar och besvikelser. President Boyd K Packer, president för de tolv apostlarnas kворum, har kallat varje församlings Hjälpförening för en "systrakrets". Han sade:

"Varje syster utan avseende på var i kretsen hon befinner sig, kan se åt båda håll och känna inspirationens ande komma tillbaka när hon sträcker ut en vänlig hand med kristlig kärlek till dem som står på ömse sidor ...



Ni kommer att tjäna er organisation, er grund — Hjälpföreningen — denna storartade krets av systrar. Varje behov ni har ska uppfyllas, nu och i evigheterna, varje försummelse ska skaffas undan, varje missförhållande rättas till. Allt detta kan bli ert, och det mycket snart, när ni hängivet ger av er själva till Hjälpföreningen.”¹

Det har varit min erfarenhet att varje församlings hjälpförening har förmågan att ge varandra det stöd som behövs. Om vi söker och tar emot den Helige Andens hjälp kan alla svar hittas i varje systrakrets.

Vi har ansvaret att ge hjälp — hjälp mot fattigdom, sjukdom, tvivel, okunnighet och allt som hindrar en kvinna från att känna glädje och utvecklas. Hjälpföreningen har alltid varit engagerad i att hjälpa andra.

Vi vet att på grund av att vi lever i de sista dagarna ställs vi som enskilda och som familjer inför många svårigheter. Det kan vara svårigheter som övergrepp, missbruk, apati, skulder, depression, olydnad, arbetslöshet, familjens upplösning, sjukdom, förföljelse, fattigdom och våld. Det här låter väldigt likt det aposteln Paulus profeterade om i 2 Timoteusbrevet 3:1–7, 13. Men vi behöver inte vara rädda. Vi har Jesu Kristi evangelium. Aposteln Paulus gav oss också följande lösning:

”Men håll fast vid det som du har lärt dig och blivit överbevisad om. Du vet av vilka du har lärt det,

och du känner från barndomen de heliga Skrifterna som kan göra dig vis, så att du blir frälst genom tron i Kristus Jesus.

Hela Skriften är utandad av Gud och nyttig till undervisning, till bestraffning, till upprättelse och till fostran i rättfärdighet.” (2 Tim 3:14–16)

Första söndagen kan en medlem i Hjälpföreningens presidentskap göra Hjälpföreningens

RESURSMATERIAL FÖR FÖRSTA SÖNDAGENS LEKTIONER

- Skrifterna
- Nutida profeters lärdomar
- *Liahona*
- *Förbered allt som behövs: Familjens ekonomi och Familjens hemförråd* (häften, artikelnr 04007 180 och 04008 180)
- *Vägledning för de unga* (häfte, 36550 180).
- *Handledning för familjen och Råd till föräldrar* (häften, artikelnr 31180 180 och 31125 180)
- *Relationer i äktenskapet och familjen* (lektionsbok för Söndagsskolan, artikelnr 35865 180)
- *Predika mitt evangelium* (missiö-närsvägledning, artikelnr 36617 180)



arbete mer personligt. Hon kan fokusera på kärleksfullt arbete som lösningar på särskilda församlings- eller grensbehov. Hon kan lära systrarna vara besökslärare med förmåga att hjälpa dem hon besöker. Och när så är lämpligt kan hon be andra systrar hjälpa personer med konkreta behov.

Hur man använder första söndagen

Jag tror att när Hjälpföreningens ledare söker den Helige Andens hjälp så får de inspiration om vad de ska studera och undervisa om under den första söndagens möte i Hjälpföreningen. Jag vet att Herrens verk ska gå framåt över hela världen och att det till stor del kommer att blomstra tack vare att kyrkans goda kvinnor gör allt de kan för att främja verket, först i sitt hem och i sin familj och sedan i andra vänskretsar och bekantskapskretsar. ■

ANTECKNING

1. Boyd K Packer, ”Systrars krets”, *Nordstjärnan*, apr 1981, s 202, 203.



Bergs- klättring

Liknelserna om
vägvisaren och berget

Adam C Olson

Kyrkans tidningar

S om tolk och guide i Yushans nationalpark i Taiwan får Chén Yú Chuán (Richard) ofta i uppdrag att guida viktiga besökare runt i parken. När han frågar gästerna vad de vill se så vill de ofta vandra upp till toppen av Yushan (Jadeberget), den högsta toppen i nordöstra Asien på 3 952 meter.

Naturen är Richards passion och han älskar Yushans skönhet och majestät. Men genom erfarenhet har han lärt sig något viktigt som han försöker förmedla till besökarna: Det verkliga värdet i den imponerande utsikten från toppen uppskattar man först när man har upplevt vad som finns nedanför.

Det är en underbar upplevelse att nå toppen med dess stigar som formats av människor och fantastiska utsikt, men Richard försöker förklara att det finns mycket att lära och mycket skönhet att hitta i de mer svårtillgängliga flodfårorna och dalgångarna nedanför.

”För att uppskatta höjden måste man ha upplevt botten”, säger han. ”Man kan inte uppskatta slutet utan att förstå processen.”

Några av besökarna låter sig övertalas men de flesta vill bara ta sig upp till toppen — och de vill komma dit på enklast möjliga sätt.

Richard ser en andlig symbolism i deras inställning. Som han beskriver det är höjden av livets upplevelser att kunna återvända till Guds närhet. (Se Alma 12:24). Men medan många inser värdet i det målet finns det några som inte inser att för att kunna vara *med* honom så måste vi *bli* som han. (Se 1 Joh 3:2; 3 Nephi 27:27; Moroni 7:48.) Och det finns ingen snabb och enkel väg till den toppen.

Den sanna Guiden

Richard vill inte bara ta med besökarna på en promenad; han vill ge dem en upplevelse. Men han begränsas i hur mycket han kan lära dem av hur mycket de vill lära sig.

”Jag kan ta dem som *vill* uppleva naturen till platser som andra sällan får se”, säger han. ”Deras upplevelse är kanske besvärligare, men den är mycket mer berikande.”

Richard menar att det är samma sak med livet, och hans egna upplevelser återspeglar den principen. När Richard studerade vid universitetet började han söka efter ett verkligt syfte med livet. Han besökte ett antal kyrkor utan att finna det han sökte efter — tills han träffade missionärerna.

Men hans föräldrar var starkt emot att han blev medlem i kyrkan. De var oroliga att deras ende son skulle lämna deras tro. De oroade



För att kunna uppskatta toppen måste man uppleva dalarna, säger Richard Chén (till vänster, vid Baiyang vattenfall i Tarokos nationalpark). Broder Chén arbetar som guide i Yushans nationalpark, där Jadeberget är beläget (ovan).





De som följer med broder Chén genom dalarna (ovan) får lära sig om de oerhörda geologiska krafterna (till höger) som gör att berg blir till — en process som kan liknas vid den luttring vi måste gå igenom för att kunna återvända till Guds närhet. Ovan: Richard tittar ut över en biflod till Liwufloden. Till höger: De förvridna marmorformationerna i Gåttfulla dalens bergväggar visar på oerhörda geologiska krafter.



sig också för hur det skulle gå för dem själva. Många i deras kultur tror att ställningen i livet härefter till stor del beror på den vördnad deras efterlevande visar dem.

Richard hade det svårt med föräldrarnas motstånd men han hade ändå fått ett vittnesbörd om Frälsaren och behövde följa honom.

"Jesus Kristus är vägen", säger Richard. "Han är den sanna Guiden till Fadern." (Se Joh 14:6.)

Han valde att följa Frälsaren och döpas. Han litade på att Herren skulle leda honom längs den rätta stigen även om den såg besvärlig ut.

En vecka efter sitt dop välsignades han med ett bra jobb som nyhetsreporter för det största

radioföretaget i Taiwan. Jobbet gladdde föräldrarna och det, och den positiva förändring de såg hos honom, hjälpte till att mildra känslorna. Det stärkte också hans tro och lärde honom något annat viktigt.

"Om vi inte följer Jesus Kristus", säger han, "går vi miste om många viktiga upplevelser som vi behöver." De upplevelserna kanske är besvärliga, men de är nödvändiga för vår utveckling. (Se 2 Nephi 2:2; L&F 122:7.)

Hur berg blir till

Alla som följer med Richard genom hans älskade floddalar får utan tvivel lära sig att Taiwans berg och branta östkust skapades av kollisionen mellan två av jordskorpan plattor. Den intensiva hettan och det enorma trycket som kollisionen orsakade förvandlade lager av sediment till kalksten och sedan till den marmor som östkusten är känd för. Samma osynliga kraft skakar, trycker på och böjer jordskorpan så att bergskedjor stiger upp mot höjden.

Oavsett om det är Yushans eller Tarokos nationalpark, där han arbetade tidigare, tycker Richard om att peka på bevis för hur

naturens krafter har format Taiwan nerifrån och upp.

”Det finns vågränder på det högsta berget, och det finns fossiler och andra bevis på att det som är på toppen en gång har varit längst ner”, säger Richard. ”Om man vill förstå hur det är på toppen måste man förstå hur det är i djupen, för det är där topparna var en gång.”

Richard menar att det här är viktigt eftersom han kan se en parallell med livets mening. I svåra stunder kan det kännas som om vi inte bara är besökare på berget utan att vi är som berget, påverkade av olika krafter som formar oss och trycker oss upp mot himlen om vi uthärdar dem med tålamod och tro. (Se Mosiah 23:21–22; L&F 121:7–8.)

Hur vi blir som berg

Av egen erfarenhet har Richard lärt att vi inte kan höja oss över världen för att nå vår högsta potential utan att genomlida obehagliga och ibland smärtsamma upplevelser.

Som radioreporter arbetade Richard under en oerhörd press. Han skulle bevaka en mängd olika ämnen inom kort tid. Han lärde sig snart att många reportrar fick information genom att umgås och dricka med andra. Arbetet blev allt svårare eftersom han vägrade att dricka.

Tanken att han borde byta jobb lättade på samvetet men inte på utmaningarna. Radiojobbet hade hjälpt till att lugna hans föräldrar efter det att han blev medlem i kyrkan. När han lämnade det högavlönade, prestigefyllda heltidsjobbet för kontraktarbeten på deltid var hans föräldrar först besvikna.

Det var en annan besvärlig stig att välja, men han ångrar inte att han gjorde det för han vet att för att bli upphöjda i höjden (se L&F



TILLVÄXTEN SOM KRÄVS FÖR ATT KOMMA HEM

”Vårt liv kan inte samtidigt vara fyllt av tro och fritt från påfrestningar ...

Hur kan du och jag alltså förvänta oss att vi ska glida genom livet som om vi sade: ’Herre, ge mig erfarenheter men inte sorg, inte smärta, inte motstånd, inte svek, och låt mig absolut inte bli övergiven. Bevara mig, Herre, från alla de erfarenheter som gjorde dig till den du är! Låt mig sedan få komma och bo hos dig och till fullo dela din glädje!’ ...

För att vi ska kunna härda ut denna nödvändiga, men smärtsamma utvecklingsprocess krävs det verklig tro.”

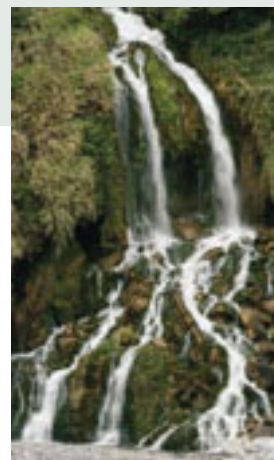
Se äldste Neal A. Maxwell (1926–2004) i de tolv apostlarnas kvorum, ”Så att I icke tröttnen och uppgivens i edra själar”, *Nordstjärnan*, jul 1991, s 84, 86.

121:7–8) måste vi först uppleva dalarna. (Se L&F 122:5–7.)

”Ibland begränsar vi Gud i vad han kan göra av oss eftersom vi inte vill uppleva det dåliga med det goda”, säger han.

När han följde Herren ledde det till ett jobb han tyckte om. Det ledde till att han gick ut som missionär. Det ledde till att han träffade sin blivande hustru som han nu har fyra vackra barn med. Trots prövningarna har det inte funnits någon ände på välsignelserna.

När lärjungeskapet leder oss genom ”den djupa dalens stig” (2 Nephi 4:32) och till och med genom ”dödsskuggans dal” (Ps 23:4) på vägen mot ”[han] ... som bor i höjden” (L&F 1:1), finner Richard tröst i löftet att ”Kristi ord, om vi följer deras ledning, [skall] föra oss bortom denna sorgens dal till ett långt bättre löftets land” (Alma 37:45) — ännu en bekräftelse för honom på att vi inte är redo att glädjas åt toppen förrän vi har upplevt livets prövningar. ■



För att läsa mer om den här berättelsen och se foton från Taroko nationalpark, gå till liahona.lds.org.

Boyd K Packerpresident för de tolv
apostlarnas kворum

LÖS KÄNSLOMÄSSIGA PROBLEM PÅ Herrens sätt

Våra biskopar möter ett allt större behov av rådgivning för problem som snarare gäller känslomässiga behov än behov av mat, kläder eller husrum.

Mitt budskap handlar därför om följande ämne: Hur man löser känslomässiga problem på Herrens sätt.

Lyckligtvis kan principerna för timlig välfärd också tillämpas på känslomässiga problem ...

Oberoendets principer

I välfärdshandboken står det: "[Vi måste] uppriktigt undervisa och uppmana kyrkans medlemmar att bli oberoende i största möjliga mån. Ingen sann sista dagars helig ... flyttar frivilligt över bördan av sin egen välfärd på någon annan. Med inspiration från Herren och med sina egna händers arbete försörjer han sig själv med livets nöd-torft så länge han kan" ([1952], s 2) ...

Vi har lyckats ganska bra med att lära sista dagars heliga att de bör ta hand om sina egna materiella behov och sedan bidra till deras välfärd som inte kan försörja sig själva.

Om en medlem inte kan sörja för sig själv ska han begära hjälp från sin egen familj och sedan från kyrkan, i den ordningen ...

När människor *kan* men är *ovilliga* att ta hand om sig själva, har vi ansvar att använda Herrens ord om att den som är lat inte skall äta arbetarens bröd. (Se L&F 42:42.)

Den enkla regeln har varit att ta hand om sig själv. Följande sanna ord har varit något av en förebild: "Ät upp det, slit ut det, få det att fungera eller klara dig utan."

När kyrkans välfärdsprogram tillkännagavs 1936 sade första presidentskapet:

"... *Kyrkans mål är att hjälpa människor hjälpa sig själva*" (Conference Report, okt 1936, s 3; kursivering tillagd) ...

Det är ett system för självhjälp, inte ett system för allmosor. Det kräver en noggrann inventering av personliga resurser och familjeresurser som alla måste användas innan något annat kommer utifrån.

Den biskop som kräver att en medlem ska arbeta så mycket han eller hon kan för det han eller hon får genom kyrkans välfärd är varken ovänlig eller känslökall.

Ingen medlem ska känna sig det minsta generad över att ta emot hjälp från kyrkan. *Förutsatt*, förstås, att han eller hon har gjort allt han eller hon kan ...

Det jag vill komma fram till i allt det här är följande: Samma princip för oberoende kan tillämpas både på det andliga och på det känslomässiga ...

Om vi inte är försiktiga så kan vi göra samma sak mot oss själva känslomässigt sett (och därför också andligt sett) som vi har arbetat så flitigt i generationer för att undvika vad gäller det timliga.

Rådgivning

Det här att söka råd i allt tycks utveckla sig till en epidemi som försvagar kyrkans andliga kraft, precis som en vanlig förkylning mer än någon annan sjukdom försvagar mänskligheten ...

Bildligt talat har många biskopar en stor hög beställningar av känslomässig hjälp på sitt skrivbord.

När någon kommer med ett problem brukar biskopen tråkigt nog ge personen hjälp utan en fråga, utan att stanna upp och fundera över vad det är han gör mot sitt folk ...

Andligt oberoende och självtillit är den kraft som bär upp kyrkan. Om vi berövar medlemmarna det här, hur kan de då få uppenbarelse för egen del? Hur kan de då få veta

P principen
om själv-
tillit eller
oberoende är
grundläggande
för ett lyckligt liv.

att det finns en Guds profet? Hur kan de få svar på sina böner? Hur kan de veta *säkert*? ...

Tillämpning för familjer

Fäder har ansvaret att presidera över sin familj.

Ibland, med de bästa avsikter, kräver vi så mycket av både barnen och fadern att han inte kan göra det.

Om min pojke behöver få råd, så borde det vara mitt ansvar i första hand, och biskopens i andra hand.

Om min pojke behöver en fritidssysselsättning, så borde jag hjälpa honom med det i första hand, och du i andra hand.

Om min pojke behöver tillrättavisas så borde det vara mitt ansvar i första hand, och ditt i andra hand.

Om jag misslyckas som far, hjälp då mig först och mina barn i andra hand.

Var inte för snabb med att ta över jobbet från mig att fostra mina barn.

Var inte för snabb med att ge dem råd och lösa alla problem. Engagera mig. Det är mitt ansvar.

Vi lever i en tid när den onde på alla sätt betonar filosofin om omedelbar tillfredsställelse. Vi tycks kräva allting *omedelbart*, inklusive omedelbara lösningar på våra problem ...

Det är meningen att livet ska vara en utmaning. Det är helt normalt att vi ibland känner oss ängsliga, modfällda, besvikna och till och med lite misslyckade.

Lär medlemmarna att om de en och annan gång har en eländig dag, eller flera i rad, ska de oförskräckt möta dem. Så småningom rättar allt till sig.

Det finns en vis avsikt med vår kamp i livet. ■

Det här utdraget är taget från ett generalkonferenstal som ursprungligen hölls i april 1978. Underrubriker tillagda. Hela texten finns på liahona.lds.org.

MIN HEMLÄNGTAN BLEV BOTAD

Jag började på college när jag var 18 år. Men efter en kort tid började jag på ett annat universitet och ändrade studieriktning. Det andra universitetet låg bara några timmars bilväg hemifrån men jag hade en oerhörd hemlängtan och kände mig mycket missmodig. Jag ville ge upp och åka hem till familjen. Men jag visste att om jag gjorde det så skulle jag förlora min chans att ta examen.

En helg strax efter det att skolarbetet hade börjat åkte alla mina rumskamrater hem på besök. Jag visste att om jag också åkte hem så skulle jag inte komma tillbaka. Jag kunde inte ens ringa och prata med min familj av rädsla för att jag skulle bryta ihop och inte kunna koncentrera mig på studierna. Jag hade bett om styrka för att komma över min hemlängtan, men nu bad jag om att få veta om jag ens borde stanna kvar på skolan och ta examen.

Tidigt den söndagsförmiddagen när jag sakta gick över det tysta universitetsområdet på väg till kyrkan undrade jag hur jag skulle kunna stanna kvar på skolan när jag saknade hemmet och familjen så mycket och inte kunde övervinna ensamhetskänslan. Men vad skulle jag göra om jag lämnade skolan?

När jag kom fram till kyrkan hade föregående församling just lämnat kapellet. Jag gick in och hoppades på att kunna be om inspiration en stund.

När jag hittat en bra plats och sakta satt mig ner på träbänken lade jag märke till ett program från föregående sakramentsmöte. På framsidan av det vikta pappersarket stod följande ord: "Det kanske viktigaste resultatet av all utbildning är förmågan att tvinga dig själv att göra det du måste, när det behöver göras, vare sig du tycker om det eller inte."¹

I det ögonblicket visste jag vad jag behövde göra. Herren hade besvarat mina böner på ett så enkelt sätt, men jag kunde inte förneka att det ändå var ett svar.

Det dröjde inte länge efter den söndagen förrän min ensamhet och hemlängtan försvann. Till följd av det hade jag mycket glädje av mina återstående skolar. Jag tog examen, fick vänner för livet och ett starkt

vittnesbörd genom att följa Andens maningar.

Nu, över 25 år senare, kommer jag fortfarande ihåg svaret på min bön, och jag använder orden från mötesprogrammet för att klara av svåra uppgifter. Jag har berättat om upplevelsen för nära vänner och släktingar i hopp om att också de kan få styrka i svåra tider.

Jag vet att Herren bryr sig om våra känslor och vardagsval, och jag vet att han besvarar våra uppriktiga böner. ■

Sue Hirase, Utah, USA

ANTECKNING

1. Thomas Henry Huxley, i John Bartlett, sammanst, *Familiar Quotations* (1968), s 725.



I det ögonblicket visste jag vad jag behövde göra. Herren hade besvarat mina böner på ett så enkelt sätt, men jag kunde inte förneka att det ändå var ett svar.

KUNDE JAG HÅLLA AFFÄRERNA STÄNGDA PÅ SÖNDAGEN?

Tre veckor efter det att jag hade öppnat mitt hjärta, tagit emot evangeliet och fattat det viktiga beslutet att döpas 2001, var jag med på en söndagsskolelektion där vi pratade om hur viktigt det är att helga sabbatsdagen.

Som framgångsrik företagare med ett stort antal anställda hade jag arbetat på söndagarna i över 20 år. Men när det stod klart för mig hur viktig sabbaten är bestämde jag mig för att säga till mina tre butikschefer att vi inte skulle ha öppet på söndagarna längre.

Några veckor efter det att jag meddelat mitt beslut sade mina tre butikschefer till mig att flera enträgna kunder, mest skollärare, hade frågat om vi inte kunde ha affärerna öppna följande söndag. Jag arbetar i godisbranschen i Papantla och mänskorna behövde köpa godis och piñator till förberedelserna för El Día del Niño (Barnens dag) som skulle firas på måndagen. På Barnens dag som hålls den 30 april i Mexiko har skolorna fester och lekar och barnen får godis.

"I morgon, lördag, meddelar jag mitt beslut", sade jag till cheferna.

När jag kom hem talade jag om för min hustru vad som hade hänt. Jag väntade mig att hon skulle säga: "Håll öppet. Det är ju bara en söndag trots allt." Men det var inte det hon sade.

Med bestämd röst sade hon att jag var familjens överhuvud och att det var mitt beslut. Men sedan frågade hon: "Om någon sade till dig att du den här söndagen skulle få antingen en stor förmögenhet eller ett besök av din Fader i himlen, vilket skulle du välja?"

Hennes fråga fick mig att inse hur viktigt det är att ta emot Herren varje söndag, och jag visste att jag behövde stå fast vid mitt beslut. Det

viktigaste vi kan göra på söndagen är att hedra Herren, och sedan dess har jag inte missat ett enda tillfälle att göra det.

Om vi sätter det som hör Herren till före det som hör människan till får vi ett vittnesbörd om sabbatsdagen.

Min familj och jag har blivit rikt välsignade av att vi helgat sabbatsdagen, och det har mitt företag också. Må vi alla få de välsignelser som kommer av att helga Herrens dag. ■

Gerardo Adrián García
Romero, Veracruz,
Mexico

Jag sade till min hustru att flera enträgna kunder hade frågat om vi kunde ha affärerna öppna följande söndag.





Vi hade inte ett öre. En morgon bad vi därför om att vi skulle få pengarna vi behövde på något sätt.

HUR SKULLE VI KUNNA BETALA HYRAN?

Ett och ett halvt år efter det att min hustru Rebeca och jag gift oss upphörde företaget jag arbetade för. Plötsligt var jag arbetslös.

I stället för att leta efter nytt arbete kände jag mig manad att starta eget. Jag visste att det hela kunde bli komplicerat så jag vände mig till min himmelske Fader för att få en bekräftelse på det jag hade känt. Bönen hade en avgörande roll i beslutet och har fortsatt att ha det.

I augusti 2003 startade jag ett eget företag och erbjöd tjänster som målning, trädgårdsskötsel, trädgårdsanläggningar och underhållsarbete. Allt är inte så lätt när man har ett eget företag, särskilt inte i början. I början av en månad behövde Rebeca och jag betala hyra för vår bostad. Vi hade inte ett öre. En morgon bad vi därför om att vi skulle få pengarna vi behövde på något sätt. Senare samma dag fick jag ett jobb som gav

tillräckligt med pengar för att vi skulle kunna betala hyran.

En månad efter det att jag startat företaget bad stavspresidenten att få träffa mig. Snart kallades jag till biskop i vår församling. Jag insåg att vår himmelske Fader hade öppnat vägen för att jag skulle tacka ja till kallelsen och fullfölja den. Med mitt andra jobb skulle jag inte ha haft tillräckligt med tid för medlemmarna i församlingen eller för min egen familj. Men eftersom jag har ett eget företag är min tid flexibel. Jag har varit hemma för viktiga händelser i familjens liv, till exempel när mina barn föddes och började gå och prata. Dessutom har min hustru och jag haft möjlighet att verka i templet i San José i Costa Rica. De här möjligheterna, som kom tack vare att vi hade följt maningarna och sökt vägledning i bön, har fört oss närmare varandra.

Jag återupptog nyligen mina universitetsstudier. När jag fick maningen att börja studera igen oroade jag mig för hur jag skulle kunna försörja familjen. Två dagar i veckan skulle jag vara i klassrummet och inte på jobbet. Hur skulle familjen klara sig?

Återigen bad min hustru och jag om saken och Herren svarade. Jag började få permanenta kontrakt vilket har gjort det lättare att ta igen arbetsdagarna som jag missade när jag studerade.

I allt det här har vi sett Herren hålla sitt löfte: "Be ... och ni skall få." (3 Nephi 27:29) Bönen har varit viktig för vår familjs utveckling och förbättring. Vi har sett och känt att när vi vänder oss till Herren så välsignar han oss. Vi vet att han känner oss och vet vad vi heter, och vi kan be honom om allt vi behöver. ■

Douglas Arévalo, Costa Rica

JAG HADE INGEN TEMPELREKOMMENDATION

När jag var 17 år hade jag en stark önskan att få se ett av kyrkans tempel. Jag bodde med min familj i Danmark, där det då inte fanns något tempel. För medlemmarna i Danmark låg de närmaste templen i Schweiz och England. Jag kände ingen i de länderna så att resa till något av länderna själv kom inte på fråga.

Men eftersom jag hade släktingar i Utah bestämde jag mig för att spara pengar så att jag kunde besöka dem och utföra dop för de döda i Salt Lake-templet. Jag skrev till min faster och mina kusiner i Utah för att höra om de gick med på att jag kom på besök. De var glada att höra om mina planer.

Ett år senare hade jag äntligen sparat tillräckligt med pengar till den efterlängtnade resan. Några dagar efter min ankomst till Utah körde min faster mig till Salt Lake-templet. Jag var förtjust över att få se det i verkligheten och ivrig att få utföra dop för de döda. Men när jag kom in bad en tempeltjänare att få se min tempelrekommendation. Ingen hade någonsin sagt något om en tempelrekommendation! Tempeltjänaren förklarade vänligt vad en tempelrekommendation är och sade att jag kunde få en av min biskop.

Jag blev mycket nedslagen. Jag fick nöja mig med att träffa mina släktingar och se templet från utsidan.

Under faste- och vittnesbördsmötet följande söndag kände jag ett behov av att bära mitt vittnesbörd och säga

till de församlade hur välsignade de var att bo så nära ett tempel. Jag sade också att jag skulle ha tyckt om att komma in i templet men att jag inte kunde för att jag inte hade någon tempelrekommendation, fastän jag alltid hade fått lära mig att leva värdigt. Jag avslutade mitt vittnesbörd med att uppmana medlemmarna att besöka templet så ofta de kunde.

Efter kyrkan kom mina släktingars biskop fram till mig och sade att han skulle försöka hjälpa mig att få en tempelrekommendation, så vi bestämde en tid för en intervju. Under intervjun frågade han mig om min biskop pratade engelska. Jag sade nej. Han svarade: "Och jag pratar inte danska." Jag blev nedslagen igen.

Men biskopen sade: "Nu när du har kommit så här långt kan vi inte ge upp redan. Jag vet att Herren hjälper oss. Vi måste bara ha tro."

Sedan bad han om min biskops

telefonnummer i Danmark som jag råkade ha med mig. Jag blev förvånad när det var biskopens son som svarade i telefonen. Han sade att han just hade kommit tillbaka från sin mission i England. När jag sade det till den amerikanska biskopen, sade han: "Perfekt. Han kan översätta åt oss."

Snart var vi fyra på telefonen — min biskop som gav mig en rekommendationsintervju och hans son som översatte åt den amerikanska biskopen. Inom kort hade jag fått en tempelrekommendation och kunde äntligen besöka templet! Jag kan inte beskriva med ord hur glad jag var för att Herren hade öppnat vägen för mig.

Jag vigdes senare i templet och har välsignats med fyra vackra barn. Jag är så tacksam att vår himmelske Fader har gett oss tempel, och jag är tacksam för att jag är besegrad till min familj och att vi, om vi lever rättfärdigt, kan vara tillsammans för evigt. ■

Anne-Mette Howland,
Utah, USA

Ingen hade någonsin sagt något om en tempelrekommendation. Jag blev mycket nedslagen. Jag fick nöja mig med att se templet från utsidan.



Vad ska vi göra när vi inte vet vad vi ska göra?



Stanley G Ellis

i de sjuttios kворum

När Nephi och hans bröder upprepade gånger hade misslyckats med att hämta mässingsplåtarna hos Laban gav sig Nephi iväg på ett sista försök, "utan att på förhand veta vad [han] skulle göra". (1 Nephi 4:6)

Många profeter har genom tiderna mött liknande utmaningar när de har fått handla i tro. Adam befalldes att fram-bära offer utan att få veta varför. (Se Mose 5:5–6.) Abraham lämnade sitt hemland och färdades till ett nytt arvland utan att veta var det låg. (Se Hebr 11:8; Abraham 2:3, 6.) Paulus färdades till Jerusalem utan att veta vad som skulle hända honom när han kom fram. (Se Apg 20:22.) Joseph Smith knäböjde i en skogsdunge utan att veta vilken kyrka han skulle bli medlem i. (Se Joseph Smith — Historien 1:19.)

Vi kan också hamna i situationer som kräver att vi handlar utan att vi vet vad vi ska göra. Men det som beskrivs ovan lär oss hur vi kan fortsätta framåt

trots vår osäkerhet.

Nephi uppmanade sina bröder att trofast hålla Herrens bud. (Se 1 Nephi 4:1.) Sedan handlade han efter den tron. Han "smög ... in i staden och gick fram mot Labans hus. Och [han] leddes av Anden." (1 Nephi 4:5–17) Anden talade inte bara om för honom vad han skulle göra utan också varför det var så viktigt att han gjorde det. (Se 1 Nephi 4:12–14.)

Adam svarade med att lyda Herrens befallningar. (Se Mose 5:5.) Abraham handlade i tro och till följd därav "levde han ... i det utlovade landet". (Hebr 11:9) Paulus valde att inte frukta "bojor och lidanden" utan att avsluta arbetet han hade "fått av Herren Jesus". (Apg 20:23–24) Joseph Smith begrundade skrift-erna och bestämde sig för att följa inbjudan att "be till Gud". (Joseph Smith — Historien 1:13)

Vårt ansvar att handla

Skrifterna varnar och säger att okunskap inte är någon ursäkt för att inte handla.

Herren förväntar sig att vi ska fråga, studera och handla även när vi inte har fullkomlig kunskap.

Nephi "[önskade] få kunskap om det som [hans] far hade sett", begrundade det i sitt hjärta och "fördes ... bort av Herrens Ande". (1 Nephi 11:1) Under tiden slösade Laman och Lemuel bort tiden med att "[tvista] med varandra om det som [Lehi] hade sagt till dem". (1 Nephi 15:2)

Herren förväntar sig att vi ska fråga, studera och handla — även om det finns sådant som vi kanske aldrig får veta i det här livet. Det kan till exempel vara tidpunkten för Herrens andra ankomst. Han sade: "Var därför vaksamma. Ty ni vet inte vilken dag er Herre kommer." (Matt



24:42) Med tanke på den här osäkerheten rådde president Wilford Woodruff (1807–1898) kyrkans medlemmar att förbereda sig, men han sade bestämt att han skulle fortsätta att plantera körsbärsträd.¹

”När du lever värdigt och ditt val är förenligt med Frälsarens lärdomar och du måste handla, gör det då med tillförsikt”, sade äldste Richard G Scott i de tolv apostlarnas kvorum. Om vi är lyhörda för Andens maningar, tillade äldste Scott, ”blir [antingen] tankarna oklara, vilket tyder på ett felaktigt val, eller också känner du den frid eller brinnande känsla som bekräftar att ditt val var rätt. [Se L&F 9:8–9.] När du lever rättfärdigt och handlar med tillförsikt, låter Gud dig inte gå för långt utan att ge dig en varnande maning om du har fattat fel beslut.”²

Pröva Herren

Två upplevelser i mitt liv — när jag inte var säker på vad jag skulle göra — illustrerar hur viktigt det är att följa buden och de levande profeterna. Medan jag gick på universitetet tog pengarna slut så jag tog ett deltidsjobb. När jag fick min första lön visste jag inte om pengarna skulle räcka till nästa lön. Men jag tänkte på Herrens löfte i fråga om tionde: ”Pröva mig nu i detta ... om jag inte kommer att öppna för er himlens fönster och låta välsignelse strömma ut över er.” (Mal 3:10)

Jag bestämde mig för att pröva Herren. Jag betalade tiondet först och han välsignade mig så att jag klarade mig. I den här processen lärde jag mig att lita på hans löften.

Vi behöver inte se längre än till profeterna, skrifterna och Frälsaren för att få svar.

Flera år senare när syster Ellis och jag hade små barn och jag började en ny karriär ändrade min arbetsgivare på sjukförsäkringarna. Den gamla skulle avslutas den 1 juni och den nya starta den 1 juli. Vi skulle vara utan försäkring i en månad. Vi visste inte vad vi skulle göra, men just då kom vi att tänka på ett tal av president N Eldon Tanner (1898–1982) där han rådde kyrkans medlemmar att alltid ha en sjukförsäkring.³

Jag pratade med företaget och vi förhandlade fram ett kontrakt som såg till att vi var försäkrade hela juni. Den 28 juni ramlade vår äldste son Matt ner från en hög trampolin vid poolen i grannskapet och slog i asfalten. Han fick en skallfraktur och hjärnskakning. Han flögs med helikopter till sjukhuset där han behandlades av specialister. Kostnaderna var astronomiska och skulle ha ruinerat oss. Som väl var betalade sjukförsäkringen det mesta av behandlingen.



Vad ska vi göra?

Vad ska vi då göra när vi inte vet vad vi ska göra? Vi behöver inte se längre än till profeterna, skrifterna och Frälsaren för att få svar. De här värdefulla källorna lär oss att:

1. Söka efter svar genom studier och bön.
2. Hålla buden.
3. Lita på Herren och hans löften.
4. Följa profeten.
5. Gå framåt i tro, inte i rädsla.
6. Fullfölja vårt uppdrag.

Och må vi i vart och ett av dessa steg följa rådet från president Boyd K Packer, president för de tolv apostlarnas kворum: "Se till att ni alltid, alltid hörsammar Andens maningar."⁴ ■

Abraham lämnade sitt hemland och färdades till ett nytt arveland utan att veta var det låg. Han handlade i tro och till följd därav "levde han ... i det utlovade landet".

SLUTNOTER

1. Se *Kyrkans presidenters lärdomar: Wilford Woodruff* (2004), 247
2. Richard G Scott, "Använd dig av böns himmelska kraft", *Liahona*, maj 2007, s 10.
3. Se N Eldon Tanner, "Constancy amid Change", *Liahona*, feb 1982, s 46.
4. Boyd K Packer, "Återställelsen", *Det första världsomfattande ledarutbildningsmötet*, 11 jan 2003, s 2.

Hjälpt av Anden

Samantha M Wills

Byggarbetaren låg där han hade fallit. Den 23 cm breda plankan han låg på 100 meter upp i luften vinglade farligt. Han hade träffats av en fallande stålbalk som nästan helt slitit av hans vänstra arm och ben.

Som sjukvårdare vid Yorkshire flygambulans, som ska täcka större delen av norra England, vet jag aldrig vad nästa nödsamtal leder till eller vilken slags situation vi möter när vi kommer fram.

I det här fallet kunde den drabbade inte flyttas förrän hans skador hade undersökts. Jag lyftes upp av en kran på en metallplattform. När jag var uppe hos den skadade mannen höll en byggarbetare fast i min reflexjacka och tjänade som en mänsklig "kran" så att jag fritt kunde röra mig och undersöka patienten.

I sådana situationer tar gammal vana över och jag började bedöma mannens skador. På knät hade han ett omslag som en av byggarbetarna med första hjälpen-vana hade lagt om. Normalt sett skulle jag undersöka såret för att uppskatta skadan eftersom vi är utbildade att följa en viss procedur.

Men när jag skulle göra det manade Anden mig: "Ta inte bort omslaget." Så jag rörde det inte. Tre gånger till under undersökningen uppmanades jag av tre andra inblandade — första hjälpen-personen, min kollega på marken och en läkare — att undersöka såret på knät, och tre gånger manade Anden mig att inte röra omslaget. När vi hade stabiliserat patienten lyftes vi över honom på plattformen. Vi sänktes båda till marken och han transporterades sedan till sjukhuset.



På akutmottagningen väntade traumaperso-
nalen på oss. En läkare tog snabbt bort omslaget
från knät. En artär brast omedelbart och patienten
började blöda ymnigt. I sjukhusets kontrolle-
rade miljö löstes den här livshotande situationen
snabbt. Om det hade hänt på plankan, 100 meter
upp i luften, skulle patienten kanske inte ha
överlevt.

Varje morgon ber jag min himmelske Fader att
hjälpa mig och välsigna mig med inspiration så att
jag vet hur jag bäst kan hjälpa mina bröder och
systrar som behöver hjälp den dagen. Under årens
lopp har erfarenheten lärt mig att lyda vad Anden
än manar mig att göra. Den lydnaden har skyddat
mig också.

En av mina uppgifter är till exempel att vara
navigatör och hjälpa helikopterpiloten fram till
olycksplatsen. Nödhelikoptrar kan flyga nästan
vart som helst, och gör det också, vilket gör
dem ovärderliga när det gäller att snabbt nå
en olycksplats, men det gör dem också sår-
bara. När vi flyger i 225 kilometer i timmen kan
kraft- och telefonledningar bli praktiskt taget

osynliga. Och de kan klyva en helikopter på ett
ögonblick.

Under en utryckning skulle vi landa på en
mycket otillgänglig plats. Plötsligt sade Anden till
mig: "Lägg ner skrivplattan!" Och nästan ome-
delbart efteråt kände jag igen: "Lägg ner den!"
Jag lutade mig fram för att lägga skrivplattan på
väskan vid mina knän. När jag gjorde det ändra-
des mitt synfält och jag såg kraftledningen rakt
under oss. "Ledningar! Ledningar! Ledningar
nedanför!" var allt jag kunde säga. Vi nuddade
faktiskt vid ledningen och fick den att bukta, men
piloten reagerade så snabbt att vi lyfte och rädda-
des undan den. Det var det närmaste en katastrof
jag har kommit. Utan Andens maning kunde
utryckningen ha fått en helt annan utgång.

Jag är så tacksam för det kärleksfulla sätt som
vår himmelske Fader är medveten om alla våra
behov. Herren vakar alltid över oss. Han vill att
vi ska vara andligt trygga och återvända hem till
honom. Därför talar han ofta till oss med Andens
stilla och milda röst. Allt vi behöver göra är att
lyssna och lyda. ■

*Utan Andens
maning kunde
utryckningen
ha fått en helt
annan utgång.*

TIDSENLIGA

OCKSÅ I DAG

Andrew Horton

Kyrkans utbildningsverksamhet

Tycker du att Gamla testamentet är för gammalt för att lära dig någonting? Då får du tänka om.

Fästän orden, tiderna och kulturen i Gamla testamentet skiljer sig mycket från vår tid kan du lära dig mer av Gamla testamentet än du tror. Med studier och bön kan du hitta principer i Gamla testamentet som kan tillämpas på ditt liv i dag. Här är bara nio av många exempel:



2



7

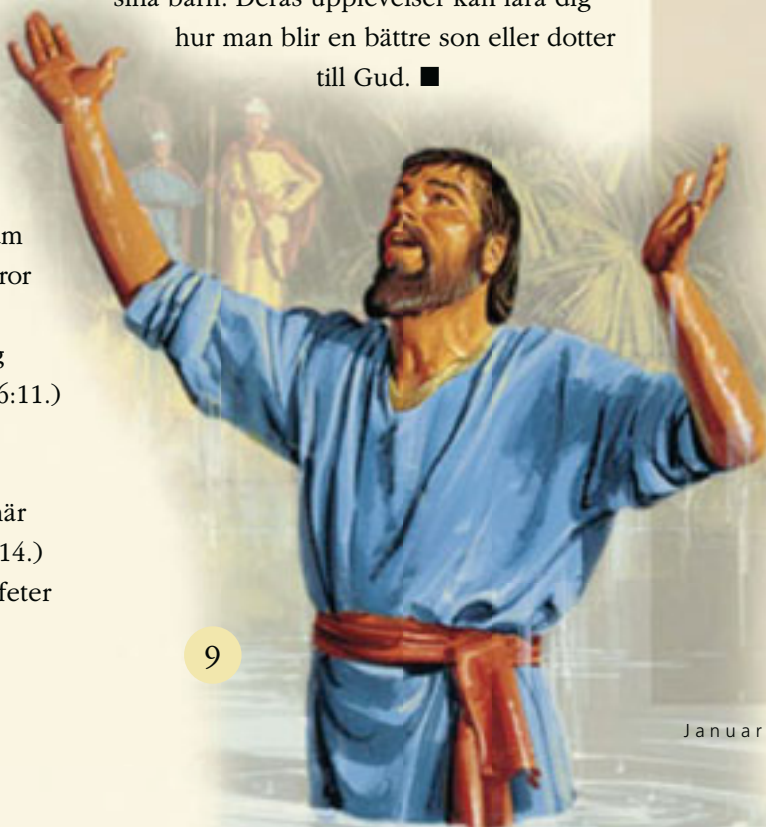
1. Josef i Egypten flydde från en frestelse. (Se 1 Mos 39:12.) Det är alltid lättare att fly från frestelser än att synda och sedan omvända sig.
2. Josef förlät andra, till och med sina bröder som hade sålt honom som slav. (Se 1 Mos 45) Förlåter du andra, särskilt personerna i din familj?
3. Herren gav manna som mat till israeliterna varje dag. (Se 2 Mos 16:15) Herren har också gett oss mycket som ger näring åt vår själ: bön, skrifterna, sakramentet, tempen.
4. I Andra Moseboken 28 står det hur Aron och andra prästadömsbärare skulle vara klädda. Herren bad dem klä sig på ett visst sätt för att de skulle påminnas om viktiga delar av sin gudsdyrkan. När du går till kyrkan eller templet, hur påverkas då din vördnad och tillbedjan av sättet du klär dig på?



Lyssna på Anden (ovan till vänster), be fastän det är svårt (ovan) och följ profetens råd (nedan) är bara några få av de lärdomar vi kan ta till oss från Gamla testamentet.

5. En stor del av Tredje Moseboken handlar om offer och dess välsignelser. Dina uppoftningar i fråga om tid, talanger eller pengar leder till välsignelser från himlen.
6. Av Samuels exempel lär vi oss hur viktigt det är att lyssna till och känna igen Herrens röst. (Se 1 Sam 3:4–10.) När du lär dig att känna igen och följa den Helige Andens maningar förbättras ditt liv.
7. Den unge Davids val visade att han trodde på att "Israel har en Gud". (1 Sam 17:32–51) Dina val vittnar om ifall du tror på Gud eller inte.
8. Daniel gick emot kungens befallning och blev funnen bedjande. (Se Dan 6:11.) Hur ofta ber du, även om det verkar svårt?
9. Naaman lärde sig att han fick kraft när han lydde profeten. (Se 2 Kung 5:1–14.) Om du följer råden från vår tids profeter och apostlar får du också kraft av Herren.

Kung Nebukadnessar kastade in tre israeliter i en eld. Men när han tittade in i elden såg han "fyra män som [gick] lösa och lediga inne i elden ... Och den fjärde [såg] ut som en gudason". (Dan 3:24–25) När du tittar in i Gamla testamentet kan du se Gud gå med sina barn. Deras upplevelser kan lära dig hur man blir en bättre son eller dotter till Gud. ■



Vår plats



MITT FAVORIT-SKRIFTSTÄLLE

Om ni kommer till mig skall ni få evigt liv. Se, min barmhärtighets arm är utsträckt mot er, och den som kommer tar jag emot. Och välsignade är de som kommer till mig.”
(3 Nephi 9:14)

Det här är en av mina favoriter, för det är det skriftställe som gav mig ett vittnesbörd om att Kristus lever och att han vill att vi ska följa honom. ■

Olivia K, 15 år, Heves, Ungern

VI ÄR MISSIONÄRER NU

Artikeln i marsnumret 2007 av *Liahona* med titeln ”Hur man förbereder sig för att bli en bra missionär” gav oss ett viktigt budskap. Vi behöver

inte vänta tills vi är 19 år för att bli missionärer. Nej! Vi är missionärer just nu.

I artikeln stod det att vi ska söka i och begrunda skrifterna

och alltid be så att vi kan besegra Satan. Vi borde alltid tro på Frälsaren Jesus Kristus. ■

Melissa E, 18 år, Samoa

ALLT ÄR VÄL

Jag minns tydligt kvällen när jag befann mig i en stor andlig konflikt. Jag var på väg till institutet när jag började känna mig nedstämd. Jag kände mig förvirrad. Jag kunde inte säga att jag visste att min tro var sann. Jag kände mig inte längre säker på något. Jag kände mig missmodig och skämdes över mig själv och bad om styrka.

När jag kom till möteshuset var jag överväldigad av nedstämdheten. Jag drog ett djupt andetag och gick in. När jag kom närmare kapellet hörde jag psalmen ”Kom, kom Guds folk” (Psalmer, nr 19) som några bröder och systrar sjöng. Jag kände genast den lättnad som kommer från Gud genom den Helige Anden.

Känslan av frid var så stark att jag inte kunde hålla tillbaka tårarna. Herren hade låtit mig veta att alla skulle bli bra och att jag kunde känna mig trygg. Jag insåg att mörkrets krafter hade

försökt förstöra allt det goda jag hade lärt mig men att Guds kärlek är trygg och varm. Jag förstod att Gud är verklig och är vår tillflykt och styrka. Jag lärde mig också att vi kan övervinna prövningar och frestelser om vi utövar tro på Gud och alltid söker hans vägledning genom bön.

Den här världen är full av prövningar och vi vet aldrig vad som ska komma. Vi behöver lita helt och fullt på Gud, stärka vår tro genom skriftstudier och leva vårt liv i enlighet med hans vilja. ■

Ivone S, 19 år, Bahia, Brasilien

”Du låter min lampa brinna klart. Herren, min Gud, gör mitt mörker ljus.” (Ps 18:28)

DET HÄR ÄR DIN PLATS

Det här är dina sidor — din plats där du kan berätta för andra vad evangeliet betyder för dig. Det här kan du se fram emot att läsa om på de här sidorna *och* bidra med:

- Upplevelser eller insikter som har hjälpt dig förstå och följa evangeliet bättre.
- Ett foto med hög upplösning som du har tagit och ett skriftställe som bildtext.
- En bra upplevelse du har haft när du har arbetat på Plikt mot Gud- eller Personlig tillväxt-programmet.
- Dina tankar om ett skriftställe som inspirerar dig. Skicka med ett foto om du vill.
- Feedback om *Liahona*: vilka artiklar tyckte du om?

Skicka en e-post med din berättelse, ditt foto eller dina kommentarer till liahona@ldschurch.org. Skriv "Our Space" på ämnesraden och ta med föräldrarnas tillstånd (uttryckt i e-postmeddelandet) att publicera det du skickat till oss. Bidragen kan komma att förkortas eller redigeras.

PÅ WEBBEN: Hjälp oss välja de bästa affischerna för de kommande månaderna. Gå till liahona.lds.org för att rösta. Och medan du är där kan du ge förslag på text och tankar till framtida affischer.

VAR MODIG: VAR LEDANDE I KAMPEN FÖR DYGD!

Unga kvinnors generalpresidentskap

Har du någon gång velat åstadkomma en förändring i världen men inte vetat var du ska börja? Har du velat stå för något som är rätt men inte haft mod nog eftersom du kanske hade blivit retad av dina kamrater om du gjorde det? Det här är året när du ska bli den ledare du sändes hit för att vara. Nu mer än någonsin tidigare behöver världen ditt ljus och ditt ledarskap. Du kan åstadkomma en förändring!

Temat för 2010 inbjuder oss att vara starka och frimodiga. (Se Josua 1:9.) Styrka och mod är egenskaper som ledare har. Som medlem i kyrkan är du en ledare när det gäller dygd och rättfärdighet.

Vår profet, president Thomas S Monson, har bett oss vara modiga:

”Stort mod krävs för att ni ska kunna hålla er kyska och dygdiga mitt i vår tids accepterade filosofi.

Enligt världens åsikt i dag tänker man knappast att unga män och unga kvinnor bör hålla sig moraliskt rena före äktenskapet. Gör detta omoralen acceptabel? Absolut inte!”¹

Ditt mod att leda kommer när du lever efter normerna, gör rätt val och följer profeten. Din styrka kommer när du strävar efter att varje dag stärka ditt vittnesbörd om Frälsaren genom att be och läsa i Mormons bok. Din styrka till att leda andra kommer när du efterlever normerna i *Vägledning för de unga*. Om du gör det här blir du mer nöjd med dig själv. Ditt

självförtroende stärks och även din andliga styrka.

Och glöm inte att le! Ha en positiv inställning. ”Låt oss därför ... med glädje göra allt det som står i vår makt. Och sedan kan vi med största förvisning stå stilla och se Guds frälsning.” (L&F 123:17) Det är alltid möjligt att veta vad som är rätt och fel (se Moroni 7:16), och du har blivit lovad att den Helige Ande ska tala om ”allt vad [du] bör göra”. (2 Nephi 32:5) När du studerar, lyssna då efter vägledningen från den milda och stilla rösten. Du har fått följande löfte: ”Genom den Helige Andens kraft kan [du] få veta sanningen om allting.” (Moroni 10:5)

Vilka dina omständigheter än är har du fötts för att leda i din familj, i din skola och i ditt samhälle. Var därför stark, ha mod och åstadkom en förändring i världen i år! Du är inte ensam. Din himmelske Fader hör och besvarar dina böner och vägleder dina handlingar om du är ren och värdig den Helige Andens ständiga sällskap.

Ni är döttrar till vår himmelske Fader som älskar er. Detta är er tid. Vi älskar er och ber att ni ska vara starka och modigt följa normerna och leda andra i dygdens sak. Ert rättfärdiga exempel kommer att åstadkomma en förändring! ■

ANTECKNING

1. Thomas S Monson, ”Mod, mina vänner!” *Liahona*, maj 2009, s 125.

Tema för veckoträffarna 2010

”Var stark och frimodig.
Var ... inte förfärad, ty Herren, din Gud, är med dig vart du än går.”

(Se Josua 1:9.)



Överst: Elaine S Dalton (i mitten), president; Mary N Cook (till vänster), första rådgivare och Ann M Dibb (till höger), andra rådgivare. Ovan: David L Beck (i mitten), president; Larry M Gibson (till vänster), förste rådgivare, och Adrián Ochoa (till höger), andre rådgivare.

MÖT DINA PRÖVNINGAR MED MOD

Unga mäns generalpresidentskap

Har du någon gång varit orolig för att du inte ska klara av en viss uppgift? Föreställ dig hur Josua måste ha känt sig när han skulle efterträda den store profeten Mose. Det tunga ansvaret att leda Israels folk in i det utlovade landet föll på Josua. Kom ihåg att det utlovade landet var belägrat av flera kanaanitiska nationer, varav många var skrämmande och stridslystna. Kan du tänka dig att Josua kände sig lite osäker på om han kunde genomföra en så skrämmande uppgift, och kanske till och med var rädd?

I fyra verser i första kapitlet av Josua befaller Herren Josua att vara stark och frimodig — tre gånger! (Se verserna 6–9.) Sedan lovar Herren Josua att han ska lyckas föra israeliterna till sitt arveland, att han ska få styrka och mod tack vare sin lydnad mot lagen och — viktigast av allt — att Herren ska vara med honom vart han än går.

Temat för veckoträffarna 2010

är tredje gången Herren uppmanar Josua att vara stark och frimodig. (Se Josua 1:9.) Samma uppmaning till mod ges till dig. Och löftena är dina också. Med Frälsarens hjälp kan också du lyckas i dina kallelser och i ditt liv. Du får styrka att motstå alla frestelser när du följer buden och normerna i *Vägledning för de unga*. När du hedrar prästadömet och varje vecka förnyar förbunden du ingick vid dopet kan du ha Frälsarens Ande med dig — alltid.

Det fanns mycket oviss-
het som Josua mötte. Han visste inte hur han skulle kunna föra Israels barn till det utlovade landet, men han litade på Herren. Du ställs inför provningar i ditt liv. Du kanske är en av få medlemmar i kyrkan i din skola eller kanske i din familj. Du kanske känner dig

isolerad eller missmodig eller rädd. Du kanske känner dig osäker inför framtiden i de här svåra tiderna. Men var vid gott mod. Herren är med dig. Du kan lita på honom. Han hjälper dig lyckas.

I Ordspråksboken 3:5 finns följande underbara påminnelse: "Förtrösta på HERREN av hela ditt hjärta, förlita dig inte på ditt förstånd." När vi verkar i vårt ämbete har vi bestämt oss för att lita på Herren. Vi uppmanar dig att göra detsamma. Vi älskar er. Vi litar på er. Du är en del av en utvald generation av starka och modiga unga män. ■



TILLRÄCKKLIGT STARK

**MED HERRENS HJÄLP
ÄR DU DET.**

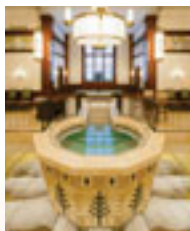
(Se Josua 1:9.)



Rakt på sak

Mina vänner som inte är medlemmar i kyrkan frågar varför vi utför dop för de döda? De tycker att det är konstigt. Vad ska jag säga till dem?

Frälsaren sade: "Den som inte blir född av vatten och Ande kan inte komma in i Guds rike." (Joh 3:5) Det innebär att för att uppnå evigt liv — syftet med vår tillvaro — måste en person döpas och få den Helige Anden.



Dopbassäng i templet i Helsingfors.

Fastän dopet är så viktigt finns det flera anledningar till att många människor inte har döpts. Några dog utan att höra talas om evangeliet, och andra döptes utan rätt myndighet.

Eftersom vår himmelske Fader är barmhärtig och rättvis fördömer han inte de som inte fick möjlighet att döpas under jordelivet. För att de här döda personerna ska få möjlighet att uppnå evigt liv utförs dop för de döda till

förmån för dem av värdiga medlemmar i templet. (Se 1 Kor 15:29; L&F 124:29–36; 128:18.)

De döda personerna som är i andevärlden väljer att antingen ta emot eller förkasta evangeliet och förrättningarna som utförts för dem. (Se L&F 138:58–59.)

När vi utför dop för de döda ger vi fler av vår himmelske Faders barn möjlighet att ta emot alla hans välsignelser. ■

Hur säger jag till en vän att hennes musik är olämplig utan att förlora hennes vänskap? Hon säger alltid att om jag var hennes vän så skulle jag inte klaga på den. Vad ska jag göra?

Den musik och de vänner du omger dig med har stort inflytande på ditt liv. President Gordon B Hinckley (1910–2008) sade: "Välj era vänner noggrant. Det är de som kommer att leda er åt än det ena eller andra hållet."¹

Det kan vara en bra erfarenhet för både dig och din vän att samtala om musiken ni lyssnar på. Berätta respektfullt

om dina känslor när det gäller värdet av bra media och hur destruktiva dåliga media är. Berätta för henne hur hennes val av musik hindrar dig från att glädjas åt er tid tillsammans.

Om hon fortsätter att lyssna på musik som sårar Anden bör du överväga att byta vänner. Vänner är viktiga, men inte på bekostnad av ditt andliga välbefinnande. ■

ANTECKNING

1. Gordon B Hinckley, "En profets råd till och förbön för ungdomar", *Liahona*, apr 2001, s 37.

Vad vill du veta? Skicka en e-post med dina frågor till liahona@ldschurch.org. Skriv "To the Point" på ämnesraden.

Boken gjorde mig nyfiken

Jag stirrade på Mormons bok och begrundade budskapet missionärerna hade gett.

Wilfredo Valenzuela

En dag var jag tillsammans med mina vänner och festade. Vi satt och pratade, drack och rökte hemma hos en vän. Men Patrick, en av vännerna, deltog inte. Då insåg jag att Patrick aldrig använde något av det som vi andra använde. Jag kom ihåg att han var mormon.

Det var sent när alla skildes åt, utom Patrick och jag. Vi åkte därifrån tillsammans i en jeeptaxi. Jag undrade fortfarande varför Patrick inte rökte eller drack och tänkte tillbaka på en dag för fyra år sedan när vi var 16 år. Jag minns att vi gick på gatan nära vår skola när jag berättade för honom att jag ville bli präst en dag.

"I vår kyrka kunde du redan ha varit präst", svarade Patrick. "Du behöver bara bli ordinerad. Sedan när du fyller 19 kan du predika evangeliet som missionär."

"Det låter helt absurt", sade jag och tänkte att han inte visste så mycket om evangeliet. "Hur kan en 19-åring predika? Präster studerar länge för att kunna predika."

Patrick påstod envist att 19-åringarna i hans



Vi träffade missionärerna och de ville bestämma en tid när de kunde besvara mina frågor.

kyrka fick predika. Han sade att hans kyrka också har en annan helig skrift och gav mig en. Jag bläddrade igenom boken hemma och kände något märkligt i den boken. Men jag brydde mig inte så mycket om det. Jag bara lade den i en låda där den låg de följande fyra åren.

Nu när vi åkte i taxi efter festen frågade jag Patrick vart han var på väg. "Jag ska träffa några vänner. De är äldster — missionärer." Jag mindes att jag hade sett dem när jag var ute. Jag frågade Patrick om jag fick följa med honom till äldsterna så att jag kunde ställa några frågor om deras kyrka.

Vi träffade missionärerna vid en affär nära deras bostadsområde och de hälsade på oss genom att ta i hand. Det var mycket formellt. Men när de hade presenterat sig för mig insåg jag att de var som andra killar. De ville bestämma en tid när de kunde besvara mina frågor.

"Okej, kan jag bara få ert nummer så ska jag sms:a er när jag kan", svarade jag. Jag tänkte egentligen inte sms:a dem.

När jag kom hem tog jag fram boken som Patrick hade gett mig fyra år tidigare — det var något med boken som gjorde mig nyfiken. Morgonen därpå sms:ade jag missionärerna att de kunde undervisa mig. De började med



evangeliets återställelse.

Det lät så annorlunda, och jag tänkte för mig själv: "Varför vill folk återställa något när de vet att de äldre generationerna skiljer sig från vår generation nu?"

Efter två lektioner bestämde jag mig för att inte träffa dem mer. När de frågade varför svarade jag: "Jag är bara inte intresserad längre." En vecka gick. Jag satt och stirrade på Mormons bok och begrundade budskapet missionärerna hade gett mig. Jag började läsa det som missionärerna hade uppmanat mig att läsa i Tredje Nephi 11. Jag läste att Jesus begav sig till en annan nation för att visa att han var Frälsaren och Messias. I Tredje Nephi 15, kände jag igen något som jag hade läst innan i Bibeln, i Johannes 10:16. Det var något som missionärerna inte hade undervisat om än.

Det började rinna tårar nerför kinderna och jag satt där och grät i mitt rum. Jag insåg vilken kärlek Jesus Kristus har till oss. Han älskar oss så mycket att han gav sitt eget liv för att frälsa oss från våra synder. Jag tvekade inte utan bad och frågade Gud för att få veta om Mormons bok som jag höll i var sann. När jag bad där i mitt rum, alldeles ensam, kände jag plötsligt att någon var där och lyssnade på mig.

Mitt hjärta uppmjukades av de intryck jag hade fått. Jag ställde mig upp och sade: "Det här är den sanna kyrkan. Jag vet att det här är den kyrka som Jesus Kristus återställde."

Dagen före mitt dop bad jag en gång till. Återigen sjönk det jag hade fått höra djupt in i mitt hjärta och jag visste att den Helige Anden hade uppenbarat sanningen för mig. Jag visste att Jesus är Kristus. Jag kände i mitt hjärta och sinne att jag ville döpas eftersom jag trodde på att jag kunde bli ren genom Jesu Kristi försoning.

Jesu Kristus sonade mina synder och det var just därför jag omvände mig. Jag vet att han är den ende som har makt och myndighet att återuppbygga sin kyrka i vår tidsutdelning. Nu verkar jag som missionär i

Vill du berätta hur du fick eller har stärkt ditt vittnesbörd? Vi vill ha artiklar om trosstärkande upplevelser. Du kan skicka din berättelse via e-post till liahona@ldschurch.org. Skriv "How I Know" på ämnesraden.

Filippinernamissionen Cagayan de Oro och gör mitt bästa för att hjälpa människorna att få känna den stora glädje jag känner nu. ■

BÖNER OCH SVAR

Sylvia Waterböhr

En dag när jag höll på med ett matteprov kunde jag inte komma ihåg hur man löste ett av talen. Jag hade förberett mig för provet men jag kunde inte komma ihåg det jag hade gått igenom hemma. Men jag hade tro på att jag kunde be min Fader i himlen om hjälp.

Jag bestämde mig för att följa den första maningen jag hade fått. Efter bönen fick jag känslan att jag skulle lösa talet på ett visst sätt. Men jag började tvivla på det eftersom det var ett konstigt sätt att lösa talet på. Därför löste jag det på mitt eget sätt så gott jag kunde.

När proven hade lämnats in gick vår lärare igenom det med oss. Jag insåg då att känslan jag hade haft efter bönen skulle ha lett mig till rätt svar, men jag lyssnade inte.

Senare under ett slutprov upptäckte jag återigen att jag inte kunde lösa ett av talen fastän jag hade övat på sådana tal hemma.

Jag ville be min himmelske Fader om hjälp men kom ihåg hur jag helt hade avvisat hans hjälp tidigare. Nu skämdes jag för att fråga. Men eftersom jag inte kunde komma på någon annan lösning så bad jag om hjälp i alla fall.

Ännu en gång tvivlade jag på maningen som kom. Jag var ännu mer förvirrad än den första gången. Men jag hade lovat Herren att jag skulle lyssna. Därför motade jag bort tvivlen och gjorde exakt det som maningen hade sagt att jag skulle göra.

När läraren hade rättat provet avslöjade hon betygen för oss. Hon gjorde det spännande genom att börja med de lägsta betygen och fortsatte upp till de högsta. När hon inte nämnde mitt namn



bland 3:orna — ett lågt betyg — var jag glad att jag skulle få en 2:a, det bästa betyget jag någonsin hade fått i matte. Men när hon inte nämnde mitt namn bland 2:orna fick jag en helt annan känsla. Jag var helt säker på att jag inte hade fått en 1:a, så jag började bli rädd att jag hade fått det sämsta betyget i hela klassen.

Men mitt namn fanns med bland 1:orna. Jag fick en

*Ibland kan man
be om hjälp men
svaren kommer
först när ens tro
har prövats.*

klump i halsen när jag insåg Herrens hand i det här och kände hans kärlek och tålmod med mig. När några av mina klasskamrater sade: "Det gick ju jättebra!" så kunde jag bara skaka på huvudet. Det var bara för att jag hade följt maningen som det gick bra. ■

KRAFTEN i en FRÅGA

Virginia Schildböck

Jag blev vän med Kerstin när jag var 14 år. Vi gick i samma skola. Jag hade länge vetat vem hon var men jag hade inte lärt känna henne innan eftersom hon var 12 år.

Vi lärde känna varandra ännu bättre när vi båda försökte få en roll i skolpjäsen. Vi blev snart goda vänner fastän det var två år mellan oss. Det dröjde inte länge förrän vi träffades på eftermiddagarna för att gå på promenader och prata. En våreftermiddag, på en av våra promenader, frågade hon något som skulle förändra hennes liv för evigt.

Kerstin undrade varför min bror och jag inte var med på skolans religionslektioner som de flesta elever i Österrike är med på. Jag berättade för henne om evangeliet i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Sedan bar jag mitt vittnesbörd och frågade om hon ville följa med på en ungdomsaktivitet. Senare gav jag henne en Mormons bok och en *Liahona*.

Sedan dess har Kerstin varit med på varje kyrkaktivitet och gått på varje söndagsmöte. Hon har till och med varit på en ungdomskonferens. När vi kan går vi till en å i närheten för att läsa skrifterna och arbeta på unga kvinnors Personliga tillväxtprogram.

Tråkigt nog kan Kerstin inte döpas förrän hon blir 18 år. Hennes föräldrar vill inte att det ska bli bråk med släktingarna. Trots det hindret har Kerstin redan lyckats få med sin mamma till kyrkan.

Kerstin arbetar också med missionärerna. Hon berättar om kyrkan för alla hon möter och har fått sin pappa intresserad av släktforskningsprogrammet, trots att han inte är intresserad av religion.

Kerstin är för mig ett exempel på hur lätt det är att prata med andra om evangeliet och hur vår Fader i himlen förbereder människor för att lyssna på hans ord. Vi behöver bara öppna vår mun och ha tro. Resten sköter sig själv. ■

En vän frågade varför min bror och jag inte var med på religionslektionerna. Den frågan gav mig möjlighet att berätta för henne om evangeliet.





FÖRBEREDELSE FÖR PRÄSTADÖMET

Richard M Romney

Kyrkans tidningar

Elvaårige Hansen Prabhudas från Bangalore andra gren i Bangalore distrikt i Indien var förväntansfull. Efter kyrkan skulle de äldre pojkarna i grenen lära honom hur man förbereder, välsignar och delar ut sakramentet.

Först visade pojkarna, som är lärare inom aronska prästadömet, hur de förbereder brickorna med bröd och fyller muggarna med vatten.

Sedan läste prästerna sakramentsbönerna och förklarade hur de viker dukarna.

Sedan visade diakonerna var de står, hur

de delar ut sakramentet till de församlade och hur de hjälper alla att vara vörnadsfulla.

"Aronska prästadömet är viktigt", säger Hansen. "Det är mycket jag måste göra för att förbereda mig för att ta emot det."

Förutom att lära sig om sakramentet läser Hansen skrifterna och försöker hålla buden och lyda sina föräldrar.

Han lär sig också om kyrkan i Primär och är ett bra föredöme för sin nioårige bror Gideon.

Prästadömsvälsignelser

Hansen lär sig mycket om prästadömet av sin pappa som har melkisedekska prästadömet och verkar i äldstekvorumets presidentskap. "Pappa döpte mig och sedan Gideon", säger Hansen. "När mamma är sjuk ger han henne en prästadömsvälsignelse så att hon kan bli bra."

Lättar på bördan

Hansens pappa hjälper också hans mamma att handla och laga mat. "Han gör allt han kan för att hjälpa oss", säger Hansen. Och båda hans föräldrar hjälper många





Hansen lär sig vara ett bra föredöme i olika situationer: för bärarna av aronska prästadömet i sin gren, under familjens hemaftnar, när han spelar fotboll och när han lagar mat med sin lillebror Gideon.

människor, särskilt i kyrkan.

Hansens mamma är ofta upptagen med sin kallelse som Primärs president i grenen. Hansen hjälper henne genom att köpa grönsaker eller diska.

"Jag älskar mina föräldrar", säger Hansen. "Vi har hemafton varje vecka, vi läser i skrifterna som familj och vi ber tillsammans."

Ett liv av tjänande

När man är 11 år finns det mycket att förbereda sig för. "Jag måste lära mig att lyssna bättre på den Helige Anden", säger Hansen. "Han vägleder mig när jag studerar evangeliet i mitt prästadömskorum, i Unga män och senare i seminariet. Allt det här hjälper mig att förbereda mig för att bli heltidsmissionär. Och jag måste lära mig att hjälpa de fattiga och tjäna bättre", säger Hansen. "Jag måste

förbereda mig för att tjäna hela livet, för prästadömet innebär att man tjänar så som Jesus Kristus skulle ha gjort om han var här."

Hansens favoritberättelse i skrifterna är den om Noa. "Jag gillar att djuren lydde honom när det var dags att gå ombord på arken." Han vet att Noa behövde göra mycket för att förbereda sig för framtiden, precis som Hansen har mycket att göra för att förbereda sig för prästadömet.

"Oavsett om man spelar badminton, cricket eller fotboll är det viktigt att spela som ett lag. Det är som prästadömet, för i ett prästadömskorum ska man också arbeta som ett lag."



Hansens intressen

Sport: Hansens favoritsport är badminton, men han tycker också om cricket, fotboll eller att bara springa ikapp med sin bror och deras vän som bor längre ner på gatan. "Oavsett om man spelar badminton, cricket eller fotboll är det viktigt att spela som ett lag", säger Hansen. "Det är som prästadömet, för i ett prästadömskorum ska man också arbeta som ett lag."

Odlar fisk: Hansen odlar guppyer i en hink bakom familjens lägenhet. Sedan flyttar han över dem till ett

litet akvarium. "Jag tycker om alla fina färger och hur fiskarna leker med varandra", säger han.

Sjunga: "Kärleken råder här" (*Barnens sångbok*, s 102–103) är Hansens favoritprimärsång. Han och Gideon tycker om att sjunga sånger om Jesus, särskilt psalmer. "Psalmerna hjälper oss att ha kärlek i familjen", säger Hansen. ■



Kom med oss i år och titta på viktiga platser på Temple Square.



Salt Lake-templet

Jan Pinborough

Kyrkans tidningar

Det är en iskall dag i januari. Tornen på Salt Lake-templet har nysnö på sig. Men Kate är mer förväntansfull än frusen. Hon har åkt till Temple Square från sitt

hem i Logan i Utah för att gå runt och titta på området kring Salt Lake-templet.

Det är en helig plats med många fascinerande saker att titta på och lära sig om.



DET HÄR ÄR KATE

- Hon går i sexan.
- Hon tycker om att rita, spela piano, sjunga, slå kullerbyttor och spela fotboll.
- Hon vill bli mamma, apotekare och djurskötare i en djurpark.
- Hon har ett vittnesbörd om att president Thomas S Monson är en Guds profet och att familjen kan vara tillsammans för evigt.

GÖR SIG KLAR ATT GÅ IN

Kate säger: "Templet är en mycket speciell plats. Jag längtar till när jag blir så gammal att jag får komma in." Hon blir 12 snart så hon behöver inte vänta så länge tills hon kan utföra dop för de döda. Kate vet att det är viktigt att förbereda sig för den dagen genom att respektera sin kropp och hålla sina tankar och sin kropp rena.

FILM PÅ INTERNET

Gå till www.friend.lds.org för att se en film om hur det är att komma in i templet och döpas för de döda.



Några av templets väggar är två meter tjocka!



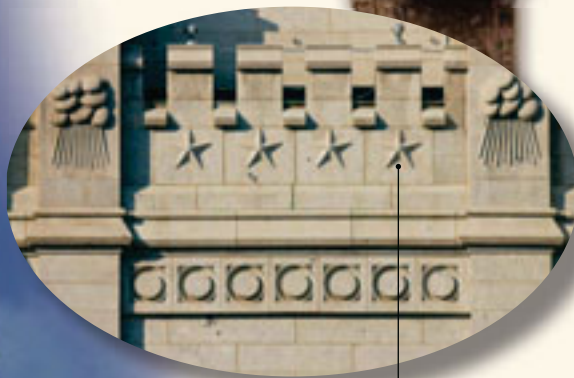
Den **gyllene ängeln Moroni** står på toppen av det högsta tornet. Under står orden "Helgat åt Herren" huggna i granit.



Hur lång tid tog det för pionjärerna att bygga templet? Kate hittade svaret på dörrhandtagen av mässing på templets stora trädörrar.



Karlavagnen är uthuggen så att den pekar mot den riktiga polstjärnan.



På templets granitväggar finns bilder av solen, månen, jorden, moln och **stjärnor** utmejslade.

HUR BYGGDE DE TEMPLET?

Fyra dagar efter det att president Brigham Young (1801–1877) hade kommit till Saltsjödalén gick han till den plats där templet står nu. Han satte ner sin käpp i marken och sade: "Det är här vi ska bygga ett tempel åt vår Gud."

Stenhuggare högg ut stora granitblock från ett berg. Oxar drog dem 4 mil till Temple Square. Hundratals arbetare, även tonåringar, hjälptes åt att bygga templet. Barnen tjänade pengar som de donerade till arbetet, och



ibland lekte de kurragömma bland de stora granitblocken!

Det tog 40 år att bygga templet. När president Wilford Woodruff (1807–1898) invigde templet 1893 var omkring 15 000 barn med på invignings-sessionerna.



"Jag skall tala till ditt förstånd och till ditt hjärta genom den Helige Anden." (L&F 8:2)

GODISBOLLEN

J Harvey Hapi

Baserad på en sann berättelse

Rachel vaknade hungrig. Hon hoppade ner från sängen och sprang ut till skafferiet. Hon öppnade dörren och tittade på översta hyllan. Där var den — godisburken! Inuti burken fanns hennes favoritgodis som gnistrade som blanka kulor. Det var oemotståndliga rödoranga bollar med mumsig choklad i mitten.

Rachel tittade sig snabbt omkring för att se om mamma eller pappa såg henne. Hon hörde deras röster men de syntes inte till någonstans. Tyst drog hon fram en stol till skåpet och ställde sig på den. Sedan sträckte hon sig upp och skruvade av locket på godisburken. Hon tog en handfull godis, skruvade på locket igen och sprang nerför hallen mot sitt sovrum. Men när hennes föräldrars röster kom närmare smet hon in i badrummet och stängde dörren.

Rachel tittade hungrigt på sitt godis och undrade: "Kan jag kasta upp en i luften och fånga den i munnen?" Och utan att tänka sig för kastade hon upp en godisboll högt upp i luften. Den svävade ovanför hennes huvud och föll sedan rakt ner i hennes vidöppna mun och fastnade i halsen. Hon kunde inte andas!

Hon kastade upp godisbollen i luften och fångade den i munnen. Men godisbollen åkte rakt ner i halsen — hon kunde inte andas!

Hon försökte skrika men fick inte fram ett ljud. "Pappa, hjälp mig!" ropade hon i sitt hjärta. "Himmelske Fader, snälla, hjälp mig!" bad hon. Tårarna rann nerför kinderna medan hon kämpade för att få luft, men den kom inte. Hon kände sig illamående och yr.

Plötsligt stormade hennes pappa in i badrummet. Han lyfte upp Rachel bakifrån och kramade om henne hårt. *Plopp!* Ut hoppade godisbollen och hamnade i tvättstället. Rachel tog några djupa andetag. Pappa ställde ner henne och höll om henne. "Det är bra nu, Rachel", sade han tyst. "Det är ingen fara med dig nu."

"Tack, pappa", sade hon. "Förlåt att jag tog godis utan att fråga. Jag älskar dig."



Mamma kom in i badrummet. "Vad hände?" frågade hon.

"Jag hörde en röst", sade pappa. "Den sade: 'Din dotter är i fara! Gå till henne!' Jag hittade Rachel i badrummet men visste inte vad som var fel. Då sade rösten: 'Lyft upp henne!' Jag gjorde det och det kom en godisboll flygande ut ur hennes mun."

Mamma gav Rachel en stor kram.

Rachel hade mycket att tänka på den dagen. Hon tänkte på godiset och på det här att vara ärlig. Hon tänkte på hur bra varje andetag kändes. Hon tänkte på hur mycket hon älskade

sin himmelske Fader och mamma och pappa. Men mest av allt tänkte hon på den Helige Anden. Pappa hade räddat henne från att kvävas eftersom han hade lyssnat. Hon ville bli som pappa och alltid lyssna på den Helige Anden. ■



"Vi har fått den Helige Andens gåva för att den ska leda oss i allting."

Äldste W Craig Zwick i de sjuttios kворum, "Taking the Higher Road", *Ensign*, aug 2002, s 43.



Jehova och vår himmelske Faders underbara plan

Diane Mangum

Innan det fanns en sol, en måne, eller mark att sitta på bodde vi i himlen med våra himmelska föräldrar. Vi var deras andebarn och hade inte fått någon kropp än.

Vi älskade vår himmelske Fader. Och han älskade oss så mycket att han ville att vi skulle växa upp och bli som han och bo hos honom för evigt. Han ville att vi skulle veta allt som han

visste. Men hur skulle vi kunna lära oss allt det?

Vår himmelske Fader hade en underbar plan. Han samlade oss allihop och berättade om sin plan. Han skulle skapa en vacker värld med floder, berg, blommor och djur. Sedan skulle han ge var och en av oss chansen att komma till jorden och få en fysisk kropp. Vi skulle kunna hålla varm sand i händerna och känna mjukt gräs under fötterna.

På jorden skulle vi ha en familj. De skulle ge oss mat och beskydda och älska oss.

På jorden skulle vi inte komma ihåg vår himmelske Fader så vi skulle behöva lära oss om honom.



NAMNET JEHOVA

Jehova är det namn Jesus hade i himlen, innan han föddes i Betlehem. *Jehova* betyder "evig" eller "oföränderlig". Jesus förändras aldrig. Han lyder alltid vår himmelske Fader och han älskar alltid oss.



Skrifterna, profeterna och våra föräldrar skulle undervisa oss om honom. Vi skulle frestas att vara olydiga och ibland skulle vi göra misstag. Ibland skulle vi bli sjuka och till slut skulle vi alla dö.

Jehova var den förstfödde av vår himmelske Faders barn. Han lydde alltid sin Fader. Han var som sin himmelske Fader. Han accepterade vår himmelske Faders plan. Ett annat av vår himmelske Faders andebarn, Lucifer, gjorde motstånd mot planen. Han sade att vi inte skulle kunna välja mellan rätt och fel.

Vår himmelske Fader sade att för att hans plan skulle fungera så behövdes det att någon kom till jorden för att lära oss hur man kommer tillbaka till himlen.

Någon behövde visa oss hur man följer vår



himmelske Fader. Vem var lydig nog att göra det?

Någon behövde sona våra synder så att vi kunde omvända oss när vi handlat fel. Vem var god nog att göra det?

Någon behövde dö och uppstå så att vi kunde uppstå och komma tillbaka till himlen. Vem var modig nog och kärleksfull nog att göra det?

Fanns det någon som var villig att göra allt det här för oss?

Det fanns en person som var det. Vår äldsta bror Jehova sade: "Här är jag, sänd mig." (Abraham 3:27)

Som vi älskade honom för det.

När Jehova kom till jorden var han vår Frälsare. Han kallades Jesus Kristus. ■

GUDOMEN

Gudomen består av tre separata personer:

1. Gud, vår himmelske Fader, är vår andes Fader. Vi ber till honom. Han har en fullkomlig kropp av kött och ben.
2. Jesus Kristus är vår Frälsare. Han visade oss hur vår himmelske Fader vill att vi ska leva. Han dog och uppstod. Tack vare det kan vi omvända oss, och alla kommer att uppstå. Jesus har en fullkomlig kropp av kött och ben. Vi ber till vår himmelske Fader i Jesu Kristi namn.
3. Den Helige Anden har en andekropp. Vår himmelske Fader låter oss känna den Helige Andens inflytande som tröstar oss och hjälper oss att välja det rätta.



FYSISKA KROPPAR OCH ANDLIGA KROPPAR

Vår fysiska kropp ser ut som vår andekropp. När vi har dött och uppstått blir vår kropp fullkomlig. Den blir frisk och stark. Allt som var fel med våra kroppar medan vi levde på jorden rättas till. Vi kommer att se ut som vårt bästa jag.



JORDELIVET

Växter, djur och människor på jorden är alla dödliga. Det betyder att de lever, växer och dör så småningom. Döden är en del av vårt liv på jorden, och den är en del av vår himmelske Faders plan. Om vi inte dog skulle vi inte kunna återvända till vårt hem i himlen.

SKRIFTDAGBOK

Sandra Tanner och Cristina Franco

*Kraft från skriften lär mig leva rätt.
Kraft från skriften gör mitt steg alltid lätt.
Kraft från skriften får jag varje dag
jag läser och jag följer Herrens lag.¹*

Skrifterna är en uppteckning om Guds lärdomar och handlande mot sina barn. En skriftdagbok är en bok där du kan skriva ner hur du lär dig förstå och leva efter evangeliets lärdomar. Varje månad det här året kan du lära dig ett skriftställe och öva på att göra som det säger. Din himmelske Fader hjälper dig när du väljer att lära dig och leva efter skrifterna. Du känner kraften i skrifterna och ditt vittnesbörd stärks.

Hur du kan använda din skriftdagbok

Gör eller köp ett anteckningsblock som har minst 12 sidor. I *Liahona* i år kommer det att finnas exempel på skriftställen och aktiviteter som du kan använda i din skriftdagbok. Om du behöver hjälp med att läsa, skriva eller förstå skriftstället eller

aktiviteten kan du be dina föräldrar, syskon, vänner eller Primärs ledare om hjälp.

Skriftdagbok för januari 2010

Läs första trosartikeln. Den hittar du i Den kostbara pärlan.

Be för att få veta om den här trosartikeln är sann. Be om att du ska få känna din

himmelske Faders och hans Sons, Jesu Kristi kärlek. Den kärleken kallas Kristi rena kärlek.

Lär dig trosartikeln utantill.

Välj en av följande aktiviteter eller hitta på en egen:

- Hjälプ någon annan att lära sig det här skriftstället.
- Be att någon annan ska få känna Guds kärlek.
- När vi känner kärleken från vår himmelske Fader och Jesus Kristus så tror vi på dem. Vi tror på att vi är Guds barn. Vi visar att vi tror att han är vår himmelske Fader genom att vi tackar honom för våra välsignelser. När du ser din dörrhängare (se sidan 67) kan du tänka på välsignelserna du har fått den dagen.

Hur får du hjälp att förstå det här skriftstället genom det du har gjort?

Skriv i din dagbok vad hur har gjort, eller rita en bild som visar hur det känns att veta att vår himmelske Fader och Jesus älskar dig. ■

ANTECKNING

1. "Kraft från skriften", Programförslag för samlingsstunderna och barnens medverkan på sakramentsmötet 2006, s 10–11.



GÖR EN DÖRRHÄNGARE

Klipp ut dörrhängaren här nedan.
Vik dörrhängaren längs den streckade linjen. Tänk på de välsignelser din

himmelske Fader har gett dig och skriv ner några av dem på listan. Häng dörrhängaren där du ofta kan se den.



Vår sida



Primärbarnen i Tlaxcallans församling i Chiautempans stav i Mexiko använde två dagar till att besöka och tjäna änkor och andra familjer i församlingen. De sjöng psalmer, hjälpte till att mata hönsen och gjorde hushållssysslor i några av hemmen.



I november 2008 i Brasilien blev det översvämning på grund av kraftiga regn och jordskred. I skolan fick vi ett flygblad där man bad om donationer. Jag donerade en säck med saker och en leksaksbrandbil och två leksakspolisbilar.

Inacio F, 4 år, Brasilien



Jag tycker om att hjälpa en av mina klasskamrater i skolan. Han heter Alessandro och behöver mycket hjälp. Våra lärare håller sig nära honom på grund av hans behov och jag hjälper honom göra det som lärarna ber oss att göra.

Martina Z, 7 år, Italien



Andrés O, 9 år, Costa Rica



Vi är glada när vi kan sjunga primärsånger i kyrkan tillsammans med vår mamma. Sång hjälper många att känna Anden och sakramentsmötet går mycket bättre när vi har Anden med oss.

Sephora B, 8 år, och Sariah B, 10 år, Guadeloupe

EN OMTÄNKSAM KUSIN

Min kusin fick åka till sjukhuset eftersom han hade väldigt ont i magen. De tog många prov på honom där. Jag skrev ett brev och sade att han skulle vara modig och att jag skulle be för honom. Jag tog med mig en bra bok

och en godsak när vi skulle besöka honom på sjukhuset. När vi gick därifrån kändes det jättebra. Jag vet att om vi gör snälla saker för andra så blir vi glada och vår himmelske Fader blir glad.

Jake S, 7 år, Alberta, Kanada

I RÄTTAN TID

Vi simmade i en pool vid ett hotell när vi hittade en klocka på botten av simbassängen. Vi frågade en hel del människor om klockan tillhörde dem. Alla sade nej. I slutet av dagen kände vi att vi borde gå tillbaka till simbassängen en gång till med klockan. Det var en familj vid poolen. Vi frågade om

det var deras klocka. De sade att det var det, och de hade letat efter den hela veckan. Den tillhörde pappan och hade kostat mycket pengar. Jag är glad att vi lyssnade på den Helige Anden så att klockan kunde lämnas tillbaka.

Huntley, Sarabeth och Caelin C, 10, 9 och 7 år, Kalifornien, USA



Om du vill skicka in en teckning, ett foto, ett vittnesbörd eller ett brev till Vår sida, skicka den då med e-post till liahona@ldschurch.org och skriv "Our Page" på ämnesraden. Eller skicka den med vanlig post till:

Liahona, Our Page

50 E. North Temple St., Rm. 2420

Salt Lake City, UT 84150-0024, USA

Varje bidrag **måste** innehålla barnets fullständiga namn och ålder samt föräldrarnas namn, församling eller gren och stav eller distrikt samt ett skriftligt tillstånd från föräldrarna (e-postmeddelande går bra) att publicera fotot. Bidragen kan komma att förkortas eller redigeras.

TANNER undervisar sin lärare

Ronda Vincent

Baserad på en sann berättelse

"Jag skulle vilja vara missionär, inte vänta tills jag blivit stor." ("Jag skulle vilja vara missionär", Barnens sångbok, s 90)



1. En dag fick Tanner en bild av Jesus. Han tyckte jättemycket om bilden. Han ville ge den till någon. Han visste att inte alla visste vem Jesus var.



3. När Tanner kom till förskolan gav han bilden till fröken Young. Hon blev glad över att få en bild av Jesus. Tanner var glad att hon tyckte om den.



2. "Mamma, får jag ge min bild av Jesus till någon?" frågade Tanner.

"Javisst", sade mamma. "Vem ska du ge den till?"

"Jag ska ge den till min lärare, fröken Young. Jag tycker om henne för hon läser många berättelser för mig."

"Vilken bra ide!" sade mamma. "Jag är stolt över dig."



4. Några dagar senare gjorde Tanner och hans familj en bok som såg ut som Mormons boks guldplåtar. Sedan skrev de ner sina vittnesbörd i boken.

"Mamma, får jag ta med mig boken till skolan och visa den för fröken Young?" frågade Tanner.

"Ja, det får du", sade mamma.



5. Dagen därpå hade Tanner en ryggsäck med sig till skolan där han hade lagt ner familjens guldplåtar. Han berättade för fröken Young om boken hans familj hade gjort. Tanners lärare blev mycket intresserad.



6. När mamma hämtade Tanner från skolan den dagen kom hans lärare och ville prata med Tanners mamma.

"Tanner hade med sig något mycket intressant i dag", sade fröken Young. "Kan du berätta mer?"

"Skulle du och din man vilja komma hem till oss på middag?" frågade mamma. "Vi kan prata mer då."

"Det låter jättebra", sade fröken Young.



7. Några månader senare var Tanner och hans mamma med på fröken Youngs och hennes makes dop.

"Jag är så glad att jag gav min bild av Jesus till min lärare", sade Tanner.

"Det är hon också", sade mamma. "Det var mycket din förtjänst att fröken Young och hennes man döptes i dag."



8. Tanner kände sig mycket glad när han såg fröken Young döpas. Han log när mamma lutade sig fram och viskade: "Fyraåringar är jättebra missionärer!" ■

VAR SOM EN MISSIONÄR

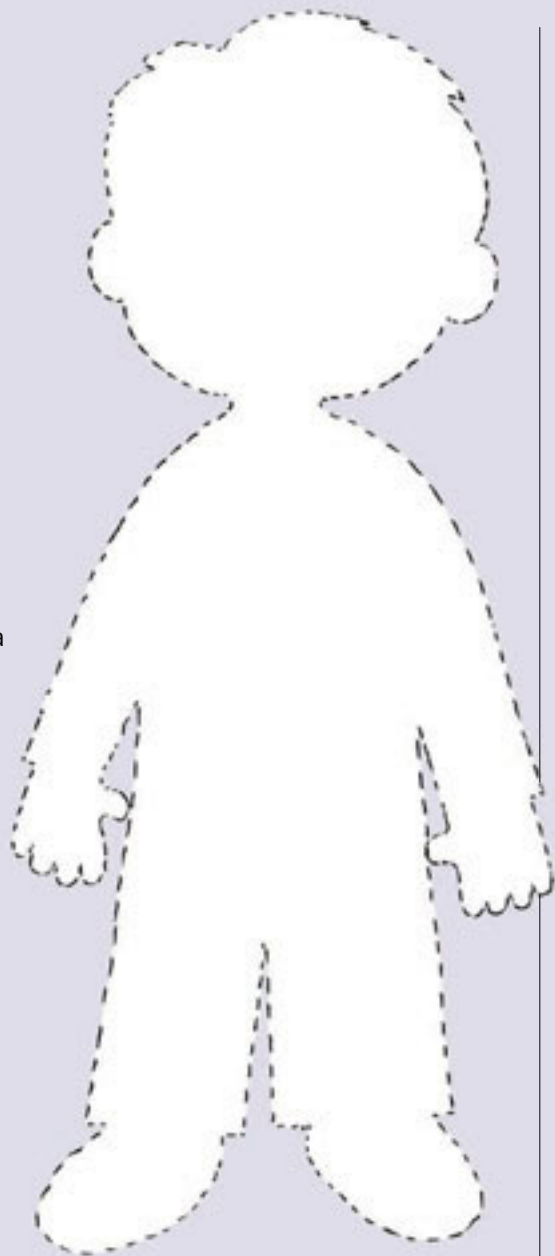
Budskapet som missionärerna ger människor om vår himmelske Faders plan för oss har alltid varit detsamma. Enok var en profet som levde innan Jesus föddes på jorden. Herren bad

honom att berätta om evangeliet, precis som missionärerna gör i dag. Färglägg bilden av Enok. Rita sedan missionärskläder på Tanner för att visa hur en missionär ser ut i dag.



Tips till föräldrar: Förklara att Enok uppmanades att berätta om evangeliet. Han trodde inte att han kunde göra det eftersom han trodde att han inte visste tillräckligt mycket. Herren sade till Enok att han kunde göra vad som helst med Herrens hjälp. Eftersom Enok var lydig välsignade Herren honom så att han kunde undervisa folket. (Se Mose 6:31–38.) Fråga barnen vad de kan göra nu för att vara bra missionärer som Enok.

Tips till föräldrar: Förklara att fastän Tanner inte har kallats att verka som heltidsmissionär än så kan han ändå vara som en missionär när han är liten. Hjälp barnen att rita nutida missionärskläder på Tanner. Fråga dem vad de kan göra nu för att förbereda sig för att bli heltidsmissionärer. Samtala om att de kan göra sådant som att be, läsa skrifterna och hjälpa andra.



Hjälp missionärerna



Arie Van De Graaff

Hjälp missionärerna att hitta till familjen som de ska undervisa. Var uppmärksam på pilarna så att missionärerna inte svänger åt fel håll på enkelriktade gator. ■

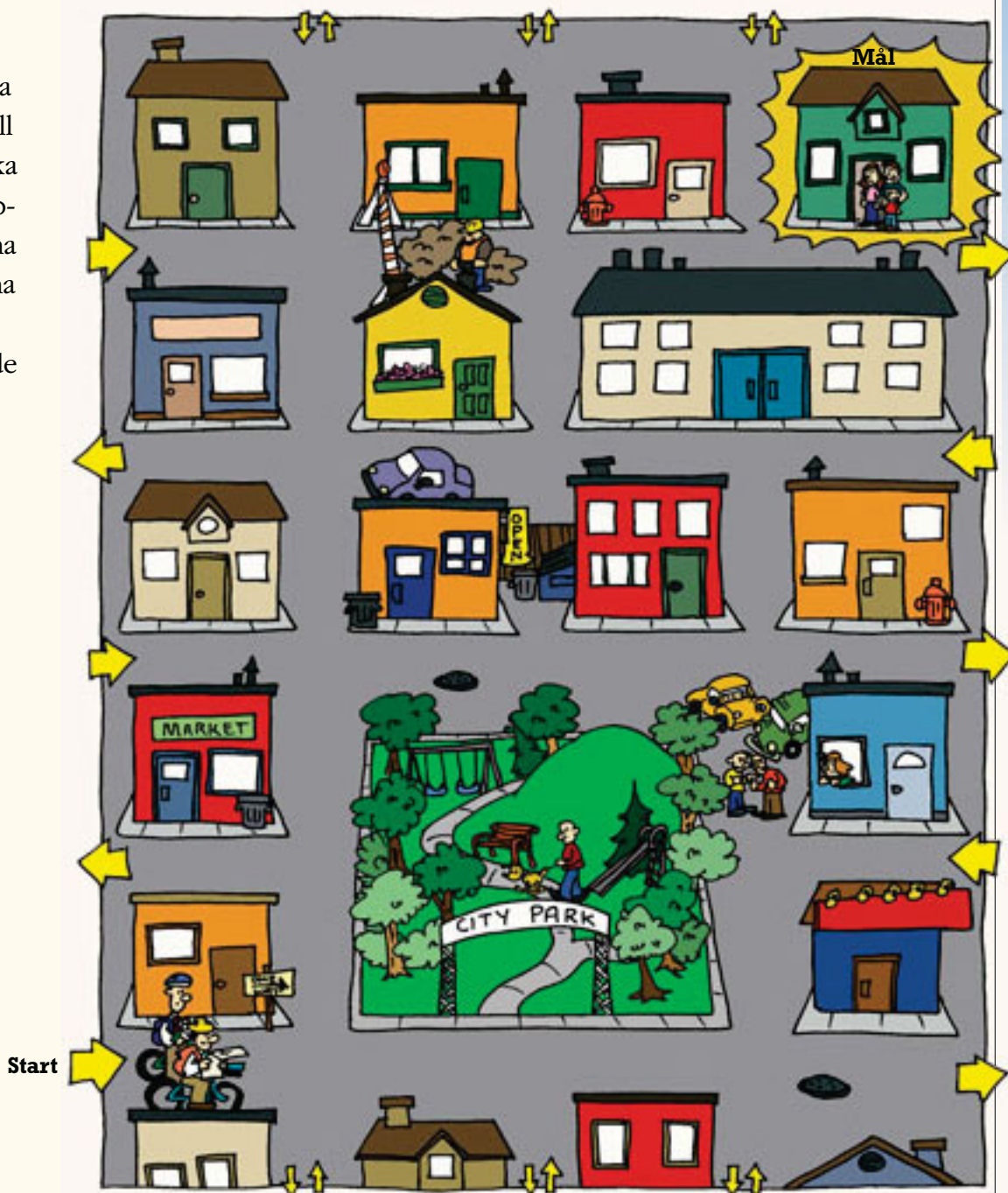


ILLUSTRATION ARIE VAN DE GRAAFF

Världen förändras en dygdig kvinna åt gången

Heather Whittle

Kyrkans tidningar

I april 2008 stod det nyligen kallade generalpresidentskapet för Unga kvinnor — Elaine S Dalton, Mary N Cook och Ann M Dibb — uppe på berget Ensign Peak i norra Salt Lake City och tittade ut över dalen.

Från sitt fördelaktiga läge såg de ängeln Moroni glänsa på Salt Lake-templet och visste då vad Herren hade i åtanke för kyrkans unga kvinnor.

De tre kvinnorna höll upp en vandraräpp från vilken en gyllene peruansk sjal svajade — deras baner för folken, en uppmaning om att återgå till dygden.

”Vi kan inte prata om den här nya värderingen dygd utan att säga att anledningen till värderingen är templet”, säger syster Dalton. ”Och templet är anledningen till allt vi gör i Unga kvinnor, för det hjälper de unga kvinnorna att komma till Kristus.”

Dygd tillades officiellt till Unga kvinnors värderingar i november 2008. Den definieras i häftet Personlig tillväxt som ”tankar och uppförande som grundar sig på höga moraliska normer. Dygden innefattar kyskhet och renhet.” (*Unga kvinnor: Personlig tillväxt* [häfte, 2009], s 70)

Värderingen är unik på så sätt att det krävs att alla uppgifter och projektet utförs, medan de unga kvinnorna kan välja mellan olika alternativ när det gäller de andra värderingarna. Dessutom har mödrar för första gången inbjudits att genomföra programmet för personlig tillväxt tillsammans med



sina döttrar och få sin egen medaljong.

Under det senaste året har unga kvinnor och andra runtom i världen visat ett överväldigande gensvar mot uppmaningen att återgå till dygden och Unga kvinnors kontor har översvämmats av brev och fotografier från dem som har följt uppmaningen. Många har klättrat uppför berg och vecklat ut sina egna baner.

En grupp unga kvinnor i Hannibal i Missouri, USA, som ville avlägga ett högtidligt löfte om att vara dygdiga på en hög höjd och inte hade något berg i närheten, gick upp i ett 36 våningar högt torn, vecklade ut sitt baner och lovade att leva ett dygdigt liv.

I Mexiko översätts Unga kvinnors utmärkelse till ”Dygdiga unga kvinnors utmärkelse”. De unga kvinnorna i Mexiko var glada att dygd lades till som värdering, säger syster Dalton — det är en värdering som de redan är bekanta med.

”Uppmaningen att återgå till dygden har tagits emot med överväldigande lovord i alla avseenden, både inom och utom kyrkan”, säger syster Cook. ”Ledarna älskar det, prästadömsledarna betonar det, mödrar och far- och mormödrar är tacksamma för det.”

Projektet som har att göra med värderingen dygd är att följa Frälsarens uppmaning att lära av honom (se L&F 19:23) genom att läsa hela Mormons bok och regelbundet skriva ner sina tankar i en dagbok.

Ett e-postmeddelande till Unga kvinnors

presidentskap från en syster i England lyder: "Tyvärr, vi måste be om ursäkt. Vi kommer inte att genomföra det här så snabbt som vi hade tänkt. Anledningen är att min dotter och jag studerar Mormons bok på ett sätt som vi aldrig gjort tidigare. Det är en sådan härlig upplevelse och vi vill låta det ta den tid det tar."

Mormons bok undervisar om samhällen som blomstrade och var lyckliga när de var dygdiga och rena, men som föll när de inte längre var dygdiga, säger syster Dibb.

Män och kvinnor har varit lika entusiastiska över den nya värderingen, säger Unga kvinnors presidentskap och ger exempel på hela grupper av unga män och församlingar för ensamstående som har arbetat på värderingen tillsammans.

Syster Dibb betonar att både män och kvinnor måste fokusera på dygden för att de ska få de största välsignelserna. "Män har ingen kraft eller styrka att utöva prästadömet de får om de inte är moraliskt rena", säger hon. "Och kvinnor får kraften och styrkan att uppfylla sina gudomliga kallelser som hustrur, mödrar och kvinnor när de är dygdiga."

Syster Dalton säger att hon tror att värderingen dygd har sparats för den här tiden, en tid när världen gör allt utom att främja dygd.

De unga kvinnorna och deras ledare i Independencia stav i Santo Domingo i Dominikanska republiken klättrade up för Cambita Garabito, ett berg i Dominikanska republiken, där de höjde sitt eget baner för dygden i augusti 2009.

"Vi tycker det är intressant att så många unga kvinnor i den här världen kan förlora sin identitet som Guds döttrar ur sikte", säger syster Cook. "Vi påminner dem bara om det, och om det faktum att om man har gjort ett misstag så kan man omvända sig."

Beslutet att vara dygdig och ren är möjligt tack vare den möjliggörande och återlösande kraften i Frälsarens försoning, säger syster Dibb. Den fjärde uppgiften i samband med värderingen dygd handlar om omvändelse.

Under det senaste året har många kvinnor — både gamla och unga — uttryckt en önskan om att bli dygdiga. "[Tillägget med värderingen dygd] har gett hopp åt kvinnor som gjort felaktiga val. Många har sagt: 'Jag kan bli en dygdig kvinna igen ... Det är möjligt för mig'", säger syster Cook.

Många av dem som vill bli dygdiga igen undrar var de ska börja. Unga kvinnors presidentskap ger dem följande formel: Be morgon och kväll. Läs i Mormons bok fem minuter eller längre varje dag. Och le.

"Föreställ er hur världen skulle vara om fem år om alla kvinnor i kyrkan och i världen gjorde det", säger syster Dalton. "Vi tror verkligen att dygdiga unga kvinnor, ledda av Anden, kan förändra världen." ■



Ungdomar firar Ett nytt år: 2010

Ryan Kunz
Kyrkans tidningar

Kyrkans enheter över hela världen har fått en DVD med titeln *A Brand New Year: 2010 Youth Celebration (Ett nytt år: Ungdomar firar 2010)*. DVD:n presenterar temat för veckoträffarna 2010 och kan användas som tillägg till ungdomslektioner, kvorummöten, veckoträffarna, biskopens ungdomssamtal och andra aktiviteter under året.

Temat för veckoträffarna år 2010 är *"Var stark och frimodig. Var inte förskräckt eller förfärad, ty Herren, din Gud, är med dig vart än du går."* (Se Jos 1:9; kursivering tillagd.) Den första delen av *A Brand New Year: 2010 Youth Celebration* innehåller ett budskap av äldste M Russell Ballard, en medlem i de tolv apostlarnas kvorum, och ett musikmontage om ungdomar runt om i världen.

DVD:n har också nio andra delar som består av inspirerande budskap i form av berättelser, vittnesbörd, musik och särskilda presentationer av Unga mäns och Unga kvinnors generalpresidentskap. De olika delarna är inriktade på evangelienormer från *Vägledning för de unga*, bland annat utbildning, familj och vänner, musik och dans, träffar och dygd, hälsa, tjänande och omvändelse.

Ungdomar från hela världen berättar om sina tankar och bär vittnesbörd genom hela DVD:n.

"Vi är glada att ungdomarna i kyrkan kan se varandra på den här DVD:n och stärkas av varandras vittnesbörd", säger Elaine S Dalton, Unga kvinnors



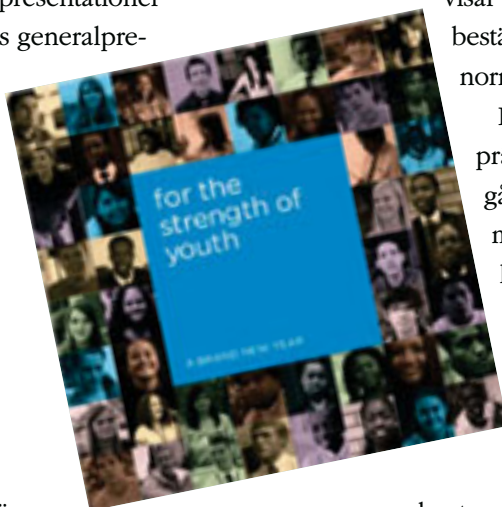
FOTO TYLER HARRIS

**Manuel Sarábia
från Mexiko
berättar om
sina upplevelser
på DVD:n.**

generalpresident. "De som tittar får se modiga ungdomar från hela världen som väljer att följa [kyrkans] normer och åstadkomma en förändring i världen. Vi hoppas att ledare och lärare inom prästadömet och biorganisationerna använder DVD:n i sina klasser och aktiviteter och undervisar om normerna och hjälper ungdomarna bestämma sig för att följa och tillämpa de här normerna i sitt liv."

Kyrkans ledare har uppmuntrat lokala prästadöms- och biorganisationsledare att gå igenom DVD:n och använda den i sina möten och aktiviteter. Första delen av DVD:n kan användas under aktiviteter på nyårsafon eller under andra särskilda evenemang där temat presenteras. Övriga delar kan användas under året för att utvidga temat.

De olika delarna är textade på engelska, franska, italienska, japanska, kantonesiska, koreanska, mandarin, portugisiska, ryska, spanska och tyska. Materialet på DVD:n går också att ladda ner från Internet. ■



Afrikanska medlemmar samlas till en dag vigd åt tjänande

Medlemmar i över 30 länder i Afrika bar på spadar och skottkärror, iförda leenden och gula västar, för att delta i det tredje tjänandeprojektet för hela Afrika den 22 augusti 2009.

I en stad i Elfenbenskusten lagade de vägar. I en stad i Liberia rustade de upp gamla bostäder. I Sierra Leone rensade de ur avloppsdiken. I Nigeria rensade de bort överflödiga klängväxter från en kommunal byggnad. I Ghana sopade de ett marknadstorg och fraktade bort flera laster skräp. I Kenya, Sydafrika, Kamerun och på andra platser skurade medlemmarna fångelseceller och toaletter, planterade träd, lagade vägar och arbetade i barnhem. De

städade sjukhus och bostäder, de rensade ogräs och målade skyltar.

Äldste Eric Jackson, informationstjänstchef i området Afrika Sydöst, sade: "Det medlemmarna har bevisat för sig själva är att inget projekt är för stort för oss om tillräckligt många kommer."

Reportrar samlades för att



FOTO KAYE JACKSON

observera och göra anteckningar där medlemmarna arbetade.

Många andra förutom kyrkans medlemmar deltog i projektet. Kyrkan gick samman med lokala tjänandegrupper, andra religiösa samfund och lokala myndigheter som villigt donerade verktyg

Medlemmar i Sydafrika planterar rabatter för föräldralösa barn där det inte finns något rinnande vatten.



Medlemmar i Nigeria arbetade tillsammans med myndighetspersoner för att rensa skräp ur diken.

och material och även deltog i arbetet.

"Många som hörde att vi [tjänade] för att vi ville ta efter Kristi goda gärningar, lovprisade Herren och sade att de ville vara med", sade äldste Adesina Olukanni, områdessjuttio och områdeschef för informations-tjänsten i Västafrika. ■

Första konferensen för ungdomar i Etiopien

Ijuli 2009 samlades över 160 ungdomar och unga vuxna för en dag fylld av vänskap, minikurser, dans och vittnesbörd under den första ungdomskonferensen som någonsin hållits i Etiopien.

Eftersom de fyra grenarna inte är organiserade i ett distrikt var det många medlemmar som inte visste att det fanns andra grenar och medlemmar i Etiopien. En del av konferensens syfte var att ge dem möjlighet att umgås med andra ungdomar samtidigt som de blev andligt upplyfta.

Wondwossen Amanuel, 23 år, som hade sänt in sina missionspapper för att bli den första missionären från Awasa gren, sade: "Man blir uppmuntrad av att samlas och göra sådana aktiviteter. Vår gren är liten men vi kände det som om vi var en del av hjorden — och det är som att vara i en familj."

Deltagarna bar stolt sina VDR-ringar och T-shirtar med orden "Steady and Sure" (Fast och säker), konferensens tema.

Efter två månaders samlade ansträngningar från missionärer, grenspresidenter och välgörenhetsorganisationen Hope Arising, sammanstrålade pionjärmedlemmarna från de fyra vitt spridda grenarna till kapellet i Addis Abeba i Etiopien.

Deltagarna reste med buss i upp till fem timmar för att vara med på konferensen, och över hälften av dem var ickemedlemmar och undersökare. Två av dem döptes under de påföljande veckorna.

”När [ungdomarna] inser att det finns andra unga människor med samma hopp, drömmar, problem och bekymmer så får de större självförtroende. De vet att de inte är ensamma och det ger dem styrka”, säger äldste Brad Wilkes, en heltidsmissionär som tillsammans med sin hustru, syster Karen Wilkes, hjälpte till att organisera konferensen. ■

Rumänska unga kvinnors första läger

Fem unga kvinnor och deras ledare från Bukarests distrikt i Rumänien deltog tillsammans med en vän som inte var medlem i kyrkans första läger för unga kvinnor i Rumänien mellan den 24 och den 26 augusti 2009. Unga kvinnors president i distriktet, Dina Cojocaru, ledde lägret med hjälp av det äldre missionärsparet äldste Don och syster Edie Van Noy.

Flickorna och ledarna hade morgon- och kvällssamling och studerade skrifterna tillsammans varje dag. Äldste och syster Van Noy höll minikurser om ämnen som dygd och hur man håller ett bra tal i kyrkan. I en annan minikurs fick flickorna lära sig

om anständighet och hur man klär sig moderiktigt men ändå bevarar sin redbarhet.

Alina Mateescu, en av de unga kvinnorna, säger att hon hade undrat vad som krävs för att vara en dygdig ung kvinna, men efter

minikursen om dygd var hon säker på att hon kunde bli den exemplariska kvinnan i fråga om dygd som Gud vill att hon ska bli.

Rumänien är beläget i sydöstra Europa och har omkring 2 736 medlemmar i 17 grenar. ■

VÄRLDEN I KORTHET

Samlingen av kanadensiska folkräkningar utökas

FamilySearch har lagt till 1851, 1861 och 1871 års kanadensiska folkräkningsregister till sin samling på Internet som redan innehåller 1881 och 1916 års kanadensiska folkräkningar. Det finns planer på att lägga till 1891 års folkräkning inom kort. De sökbara databaserna på Internet som finns på FamilySearch.org innehåller omkring 17 miljoner uppteckningar. Kostnadsfri tillgång till de indexerade folkräkningarna gör det lättare för allmänheten att utöka kunskapen om sin släkthistoria.

Tjänande till hjälp för barn i Detroit

Innerstadsområdet i Detroit i Michigan, USA är känt för att vara kriminellt belastat med gängaktivitet och drogmissbruk. På grund av den stora arbetslösheten och det låga antalet utexaminerade elever i området gick Bloomfield Hills stavsamman med Unity Church för att hjälpa skolbarnen som en del av Detroit's stads Neighborhoods Day



FOTO BETSY ANDERSON

Medlemmar i Detroit i Michigan, USA samarbetade med andra för att ge skolmaterial till barn.

(Grannarnas dag). De två grupperna gav tillsammans bort över 250 skolryggsäckar med anteckningsblock, pennor, kriter, suddgummin och annat skolmaterial.

Medlemmar flyr undan löpeldar

Över 70 medlemmar evakuerade sina bostäder och många av dem fick bo hos andra medlemsfamiljer när eldsvådor härjade i Utah och Kalifornien i september 2009. Bränderna svepte över 50 000 hektar mark i Sacramento- och Los Angelesområdena, dödade två brandmän och förstörde över 100 byggnader. I New Harmony-området i Utah förstörde bränderna över 4 000 hektar mark och ett flertal byggnader. I båda staterna hjälpte lokala prästadömsledare de drabbade medlemmarna. ■

Ett underverk i vår familj

Äldste Joseph B Wirthlins artikel "Komma vad som komma skall", i novembernumret 2008 av *Liahona* (s 26), gav andlig hjälp till vår dotter som nyligen har genomgått en svår prövning. Under graviditeten fick hon en mörk diagnos av läkarna — vårt barnbarn skulle inte överleva.

Dagliga familjeböner och enskilda böner tillsammans med den artikeln gav oss hopp, och ett underverk skedde i familjen: Vår dotterson föddes. Han fick stanna kvar på sjukhuset en tid, men en månad senare kunde läkarna inte vidhålla den tidigare diagnosen.

Vi vet att vår himmelske Fader lever liksom vår Frälsare och Återlösare Jesus Kristus. Uppståndelsen och evigt liv tillsammans med vår himmelske Fader är verklighet.

Gennadij och Tatjana Mitchenko, Ryssland

Inte på söndagar

En dag vann jag en biljett till en fotbollsmatch som skulle spelas på en söndag. Jag ringde min hustru och frågade om hon ville följa med mig på matchen. I stället för att svara på frågan sade hon: "Läs *Liahona* när du kommer hem."

När jag kom hem läste jag om en ung kvinna från Brasilien som inte var med på en VM-match i Frankrike för att den hölls på en söndag. (Se Suzana Alves de Melo, "Missade VM", *Liahona*, jun 2007, s 37.) Det kändes som om min himmelske Fader sade: "Jag vet att du tycker om fotboll, men söndagen är min dag. Gå inte dit." Jag gick inte på matchen. Sedan dess har jag fortsatt läsa vår profets ord. Den här tidningen är en kompass för vårt liv. Den stärker oss i den här svåra världen.

Anderson Carpejane, Brasilien

Det finns inget att vara rädd för

Jag har gråtit varje gång jag har läst *Liahona* under de senaste åtta åren.

Jag har lärt mig att det finns andra människor som lider, förutom jag. Men tack vare vårt vittnesbörd, som har djupa andliga rötter, finns det inget som vi inte kan klara av.

Den här tidningen ger mig speciell vägledning i livet och jag vet att det är därför den har fått namnet *Liahona*.

Edwin Urrutia, Illinois, USA

FÖRSLAG TILL FAMILJENS HEMAFTON

Det här numret innehåller artiklar och aktiviteter som kan användas under hemaftnarna. Här följer några exempel.

"Bergsklättring", s 32: I den här artikeln jämför bergsklättring med hur man övervinner svårigheter. Du kan ha en aktivitet

där ni till exempel tar er uppför en kulle eller en trappa som hjälper familjemedlemmarna komma ihåg och tillämpa principen.

"Hjälpt av Anden", s 44: När ni har läst artikeln tillsammans som familj kan ni berätta för varandra om upplevelser när ni har välsignats för att ni följt Andens maningar.

"Böner och svar", s 56: Du kan använda artikeln som inledning och be familjemedlemmarna berätta om tillfällena när de har fått svar på sina böner.



"Godisbollen", s 62: Ett sätt att hjälpa små barn vara mer uppmärksamma under hemaftnarna är att ändra röstläge och använda olika ansiktsuttryck när man återger berättelser. (Se *Undervisning: Den högsta kallelse*, s 162.) Det kan vara bra att göra när du läser eller återger "Godisbollen" för små barn.

"Jag skall låta er finna mig", s 80: En rolig aktivitet kan vara att leka kurragömma som familj och sedan relatera leken till löftet i Jeremia 29:13: "Ni skall söka mig, och ni skall också finna mig om ni söker mig av hela ert hjärta."

En hemafton som varar

En hemafton för flera år sedan inleddes med att vi sjöng "The day dawn is breaking, the world is awaking" (Dagen gryr och världen vaknar upp). ("The Day Dawn is Breaking", *Hymns*, nr 52) När vi bad vart och ett av våra fem barn att föreslå en aktivitet som vi kunde göra den veckan, sade femåriga Fernando uppmanande: "Jag vill se hur det är när dagen gryr och världen vaknar upp." Vi försökte flera gånger förklara för honom vad som händer: hur solen kommer upp, hur morgonvindarna blåser och hur daggen glittrar på marken. Men han ville inte höra något av det. "Jag vill se det", upprepade han.

Därför gick vi upp klockan fyra på morgonen följande torsdag, trängde in oss i bilen och åkte till en plats med en fin utsikt över himlen österut. Soluppgången den dagen var himmelsk. Gula cirklar förvandlades till djupt rosa när den stora, runda solen steg upp. Det var underbart.

Trettio år senare var Fernandos lille son Fernandito på besök hos oss. "Vet du vad, farmor?" sade han. "Pappa tog med oss så att vi kunde se soluppgången."

Sergio Trejo Reyes, Jalisco, Mexiko

"Jag skall låta er finna mig"

Aaron L West

Studiekursavdelningen

slutet av vår söndagsskolelektion bad syster Hart oss att slå upp Jeremia 29. Hon sade att hon skulle läsa verserna 12–14 högt och bad oss fundera över vad orden betydde.

"Ni skall kalla på mig", läste hon, "och komma och be till mig, och jag skall höra er.

Ni skall söka mig, och ni skall också finna mig om ni söker mig av hela ert hjärta.

Ty jag skall låta er finna mig, säger Herren."

Syster Hart fortsatte i vers 14 men mina tankar höll sig lyckligt kvar vid löftet "jag skall låta er finna mig". Jag påmindes om de gånger när min hustru Emma och jag hade lekt kurragömma med våra små barn. När det var vår tur att gömma oss och deras tur att leta så gjorde vi det alltid lätt för dem att hitta oss. Ibland gav vi ljud ifrån oss eller lät en fot sticka fram så att de skulle hitta oss snabbt. Ibland gömde vi oss på samma ställe flera gånger. Vi ville att barnen skulle leta efter oss, men vi ville också att de skulle hitta oss. Vi såg fram emot deras kramar och deras glada, ohämmade triumferande fnissningar.

Det minnet fördjupade min förståelse av vår himmelske Faders kärlek till oss. Han vill att vi ska söka honom, men han vill också att vi ska hitta honom — Han vet hur glada vi blir när vi gör det. Han försöker inte lura oss. I stället gör han allt han kan för att hjälpa oss veta var han är och hur vi ska söka: Han ger oss skrifterna, kallar profeter, lyssnar på våra böner, vägleder



Mina tankar gick till kurragömmalekarna min hustru och jag lekte med våra små barn. Vi ville att de skulle leta efter oss, men vi ville också bli hittade.

oss genom den Helige Andens kraft, välsignar oss med tempel och prästadömsförrättningar och familj och vänner. Och har vi hittat honom någonstans en gång så kan vi vara säkra på att vi hittar honom där igen om vi är villiga att söka igen.

"Jag skall låta er finna mig, säger Herren." Vilket tröstande löfte! I en värld där problem och frestelser verkar hitta oss så lätt, känns det tryggt att veta att vår största källa till styrka också är lätt att hitta. ■



Jesus i synagogan i Nasaret, av Greg K Olsen

"När [Jesus] öppnade [Jesajas bok], fann han det ställe där det står skrivet:

Herrens Ande är över mig, ty han har smört mig till att predika glädjens budskap för de fattiga. Han har sånt mig för att ropa ut frihet för de fångna och syn för de blinda, för att ge de betryckta frihet [se Jes 61:1] ...

Sedan ... började han tala till dem: 'I dag har detta skriftställe gått i uppfyllelse' ...

De kände sig träffade av hans undervisning, eftersom han talade med makt." (Luk 4:17-18, 21, 32)



Välkommen till nya Liahona!
*Alla sidorna skapades med
er — kyrkans medlemmar i
alla åldrar — i åtanke. Men en del
avdelningar lockar vissa läsare extra
mycket.*

- *Unga vuxna kanske vill gå till
sidan 42.*
- *Ungdomar kanske vill bläddra
fram till sidan 46.*
- *Barn kan börja med sidan 58.*
- *Föräldrar till små barn kan hjälpa
dem hitta sidan 70.*

*Men stanna inte där. Det finns
mycket mer att upptäcka medan du
lär känna och börjar använda din
nya Liahona.*

BUDSKAP FRÅN **OMRÅDESLEDARNA**

Församlingsrådet: Nyckeln till att frälsa själar

Äldste Erich Kopischke, Tyskland, områdespresident

Syftet med Jesu Kristi evangelium är att hjälpa familjer och enskilda att nå upphöjelse. Därför inriktas kyrkans lärdomar, principer och program på gudomligt fastställda ansvarsuppgifter — att hjälpa medlemmarna följa Jesu Kristi evangelium, insamla Israel med hjälp av missionsarbete, ta hand om fattiga och behövande och bygga tempel där levande och döda kan återlösas genom heliga prästadömsförrättningar och förbund.

Församlings- eller grensrådet bör ha huvudrollen i det här arbetet. I början av det här nya året inbjuder vi varje ledare och medlem att begrunda kyrkans syfte att upphöja, och församlingsrådets möjlighet att påverka, välsigna och rädda vår himmelske Faders barn medan de hjälper medlemmarna att uppnå hans stora syfte att 'åstadkomma odödlighet och evigt liv för människan'. Vad innebär det för mig som ledare och medlem i ett råd, eller för mig som medlem i mitt ämbete? Hur kan jag bidra? Vem kan jag nå ut till och hjälpa och påverka?

I augusti förra året fick områdespresidentskapet en anmärkningsvärd andlig bekräftelse. När vi begrundade och bad om vad vi behövde göra som områdespresidentskap i Europa så fick var och en av oss en stark önskan att fördubbla antalet aktiva medlemmar i kyrkan i Europa under de kommande 10 åren. Vi besökte templet i en anda av bön och fasta och fick en stark bekräftelse av Anden. Den upplevelsen påverkar alla våra tankar, mål, planer och gärningar. Vi har under bön utformat en plan för området. Vi har suttit i råd som presidentskap och med våra områdes-sjuttio. Nu samråder vi i samordningsmöten med



**Äldste Erich
Kopischke**

stavs- och missionspresidenter. Vi försöker nå ut till 'den enskilde' varhelst vi kan och vi går hela tiden igenom och värderar våra ansträngningar.

Det här exemplet, på områdesnivå, har inspirerat många av våra stavs- och missionspresidenter. Vår inbjudan är att alla församlings- och grensråd i området Europa under bön ska söka efter inspiration om kyrkans upphöjande syfte. Herren lovade: "Ha din glädje i Herren, han skall ge dig vad ditt hjärta begär." (Ps 37:4) Vi lovar att Herren välsignar er med heliga, gudomliga önskningar. När ni samråder, ber och söker bekräftelse så bekräftar Herren era önskningar på ett mäktigt sätt och ni kommer att kunna sätta upp mål för er och för församlingen. I *Predika mitt evangelium* står det: "Målsättningar återspeglar vårt hjärtas önskningar och vår vision av vad vi kan uträtta. Genom mål och planer omvandlas våra förhoppningar till handling. Att sätta upp mål och planera är att handla i tro" (s 150).

Ni förväntas inte att ta våra mål och tillämpa dem direkt på er situation. Det är viktigt att ni lär er att under bön sätta upp egna mål och göra upp egna planer. När ni är eniga i rådet kommer ni att känna Herrens kraft i ert hjärta och i era församlingar och grenar. Ni får samma välsignelser som kyrkans medlemmar under Almas tid fick:

"Och han befallde dem att det inte skulle finnas några stridigheter bland dem, utan de skulle se framåt med en och samma blick, med en tro och ett dop, med sina hjärtan förenade i enighet och i kärlek till varandra. Och så befallde han dem att predika. Och på så sätt blev de Guds barn." (Mosiah 18:21, 22)

En biskop är inte ensam. Det finns andra som är kallade att hjälpa honom. Alla som är kallade i den här kyrkan har myndighet från Gud. Vi inbjuds att förenas i våra själars frälsning och att se framåt som ett råd med "en och samma blick, med en tro ... med [våra] hjärtan förenade i enighet och i kärlek

- till varandra”. Det är också så vi blir Guds barn.
- I skrifterna finns mäktiga principer som kan tillämpas av församlings- och grensråd. Som med alla evangelieprinciper hjälper de oss att stärka vår tro på Jesus Kristus och bringar frälsning till vår själ. (Se L&F 4:4.)
- Vi måste träffas ofta som ett råd med en önskan och en plan att hjälpa både ickemedlemmar och medlemmar att ”komma till Kristus” och att komma ihåg och hålla sina förbund:
”Dock befalldes Guds barn att ofta samlas och förenas i fasta och mäktig bön för deras själers välfärd som inte kände Gud.” (Alma 6:6)
 - Vi vill påminna kyrkans medlemmar om att vara trofasta sina förbund och vi inbjuder alla andra att lära sig om evangeliet, omvända sig och döpas:
”Jag ger nu en befallning till er som tillhör kyrkan, och till dem som inte tillhör kyrkan ger jag en inbjudan, och säger: Kom och bli döpta till omvändelse så att även ni kan få del av frukten från livets träd.” (Alma 5:62)
 - Vi inbjuder människor genom att be för dem och sedan genom att be dem komma, se och känna:
”Håll därför upp ert ljus så att det lyser för världen. Se, jag är det ljus som ni skall hålla upp — det som ni har sett mig göra. Se, ni märker att jag har bett till Fadern, och det har ni alla bevittnat. Och ni ser att jag har befallt att ingen av er skall gå härifrån, utan har snarare befallt att ni skall komma till mig för att ni skall kunna känna och se. På samma sätt skall ni göra för världen.” (3 Nephi 18:24–25)
 - Vi får aldrig ge upp hoppet om någon:
”Dock skall ni inte driva bort honom från era synagogor eller era platser för tillbedjan, ty ni skall fortsätta betjäna sådana, ty ni vet inte om de inte kommer att återvända och omvända sig och komma till mig med helhjärtat uppsåt, så att jag kan hela dem. Och ni skall bli medlet att

- föra frälsning till dem. (3 Nephi 18:32)
- Vi måste inbjuda människor ”den ene efter den andre”:
”Och det hände sig att mängden gick fram och stack sina händer i hans sida och kände märkena efter spikarna i hans händer och i hans fötter. Och detta gjorde de, och de gick fram den ene efter den andre till dess de alla hade gått fram och sett med sina egna ögon och känt med sina händer och visste med säkerhet och bar vittne om, att han var den som profeterna hade skrivit skulle komma.” (3 Nephi 11:15)
- När vi tillämpar sanna principer stärks vårt vittnesbörd. Vi tillväxer i antal och styrka. Våra ungdomar håller sig aktiva och förbereder sig för en mission. Mindre aktiva medlemmar blir aktiva. Många fler av vår himmelske Faders barn blir medlemmar i kyrkan och får ta del av evangeliets välsignelser. Vi kommer att bli oerhört förbluffade över resultatet. (Se Helaman 3:25–26.)
- En biskop i Sheffield i England hade en dröm i vilken han såg sin församling blomstra storligen. Som svar på sin dröm fick han ytterligare ett missionärspar, han avlöste sina två rådgivare och kallade en av dem som församlingens missionsledare och den andra som assistent till missionsledaren. Som församlingsråd utformade de en missionsplan för församlingen och satte upp ett mål om 24 dop under 2009. De var fast beslutna att inbjuda människor att bli aktiva igen. I januari 2009 kom det 100 personer till sakramentsmötena. De uppnådde sitt mål om 24 dop efter sex månader och snart kom det över 160 personer varje söndag. Vi är övertygade om att framgång kan och kommer att ske i varje församling där biskopen och församlingsrådet arbetar tillsammans i enighet.
- Vi får se Sion blomstra och ”tillta i skönhet och i helighet. Hennes gränser (kommer att) utvidgas, hennes stavar (kommer att) stärkas. Ja, sannerligen säger jag er: Sion (kommer att) stå upp och klä sig i sina vackra kläder.” (L&F 82:14) ■

Superlördag

Carina Bäck, Stockholm stav

I slutet av augusti 2009 samlades närmare 100 unga män och kvinnor i Stockholmsområdets två stavar för en aktivitetsdag på temat hälsa, kost och motion i Gubbängens kapell. Ungdomarna tog del av tre interaktiva workshops.

Daniel Aspelin, som har tävlat på internationell nivå i tennis, berättade om hur det är att vara elitidrottsman. På den absoluta toppen är det små marginaler som skiljer och mental styrka kan avgöra vem som till sist vinner. Broder Aspelin delade med sig av tankar kring vikten av att vara målmedveten och känna glädje i det man gör som idrottsman. I slutet av sitt program drog han paralleller till evangeliet: vikten av att sätta mål och utöva tro.

FOTO JOHAN SJÖKVIST



Stavspresident Ingemar Nyman och hans hustru Louise Nyman berättade för ungdomarna i Stockholms stavar om idrottens betydelse i sina liv.

Han berättade också med värme om hur han funnit evangeliet och vad det betyder för honom.

Tips om hur man kan träna och må bra fick unga män och kvinnor av stavspresident Ingemar Nyman med hustru, gymnastikdirektörer samt f.d. idrottare på landslagsnivå. Ingemar och Louise Nyman talade om idrottens betydelse i sina liv. Idrotten har alltid varit en naturlig prioritering för dem. President Nyman sade: ”För att må bra, behöver vi prioritera idrotten i våra liv. Motion och träning skall vara ett beteende!” Ungdomarna fick prova på olika övningar i att öka sin kondition och styrka. Det påpekades hur viktigt det är att börja träna i unga år för att må bättre, inte bara som ung utan även när man åldras.

Per Karlsson, som är läkare och forskare, undervisade om kostens betydelse i våra liv genom att genomföra ett experiment. Modiga unga män och kvinnor deltog. Försöket gick ut på att se om det gick att påverka godissuget med fett alternativt kolhydrater. Försökspersonerna försökte äta ost, respektive gurka och körsbärstomater i motsvarade energimängd som i en liten Daim. Resultatet var att försökspersonen som åt ost kände minst godissug. En diskussion följde då man diskuterade försökets utformning och vad en forskare behöver tänka på.

Efter seminarieträff för 14–18-åringar som leddes av Louis Herrey och dansträning för 12–13-åringar avslutades dagen med dans i Gubbängens kulturhall. Stämningen var mycket god och många ser nog redan nu fram emot nästa Superlördag. ■

Aktivitetskväll i skogen

Gunilla Carlsson, Täby församling

Några av systrarna i Hjälpföreningen i Täby församling samlades en kväll i augusti för en aktivitetsdag. Vi åkte ut i skogen för att plocka svamp men det blev inte så många, däremot plockade vi både lingon och blåbär och hade en väldigt fin sensommarkväll tillsammans.

Hjälpföreningen i Täby har ett återkommande aktivitetsprogram



för systerarna, första veckan i månaden är det scrapbooking, den andra veckan inbjuds till akvarellmålning, hälsoprofil är den tredje veckans tema som handlar om kostråd och motion av olika slag, och den fjärde veckan handlar om hemförråd, då vi bl.a. har bakat bröd och malt vete till mjöl och flingor.

Systrar från Täby församling redo för en aktivetskval med blåbärsplockning. Fr. v. Ann-Sofie Emanuelsson, Irene Johansson, Gunilla Carlsson, Marita Möller, Veronika Karlsson, Anna-Linda Karlsson och Kristina Körlof.

Vi har även haft en kurs som handlade om vad man kan göra med pärlor. ■

Lokala nyheter

Välkommen att skicka in nyhetsartiklar och foton till *Lokala nyheter*.

Alla artiklar redigeras och publiceras i mån av plats, kvalitet och lämplighet.

Nyhetsartiklar bör vara korta, ungefär 600, 250 eller 75 ord. Nyhetsartiklar bör skickas in senast 2 veckor efter händelsen.

Skickas till: Eivor Hagman, Medusagatan 2 A, 553 38 Jönköping

Email: eivorhagman@hotmail.com

Tel. 036-719663 ■

SISTA DAGARS HELIGA I SVERIGE BERÄTTAR

Prioritera familjen

Olga Robayo, Jönköping

"Ingen framgång i livet kan uppväga ett misslyckande i hemmet" (president David O. McKay).

De här orden hjälpte mig för några år sedan när jag var en nyomvänd medlem i kyrkan. På den tiden studerade jag vid universitetet och ställdes inför ett svårt val — att välja mellan min familj och mina studier.

En dag när jag var väldigt trött och stressad kom tanken till mig om det var värt att fortsätta studera eller prioritera min familj. Mina barn var små och min son hade problem med hälsan. Vi bodde då i Colombia där vi hade ett hembitråde som tyvärr var slarvig och min son fick inte den mat han behövde för att bli frisk. Min mamma bodde i en annan stad så hon kunde inte hjälpa mig.

Jag tänkte på president McKays ord och tog det svåra beslutet att lämna universitetet och tillägna familjen min tid. Det tog en tid tills min sons hälsa blev bättre — men tack vare det val och offer jag gjorde har jag idag en frisk och stark son.

Jag kan nu se resultatet av mitt beslut att ta hand om min familj och förbereda dem för



Olga Robayo

allt som de gör nu och kommer att göra i framtiden med sina liv. Som familj har vi upplevt glada, lugna och också väldigt svåra tider — men vi har alltid hållit ihop som familj. De stora besluten fattar vi tillsammans med allas godkännande och detta har påverkat oss hur vi är idag — starka och eniga.

Genom att leva efter evangeliets principer och följa våra ledare har jag fått hjälp som hustru och mor att kunna prioritera familjen. För mig betyder min familj allt, nu och för alltid, och jag är glad över att kunna veta att vi kan leva tillsammans för evigt. ■

HUR JAG VET

Jag vet — för jag har provat det

Jonatan Nilsson, Jönköping

För någon vecka sedan hade jag en härlig erfarenhet när jag promenerade till Jönköpings stadsbibliotek. Jag lyssnade på musik, som jag brukar göra, och helt plötsligt kände jag genom musiken att min himmelske Fader älskar mig. Jag kände också att just då var det någon som tänkte på mig i sin bön.

Jag tror att jag är ett resultat av många kärleksfulla böner. På grund av att jag har föräldrar, ledare och vänner som har bätt för mig i sina personliga böner har min himmelske Fader givit mig andliga erfarenheter. Oftast är det erfarenheter som har varit diskreta men mycket tydliga. De har alltid varit förknippade med en stark känsla av kärlek från min himmelske Fader.

Jag har lärt känna Gud mer genom många erfarenheter än genom en stor och stark erfarenhet. I skolan har jag svårt för att läsa in kunskap. Men det som jag har lärt mig på genomgångar och i praktiskt utövande kan jag fortfarande. I evangeliet fungerar jag på samma sätt. Jag vet att evangeliet, det glada budskapet, är ett sant budskap. Jag vet det för att jag har provat principerna. Jag har betalat tionde och tydligt märkt att Gud ger mig världsliga välsignelser. Jag har aldrig haft ekonomiska problem i mitt liv även om jag har varit utan pengar. Jag har bätt till min himmelske Fader och märkt hur han lyssnar och svarar. Jag har tydligt märkt hur mitt liv känns mycket ljusare och lyckligare när jag regelbundet talar med Gud och studerar de skrifter som han har gett oss. Jag har känt hur jag har använts som ett redskap i Guds händer när jag har gett prästadömsvälsignelser. Jag vet helt enkelt att evangeliet är sant för att jag har provat det.

Jesus Kristus lever och är vår Frälsare. Det är



Jonatan Nilsson

framför allt genom att jag har läst Mormons bok som jag har lärt mig det. Himlen är öppen idag och jag har fått uppenbarelser, genom den Helige Anden, som rör mig och mitt liv. Idag finns det en profet som får uppenbarelser för hela kyrkan. President Thomas S Monson är kallad av Gud att vara Kristi representant på jorden idag. Den Helige Anden har talat om för mig att det som Joseph Smith var med om verkligen hände. Han mötte vår himmelske Fader och Jesus Kristus på våren 1820. Evangeliet är verkligen ett glatt budskap, det finns ett sätt för oss att vara lyckliga i det här livet och att få upphöjelse i nästa. Jesus Kristus dog och uppstod för oss och snart kommer han att komma tillbaka hit till jorden. Det är med glädje och hopp som jag ser fram emot den dagen. ■

Missionärsarbete för femtio år sedan bär fortfarande frukt

Lars Johanhage, Göteborg

Min väg in i kyrkan började när två missionärer undervisade en familj i Valbo utanför Gävle i början av 1950-talet. Familjen hade en dotter som hette Solveig Frisk. Hon var den enda som döpte sig i den familjen. Hon emigrerade till USA och gifte sig med en svenskättling som hette

Glenn Larson. De fick en son 1958 som hette Tony och som kallades på mission till Sverige 1977.

Jag föddes av goda föräldrar 1959 i Skellefteå som gav mig en god uppfostran. 1978 träffade min mamma missionärerna och bjöd in dem. Jag var dock den enda i familjen som lyssnade på dem. Mitt intresse var dock begränsat och jag hade bestämt mig att nästa gång missionärerna kom skulle jag inte släppa in dem. När de så kom nästa gång hade Tony Larson blivit förflyttad till Skellefteå. Vi möttes vid ytterdörren och jag kunde bara inte förmå mig att säga nej till missionärerna.

Jag började lyssna på deras budskap och kände hur det gjorde mig glad. Missionärerna förklarade att det var den Helige Anden som vittnade för mig att det de undervisade om var sant. Jag ville egentligen inte döpa mig för jag var nöjd med det liv jag levde. Grenen i Skellefteå var liten och det fanns ingen som helst ungdomsverksamhet där. Men jag blev kärleksfullt bemött av alla medlemmar och de fick mig att känna mig välkommen. Jag döptes av Tony Larson i november 1978 och har sedan dess alltid varit aktiv i kyrkan. 1980 fick jag möjlighet att själv tjäna som missionär i Sverigemissionen.

Det är fantastiskt att tänka sig att missionärsarbete för mer än femtio år sedan fortfarande kan bära frukt. Julen 2007 hade min familj och jag möjlighet att träffa Solveig, Glenn, Tony samt Calvin Allred som var en av de två missionärerna i Valbo på 1950-talet. Det blev glädjerika möten och jag fick tacka alla som varit delaktiga i min omvändelse. ■

Hur fick du ditt vittnesbörd och hur har det påverkat ditt liv? Skriv 200–400 ord och skicka till eivorhagman@hotmail.com



Lars Johanhage

FAVORITSKRIFTSTÄLLE

Förlåtelse

Megan Rasmusson, Jönköping

"Om någon av er har hundra får och förlorar ett, lämnar han då inte de nittionio i öknen och går och söker efter det förlorade tills han hittar det? Och när han har funnit det, blir han glad och lägger det på sina axlar. När han sedan kommer hem, samlar han sina vänner och grannar och säger till dem: Gläd er med mig! Jag har funnit mitt får som jag hade förlorat. Jag säger er: På samma sätt blir det glädje i himlen över en enda syndare som omvänder sig — inte över nittionio rättfärdiga som ingen omvändelse behöver." (Lukas 15:4–7)

Jag tycker om detta skriftställe för när jag syndar blir det lättare att be om förlåtelse efter att ha läst detta. ■



Megan Rasmusson

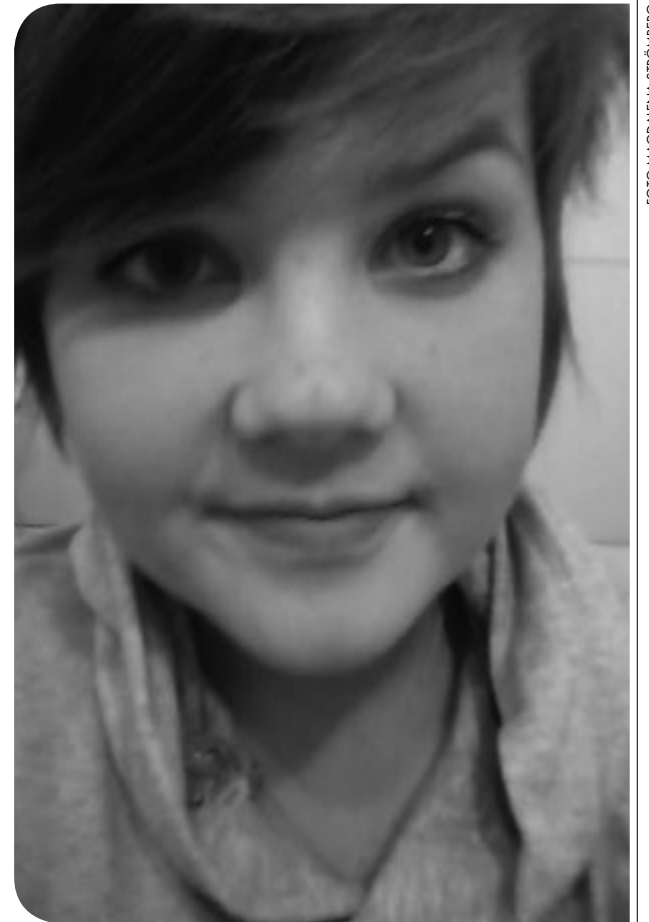
Med **Herren** på min sida klarar jag allt

Magdalena Strömberg, Jönköpings församling

"Och jag sade till dem: Om Gud hade befallt mig att göra allt, så skulle jag kunna göra det. Om han skulle befalla mig att säga till detta vatten: Bli jord, så skulle det bli jord. Och om jag sade det skulle det ske. Och om nu Herren har så stor makt och har utfört så många underverk bland människobarnen, varför skulle han då inte kunna undervisa mig så att jag kan bygga ett fartyg?" (1 Nephi 17:50–51)

Jag fastnade för dessa verser innan vi hade dem i seminariet, men jag är glad över att vi gått igenom dem en del. För mig säger de väldigt mycket. Man kan ändra frasen till vad som helst som man håller på med. Ingenting är för stort med Herrens makt. Det ger mig tröst om att jag kan klara vad som helst, så länge jag har Honom på min sida. När saker är jobbiga och man känner att man inte orkar mer, ger det tröst, för så länge vi har Herren med oss i det vi gör — så går det. ■

Vilket är ditt favoritskriftställe? Dela gärna med dig och skriv 100–150 ord om vad det betyder för dig och skicka till eivorhagman@hotmail.com. För ungdomar mellan 12–30 år.



Magdalena Strömberg

Delar med sig

**Josef Hagman, 3 år, Västerås
(med hjälp av mamma Maria)**

Jag kan likna Jesus genom att vara snäll och inte slåss, plocka in mina saker och hjälpa till. Jag har lärt mig genom skrifterna att man ska lyda sina föräldrar och dela med sig av sina saker.

En dag hade vi bara ett äpple och en banan. Jag fick bananen men min lillasyster Emmy ville smaka. Jag ville inte först, men min mamma påminde mig om Jesus och om hur han delade med sig till alla människor, så jag delade med mig av min banan till Emmy. Jag kände en bra känsla och både Emmy och jag blev jätteglada. ■



**Josef Hagman med sin
lillasyster Emmy**

Går till kyrkan

**Emma Kärn, 2,5 år, Handens
församling, Stockholm (med
hjälp av mamma Camilla)**

Jag vill likna Jesus och gå till kyrkan och be, doppa mig i vattnet som Jesus gör. Jesus lagar mitt ben när jag har ont. ■



Emma Kärn

Pratar om Jesus

**Gabriel Kärn, 5 år, Handens
församling, Stockholm (med
hjälp av mamma Camilla)**

Jag vill hjälpa människor och vara snäll. Jag kan fråga och prata med människor jag inte känner om Jesus. Jesus gjorde så att vi lever! ■



Gabriel Kärn

LÄSARKOMMENTAR

Kommentarer från läsare välkomna

Skicka in dina kommentarer om *Liahona* och lokala sidorna till eivorhagman@hotmail.com ■

Besöker gamla människor

**David Bautista, 4 år,
Handens församling,
Stockholm**

För att bli som Jesus måste man tänka på alla människor som går runt omkring oss. Man måste vara snäll och förlåta andra, hålla bön och vara tacksam för allt man har. Jag går till Primär och lär mig saker och får sjunga fina sånger som får mig att minnas Jesus. Jag, mina syskon, mamma och pappa kunde åka till Borlänge och besöka gamla släktingar. Man måste besöka gamla människor så att de blir glada, det gjorde alltid Jesus. ■

Om ditt barn har en berättelse eller erfarenhet om hur han/hon har försökt att efterlikna Jesus, visat hjälpsamhet mot familj eller vänner, modigt valt det rätta, försökt att hålla buden etc. vill vi gärna läsa om det. Uppmuntra ditt barn att själv skriva eller låt en vuxen hjälpa till. Skicka in 150 ord eller mindre till eivorhagman@hotmail.com.



David Bautista