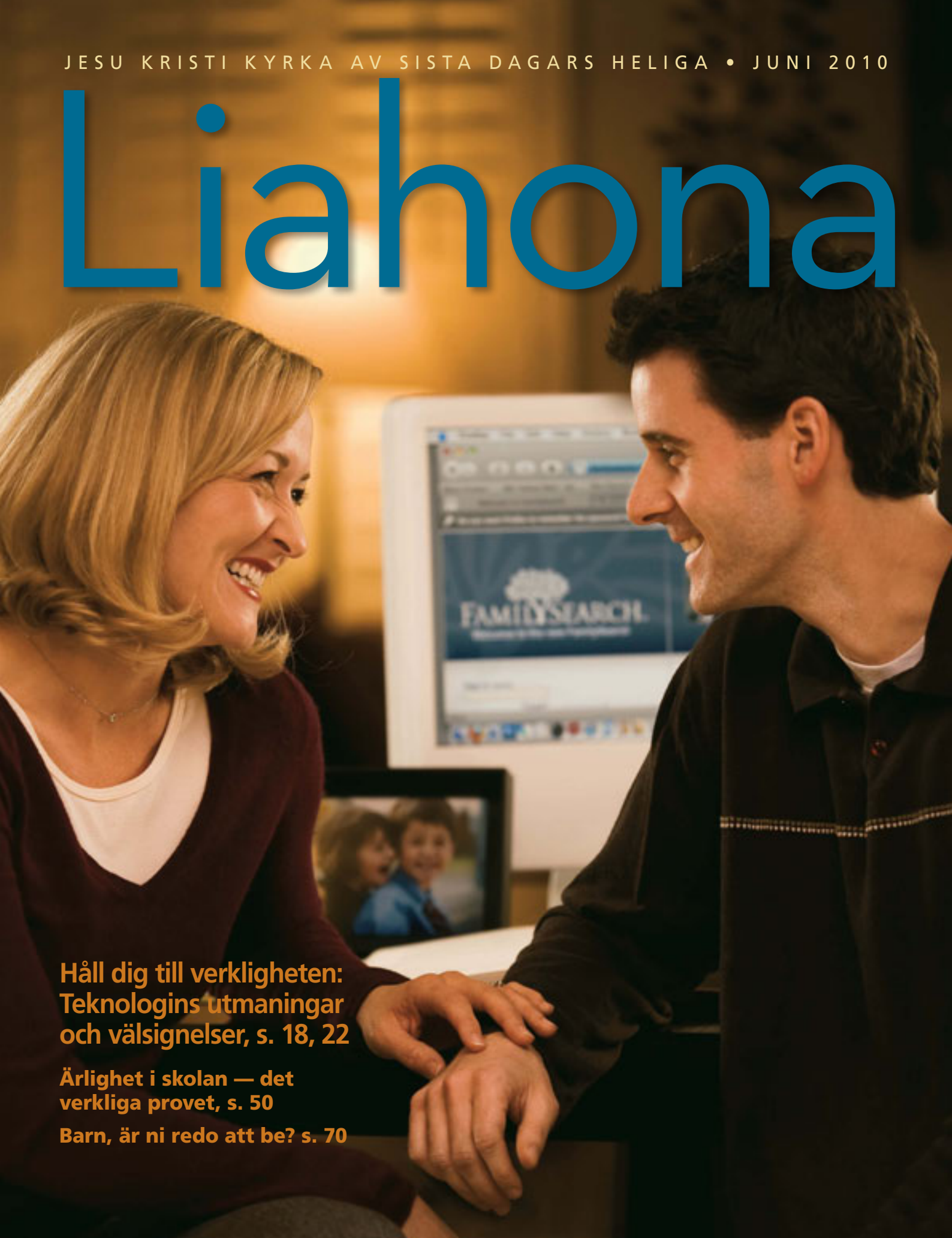


JESU KRISTI KYRKA AV SISTA DAGARS HELIGA • JUNI 2010

Liahona



**Håll dig till verkligheten:
Teknologins utmaningar
och välsignelser, s. 18, 22**

**Ärlighet i skolan — det
verkliga provet, s. 50**

Barn, är ni redo att be? s. 70



Dit du går vill också jag gå, av Sandy Freckleton Gagon

När Noomis make hade dött gifte sig hennes två söner — den ene med Orpa och den andre med Rut. Omkring 10 år senare dog Noomis två söner.

"Orpa kysste sin svärmor farväl, men Rut klamrade sig fast vid henne.

Noomi sade då: 'Se, din svägerska har vänt tillbaka till sitt folk och till sina gudar. Vänd också du tillbaka och följ din svägerska.'

Men Rut svarade: 'Tvinga mig inte att lämna dig och vända tillbaka från dig. Ty dit du går vill också jag gå, och där du stannar vill också jag stanna. Ditt folk är mitt folk och din Gud är min Gud'" (Rut 1:14–16).

Rut stannade kvar, gifte sig med Boas och födde Obed, som kung David härstammade från (se Rut 2–4).



Liahona, juni 2010

BUDSKAP

- 4** Budskap från första presidentskapet: Kanariefåglar med grått på vingarna
Thomas S. Monson
- 7** Besökslärarnas budskap: Förnya dina förbund genom sakramentet



ARTIKLAR

- 18** Använd Internet på ett positivt sätt
Om Internet används på lämpligt sätt kan det välsigna vårt liv med inspirerande innehåll och resurser som är till hjälp när vi ska lära oss och undervisa om evangeliet
- 22** Saker och ting som de verkligen är
David A. Bednar
En av motståndarens effektivaste metoder är att använda teknologi för att koppla bort oss från verkligheten.
- 32** Kambodjanska sista dagars heliga: Fortsätter i en ny riktning
Chad E. Phares
Landet har tidigare sett mörka tider men nu lyser evangeliets ljus på kyrkans kambodjanska medlemmar.

AVDELNINGAR

- 8** Små och enkla medel
- 10** Vad vi tror på: Handlingsfriheten är nödvändig för vår eviga utveckling
- 12** Evangelieklassiker: Byggt på Klippan
Orson F. Whitney
- 15** Vi talar om Kristus: Kraften att förändra sig
Anonym
- 16** Tjänande i kyrkan: Kallad och avskild till att tjäna
Kenneth Johnson
- 38** Sista dagars heliga berättar
- 74** Kyrkonytt
- 80** Tills vi möts igen: Genomskinliga motgångar
Felipe Urbina

PÅ OMSLAGET
Foto David Stoker



42 Din mission i livet pågår nu

Jan Pinborough

Upptäck tre principer som hjälper dig möta framtiden med självförtroende, energi och tro.

45 Evangeliet i mitt liv: Uppdatera din andliga status



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

46 Sammanbundna genom Guds ord

David A. Edwards

De här unga kvinnorna i Tyskland berättar hur seminarier har hjälpt dem få större kärlek till Guds ord.

49 Affisch: Redo eller inte

50 Att fuska eller inte fuska

Shery Ann de la Cruz

Kunde jag välja att fuska trots all den hjälp min himmelske Fader hade gett mig?

52 Vår plats

54 Familjens hemafton på distans

Luis Felipe Viera-Mesones

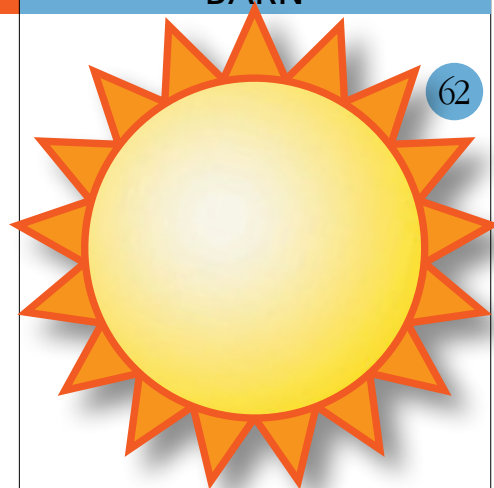
Fastän pappa var bortrest kunde han alltid vara med på våra hemaftnar.

55 Hur jag vet: Du vet redan

Elizabeth Stitt

56 Frågor och svar

"Jag har bett och studerat skrifterna länge men verkar aldrig få svar på mina frågor. Varför välsignar inte Herren mig med ett vittnesbörd?"



58 Hur bra är du på att använda elektroniska apparater?

Lindsay Law

Det är roligt att mejla, skicka sms och använda mobilen. Men vet du hur du ska använda dem utan att sära någons känslor?

60 Hoppa i jamaikansk takt

Megan Withers

Träffa två jamaikanska syskon och lär dig varför de har så stor tro.

62 Var på Herrens sida

Dieter F. Uchtdorf

Du kan vara en solstråle för Jesus.

64 Samlingsstunden: Den Helige Anden vittnar om sanningen om allting

Sandra Tanner och Cristina Franco

66 Vår sida

68 Skuggor på väggen

Patricia R. Jones

Desiree får lära sig att det vi ser på teven kan påverka våra tankar.

70 För små barn

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 kvorum: 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 Odekirk, 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:

Översättningstjänst

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 Kyrkorytt: 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.
Telefonnummer: 08-500 655 20. Priset för en
helårsprenumeration är SEK 80:00 (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, hindi, holländska, isländska, indonesiska,
italienska, japanska, kambodjanska, kinesiska, kiribati, 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:

June 2010 Vol. 134 No. 6. 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

Det här numret av *Liahona* innehåller några
artiklar om internetanvändning. För att få mer
information om det ämnet och om vilka resurser
som finns för barn och föräldrar **för att se till**
att Internet används på ett säkert sätt, gå
till www.gospeltopics.lds.org och läs ämnet
"Internet".



I sin artikel "Kallad och avskild till att tjäna" (sidan 16) förklarar
äldste Kenneth Johnson i de sjuttios kvorum hur viktigt det är att man
avskiljs till ett ämbete. För mer **information om olika ämbeten**, gå
till "Serving in the Church" på www.lds.org.

Den här månaden handlar Små och enkla
medel (sidan 8) om familjekommunikation.

För att lära dig mer om hur man stärker
familjen, gå till www.lds.org/hf och klicka på
"Building a Strong Family".



Lär dig mer om sista dagars heliga i **Kambodja** på www.liahona.lds.org.

FÖR UNGDOMAR

I "Att fuska eller inte fuska" (sidan 50), berättar Shery Ann de
la Cruz om en upplevelse i skolan när hennes redbarhet sattes på
prov. För att lära dig mer om **hur viktigt det är att vara ärlig**, gå
till www.gospeltopics.lds.org och läs ämnet "Honesty".

FÖR BARN

Hur bra är du på att använda elektroniska
apparater? Ta reda på det med hjälp av vår internet-
test på www.liahona.lds.org. Medan du är
där kan du också titta på en kort film om
mediaanvändning.



För att hitta fler färgläggningssidor
som den på sidan 73 och andra roliga
aktiviteter, gå till www.liahona.lds.org
och klicka på "Children's Activities".

PÅ DITT SPRÅK

För att hitta material från kyrkan på Internet på
ditt språk gå du till www.languages.lds.org.





President
Thomas S. Monson

Kanariefåglar med grått på vingarna

Medan jag verkade som ung biskop för nästan 60 år sedan dog en änka i min församling, Kathleen McKee. Bland hennes saker fanns tre kanariefåglar. Två som var perfekt gula skulle ges till hennes vänner. Den tredje, Billie, var gul, men det gula misspyddes av den gråa färgen på vingarna. Syster McKee hade skrivit följande i ett meddelande till mig: "Kan du och din familj ge honom ett hem? Han är inte vackrast, men han sjunger bäst."

Syster McKee liknade sin gula kanariefågel med grå färg på vingarna. Hon hade inte välsignats med skönhet, begåvats med fin hållning eller hedrats av sina efterkommande. Men hennes sång hjälpte andra att bära sina bördor villigare och axla sina ansvarsuppgifter på ett bättre sätt.

Världen är full av gula kanariefåglar med grått på vingarna. Det tråkiga är att så få har lärt sig sjunga. En del är ungdomar som inte vet vilka de är, vad de kan bli, eller ens vad de vill bli. Allt de vill är att vara någon. Andra är böjda av ålder, tyngda av bekymmer eller fyllda av tvivel — och lever liv som ligger långt under deras förmåga.

För att kunna leva upp till vår potential måste vi utveckla förmågan att möta problem med mod, besvikelser med gladlynthet och triumf med ödmjukhet. Du

frågar: "Hur kan vi uppnå de målen?" Jag svarar: "Genom att få ett sant perspektiv på vilka vi verkligen är!" Vi är söner och döttrar till en levande Gud, i vars avbild vi har skapats. Tänk på det! *Skapade till Guds avbild*. Vi kan inte uppriktigt ha denna övertygelse utan att känna en nyfunnen stor styrka och kraft.

I vår värld är den moraliska karaktären ofta underordnad skönhet eller charm. Men från forna tider ekar Herrens råd till profeten Samuel: "[HERREN] går inte efter vad en människa ser. En människa ser det som är för ögonen, men HERREN ser till hjärtat" (1 Sam 16:7).

När Frälsaren sökte en trosviss man, valde han honom inte bland de många självgoda som regelbundet sågs i synagogan. I stället kallade han en av fiskarna i Kapernaum. Den tvivlande, utbildade, impulsiva Simon blev Petrus, en trosviss apostel. En gul kanariefågel med grått på vingarna var värd Mästarens fulla tilltro och orubbliga kärlek.

När Frälsaren skulle välja en missionär med entusiasm och kraft så fann han

UNDERVISA FRÅN DET HÄR BUDSKAPET

När du undervisar ... hjälper det ofta att låta eleverna leta efter eller lyssna efter något särskilt" (*Undervisning: Den högsta kallelsen* [2000], s 55). För att hjälpa familjemedlemmarna förstå president Monsons budskap kan du be dem vara beredda på att berätta vad de har lärt sig efter det att ni har läst budskapet tillsammans. Be var och en berätta vad han eller hon känner är en viktig punkt i artikeln. Avsluta med att bära vittnesbörd om president Monsons budskap.

När vi undervisar om Guds ord, som det ges genom hans profeter, kan det ha en mäktig inverkan på dem vi undervisar (se *Undervisning: Den högsta kallelsen*, s. 50). President Monson säger att det finns styrka och kraft i vetenskapen om att vi är Guds barn. Be familjemedlemmarna berätta vad som hjälper dem komma ihåg vilka de är när ni har läst artikeln.

honom inte bland sina förespråkare utan bland sina motståndare. Förföljaren Saulus blev proselytvärvarer Paulus.

Återlösaren valde ofullkomliga människor till att undervisa om vägen till fullkomlighet. Han gjorde det då. Han gör det idag. Till och med gula kanariefåglar med grått på vingarna. Han kallar dig och mig att tjäna honom här nere. Vår hängivenhet måste vara total. Och om vi snavar i vår strävan, låt oss då vädja: "Led oss, o led oss, människans store Formare, ut ur mörkret för att sträva framåt återigen."¹

Det är min bön att vi ska följa exemplet som mannen från Galileen gav oss, han som sågs umgås med de fattiga, de kuvade, de förtryckta och de bedrövade. Må en sann sång utspringa ur våra hjärtan när vi så gör. ■

SLUTNOT

1. "Fight Song", Yonkers High School.



UNGDOMAR

Vad är sann skönhet?

President Monson säger i sitt budskap: "I vår värld är den moraliska karaktären ofta underordnad skönhet eller charm." Unga kvinnor kanske kämpar med sin självbild, vilka de är och vad de kan bli. Begrunda följande tankar om sann skönhet av äldste Lynn G. Robbins i de sjuttios kvorum:

- En ung kvinna vars ansikte lyser av både lycka och dygd utstrålar inre skönhet.
- Ett dygdigt leende är i sanning vackert eftersom det har en helt naturlig utstrålning. Denna sanna skönhet kan inte målas på utan är en andlig gåva.
- Anständighet är ett yttre tecken på och krav för inre skönhet.
- Om du känner dig missmodig på grund av ditt utseende hjälper det om du ser dig själv genom deras ögon som älskar dig. Dold skönhet som ses av nära och kära kan bli en spegel som hjälper dig att förbättra dig.
- Det slags man som en dygdig kvinna vill gifta sig med "ser" inte heller så som en naturlig människa ser (se 1 Sam 16:7). Han dras till den sanna skönhet hon utstrålar från ett rent och glatt hjärta. Detsamma gäller en ung kvinna som letar efter en dygdig ung man.
- Vår Fader i himlen förväntar sig att alla hans barn ska välja det rätta, vilket är den enda vägen till varaktig lycka och inre skönhet.
- För Herren är det inte fråga om någon tävling. Alla har lika stor rätt att få hans bild inpräntad i sitt ansikte (se Alma 5:19). Det finns ingen sannare skönhet.

För att läsa hela budskapet, se Lynn G. Robbins, "True Beauty", *New Era*, nov. 2008, s. 30. Unga män kan hitta liknande råd i Errol S. Phippen, "Ful ankunge eller majestätisk svan? Det är upp till dig!", *Liahona*, okt. 2009, s. 36.

BARN

Sjung så fint du kan

President Monson berättar om syster McKees tre kanariefåglar. Två av dem var helt gula. De såg perfekta ut! Den tredje såg inte perfekt ut eftersom den hade grå fläckar på vingarna. Men syster McKee tyckte om den för den sjöng så fint.

En del människor känner det som om de inte är lika vackra eller smarta som andra. Men varje person är dyrbar för Herren. Vi kan vara trofasta och modiga och använda våra talanger till att tjäna andra. Då är vi som den gula kanariefågeln med grått på vingarna. Vi är inte perfekta, men vi sjunger så fint vi kan!

Färglägg bilden av syster McKee och hennes speciella kanariefågel. Skriv sedan tre saker du kan göra för att sjunga så fint du kan för Herren.



Jag kan sjunga fint för Herren genom att:

1. _____
2. _____
3. _____



Förnya dina förbund genom sakramentet



Undervisa om 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 besöker att berätta vad de har känt och lärt sig.

Jesus Kristus instiftade sakramentet

"Jesus tog bröd, välsignade och bröt det och gav det till sina apostlar med orden: 'Tag och ät' (Matt 26:26). 'Detta är min kropp, som är utges för er. Gör detta till minne av mig' (Luk 22:19). På liknande sätt tog han bågaren med vinet, traditionsenligt utspätt med vatten, välsignade det och gav

det till dem som satt omkring honom med orden: 'Denna bågare är det nya förbundet i mitt blod', 'som är utgjutet ... till syndernas förlåtelse.' 'Gör detta till minne av mig' ...

Sedan denna händelse i det övre rummet, kvällen före Getsemane och Golgata, har löftets barn varit under förbund att minnas Kristi offer på detta nyare, högre, mer heliga och personliga sätt."¹

Äldste Jeffrey R. Holland i de tolv apostlarnas kvorum.

Vi förnyar våra dopförbund genom sakramentet

"När vi döps, tar vi på oss Jesu Kristi heliga namn. Att ta på oss hans namn är något av det viktigaste vi gör i livet ...

Varje söndag under sakramentsmötet lovar vi att minnas vår Frälsares försoningsoffer när vi förnyar vårt dopförbund. Vi lovar att göra som Frälsaren gjorde — att lyda Fadern och alltid hålla hans bud. Välsignelsen vi får när vi gör detta är att vi alltid har hans Ande hos oss."²

Äldste Robert D. Hales i de tolv apostlarnas kvorum.

"Jag var med då en åttaårig flicka döptes. I slutet av dagen sade hon med stor tillförsikt: 'Jag har varit döpt en hel dag

TIPS TILL BESÖKSLÄRAREN

Allteftersom du lär känna en syster och hennes familj kan du söka efter sätt att hjälpa henne förnya sina förbund genom sakramentet. Om hon inte kommer till sakramentsmötena, kan du då inbjuda henne att komma eller erbjuda hjälp så att hon kan göra det (skjuts, hjälp med barnen, en vän att sitta bredvid och så vidare)?

PERSONLIG FÖRBEREDELSE

Lukas 22:19–20

1 Korintierbrevet 11:23–28

3 Nephi 18:1–12

och jag har inte syndat en enda gång!' Men hennes fullkomliga dag varade inte för alltid och jag är säker på att hon nu lär sig, liksom vi alla gör, att hur vi än anstränger oss så lyckas vi inte undvika varje dålig situation, varje felaktigt beslut ...

Det är inte möjligt att göra verkliga förändringar på egen hand. Vår egen viljekraft och våra goda föresatser räcker inte. När vi begår misstag eller fattar dåliga beslut måste vi få hjälp av vår Frälsare att komma på rätt väg igen. Vi tar del av sakramentet vecka efter vecka för att visa vår tro på hans makt att förändra oss. Vi bekänner våra synder och lovar att överge dem."³ ■

Julie B. Beck, Hjälpföreningens generalförord.

SLUTNOTER

1. Se Jeffrey R. Holland, "Gör detta till minne av mig", *Nordstjärnan*, jan. 1996, s. 67.
2. Robert D. Hales, "Dopförbundet: Att vara i riket och tillhöra riket", *Liahona*, jan. 2001, s. 8.
3. Se Julie B. Beck, "Att minnas, omvända sig och förändras", *Liahona*, maj 2007, s. 110–111.



Små och enkla medel

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

KYRKANS HISTORIA VÄRLDEN ÖVER

Nigeria

Under 1950-talet började flera nigerianer lära sig om kyrkan genom tidningsartiklar och kyrkans litteratur. De skrev brev till kyrkans huvudkontor och uttryckte sin önskan att lära sig mer om kyrkans lärdomar.

Som svar började kyrkans ledare undersöka om de kunde börja utföra missionärsarbete i landet. Men ett inbördeskrig, svårigheter med visum och utmaningen att få tillräckligt med prästadömsbärare för att administrera kyrkan hindrade dem från att bilda officiella enheter i området.

Slutligen, 1978, kunde kyrkan skicka dit missionärer. När de första missionärerna kom hittade de stora skaror människor som var intresserade av evangeliet. Det första dopet utfördes i november samma år, och samma dag organiserades den första grenen.



År 1987 fanns det nästan 10 000 medlemmar, och 1999 hade Nigeria fler medlemmar i kyrkan än någon annan afrikansk nation, med totalt 42 746 medlemmar. Nigeria har nu ett tempel i Aba som invigdes 2005 av president Gordon B. Hinckley (1910–2008).

Ovan: Medlemmar i kyrkan i Nigeria har samlats för att titta på generalkonferensen. Till höger: Templet i Aba i Nigeria.

Kyrkan i Nigeria	
Medlemmar	83 919
Missioner	4
Stavar och distrikt	32
Församlingar och grenar	256
Tempel	1

HUR MAN FÖRBÄTTRAR KOMMUNIKATIONEN INOM FAMILJEN

- Stäng av eller lägg undan elektroniska apparater innan ni samlas som familj vid måltider, skriftstudier och hemaftnar.
- Försök att äta minst en måltid tillsammans varje dag.



- Planera regelbundna familjeaktiviteter. De behöver inte vara komplicerade. Ha en picknick, gå på en promenad eller spela ett spel eller lek en lek tillsammans.
- Ha familjediskussioner där allas åsikter eller bekymmer får komma till uttryck. Lyssna noga utan att döma eller predika, och avbryt inte heller varandra.

VAD GÖR DU MED DIN TID?

En dag har 24 timmar. Du tillbringar antagligen mycket av den tiden med att sova och arbeta (eller studera), men du har troligtvis några timmar varje dag som kan användas till andra aktiviteter. Hur mycket av den tiden använder du till att titta på teve eller surfa på Internet? Om du bara använde en timma per dag till ett av följande förslag, hur många mål, projekt eller uppgifter skulle du då klara av på en vecka? en månad? ett år?

- Läs skrifterna eller lära dig nyckelskriftställen utantill.
- Delta i en sport eller motionera.
- Lära dig en ny hobby eller talang. Du kan till exempel lära dig att laga mat, sjunga, sy, arbeta i trädgården eller spela ett musikinstrument.
- Vara med på hemaftnar eller göra något tillsammans med din familj.
- Läs en bra bok.
- Skriva ett upplyftande brev till en missionär från din församling eller gren.
- Lära dig ett nytt språk.
- Släktforska.
- Gå ut på besök som hem- eller besökslärare.
- Utföra dina ämbeten i kyrkan.
- Skriva i din dagbok.

Läs mer om hur man använder tiden på ett förnuftigt sätt i äldste David A. Bednars artikel på sidan 22.

Tionde — ett bud även för de utblottade

Äldste Lynn G. Robbins

i de sjuttios kvorum



I oktober 1998 ödelade orkanen Mitch många delar av Mellanamerika. President Gordon B. Hinckley (1910–2008) var djupt orolig för katastrofens många offer. Många av dem hade förlorat allt — mat, kläder och tillhörigheter. Han besökte de heliga i städerna San Pedro Sula och Tegucigalpa i Honduras och Managua i Nicaragua. Och denna nutida profets budskap i varje stad liknade den kärleksfulle profeten Elias budskap till en svältande änka: Offra och lyd tiondelagen.

Men hur kan man be någon som är utblottad att offra? President Hinckley visste att de mat- och klädleveranser de fick skulle hjälpa dem att överleva krisen, men hans omsorg och kärlek sträckte sig mycket längre än så. Hur viktig humanitär hjälp än må vara, visste han att det viktigaste biståndet



President Gordon B. Hinckley besökte kyrkans medlemmar i Honduras efter orkanen 1998.

kommer från Herren och inte från människor. Profeten ville hjälpa dem att öppna himlens fönster, som Herren lovat i Malakis bok (se Mal 3:10; Mosiah 2:24).

President Hinckley lärde dem att om de betalade sitt tionde skulle de alltid ha mat på bordet, alltid ha kläder på kroppen och alltid ha tak över huvudet.

Från ett tal under generalkonferensen i april 2005.

Hur jag stärker mitt vittnesbörd

Medan jag arbetar på att stärka mitt vittnesbörd om Jesus Kristus märker jag att mitt vittnesbörd stärks av att hela tiden göra enkla saker. Eftersom jag strävar efter att be, gå



till kyrkan, läsa Mormons bok och stå som vittne om Kristus fortsätter mitt vittnesbörd om Frälsaren att stärkas.

Fastän jag ställs inför svårigheter och problem har jag kunnat undvika sådant som är skadligt för mig genom att lyssna på maningarna

från den Helige Anden, som lär mig vilka vägar jag ska välja.

När jag följer råden från kyrkans ledare känner jag att mitt vittnesbörd stärks, och jag vet att jag kommer närmare min Fader i himlen.

Eng Sodavy, Kambodja

HANDLINGSFRIHETEN

ÄR NÖDVÄNDIG FÖR VÅR EVIGA UTVECKLING

Vår himmelske Fader har gett oss handlingsfrihet. Förmågan vi har fått att välja själva är en nödvändig del av frälsningsplanen.

I det förjordiska rådet i himlen presenterade vår himmelske Fader sin plan som innefattade handlingsfrihetens princip. Lucifer gjorde uppror och "försökte ointetgöra människans handlingsfrihet" (Mose 4:3). Följden blev att han och de som följde honom kastades ut. Resten av oss valde vår himmelske Faders plan, vilket gjorde att vi fick möjlighet att komma till jorden och få en fysisk kropp. Den gav oss också en Frälsare, Jesus Kristus, som skulle sona våra synder. Vi kunde få förlåtelse genom att omvända oss. Vi ropade av glädje (se Job 38:7)!

Det sätt som vi använder handlingsfrihetens gåva på under

jordelivet leder till vår eviga lycka eller bedrövelse. Skrifterna lär oss att "det finns en lag, oåterkalleligt fastställd i himlen ... på vilken alla välsignelser är baserade" (L&F 130:20) — och för olydnad mot den lagen finns också ett straff bestämt (se Alma 42:22). När vi därför väljer vårt handlingsätt väljer vi också följderna av våra handlingar (se Gal 6:7). Följderna kanske inte är omedelbara, men de kommer alltid. När vi väljer att följa Guds bud leder det till frid och evigt liv. När vi väljer att falla för Satans frestelser leder det till synd och hjärtesorg.¹

Profeten Josua i Gamla testamentet var ett exempel för oss när han sade: "Välj i dag vem ni vill tjäna ... men jag och mitt hus, vi vill tjäna HERREN" (Jos 24:15).

SLUTNOT

1. Se *Stå fast i din tro* (2004), s. 66.

1. Vårt jordeliv är en provotid när vi visar hur vi vill använda vår handlingsfrihet (se Abraham 3:25).



Efter fallet hade Adam och Eva "moralisk handlingsfrihet eller förmåga att välja mellan gott och ont. Detta gjorde det möjligt för dem att lära och utvecklas. Det gjorde det också möjligt för dem att göra felaktiga val och att synda" (se *Predika mitt evangelium* [2005], s. 49).



2. Det måste finnas "en motsats till allting" så att vi kan se skillnad mellan gott och ont. Det ger oss möjligheten att välja. (Se 2 Nephi 2:11–16; L&F 29:39.)



3. Vår himmelske Fader gav var och en av oss Kristi ljus så att vi kan skilja mellan gott och ont (se Moroni 7:12–17).



4. När vi väljer vad vi ska göra, oavsett om det är bra eller dåligt, väljer vi också följderna som kommer av våra handlingar (se 5 Mos 11:26–28; 30:15–20; Gal 6:7; Upp 22:12).



5. Eftersom vi har tillåtelse att handla av oss själva är vi ansvariga för våra handlingar (se Helaman 14:30–31).



6. När vi väljer att följa Guds bud ökar våra möjligheter och vi får större frihet (se 2 Nephi 2:27; L&F 58:26–28; 93:20).



7. När vi väljer att inte följa Guds bud minskar våra möjligheter och vi kan falla offer för ogudaktighet (se 2 Nephi 2:29; Joh 8:34).



8. Vår himmelske Fader "skall inte tillåta att [vi] frestas över [vår] förmåga, utan ... skall ... bereda en utväg" förutsatt att vi står emot frestelsen (1 Kor 10:13).



9. Vi måste ödmjuka oss och ständigt be så att vi kan stå emot frestelserna (se Alma 13:28). ■

"Därför är människorna fria ... att välja frihet och evigt liv genom alla människors store Medlare, eller att välja fångenskap och död enligt djävulens fångenskap och makt" (2 Nephi 2:27).

FOTOILLUSTRATIONER MATTHEW REIER OM INGET ANNAT ANGES; FOTOGRAFI AV JORDEN © CORBIS; ADAM OCH EVA DRIVS UT UR EDENS LUSTGÅRD, AV GARY KAPP; FOTOILLUSTRATION AV MAN OCH POLIS, ROBERT CASEY

BYGGD PÅ KLIPPAN



Orson F. Whitney föddes den 1 juli 1855 i Salt Lake City, Utah. Han ordinerades till apostel den 9 april 1906 av president Joseph F. Smith. Den här artikeln är tagen från ett tal han höll under generalkonferensen den 7 oktober 1916.

Äldste Orson F. Whitney (1855–1931)

i de tolv apostlarnas kворum

Ar 1847 befalldes kyrkans medlemmar, under president Brigham Youngs ledarskap, att organisera sig i kompanier på hundra, femtio och tio personer, som förberedelse för den långa och ansträngande oxspannsfärden till Saltsjödalen.

Och nu vill jag ställa några frågor: Skulle det vara vist eller förnuftigt av någon i dag att försöka genomföra det som krävs i den uppenbarelsen? Vad skulle du tycka om en man, i en tid av järnvägar och bilar och flygplan, som spände för ett oxspann här i Utah och sedan började färdas mot Missourifloden? ...

Det jag vill understryka är följande: Vi är ett progressivt

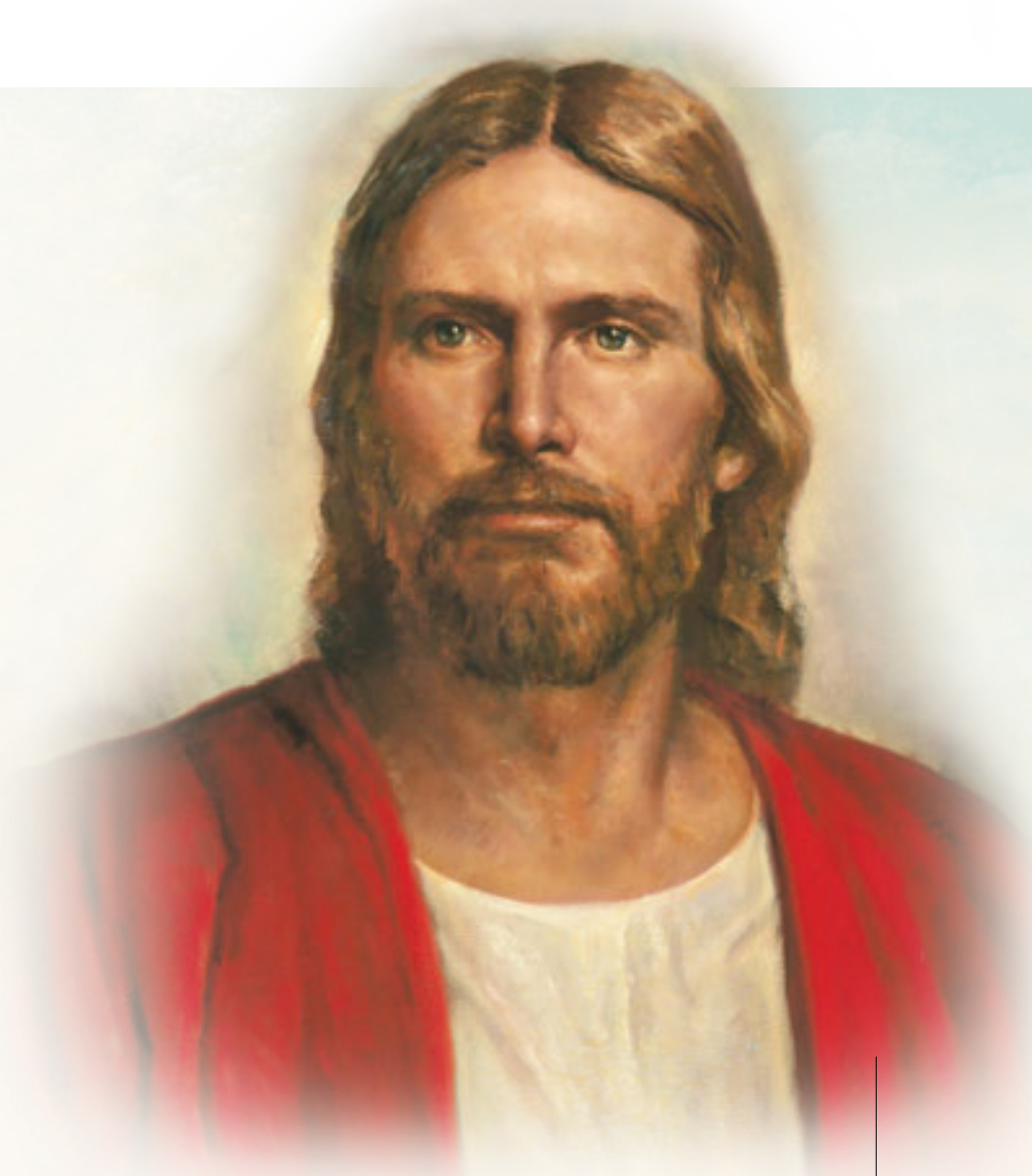
folk, för vi är Guds folk, och därför har vi rätt att använda de här moderna metoderna, de här förbättrade vetenskapliga resurserna, som Herren har tillhandahållit och lagt i våra händer för att vi ska främja hans underbara verk ...

Vad gör oss annorlunda?

För många år sedan kom en lärd pastor från en annan kyrka till Utah ... och jag samtalade med honom. Han hade varit på ett "mormonsakramentsmöte" och hade mycket kritik att komma med vad gäller vår metod att administrera Herrens nattvard, särskilt att vi använder vatten i stället för vin vid sådana

tillfällen. Han sade att han ryste när han såg folk dricka vattnet. Och han underströk det faktum, för det är ett faktum, att Frälsaren enligt Bibeln använde vin när han instiftade sakramentet bland judarna, och att han förkunnade att det var hans blod eller att det representerade hans blod. Jag kan tillägga att Mormons bok också framhåller att Frälsaren använde vin när han instiftade sakramentet bland nephiterna.

Min ... vän hade, vare sig han visste det eller inte, berört det stora utmärkande grunddraget som skiljer Guds kyrka från alla andra kyrkor under solen. Medan de är grundade på böcker och traditioner och människobud, är denna kyrka byggd på Kristi klippa, på principen om omedelbar och fortsatt uppenbarelse. Sista dagars heliga gör inte något för att det råkar stå i en bok. De gör inte något för att Gud har sagt till judarna att de skulle göra det. Inte heller gör de något eller



låter bli att göra något på grund av instruktioner som Kristus gav nephiterna.

Allt som görs av denna kyrka görs därför att Gud, som talar från himlen i vår tid, har befallt kyrkan att göra det ... Det är så Kristi kyrka är inrättad. Om vi använder vatten i stället för vin till Herrens nattvard så är det för att Kristus har befallt det.

Guds verk fortsätter

Gudomlig uppenbarelse anpassar sig till människans omständigheter och situationer,

Det stora utmärkande grunddraget som skiljer Guds kyrka från alla andra kyrkor [är att] denna kyrka [är] byggd på Kristi klippa, på principen om omedelbar och fortsatt uppenbarelse.

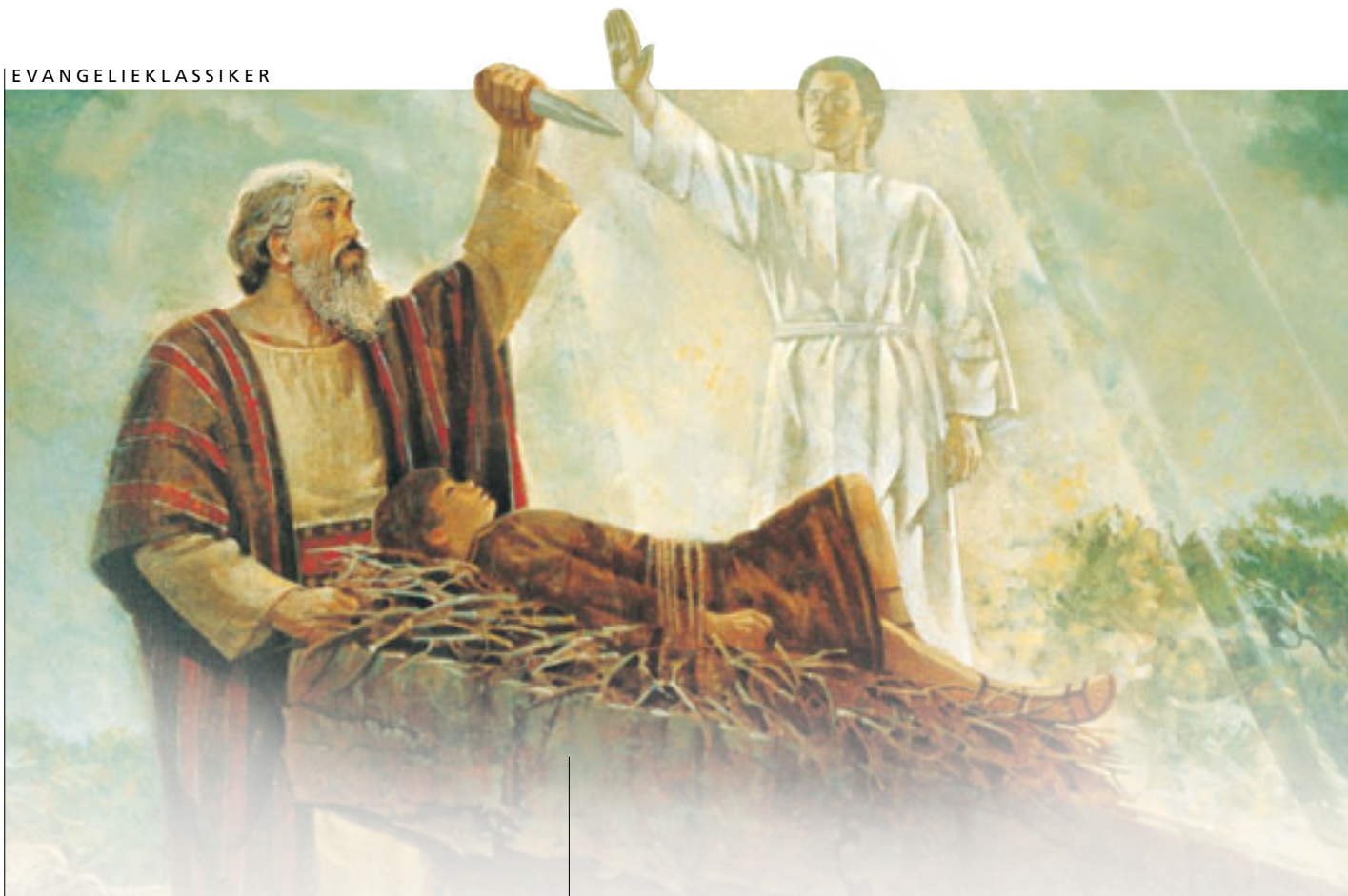
och förändring efter förändring följer därpå, allteftersom Guds framåtskridande verk fortsätter mot sitt slutmål. Det finns ingen bok som är så stor eller bra att den kan presidera över denna kyrka.

När jag säger detta, gör jag det med all tillbörlig respekt för

Guds skrivna ord, det som står tryckt i böckerna, varav en del kan vara föråldrat eftersom det uppfyllt sitt syfte och lagts på hyllan, medan den andra delen är kraftfull, full av liv och tillämplig på vår nuvarande situation — vår nuvarande utvecklingsnivå. Men även denna del måste tolkas på rätt sätt. Ingen bör förespråka vad som står i böckerna om det motsäger Guds språkrör, som talar för honom och tolkar hans ord. Att göra så är att föredra döda ord framför det levande oraklet, vilket alltid är en falsk inställning.

Det Herren sade till judarna och nephiterna för 2 000 år sedan, eller det han sade till kyrkans medlemmar för 50 eller 60 år sedan, har ingen som helst kraft i dag om det inte överensstämmer med nutida uppenbarelsen, med Herrens senaste instruktioner till sitt folk genom sina utvalda eller utnämnda tjänare. Och de som bortser från detta faktum kan lätt få problem. Det är det senaste ordet från Gud som måste hörsammas, framför alla tidigare uppenbarelsen, hur sanna de än må vara.

Samme Gud som uppmanar oss att göra så eller så i dag kan dra tillbaka befallningen i morgon, utan att vara föränderlig eller inkonsekvent. [Vår] lagstiftande församling, som träffas vartannat år, avskaffar gamla lagar eller



stadgar som har uppfyllt sitt syfte, men ingen skulle komma på tanken att beskylla lagstiftarna för inkonsekvens eller själv motsägelser. Hur kan då Gud anses vara inkonsekvent om han säger en sak i dag och ändrar det i morgon eller nästa månad eller nästa år, för att det ska passa ändrade omständigheter?

Han befälde Abraham att döda sin son, och Abraham skulle just göra det när samme Gud sade: "Lyft inte din hand mot pojken" [1 Mos. 22:12]. Abraham var förpliktad ... att lyda den andra befallningen i stället för den första. Och han hade varit en lagbrytare om han inte hade gjort det.

Vi måste hålla takten

Jag kan fortsätta med det här temat i alloändlighet, men

avslutar nu med följande tanke. Guds verk är progressivt. Det ändrar sitt utseende men aldrig sina principer. Sanningarna som det grundas på är eviga och oföränderliga, men det finns många föreskrifter som ändras

[Gud] befälde Abraham att döda sin son, och Abraham skulle just göra det när samme Gud sade: "Lyft inte din hand mot pojken". Abraham var förpliktad ... att lyda den andra befallningen i stället för den första.

och ändras och ändras, allteftersom Guds verk går vidare. Det eviga evangeliet är mer än en nödutgång, en väg ut ur en farlig situation. Det är den gudomliga planen för människans utveckling, vägen mot

fullkomlighet. Och evangeliets anda är en anda av förbättring, av framåtskridande.

Guds verk fortsätter att gå framåt, men följer du och jag med det? ... Hur kan vi hålla jämn takt med Herrens verk? Det finns bara ett sätt, och det är att göra det som han har befallt oss och låta sådant som han förbjudit vara ogjort ...

O, mina bröder och systrar i Kristi kyrka! Låt oss vara medvetna och aktiva ... Fortsätt arbeta för Gud, så att anden i hans verk må vara med er och vägleda er längs den väg som "växer sig klarare och klarare fram till den fullkomliga dagen" [se L&F 50:24]. ■

Interpunktion, styckeindelning, stavning och användande av stor begynnelsebokstav har moderniserats. Underrubriker har lagts till.

Kraften att förändra sig

Anonym

Jag föddes in i kyrkan och var aktiv tills jag var 15 år, men irrade mig bort från evangeliet som ung vuxen. Under den tiden, medan jag sökte efter något som kunde göra mig lycklig, vände jag mig till droger.

Jag kämpade med ett allt allvarligare missbruk och mitt liv kändes som en B-film som jag inte kunde stänga av. Jag ville sluta, men insåg att jag knappt kunde kontrollera mina tankar eller handlingar. Det var inte förrän jag hamnade i fängelse för ett drogrelaterat brott som jag förstod vad jag hade förlorat. Jag hade en Mormons bok och kom till Alma 5:7: ”Se, han förändrade deras hjärtan, ja, han väckte upp dem ur en djup sömn, och de vaknade för Gud. Se, de var mitt i mörkret, men ändå upplystes deras själar av det eviga ordets ljus.”

Jag insåg att jag var mitt i mörkret, och jag ville uppleva en hjärtats förändring.

Det var inte det att jag inte hade försökt förändra mig tidigare. Jag hade deltagit i olika återhämtningsprogram. Jag hade försökt sluta för min skull och för min familjs skull. Det fungerade en tid, men jag ramlade alltid tillbaka. Versen i Alma gav mig hopp i Jesus Kristus — hopp om att fastän jag inte hade kraft att förändra mig själv (och det visste jag att jag inte hade), så kunde *han* förändra mig.

Jag minns att jag lämnade över bördan av mitt missbruk till Frälsaren. Jag bad och erkände för min himmelske Fader: ”Jag kan inte göra det här på egen hand.”



När jag lämnade över bördan av mitt missbruk till Frälsaren bad jag och erkände för min himmelske Fader: ”Jag kan inte göra det här på egen hand.”

Jag började på kyrkans återhämtningsprogram för missbrukare, en tolvstegskurs som hölls av två missionärer, en man och hans hustru. Det de undervisade om i den kursen räddade mig. De gav näring åt det frö av tro som hade planterats många år tidigare, när jag som barn gick till kyrkan med min mamma. Missionärerna undervisade mig om omvändelse och förlåtelse. Och ännu viktigare

var att de visade mig kärlek och sade att jag kunde få ännu större kärlek av min himmelske Fader och Frälsaren. Jag kände en mäktig förändring äga rum i hjärtat (se Alma 5:12), och jag upptäckte att lyckan jag hade sökt efter så länge hade funnits i evangeliet hela tiden.

Det har gått sex år sedan jag bestämde mig för att vända mig till Frälsaren. Det har krävts mycket hårt arbete, men tack vare styrkan från Herren har jag övervunnit många hinder.

Jag skulle aldrig ha kunnat föreställa mig glädjen jag nu känner i mitt liv med min hustru och mina barn. Jag har melkisedekska prästadömet och har tagit emot templets förrättningar. Det är tack vare Jesus Kristus som de här positiva förändringarna var möjliga. Han är kraften till förändring.

Jag vittnar för andra som kämpar som jag gjorde — och för dem som älskar dem — om att en förändring är möjlig och att den är mycket verklig. Du behöver inte ge upp hoppet. Det finns ett sätt att återvända till lyckan, och det är genom Jesus Kristus. ■

Prata med din prästadömsledare eller gå till www.ldsfamilyservices.org för att få information om återhämtningsprogrammet. Programets handledning, *Återhämtningsprogram för missbrukare: Vägledning för återhämtning från missbruk och helande* (artikelnr 36764 180), finns på många språk.



**Äldste
Kenneth Johnson**
i de sjuttios kворum

Kallad och avskild TILL ATT TJÄNA

Formella kallelser i kyrkan är inte fullständiga förrän vi har avskilts av rätt prästadömsmyndighet.

I en syn som gavs till profeten Joseph Smith och Sidney Rigdon i Hiram, Ohio den 16 februari 1832 finner vi följande tröstande och uppmuntrande ord:

”Jag, Herren, är barmhärtig och nådig mot dem som fruktar¹ mig och gläds över att ära dem som tjänar mig i rättfärdighet och sanning intill änden.

Stor skall deras lön bli och evig skall deras härlighet vara” (L&F 76:5–6).

Under mina år som medlem i kyrkan har jag fått en allt större uppskattning för vad det innebär att kallas av Gud och för de utlovade välsignelser som är förknippade med att tacka ja till Herrens inbjudan att tjäna honom.

När ledare ber för att få veta Herrens vilja innan de utfärdar en kallelse att tjäna får de en känsla av förvisning som bekräftar rätt beslut. Det är både viktigt och

tillfredsställande att få ett vittnesbörd genom bön om att vi har kallats av Gud. Genom sina tjänare inbjuder Herren oss att delta i hans verk så att vi kan lära känna honom och älska honom mer (se Mosiah 5:13).

När vi får en kallelse att tjäna kan vi känna oss otillräckliga, liksom Enok när han fick i uppdrag av Herren att leda och undervisa folket (se Mose 6:31). Orden ”min Ande är över dig, därför skall jag rättfärdiga alla dina ord” (Mose 6:34) måste ha lugnat Enok när han fick en vision av hur Herren skulle ge honom kraft att fullfölja sin heliga uppgift. Skrifterna upptecknar vidare vilken stor ledare Enok blev när ”han vandrade med Gud” (Mose 6:39). Enoks upplevelse innehåller en viktig lärdom för var och en av oss när vi tjänar i Herrens kyrka.

Principen att avskilja dem som kallats att tjäna uttrycks i Herrens

råd till Mose när han uppmanade Mose: ”Lägg din hand på Josua ... och ge honom något av din auktoritet” (se 4 Mos 27:18, 20).

Genom detta gudomligt etablerade mönster kan vi höja oss över vår svaghet, våra begränsningar och till och med motstånd. Tänk på vad Nephi och Lehi, Helamans söner, fick uppleva: ”Guds Helige Ande kom ned från himlen och tog plats i deras hjärtan, och de fylldes som med eld, och de kunde tala förunderliga ord” (Helaman 5:45; se också vers 17–19).

Undervisa genom Anden

I en uppenbarelse till profeten Joseph Smith ställde Herren följande fråga: ”Därför ställer jag, Herren, denna fråga till er: Vartill blev ni ordinerade?”² (L&F 50:13). Herren svarade: ”Till att predika mitt evangelium genom Anden, ja, Hjälparen som sändes ut för att undervisa om sanningen” (L&F 50:14).

Det finns tydliga begränsningar när det gäller hur vi ska undervisa om heliga sanningar:

”Kom ihåg att det som kommer ovanifrån är heligt och måste talas med försiktighet och så som Anden håller er tillbaka” (L&F 63:64).

”Den som är ordinerad av mig och utsänd att predika sanningens ord genom Hjälparen, genom sanningens Ande, predikar han

genom sanningens Ande eller på annat sätt?

Och om det sker på något annat sätt är det inte av Gud" (L&F 50:17–18).

När vi kallas till ett ämbete i kyrkan, som ledare eller lärare, har vi i uppdrag att undervisa om Guds ord genom Guds Ande, inte genom "människofilosofier blandade med ett fåtal skriftställen".³ Liksom Enok, Nephi och Lehi kan vi få hjälp från ovan genom den Helige Andens maningar.

Vi kanske drar slutsatsen att det räcker att bara höra eller läsa information om en lära eller princip. Men en sådan inställning speglar vår brist på insikt om att en djupare förståelse av principerna kommer genom personlig uppenbarelse (se Job 32:8). Begrunda den här inspirerade observationen av Hyrum Smith, profetens bror: "Predika evangeliets första principer — predika dem om igen: Du kommer att finna, dag för dag, att nya tankar och ytterligare ljus angående dem uppenbaras för dig. Du kan lära dig mer om dem så att du förstår dem tydligt och klart."⁴

Följ Frälsarens exempel

Vårt största exempel i allting är Herren Jesus Kristus, varom det är skrivet:

"När Jesus hade avslutat detta tal, var människorna mycket förvånade över hans undervisning,

ty han undervisade dem med auktoritet och inte som deras skriftlärdä"



(Matt 7:28–29; se också Joseph Smith Translation, Matthew 7:36–37).

Alma, den store profeten i Mormons bok, exemplifierade detta tillvägagångssätt: "Och eftersom ordets predikan hade en stark benägenhet att leda folket till att göra det som var rätt — ja, det hade gjort ett mäktigare intryck på människornas sinnen än svärdet eller något annat som hade hänt dem — tänkte Alma att det skulle vara lämpligt att de prövade Guds ords kraft" (Alma 31:5).

När vi anförtros det heliga ansvaret att undervisa om evangeliet, låt oss då följa Frälsarens exempel och förkunna med honom: "Min lära är inte min, utan hans som har sänt mig" (Joh 7:16). ■

SLUTNOTER

1. I skrifterna har vår "fruktan" inför gudomen att göra med "vördnad". President David O. McKay (1873–1970) gav oss insikt om den gudomliga egenskapen när han sade: "Vördnad är djup respekt blandad med kärlek" (i Conference Report, apr. 1967, s. 86).
2. I skrifterna används "ordinera" och "avskilja" omväxlande (se L&F 20:67; 68:14; se också Joseph Fielding Smith, *Frälsningens lära*, sammanst. av Bruce R. McConkie, 3 band [1954–1956], s. 3:94).
3. Jeffrey R. Holland, "Det är från Gud du har kommit som lärare", *Nordstjärnan*, jul. 1998, s. 25; se också Mosiah 18:19–22.
4. Hyrum Smith, i *History of the Church*, 6:323.



AVSKILJNING

"Avskiljningen är ett fastställt bruk i kyrkan och män och

kvinnor 'avskiljs' till ett särskilt ansvar, i ämbeten som rör administration, kvorum och biorganisationerna ...

För vissa är avskiljningen en rutinhandling medan andra ivrigt ser fram emot den, insuper varje ord i den och låter sitt liv upplyftas därigenom.

Avskiljningen kan tas bokstavligt. Det är en avskiljning från synd, från det köttsliga, från allt som är rätt, lågt, ondskefullt, billigt eller vulgärt. Man *avskiljs* från världen till en högre [nivå] av tankar och handlingar. Välsignelsen är beroende av att vi trofast gör det som krävs."

President Spencer W. Kimball (1895–1985), *The Teachings of Spencer W. Kimball*, red. av Edward L. Kimball (1982), s. 478.



FOTOLIASTRATIONER JOHN LUKE



ANVÄND INTERNET PÅ ETT POSITIVT SÄTT

Internet ger oss omedelbar tillgång till många resurser som kan stärka och berika vårt liv. Många andligt upplyftande webbsidor ger vägledning och inspiration. Följande förslag kan hjälpa dig att hålla dig förankrad i verkligheten utan att helt kopplas bort från det goda Internet har att erbjuda.

Begränsa tiden

Rebecca Renfroe från Idaho i USA brukade blogga och läsa andras bloggar nästan varje dag. Hon tänkte alltid på vad hon skulle skriva. Hon skrev mentala bloggar om vad hon skulle göra med sina barn i stället för att bara göra saker med dem. Hon insåg att det måste finnas en balans.

Hon säger: "Anden hjälpte mig inse att problemet inte var att jag hade en blogg — problemet var att jag ägnade för mycket tid och energi åt den. Jag hade bokstavligt talat gett bort delar av mitt liv. Jag hade bytt bort kvalitetstid med mina barn och min make, bytt bort tid för uppriktiga, djupgående studier i skrifterna, och till och med bytt bort timmar av sömn,

vilket påverkade min förmåga att tjäna andra, att lyssna på Anden och att leva ett sunt liv."

Syster Renfroe lärde sig att inte låta det goda komma i vägen för sådant som är bättre. Och som äldste Dallin H. Oaks i de tolv apostlarnas kворum har sagt: "Att något är *bra* räcker inte för att man ska göra det ... Det är naturligtvis bra att se på sund underhållning eller skaffa sig intressant information. Men allt sådant är inte värt den del av vårt liv vi ger upp för att uppnå det. En del saker är bättre och andra är bäst."¹

Välj upplyftande media

Amy Paulsen från Washington i USA uppskattar webbsidor som andra mammor har skapat, med lektionsförslag och aktiviteter som är till hjälp när man ska undervisa barn om evangeliets principer. När hon behöver visuella hjälpmedel hittar hon sådana på Internet som hon kan skriva ut. När hon behöver idéer hittar hon länkar till artiklar i kyrkans tidningar, konferenstal och elektroniska lektionsböcker.



DET BÄSTA VALET

Se till att de val du gör när du använder "new media" är val som vidgar ditt sinne, ökar dina möjligheter och när din själ."

Se äldste M. Russell Ballard i de tolv apostlarnas kvorum, "Evangeliet sprids via Internet", *Liahona*, jun. 2008, s. K2.

"Internet har hjälpt min make och mig att förbereda meningsfulla hemaftnar för våra barn", säger syster Paulsen. "Det känns också bra att veta att det finns så många andra mödrar där ute som också lär 'sina barn att be och att vandra rättrådigt inför Herren'" (L&F 68:28).

Använd Internet till att sprida evangeliet

En medlem, Lin Floyd från Utah i USA, skapade en släktforskningsida med sina förfäders fotografier och livshistorier. Hans webbsida och andra liknande sidor har hjälpt människor att lära sig mer om kyrkan och dess lära. Några har fått en önskan att döpa sig eller blivit aktiva i kyrkan igen. Andra har hittat hjälpmedel för släktforskning, för att uppfylla sitt ämbete och för att stärka sitt äktenskap.

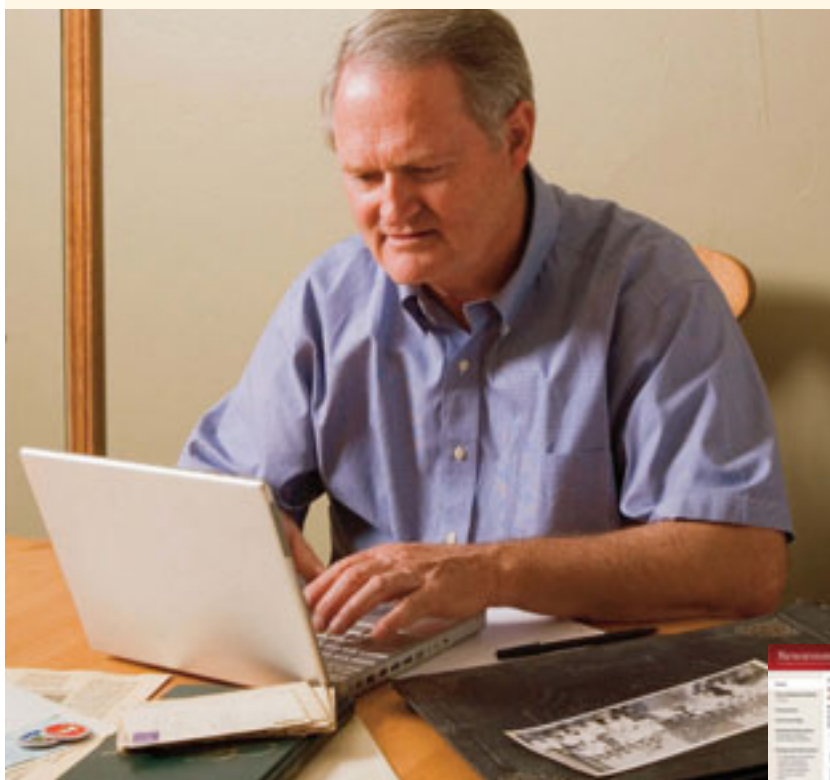
Det finns mycket positivt vi kan göra på Internet. När du gör upp riktlinjer för internetanvändning, se då till att sidorna du besöker vidgar ditt sinne, ökar dina möjligheter och ger näring åt din själ. Internet kan vara en underbar källa varigenom du kan berika ditt liv och stärka din familj. ■

SLUTNOT

1. Se Dallin H. Oaks, "Bra, bättre, bäst", *Liahona*, nov. 2007, s. 104, 105.

KYRKANS WEBBSIDOR

Kyrkans webbsidor har utmärkta resurser till hjälp för den som vill lära sig om och undervisa om evangeliet. Med allt från konferenstal till kyrkans historia för att hjälpa dig med ditt ämbete är kyrkans webbsidor utformade för att hjälpa medlemmarna att lättare få tillgång till evangeliematerial. Här är några av kyrkans officiella webbsidor som finns på olika språk:



Du kan dela med dig av evangeliet, förbereda lektioner och engagera familjen i släktforskning med hjälp av kyrkans webbsidor.





- **LDS.org:** Studera konferenstal, läs de senaste nyheterna som rör kyrkan och använd många andra kyrkoresurser. För att hitta material på ditt språk, gå till languages.lds.org.
- **Mormon.org:** Hänvisa dina grannar, din familj och dina vänner som vill lära sig mer om kyrkan till den här webbsidan. Den förklarar våra grundläggande trosuppfattningar, bland annat Guds natur, den eviga familjen och frälsningsplanen. Finns på många språk.
- **JesusChrist.Lds.org:** Läs vittnesbörd från apostlar och profeter om Frälsaren Jesus Kristus. Finns på engelska och spanska.
- **Liahona.Lds.org:** Hitta dina favoritartiklar i *Liahona* och extramaterial för Internet, till exempel fotogallerier och aktiviteter för barn.
- **ProvidentLiving.org:** Lär dig mer om ämnen som rör oberoende, till exempel matförråd, anställning och kyrkans humanitära insatser. Finns på engelska, och en del av materialet på portugisiska, spanska och tyska.
- **LDSjobs.org:** Sök efter jobb, hitta information om skolor, ta kontakt med jobbsökande och lär dig hur du kan hjälpa personer i din församling eller gren som letar efter jobb. Finns på engelska, portugisiska och spanska.
- **YouTube.com/MormonMessages:** Se korta filmer om evangelieprinciper. Finns på engelska och spanska.
- **Temples.Lds.org:** Se information om och bilder av tempel runt om i världen. Finns på engelska, portugisiska, spanska och tyska.
- **New.FamilySearch.org:** Släktforska i din släktlinje och lägg in information om dina förfäder. Förbered namn för tempelarbete. Finns på engelska, franska, italienska,

japanska, kinesiska, koreanska, portugisiska, spanska och tyska.

- **FamilySearchIndexing.org:** Hjälp som volontär till med att digitalisera och indexera släktforskningsuppteckningar. Finns på engelska, franska, italienska, portugisiska, ryska, spanska och tyska.
- **Countries.Lds.org:** Många länder har en egen kyrkovebbsida. På Danmarks hemsida kan du till exempel se korta filmer som visar templet i Köpenhamn. Och på webbsidan för Argentina/Uruguay/Paraguay kan medlemmar anmäla sitt intresse för att få inspirerande tal från kyrkans ledare via e-post. På Koreas webbsida kan man se flera filmer om kyrkan. Andra länder har liknande inslag.
- **Languages.Lds.org:** Varje språk har en lista på det översatta material som finns på LDS.org. De flesta webbsidor har generalkonferenstal och elektroniska lektionsböcker. Några har ytterligare resurser.
- **Images.Lds.org:** Ladda ner bilder med evangeliemotiv, kyrkohistoriska bilder, fotografier av tempel m.m.
- **LDS.org/braille:** Hitta text med punktskrift på engelska och spanska. De går att ladda ner och skriva ut.
- **ByuTvInt.org:** Se program från Brigham Young-universitetet via Internet, eller ta reda på hur du får tillgång till dem i ditt område. Finns på engelska, portugisiska och spanska.
- **Music.Lds.org:** Lyssna på och skriv ut psalmer och annan musik. Finns på engelska, franska, portugisiska och spanska. (Gå till www.music.lds.org, klicka på **Music**, sedan på **Hymns**, och välj därefter språk.)



Äldste David A. Bednar
i de tolv apostlarnas kворum

Jag höjer en varningens röst som apostel om den potentiellt förkvävande, undertryckande och tvångsmässiga inverkan som vissa slags cyberspace-upplevelser kan ha på våra själar.



SAKER OCH TING

Medan jag sett fram emot och förberett mig för det här tillfället att tala till er, har jag kommit att bättre förstå de starka känslor som Jakob, Nephis bror, hade. Han sade: "I dag tyngs jag av en ... större önskan om och oro för era själers välfärd" (Jakob 2:3). Det budskap jag vill delge er i dag har med tiden fallit över min "själ som himlens dagg" (L&F 121:45). Jag vill med allvar rikta er uppmärksamhet mot ett viktigt ämne med både omedelbara och eviga följder. Jag ber att den

Helige Anden ska vara med oss och undervisa oss under vår tid tillsammans.

Jag har en längre tid tagit djupt intryck av den enkla och tydliga definition av sanning som framläggs i Mormons bok: "Anden säger sanningen och ljuger inte. Därför talar den om tingen som de verkligen är och om tingen som de verkligen kommer att vara. Därför är dessa ting tydligt uppenbarade för oss, till våra själers frälsning" (Jakob 4:13; se också L&F 93:24).

Vi ska se på det första stora elementet av sanning som nämns i versen: "Tingen som de verkligen är." Vi ska först se på flera kärnelement i vår himmelske Faders plan för lycka som lärogrunden för att känna till och förstå tingen som de verkligen är. Sedan ska vi se på de sätt att angripa oss som motståndaren använder sig av för att vilseleda oss

SOM DE VERKLIGEN ÄR

från eller minska vår förmåga att urskilja tingen som de verkligen är. Och till sist ska vi tala om det ansvar som vilar på er, det uppväxande släktet. Ni behöver vara lydiga, hedra heliga förbund och konsekvent urskilja tingen som de verkligen är i dagens värld som blir alltmer förvirrad och ogudaktig.

Vår gudomliga bestämmelse

I "Familjen: Ett tillkännagivande för världen" förkunnar första presidentskapet och de tolv apostlarnas råd att vi som Guds andliga söner och döttrar "antog hans plan, enligt vilken hans barn kunde få en fysisk kropp och få jordiska erfarenheter för att utvecklas mot fullkomlighet och slutligen nå sin gudomliga bestämmelse som arvtagare till evigt liv".¹ Lägg märke till den stora betydelsen av att få en fysisk kropp i processen varigenom vi utvecklas mot vår gudomliga bestämmelse.

Profeten Joseph Smith undervisade tydligt om den fysiska kroppens betydelse:

"Vi kom till denna jord för att få en kropp och framställa den ren inför Gud i celestialet rike. Lyckans stora princip består i att ha en kropp. Djävulen har ingen kropp och häri ligger hans straff. Det behagar honom när han kan få en mänsklig kropp, och när han drevs ut av Frälsaren bad han om att få gå in i svinhjorden, vilket visar att han föredrar att ha ett svins kropp framför att inte ha någon alls. Alla väsen som har kroppar har makt över dem som inte har det ...

Djävulen har ingen annan makt över oss än den vi tillåter honom. I det ögonblick vi gör uppror mot något, som kommer från Gud, får djävulen makt."²

Den fysiska kroppen möjliggör en bredd, ett djup och en intensitet i upplevelser som helt enkelt inte kunde uppnås i förut tillvaron. President Boyd K. Packer, president för de tolv apostlarnas kворum, har sagt: "Anden och kroppen är kombinerade på ett sådant sätt att kroppen blir ett redskap för sinnet och grunden till vår karaktär."³ Alltså förstärks våra relationer till andra människor, vår förmåga att känna igen och handla efter sanningen samt vår förmåga att lyda Jesu Kristi evangeliums principer och förordningar genom våra fysiska kroppar. I jordelivets klassrum upplever vi ömhet, kärlek, vänlighet, glädje, sorg, besvikelse, smärta och till och med utmaningen med fysiska begränsningar på ett sätt som förbereder oss för evigheten. Enkelt uttryckt finns det sådant vi behöver lära oss och upplevelser vi behöver få, som skrifterna säger, "enligt köttet" (1 Nephi 19:6; Alma 7:12–13).

Apostlar och profeter har ständigt undervisat om kroppens jordiska och eviga betydelse. Paulus förkunnade:

"Vet ni inte att ni är ett Guds tempel och att Guds Ande bor i er?

Om någon fördärvar Guds tempel, skall Gud fördärva honom. Ty Guds tempel är heligt, och det templet är ni" (1 Kor 3:16–17).

Och i den här tidsutdelningen har Herren uppenbarat att "anden och kroppen utgör människans själ" (L&F 88:15). En sanning som verkligen är och alltid kommer att vara sann är att kropp och ande utgör vår verklighet och identitet. När kropp och ande är oskiljaktigt förenade kan vi ta emot glädjens fullhet. När de

är åtskilda kan vi inte ta emot glädjens fullhet (se L&F 93:33–34).

Faderns plan är avsedd att ge ledning åt hans barn, hjälpa dem bli lyckliga och föra dem i trygghet tillbaka till honom med en uppståndelse, upphöjd kropp. Lucifer verkar för att göra Guds söner och döttrar förvirrade och olyckliga och hejda deras eviga utveckling. Lögnernas faders övergripande avsikt är att vi alla ska bli "lika olyckliga som han själv är" (2 Nephi 2:27), och han arbetar på att förhindra de delar av Faderns plan som han hatar mest.

Satan har ingen kropp och hans eviga utveckling har avstannat. Liksom vatten i en flod hejdas av en damm, så har motståndarens eviga utveckling hejdats av att han inte har någon fysisk kropp. På grund av sitt uppror har Lucifer förnekat sig själv alla de jordelivets välsignelser och upplevelser som möjliggörs genom en boning av kött och ben. Han kan inte ta till sig de lärdomar som endast en ande med en kropp kan. Han kan inte gifta sig och glädja sig åt familjelivets välsignelser, eller få barn. Han får inte personligen uppleva människosläktets bokstavliga och allomfattande uppståndelse. En av skriftens kraftfulla innebörder av ordet *fördömd* illustreras av hans oförmåga att fortsätta utvecklas och bli lik vår himmelske Fader.

Eftersom en fysisk kropp är något så grundläggande i Faderns plan för lycka och vår andliga utveckling, bör vi inte förvånas över att Lucifer försöker hindra vår utveckling genom att fresta oss att använda kroppen på fel sätt. En av evighetens stora ironier är att motståndaren, som är olycklig just för att han inte har en kropp, inbjuder och lockar oss att ta del av hans olycka genom att på olämpligt sätt använda vår kropp. Det redskap han själv inte har och inte kan använda är därför det främsta målet för hans försök att locka oss till fysisk och andlig undergång.

Motståndarens angrepp

Motståndaren försöker få oss att både missbruka vår fysiska kropp och förringa vår kropps betydelse. De här två angreppssätten är viktiga för oss att känna igen och avvisa.

Satan är överförtjust när något av vår himmelske Faders barn missbrukar sin fysiska kropp genom att bryta mot kyskhetslagen, genom att använda droger och beroendeskapande medel, genom att vanställa sig själva eller genom att dyrka kroppen, sin egen eller andras, som en



"Anden och kroppen är kombinerade på ett sådant sätt att kroppen blir ett redskap för sinnet och grunden till vår karaktär."

President Boyd K. Packer, president för de tolv apostlarnas kvorum.

falsk avgud. För dem av oss som känner till och förstår frälsningsplanen är allt orenande av kroppen ett uppror mot och ett förnekande av vår sanna identitet som Guds söner och döttrar (se Mosiah 2:36–37; L&F 64:34–35).

Bröder och systrar, jag kan inte räkna upp alla sätt varigenom ni kan missbruka kroppen, för "det finns åtskilliga sätt och vis, ja, så många att jag inte kan räkna dem" (Mosiah 4:29). Ni vet vad som är rätt och vad som är fel, och ni har ett personligt ansvar att själva lära er "genom studier och även genom tro" (L&F 88:118) om vad ni bör göra och inte bör göra, och de doktrinära skälen till att ni bör göra och inte bör göra det. Jag vittnar om att när ni är villiga att lära, när ni "ger akt på er själva och på era tankar och på era ord och på

era gärningar och iakttar Guds bud och fortsätter i tron på det ni har hört om vår Herres ankomst, ända till livets slut” (Mosiah 4:30), så får ni andligt ljus och beskydd. Och i enlighet med er trofasthet och flit får ni makt att urskilja bedrägeri och avvisa den ondes attacker när han frestar er att missbruka er fysiska kropp.

Satan försöker också locka Guds söner och döttrar att förringa betydelsen av den fysiska kroppen. Den här sortens angrepp är mycket förslaget och djävulskt. Jag vill ge några exempel på hur motståndaren kan lugna och försvaga vår oro till en känsla av köttslig trygghet (se 2 Nephi 28:21) och uppmuntra oss att riskera de jordiska erfarenheter som fick oss att ropa av glädje i förut-tillvaron (se Job 38:7).

Vi kan till exempel alla ha glädje av ett rikt urval av sunda, underhållande och engagerande aktiviteter. Men vi förringar betydelsen av kroppen och riskerar vårt fysiska välbefinnande om vi går till ovanliga och farliga ytterligheter i att söka efter allt större och mer upphetsande adrenalinkickar. Vi kanske bortförklarar det med att det väl inte kan vara något fel med skenbart oskyldiga bedrifter och äventyr. Men att riskera just det redskap som Gud har gett oss för att få del av jordelivets lärdomar — bara för spänning eller skojs skull, för att upphöja vårt ego eller bli accepterade — är verkligen att förringa den fysiska kroppens betydelse.

Tråkigt nog finns det unga män och unga kvinnor i kyrkan i dag som bortser från ”tingen som de verkligen är” och försummar eviga relationer till förmån för digitala tidsfördriv, surrogat och ersättningar utan varaktigt värde. Det gör ont i hjärtat på mig när jag ser ett ungt par — beseglat i Herrens hus för tid och all evighet genom det heliga prästadörets makt — som har svårigheter i äktenskapet

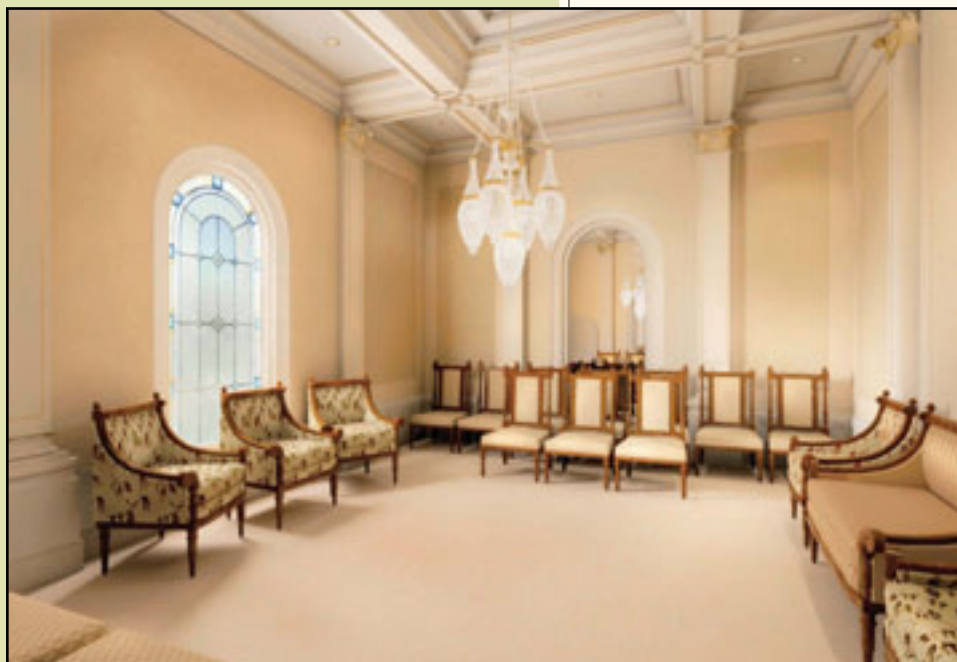
på grund av överdrivet och beroendeskapande videospel eller online-kontakter. En ung man eller kvinna kan slösa bort oräkneliga timmar, skjuta upp eller missa yrkesval eller utbildning och till sist gå miste om betydelsefull mänsklig samvaro på grund av videospel eller online-spel som dövar sinnet och anden. Som Herren förkunnade: ”Därför ger jag dem en befallning ...: Du skall inte slösa bort din tid, inte heller skall du gräva ner din talent så att den inte blir känd” (L&F 60:13).

Nu kanske du frågar dig: ”Men broder Bednar, du började med att tala om den fysiska kroppens betydelse för vår eviga utveckling. Menar du att vi genom videospel och olika slag av datakommunikation kan förringa betydelsen av vår fysiska kropp?” Det är precis vad jag menar. Låt mig förklara.

Vi lever i en tid när tekniken kan användas för att återskapa eller förbättra verkligheten, och skapa en virtuell verklighet. En läkare kan till exempel använda datasimulering för att få värdefull erfarenhet när det gäller hur en komplicerad operation ska utföras, utan att någon mänsklig patient är i fara. En pilot i en flygsimulator kan gång på gång träna nödlandningsprocedurer som kan rädda många liv. Och arkitekter och ingenjörer kan använda ny teknik för att skapa raffinerade design- och konstruktionsmetoder som minskar förluster i människoliv och skador på byggnader till följd av jordskalv och andra naturkatastrofer.

I alla de här exemplen bidrar en naturtrogen återgivning i simuleringen eller modellen till upplevelsens effektivitet. Ordet *naturtrogen* syftar på likheten mellan verkligheten och simuleringen. En sådan simulering kan vara givande om naturtroheten är hög och avsikten god, som att ge erfarenhet som kan rädda liv eller förbättra livskvalitet.

DEN HÄR OCH LIKNANDE BILDER används vid planeringen och utformningen av alla nya tempel. Bilden återger material, möbler, armaturer, belysning, skala och proportioner som visar hur varje komponent kommer att se ut när arbetet är klart. I själva verket utformas hela templet och alla dess delar i detalj innan det börjar byggas.



Den här bilden är en datagenererad modell av ett beseglingsrum i Newport Beach-templet i Kalifornien.

Lägg märke till hur naturtrogen den simulerade bilden (sidan 26) är i jämförelse med det verkliga, färdigställda rummet i fotografiet på nästa sida.

I det här exemplet används en mycket naturtrogen återgivning i ett viktigt syfte — utformningen och byggandet av ett heligt och vackert tempel. Men en datasimulering eller modell kan orsaka andlig skada och fara om kvalitén är hög och avsikten dålig, till exempel när man experimenterar med handlingar som går emot Guds

bud eller lockar oss att tänka och göra sådant som vi annars inte skulle tänka eller göra "för att det bara är ett spel".

Jag höjer en varningens röst som apostel om den potentiellt förkvävande, undertryckande och tvångsmässiga inverkan som vissa slags cyberspace-upplevelser kan ha på vår själ. Den varning jag kommer med är inte ny. Den gäller lika mycket andra media såsom teve, film och musik. Men i cybervärlden får de här farorna ännu större intensitet

och slagkraft. Jag vädjar till er att akta er för den sinnesdövande och andligt nedbrytande inverkan av cyberteknik som används för att skapa mycket naturtrogna miljöer och som befrämjar förnedrande och onda syften.

Om motståndaren inte kan locka oss att missbruka våra fysiska kroppar, så är hans kanske starkaste taktik att locka er och mig som andar med kroppar att gradvis koppla bort oss från tingen som de verkligen är. I själva verket uppmuntrar han oss att tänka och handla som om vi

var i vårt förjordiska, okroppsliga tillstånd. Och om vi tillåter det kan han listigt använda vissa delar av den moderna tekniken till att uppnå sina avsikter. Var försiktig med att bli så uppslukad av pixlar, sms:ande, öronsnäckor, twitter, sociala nätverk och potentiellt beroendeskapande användning av media och Internet att du inte längre inser din fysiska kropps betydelse och går miste om berikande kommunikation människa till människa. Se upp för digitala bilder och information i många former av datainteraktion som kan tränga undan hela skalan av fysisk förmåga och upplevelse.

Lyssna noga på följande citat som beskriver en intensiv romans mellan en kvinna och en pojkvän hon hade på nätet. Och lägg märke till hur kommunikationsmediet minimerar betydelsen av den fysiska kroppen. "Och PFSlider [mannens skärnamn] upptog hela min vardag. Allt påtagligt gled undan. Min kropp fanns inte längre. Jag hade varken hud, hår eller skelett. All åtrå hade förvandlats till hjärnvågor som inte nådde längre än till frontalloben. Det fanns inget utomhus, inget socialt umgänge, inget väder. Det enda som fanns var dataskärmen och telefonen, min stol och kanske ett glas vatten."⁴

Som kontrast behöver vi följa Paulus uppmaning: "Var och en skall lära sig att hålla sin kropp i helgd och ära" (1 Tess 4:4, NT 1981).

Tänk igen på det exempel jag nyss nämnde, om ett ungt par som nyligen vigts i Herrens hus. En omogen eller missledd maka kan ägna orimligt mycket tid åt att spela videospel, chatta eller

på andra sätt låta virtuell verklighet överskugga tingen som de verkligen är. Från början kan tidsfördrivet verka ganska harmlöst och motiveras som några minuters behövlig avkoppling från ett hektiskt dagsschema. Men man går miste om viktiga tillfällen att utveckla och förbättra förmågan till umgänge, till att skratta och gråta tillsammans och skapa ett rikt och bestående band av känslomässig närhet. Så småningom



Det här fotografiet visar hur beseglingsrummet i Newport Beach-templet verkligen ser ut.

kan skenbart ofarlig underhållning bli en form av fördärvligt slaveri.

Att känna värmen i en ömsint kram från en evig livskamrat eller se uppriktigheten i en annans blick när han eller hon bär sitt vittnesbörd — allt detta som upplevs som det verkligen är genom vår fysiska kropp — kan uppoffras i utbyte mot en naturtrogen fantasi utan bestående värde. Om

du och jag inte är vaksamma kan vi bli lika "känslolösa" (1 Nephi 17:45) som Laman och Lemuel för länge sedan.

Låt mig ge ett exempel till på hur man gradvis och fysiskt kan avskärma sig från tingen som de verkligen är. Idag kan man gå in i en virtuell värld, till exempel "Second Life" och anta en ny identitet. Man kan skapa en avatar eller cyberspacepersonlighet anpassad till ens eget utseende och uppträdande. Man kan också konstruera en falsk identitet som inte har något samband med tingen som de verkligen är. Hur mycket den falska identiteten än liknar personens egen, är sådant beteende kärnan i tingen som de verkligen inte är. Nyss definierade jag naturtroheten hos en simulering eller modell. Nu vill jag betona betydelsen av personlig naturtrohet — sambandet mellan en verklig person och en antagen cyberidentitet. Lägga märke till bristen på personlig naturtrohet i följande episod från *Wall Street Journal*:

Ric Hoogestraat är "en kraftigt byggd [53-årig] karl med lång, grå hästsvans, tjocka polisonger och gråsprängda kraftiga knävelborrar ... [Ric tillbringar] sex timmar per kväll och ofta 14 timmar i sträck på helgerna som Dutch Hoorebeek, som är hans två meter långa muskulösa ... cyberjag. Figuren ser ut som en yngre, fysiskt förbättrad upplaga av [Ric] ...

[Han] sitter vid sin dator med persiennerna nerdragna ... Medan hans hustru Sue ser på teve i vardagsrummet chattar Hoogestraat online med vad som på skärmen är en lång, slank rödhårig kvinna.

Han har aldrig träffat kvinnan utanför Second Lifes datavärld, ett utförligt beskrivet digitalt fantasiland ... Han har aldrig ens pratat med henne på telefon. Men deras förhållande har antagit märkligt verkliga dimensioner. De har två hundar, betalar

huslån tillsammans och shoppar i timmar [i sin cybervärld] i köpcentret och tar långa motorcykelturer tillsammans ... Deras band är så starkt att Hoogestraat för tre månader sedan bad Janet Spielman, den 38-åriga kanadensiska som styr den rödhåriga kvinnan, att bli hans virtuella hustru.

Kvinnan som är hans lagvigda hustru är inte road. 'Jag är förkrossad', säger Sue Hoogestraat ... som har varit gift med Hoogestraat i sju månader."⁵

Bröder och systrar, förstå mig rätt. Jag menar

inte att all teknik är dålig. Det är den inte. Inte heller menar jag att vi inte borde använda den på rätt sätt för att lära oss mer, kommunicera, lyfta och förbättra livet och bygga upp kyrkan. Det ska vi naturligtvis. Men jag vill varna och säga att vi inte bör slösa bort och skada verkliga förhållanden genom att ägna oss åt påhittade. "Nära 40 % av männen och 53 % av

Om motståndaren inte kan locka oss att missbruka vår fysiska kropp, så är hans kanske starkaste taktik att locka er och mig som andar med kroppar att gradvis koppla bort oss från tingen som de verkligen är.

kvinnorna som ägnar sig åt onlinespel anser att deras virtuella vänner är lika bra eller bättre än deras livs levande vänner enligt en undersökning bland 30 000 spelare, genomförd av en nyligen examinerad filosofie doktor från Stanford University. Mer än en fjärdedel av de spelare [som svarade] angav att den gångna veckans känslomässiga höjdpunkt inträffat i datavärlden."⁶

Hur viktig, hur bestående och hur tidsenlig är inte Herrens definition av sanning: "Tingen som de verkligen är." Profeten Alma frågade: "O, är då detta inte verkligt?" (Alma 32:35). Han talade om ljuset och det goda som är så verkligt

att man kan känna smaken. Ja, ”de som bor i [Faderns] närhet ... ser som de är sedda och känner som de är kända, eftersom de har tagit emot av hans fullhet och av hans nåd” (L&F 76:94).

Mina älskade bröder och systrar, se upp! Eftersom personlig naturtrohet minskar vid dataöverförda relationer och avsikten med den här kommunikationen är förvrängd, onaturlig och ogudaktig, så är risken för andlig katastrof farligt hög. Jag väddar till dig att omedelbart vända dig bort och för alltid hålla dig borta från sådana platser och aktiviteter (se 2 Tim 3:5).

Nu vill jag ta upp ännu ett karaktäristiskt drag hos motståndarens angrepp. Satan erbjuder ofta en lockande illusion av anonymitet. Lucifer har alltid försökt utföra sitt verk i hemlighet (se Mose 5:30). Men kom ihåg att avfallet inte är anonymt bara för att det inträffar på en blogg eller genom en falsk identitet i ett chatttrum eller en virtuell värld. Omoraliska tankar, ord och handlingar är alltid omoraliska, även i cyberrymden. Bedrägliga handlingar som antas vara hemliga, som att olagligt ladda ner musik från Internet eller kopiera CD- eller DVD-skivor för distribution till vänner och släktingar, är ändå bedrägliga. Vi är alla ansvariga inför Gud och kommer till sist att dömas av honom efter våra gärningar och vårt hjärtas önskningar (se Alma 41:3). ”Som en mänskliga tänker i sitt hjärta, sådan är hon” (se Proverbs 23:7 i King James Bible).

Herren vet vilka vi egentligen är, vad vi egentligen tänker, vad vi egentligen gör och vilka vi faktiskt kommer att bli. Han varnar: ”De upprorsiska skall plågas med stor sorg, ty deras ondskas skall tillkännages från hustaken, och deras hemliga gärningar skall uppenbaras” (L&F 1:3).

Jag har höjt en varnande röst om bara några få av de andliga farorna i vår tekniskt inriktade och snabbt föränderliga värld.

Jag upprepar: Varken teknik eller snabba förändringar är i sig själva goda eller onda. Den verkliga utmaningen är att tolka båda i förhållande till den eviga planen för vår lycka. Lucifer uppmuntrar dig att missbruka och minimera betydelsen av din fysiska kropp. Han försöker att med den virtuella verklighetens monotoni ersätta den oändliga variationsrikedomen i Guds skapelser och övertyga oss om att vi bara är dödliga ting som ska kontrolleras i stället för eviga själar välsignade med moralisk handlingsfrihet så att vi kan handla av egen kraft. Bedrägligt lockar han levande själar att förspilla de välsignelser och upplevelser i köttet (se 1 Nephi 19:6; Alma 7:12–13) som möjliggörs genom Faderns plan för lycka och hans enfödde Sons försoning.

För din lyckas och ditt beskydds skull inbjuder jag dig att ivrigare studera frälsningsplanens lära — och att under bön begrunda de sanningar vi talat om här. Jag framställer två frågor som du kan ta upp vid personlig begrundan och studier under bön:

1. Inbjuder eller förhindrar användningen av olika teknologiska apparater och media den Helige Andens ständiga sällskap i ditt liv?
2. Förstärker eller förminskar den tid du använder med olika teknologiska apparater och media din förmåga att leva, visa kärlek och tjäna på meningsfulla sätt?

Du kommer att få svar, inspiration och undervisning från den Helige Anden alltefter dina egna omständigheter och behov. Jag upprepar och bekräftar profeten Joseph Smiths ord: ”Alla väsen som har kroppar har makt över dem som inte har det. Djävulen har ingen annan makt över oss än den vi tillåter honom.”

De här eviga sanningarna om den fysiska kroppens betydelse beskyddar dig från motståndarens bedrägerier och angrepp. En av mina stora

förhoppningar för din del är ett ständigt växande vittnesbörd om och uppskattning av uppståndelsen — ja din egen uppståndelse med en celestial, upphöjd kropp ”tack vare [din] tro på [Herren Jesus Kristus] enligt löftet” (Moroni 7:41).

Det uppväxande släktet

Nu vill jag tala till just er sådana ni verkligen är. Ni är verkligen det uppväxande släktet i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. I oktober 1997 besökte äldste Neal A. Maxwell (1926–2004) i de tolv apostlarnas kворum Brigham Young-universitetet–Idaho för att tala under en andakt. Under dagen var han på skolområdet. Vi samtalade om olika evangelieämnen i allmänhet och om kyrkans ungdomar i synnerhet. Jag minns att äldste Maxwell sade något som gjorde djupt intryck på mig. Han sade: ”Det här släktets ungdomar har större förmåga att lyda än något tidigare släkte.”

Han berättade att hans ord grundade sig på följande sanning som förkunnades av president George Q. Cannon (1827–1901), förste rådgivare i första presidentskapet: ”Gud har sparat andar till den här tidsutdelningen som har modet och beslutsamheten att möta hela världen och den ondes alla krafter, synliga och osynliga, för att förkunna evangeliet och försvara sanningen och befästa och bygga upp vår Guds Sion utan fruktan för följder. Han har sänt dessa andar i vår generation för att lägga grunden till ett Sion som aldrig mer ska raseras, samt uppresas ett släkte som är rättfärdigt och som hedrar Gud, och gör det på bästa sätt, och är honom lydiga under alla omständigheter.”⁷

Föräldrar och ledare i kyrkan betonar ofta att de unga männen och kvinnorna i den här generationen sparats till den här tiden i världens historia och är några av de tappreste av vår himmelske Faders barn. Ja, det här är sanningsord. Men jag

har ofta undrat om ungdomarna får höra det så ofta att det blir vardagligt och uttjatat — och att dess betydelse och djupa innebörd förbises. Vi vet att ”av den åt vilken mycket är givet krävs mycket” (L&F 82:3). Och president Cannons och äldste Maxwells lärdomar hjälper oss att bättre förstå vad som krävs av oss i dag. Ni och jag ska vara tappra och ”[Gud] lydiga under alla omständigheter”. Alltså är lydnad det främsta vapnet som det uppväxande

släktet måste lita till i striden mellan gott och ont i våra dagar.

Vi gläds över att Herren genom sina bemyndigade tjänare har ”höjt ribban” för dagens unga män och unga kvinnor. Med tanke på vilka vi är och varför vi är här på jorden är sådan inspirerad ledning välkommen och uppskattad. Och vi bör inse att Lucifer envist försöker ”sänka ribban” genom att få oss att

missbruka och förringa betydelsen av våra fysiska kroppar.

Herren har sagt att vi ska akta oss för motståndarens bedrägerier.

”Jesus svarade och sade till dem: Ta er i akt så att ingen bedrar er ...

Ty i de dagarna skall det även uppstå falska kristusgestalter och falska profeter som skall visa stora tecken och under för att om möjligt bedra även de verkligt utvalda, de som är utvalda enligt förbundet ...

Och den som bevarar mitt ord skall inte bli bedragen” (Joseph Smith — Matteus 1:5, 22, 37).

Lydnad öppnar dörren till den Helige Andens

Ni och jag ska vara tappra och ”[Gud] lydiga under alla omständigheter”. Alltså är lydnad det främsta vapnet som det uppväxande släktet måste lita till i striden mellan gott och ont i våra dagar.

ständiga sällskap. Och de andliga gåvor och förmågor som aktiveras genom den Helige Andens kraft hjälper oss att undgå att bli bedragna — och att se, känna, veta, förstå och minnas tingen som de verkligen är. Ni och jag har begåvats med större förmåga till lydnad av precis de här skälen. Moroni förkunnade:

”Hörsamma Herrens ord och be Fadern i Jesu namn om vad ni än står i behov av. Tvivla inte

motståndarens angrepp — i dag och i de dagar som ska komma. Vi kan och ska uppfylla vårt förutordinerade ansvar och bidra till Herrens verk i hela världen.

Jag vittnar om att Gud lever och är vår himmelske Fader. Han är frälsningsplanens upphovsman. Jesus är Kristus, Återlösaren, vars kropp blev slagen, utgiven och söndersliten för oss när han utförde försoningsoffret. Han har uppstått. Han lever. Och

han står i spetsen för den här kyrkan i de sista dagarna. Att bli ”evigt omsluten av hans kärleks armar” (2 Nephi 1:15) blir en verklig och inte en virtuell upplevelse.

Jag vittnar om att vi kan och kommer att välsignas med modet och beslutsamheten att möta världen och den ondes alla krafter. Rättfärdigheten ska segra. Ingen gudlös hand kan hindra verkets framgång. Jag bär vittnesbörd om dessa ting som de verkligen är och verkligen kommer att vara i Herren Jesu Kristi heliga namn, amen. ■

Från KUV:s brasafton vid Brigham Young-universitetet-Idaho den 3 maj 2009.



utan tro, och börja liksom i gamla tider och kom till Herren av allt ert hjärta och arbeta på er egen frälsning med fruktan och bävan inför honom.

Var visa under er provotids dagar. Avkläd er all orenhet. Be inte om något för att slösa bort det på era begär, utan be med orubblig fasthet om att ni inte skall ge efter för någon frestelse, utan om att ni skall tjäna den sanne och levande Guden” (Mormon 9:27–28).

När vi följer det inspirerade rådet kan vi bli och blir vi välsignade till att känna igen och motstå

SLUTNOTER

1. ”Familjen: Ett tillkännagivande för världen”, *Liahona*, okt. 2004, s. 49.
2. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith* (2007), s. 209, 211.
3. Boyd K. Packer, ”The Instrument of Your Mind and the Foundation of Your Character”, *Brigham Young University 2002–2003 Speeches* (2003), s. 2. Se också ”Ditt sinnes verktyg och din karaktärs grundval”, KUV:s brasafton, feb. 2003.
4. Meghan Daum, ”Virtual Love”, *The New Yorker*, 25 aug. och 1 sep. 1997, s. 82; eller Meghan Daum, *My Misspent Youth* (2001), s. 19.
5. Alexandra Alter, ”Is This Man Cheating on His Wife?” *Wall Street Journal*, 10 aug. 2007, s. W8, W1.
6. Alexandra Alter, *Wall Street Journal*, 10 aug. 2007, s. W8.
7. George Q. Cannon, ”Remarks”, *Deseret News*, 31 maj 1866, s. 203; se också *Journal of Discourses*, 11:230.

Kambodjanska sista dagars heliga: Fortsätter i en ny riktning

Chad E. Phares

Kyrkans tidningar

Tonle Sap-floden, som har runnit ut i Mekongfloden i flera månader, trotsar sitt naturliga flöde och ändrar kurs till motsatt riktning, mitt under regnperioden på senvåren i Phnom Penh i Kambodja.

Den här ändringen gör att Tonle Sap-sjön som floden utgår från blir fem gånger så stor, och fiskar och fåglar som hämtar mat där får välbehövlig näring.

Liksom floden som ändrar riktning har medlemmarna i Kambodja känt hur Jesu Kristi evangelium har hjälpt dem ändra riktning på sitt liv. Deras hjärta flödar nu över av den glädje och frid som evangeliet medför. Denna stora glädje ger andlig näring till deras själ.

Trots att landet har upplevt mörka perioder har Jesu Kristi evangelium hjälpt många kambodjaner se hur ljuset från en ny dag lyser igenom det förflutnas mörker.

Kursändring

Under den politiska oron i landet under 1970-talet tvingades många kambodjaner bort från sitt hem, och många familjemedlemmar dog.

Loy Bunseak, president för Siem Reaps gren i Kambodjamilmissionen Phnom Penh, var nio år 1975 när han

Trots att de kambodjanska medlemmarna har mött svåra prövningar upptäcker de att Jesu Kristi evangelium ger dem en anledning att hoppas på framtiden.

och hans familj drevs bort från sitt hem. De blev tillsammans med miljontals andra tvingade att utföra hårt kroppsarbete på landets vidsträckta fält.

Under den tiden förlorade president Loy båda sina föräldrar och fem av sina åtta syskon.



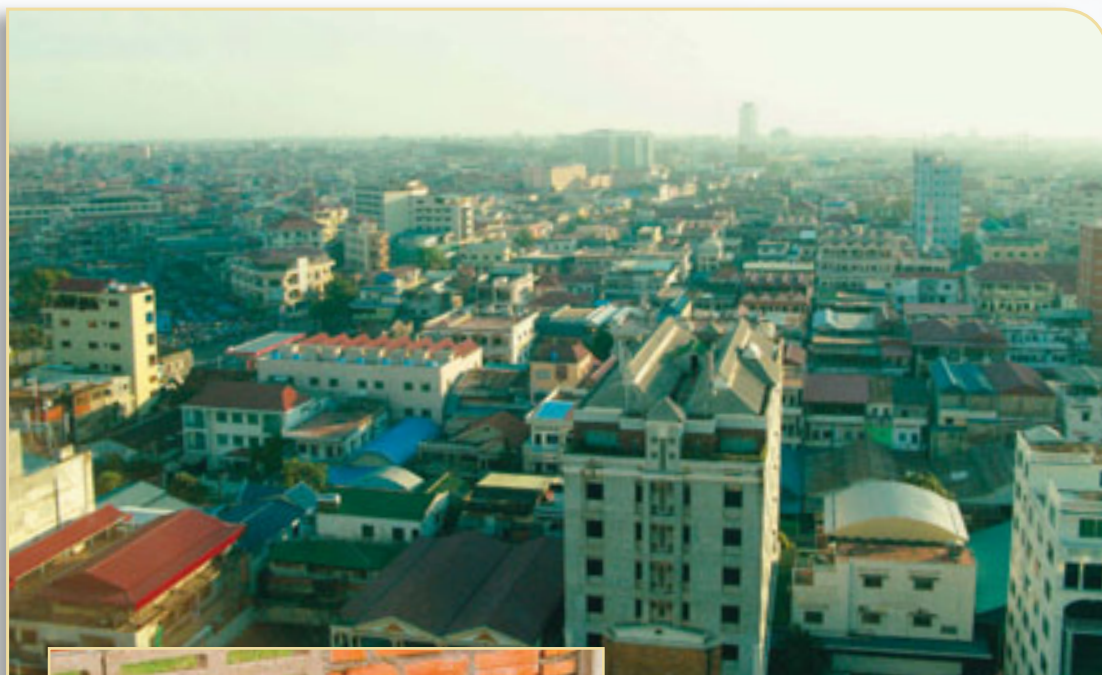
Trots svårigheterna hade president Loy åtminstone en sak som alltid hjälpte honom igenom smärtan.

"Jag hade alltid kvar hoppet", säger han.



Det ihärdiga hopp som hjälpte president Loy igenom barndomens svårigheter är samma hopp som senare gjorde att han insåg att Jesu Kristi evangelium var sant.

Eftersom Kambodja i stort sett är ett buddistiskt land växte president Loy upp utan kunskap om Jesus Kristus. Han började lära sig om Frälsaren



Motsatt sida: Loy Bunseak, grenspresident och turistguide i Siem Reap, visar stadens forntida tempel för besökare. Han får också tillfälle att undervisa om sista dagars heliga tempel eftersom han har satt upp ett fotografi av templet i Hongkong i sin turistbuss. Till vänster: Trots känslorna av hopplöshet som Khan Sarin, grenspresident i Sen Sok, ibland hade som liten, blev han medlem efter hans hustru Suon Sokmo hade bett honom studera skrifterna med henne. Överst: Phnom Penh.

när kyrkans missionärer kom hem till honom och sade till honom och hans familj att de hade ett viktigt budskap att dela med sig av.

”Jag hade aldrig hört talas om Jesus Kristus innan jag träffade missionärerna”, säger han. ”Jag ville lära mig mer om honom.”

Efter intensiva studier och samtal döptes president Loy och hans familj 2001.

”Missionärerna hjälpte mig att lära mig mer ur Mormons bok, men jag fick ett vittnesbörd om att den var sann av

Gud”, säger president Loy. ”Jag kunde se att min familj blev lyckligare av att följa lärdomarna i Mormons bok.”

President Loys upplevelse är inte ovanlig. Khan Sarin, president för Sen Soks gren i Phnom Penhs norra distrikt, skildes åt från sin familj som

tonåring och tvingades arbeta på fälten.

”Det kändes hopplöst då”, säger president Khan. ”Jag visste inte om jag skulle överleva.”

”När jag hade blivit medlem i kyrkan ... fick jag ett nytt ljus som jag aldrig har haft tidigare.”

Khan Sarin

Nedan: Ett nybyggt möteshus betjänar det växande antalet medlemmar i Kambodjas huvudstad Phnom Penh. Längst ner: När Pich Sareth och hans hustru Seng Tha var små skildes de åt från sina familjer i längre perioder. De är tacksamma över möjligheten att vara tillsammans med sina barn och fostra dem i kyrkan.

När president Khan ser tillbaka känner han att Herren har beskyddat honom från fara flera gånger under livet. Som ung man tog han värvning i armén och blev beskjuten på så nära håll som 6 meter utan att träffas. Han klev också på många aktiva landminor som inte exploderade. En landmina han klev på exploderade, men han blev inte allvarligt skadad.

På grund av de farliga omständigheter som soldaterna befann sig i, gjorde de vad de kunde för att skydda sig. Flera män i armén lät tatuera sig eftersom de trodde att tatueringarna kunde beskydda dem.

"Innan jag blev medlem i kyrkan visste jag ingenting", säger president Khan. "Nu vet jag att det var Jesus Kristus — inte tatueringarna — som räddade mig."

President Khan imponerades av de förändringar han såg hos sin hustru Suon Sokmo sedan hon träffat missionärerna och låtit döpa sig. Han tackade ja när hon föreslog att de skulle studera skrifterna tillsammans, och snart bestämde han sig för att döpas.



"Det viktigaste jag någonsin fått i mitt liv är vittnesbördet jag fick när jag studerade skrifterna", säger han.

Pich Sareth, medlem i Phnom Penhs 12:e gren i Phnom Penhs norra distrikt, fick också uppleva prövningar som liten. Han var bara fem år när han skildes åt från sin familj och tvingades arbeta på fälten. Han hittade ibland krabbor eller grodor som han åt för att dämpa sin hunger.

Broder Pichs hustru Seng Tha och hennes familj tvingades också bort från sitt hem. Eftersom hon bara var



"Jag kan inte förklara glädjen jag kände i templet ... Jag vet att templet är nödvändigt för att familjer ska kunna leva tillsammans för evigt."

Loy Bunseak

fyra år och liten behövde hon inte arbeta, som andra barn var tvungna att göra. Hon var åtskild från sin familj en stor del av dagen och togs om hand av äldre kvinnor som inte kunde arbeta.

När broder Pich och hans hustru träffade missionärerna 1995 började de lära sig om den kärlek deras himmelske Fader har till dem. "När jag hade problem märkte jag att jag fick hjälp att ta mig igenom dem genom att be", säger broder Pich. "Jag visste att min himmelska Fader brydde sig om mig."

När broder Pich hade bestämt sig för att döpas fick hans hustru också ett vittnesbörd om evangeliet och döptes."

Fyllda av glädje.

Sedan broder Pich och hans familj döptes har de insett vilken glädje som kommer av att få ett vittnesbörd om Jesus Kristus. Familjen Pich tar sig tid till att läsa skrifterna varje dag. När de har gjort det har evangeliets glädje fyllt deras själar.

"Vi känner att vi är på rätt väg nu,

och vi vill stanna kvar på den här smala vägen och fortsätta utvecklas", säger syster Seng. "Jag är tacksam varje dag för att vi får ha våra barn med oss på den här vägen."

Glädjen som president Loy känner sträcker sig åt båda hållen — både till hans förfäder och till hans efterkommande. President Loy och hans familj besökte templet i Hongkong 2004. President Loys hustru och barn beseglades till honom och dessutom utfördes templets frälsande förrättningar för hans far och mor, och för de bröder och systrar som han hade förlorat.

"Jag kan inte förklara glädjen jag kände i templet", säger president Loy. "Jag kände att min familj hade blivit starkare. Jag vet att templet är nödvändigt för att familjer ska



kunna leva tillsammans för evigt."

President Khan och hans familj hade också möjlighet att beseglas som en evig familj i templet i Hongkong. "Det jag kände i templet var något som jag aldrig hade känt tidigare. Det är svårt att beskriva känslorna med ord", säger president Khan.

Näring för överlevnad

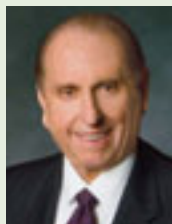
Tack vare evangeliets spridning får medlemmarna i Kambodja den



andliga näring de behöver för att överleva. Kyrkan växer i Kambodja, och medlemmarna hoppas att den tillväxten bara är en föregångare till hur mycket mer evangeliet kommer att blomstra i landet.

Precis som fiskarna och djuren får behövlig näring när Tonle Sap-sjön svämmas över, får ett växande antal kambodjaner den andliga näring de behöver tack vare den överflödande önskan i medlemmarnas hjärtan att dela med sig av evangeliet.

"När en kastrull täcks så kokar det över", säger president Khan. "Det är så det känns i hjärtat. Jag måste



UNDER KAN INTRÄFFA

Kyrkan erkändes officiellt i Kambodja 1994. I dag finns det omkring 8 000 medlemmar i 24 grenar. Jesu Kristi evangelium kan spridas till andra delar av världen där kyrkan för närvarande inte har så mycket inflytande. President Thomas S. Monson har uppmanat oss att be för den tillväxten: "Jag ber att er tro och era böner ska fortsätta till förmån för de områden där vårt inflytande är begränsat och där vi ännu inte tillåts att fritt dela med oss av evangeliet. Under kan inträffa när vi gör det" ("Välkomna till konferensen", *Liahona*, nov. 2009, s. 6).

Fastän det finns en uppsjö av forntida arkitektur och tempel i Kambodja har evangeliet fört med sig en känsla av förnyelse för kyrkans medlemmar här.

öppna hjärtat och berätta för alla vad jag känner."

President Loy hoppas att följden av att evangeliet undervisas i hemmet blir att hans döttrar kommer att fortsätta omfamna evangeliet och undervisa sina barn.

"När jag fick höra talas om Jesus Kristus blev allt bättre i min familj och med min familj", säger han.

"Prästadömetets närvaro i vårt hem för oss samman. Om vi har ett problem så sätter vi oss och diskuterar det som familj."

Sedan Kambodjas regering erkände kyrkans lagliga närvaro 1994 har tusentals kambodjaner tagit emot evangeliet. Familjen Pich ser fram emot dagen när evangeliet har spridits till alla delar av landet. Broder



HUMANITÄR HJÄLP

Välgörenhetsorganisationen Latter-day Saint Charities har spelat en stor roll i att uppfylla behoven hos kambodjaner som saknat de grundläggande förnödenheter och tjänster som behövs för ett hälsosamt liv.

Matproduktion

LDS Charities har inriktat sig på att hjälpa bönder skörda mer ris och producera nyttigare ris genom att utbilda

dem i hur man använder organiska gödningsmedel och minskar på användningen av kemiska gödnings- och bekämpningsmedel. Bönderna får också lära sig om hur viktigt det är att både producera ris åt sig själva och ris som kan säljas.

Rullstolar

I december 2009 levererade LDS Charities över 1 000 rullstolar till National Center for Disabled Persons i Phnom Penh. Rullstolarna gavs till medlemmar



"När jag hade problem märkte jag att jag fick hjälp att ta mig igenom dem genom att be."

Pich Sareth



Pich säger: "Jag hoppas att det en dag kommer att finnas ett tempel i Kambodja."

Syster Seng säger: "Vår himmelske Fader och hans Son Jesus Kristus lever. Mitt hopp för framtiden är att kyrkan ska fortsätta växa så att ett tempel kan byggas."

President Khan är medveten om hur mycket hans liv har förändrats

sedan han fick lära sig om Frälsaren. Han tror att Jesu Kristi evangelium är det enda som kan hela kambodjanerna från deras tidigare provningar.

"När jag hade blivit medlem i

kyrkan försvann mycket av den smärta jag kände på grund av det som hade hänt tidigare. Jag har fått ett nytt ljus som jag aldrig har haft tidigare", säger han. "Allt känns nytt." ■

i kyrkan och andra i Kambodja som behövde en.

Vatten

LDS Charities har hjälpt kambodjanska byar med tvålv, vattenfilter, toalettinrättningar, vatteninsamlings-system och resurser för att analysera vattenkvalitet. LDS Charities har också haft översyn över borrhålet av flera brunnar som är till hjälp för tusentals människor.



HJÄLP MIG!

Andra kvällen under min tid som utlandsstuderande i S:t Petersburg i Ryssland träffade jag mina vänner i stadens centrum för att spela amerikansk fotboll. Efter matchen bestämde jag mig för att experimentera med att ta bussen hem. Jag hade aldrig åkt buss i Ryssland men min värdmamma hade sagt att buss 7 eller buss 1 skulle ta mig hem. När buss 7 kom gick jag därför på.

Under åkturen tittade jag på affärerna och människorna som gick på trottoaren. Sakta blev området allt mer obekant. Jag tittade på klockan och insåg att jag hade åkt i en halvtimme.

Plötsligt stannade bussen, lamporna släcktes och alla gick av. Jag försökte att inte få panik och såg mig omkring

efter hjälp. Jag visste att om jag hittade tunnelbanestationen så skulle jag kunna komma hem i säkerhet. Jag såg ett ungt par på gatan och gick fram till dem.

"Jag har gått vilse", sade jag. "Vet ni var tunnelbanestationen är?"

"Tunnelbanestationen är långt härifrån", sade mannen. "Men det är en busshållplats där borta. Ta buss 5 så kommer du till tunnelbanan."

Jag tackade honom och gick snabbt nerför vägen. När det kom en buss till hållplatsen var det inte nummer 5 utan nummer 1. Jag kom ihåg vad min värdmamma hade sagt: "Ta buss 7 eller buss 1 så kommer du hem."

Jag gick motvilligt på och ännu en gång blev det en lång tur. Passagerarna gick av en efter en tills det bara var jag kvar.

Det började bli sent, och om jag inte kunde hitta en tunnelbanestation innan den stängde så skulle jag vara tvungen att tillbringa natten på S:t Petersburgs gator.

Till slut stannade bussen vid sidan av vägen.

"Du måste gå av", sade bussföraren. "Det här är sista hållplatsen."

Hela kroppen darrade och jag kämpade för att andas djupt och hålla tillbaka tårarna. Det började bli sent, och om jag inte kunde hitta en tunnelbanestation innan den stängde så skulle jag vara tvungen att tillbringa natten på S:t Petersburgs gator.

"Hjälp mig, himmelske Fader", bad jag tyst och började gå. Sedan började jag springa och vinkade åt förbipasserande taxibilar. Ingen stannade.

Jag kom snart till en annan busshållplats där det stod mycket folk. Ljusen på en annalkande buss — nummer 7 — lyste ner på oss. Jag tvekade. Bussarna hade bara tagit mig på okända vägar, men en stark knuff bakifrån fick upp mig på bussen. Jag satte mig tungt ner på ett säte och tittade på klockan. Den var tio i tolv. Tunnelbanan skulle stänga om tio minuter.

Jag blundade och viskade igen: "Hjälp mig." När jag öppnade ögonen såg jag de starka ljusen från en tunnelbanestation medan bussen saktade in. Jag sprang av bussen och in på tunnelbanestationen och kom med det sista tåget för natten.

När jag satte mig ner tänkte jag på hur vår Fader i himlen räknar sina sparvar (se Matt 10:29–31), och tackade honom tyst inom mig. Jag visste, den mörka kvällen i den stora staden, att han hade lett mig hem. ■

Tiffany Lewis, Texas, USA





Jag mindes vad jag hade fått lära mig i seminariet om att inte vara på platser där den Helige Anden inte skulle vara.

EN INBJUDAN TILL EN KATASTROF

En kort tid efter det att jag påbörjat min obligatoriska värnplikt i Brasiliens armé utnämndes jag till furir över tolv män. Olyckligtvis verkade mina tolv unga soldater ha de lägsta normerna av alla. Jag upptäckte att de hade hållit på med eller höll på med droger, stöld, sexuell omoral och andra allvariga synder.

I stället för att låta mig själv dras ner av deras låga normer tog jag varje tillfälle i akt att dela med mig av evangeliet till dem. Jag brukade till exempel prata med dem om evangeliet under raster eller när vi rengjorde gevären tillsammans. Jag trodde att de skulle förlöjliga mina normer och reta mig, men de lyssnade på mig och började visa respekt för mig. Men trots mina ansträngningar att undervisa dem om evangeliets lärdomar så ändrade de inte inställning eller beteende.

Vår tid i armén närmade sig sitt slut och sista dagen som soldater bjöd männen med mig för att fira tillsammans med dem på en liten gård. "Du måste komma på festen", sade en av dem till mig. "Du tänker väl inte förolämpa oss genom att inte komma?"

Jag tackade nästan ja till deras inbjudan för att inte förolämpa dem. Men tanken kom till mig att deras festnormer skulle vara tvärt emot kyrkans normer. Jag mindes vad jag hade lärt mig i seminariet om att inte vara på platser där den Helige Anden inte skulle vara. Trots att de blev stötta sade jag till dem att jag inte skulle komma. Jag sade hej då och fortsatte hemåt.

Det dröjde flera månader innan jag såg någon av soldaterna från den gruppen igen. Det han talade om för mig gjorde mig tacksam över att jag inte hade varit med på deras

avskedsfest, där det hade druckits mycket alkohol. När

männen hade blivit onyktra började de kasta alkohol på varandra. Sedan hade en av dem på skoj kastat en tändsticka på sin kamrat. Han brände sig så illa att han dog några dagar senare. Därför hade alla festdeltagare åtalats för brott som hade med hans död att göra.

Hade jag varit med på festen — även om jag inte hade druckit — skulle jag ha varit i samma belägenhet. Den händelsen skulle ha förföljt mig och satt hinder för mig i framtiden. Jag sörjde den unge mannen som hade dött men var tacksam över att jag hade följt Andens meningar och kyrkans ledares råd. ■
Cesar A. Minutti, Brasilien



Guds bud är gåvor till oss, och om vi följer dem så leder de oss tillbaka till honom.

JAG VALDE ATT INTE DRICKA

När jag var på väg till en ungdomskonferens i Stuttgart i Tyskland fick jag tillfälle att prata med en äldre kvinna om templet och om min tro på det återställda evangeliet. Hon hade hört talas om kyrkan tidigare och visste en del om några av evangelielärdomarna.

Men under vårt samtal sade hon något som gjorde mig ledsen. När hon introducerades till kyrkan för omkring 40 år sedan av en vän som var medlem så fastnade något hos henne som vännen hade sagt. "Jag *får* inte dricka"

hade hennes vän sagt. Kvinnan nämnde sedan att hon kände en del medlemmar som drack "då och då".

Tvärtemot vad den här kvinnan trodde, så tvingas inte evangeliet på någon. Vi har alla rätt att fatta våra egna beslut. Vår himmelske Fader gav oss Visdomsordet för att hjälpa oss hålla våra kroppar heliga, men var och en av oss måste välja om vi ska följa hans hälsolag, för han gav oss också handlingsfrihet.

Jag bestämde mig för flera år sedan när jag döptes att jag skulle

följa Jesus Kristus. Av den anledningen dricker jag inte alkohol.

Guds bud är gåvor till oss, och om vi följer dem så leder de oss tillbaka till honom.

Av det här enkla mötet påmindes jag om att vi som medlemmar i Herrens kyrka alltid är exempel för andra. Men vi väljer vilka slags exempel vi ska vara. ■

Torsten König, Tyskland

STÄNG AV TEVEN!

På lördagskvällen efter tacksägelsedagen var jag ensam i min studentlägenhet. Jag hade inte så mycket att göra så jag bläddrade igenom kanalerna på teven tills jag kom till en film som just hade börjat.

Det tog inte mer än några minuter för mig att inse att filmen var olämplig. Ett kort ögonblick tänkte jag: "Vad spelar det för roll? Det finns ingen annan här. Den visas trots allt på teve, så de värsta delarna måste ha tagits bort."

Men Anden manade mig att stänga av teven. Jag bestämde mig för att läsa en bok i stället.

Omkring en halvtimme senare hörde jag någon knacka på dörren. Det var en medlem i mitt äldstekvorum som sade att en av de unga kvinnorna han var hemlärare för var sjuk och behövde en välsignelse. Han hade ringt runt och knackat dörr i nästan en halvtimme för att hitta någon som var hemma och kunde hjälpa honom. Slutligen hade han kommit till min dörr. Jag sade att jag skulle hjälpa honom och bytte snabbt om till söndagskläder.

När vi gick till hennes lägenhet frågade jag honom hur pass sjuk hon var. Allt han visste var att han hade fått ett brådskande telefonsamtal från den unga kvinnans rumskamrat och hade blivit ombedd att komma med en gång.

När vi kom fram till lägenheten var

det tydligt att hon inte mådde bra. Hon hade hög feber och såg blek ut. Hennes rumskamrat sade att hon hade varit sjuk i flera timmar, att hon var svag och att hon inte kunde äta på grund av magproblem.

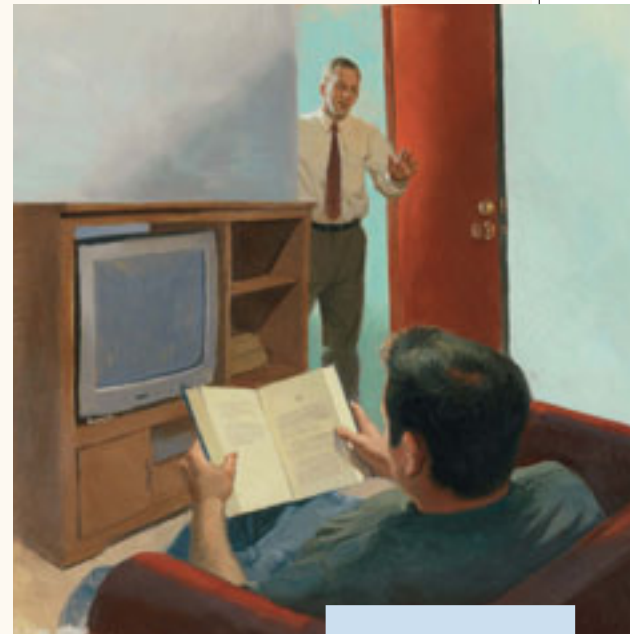
Jag hade trott att jag skulle bli den som smorde henne med olja, men brodern från mitt äldstekvorum bad mig ge välsignelsen i stället. Jag kände mig otillräcklig och var osäker på vad jag skulle säga. Jag hade inte haft tid att mentalt förbereda mig för att ge en välsignelse, men jag bad tyst att Gud skulle vägleda mina ord.

Efter smörjelsen sade jag den unga kvinnans namn och uttalade välsignelsen. Jag upptäckte att jag gav henne löften om återställd hälsa och sade tröstande ord som inte var mina egna. Sedan avslutade jag välsignelsen. När vi öppnade ögonen såg jag hur den unga kvinnan log stort och hon tackade oss för välsignelsen. Hon återhämtade sig snart och kunde fortsätta med sina studier och avsluta terminen.

När jag tänker tillbaka på den händelsen känner jag stor tacksamhet för möjligheten att ha prästadömet. Vi var bara där tio minuter och jag är övertygad om att den sjuka unga kvinnan har glömt bort händelsen. Men den gjorde ett bestående intryck på mig.

Jag är tacksam för Andens viskningar, att jag blev manad att stå emot frestelsen och hålla mig andligt redo. Jag är också tacksam för att Anden ledde brodern från mitt äldstekvorum till min lägenhet.

Men framför allt är jag tacksam för en vänlig och nåderik himmelsk Fader som stärkte mig i min otillräcklighet, vägledde mina ord i



välsignelsen och sedan uppfyllde orden han bett mig att säga. Jag vet att om vi håller oss värdiga så vägleder Anden oss så att vi kan vara redo att tjäna människorna omkring oss. ■

Jonathan H.
Westover, Utah, USA

Anden manade mig att stänga av teven. Omkring en halvtimme senare knackade det på dörren.

DIN MISSION I LIVET PÅGÅR NU

*Tre principer kan
hjälpa oss gå in i
framtiden med större
självförtroende, energi
och tro.*

Jan Pinborough

Kyrkans tidningar

Under mina första år som ung vuxen använde jag mycket tid till att fundera över min framtid. Mission, äktenskap, utbildning, yrkesbana — jag stod inför alla de här frågetecknen, och hade inte så många svar. Jag var villig att fullfölja den mission som Herren hade i åtanke för mig, om jag bara kunde få reda på vad det var.

Min patriarkaliska välsignelse gav mig en översikt över meningen med mitt liv. Men på sätt och vis kändes det som om jag försökte hitta till mataffären med hjälp av en karta över solsystemet. Tänk om jag svängde åt fel håll någonstans? Skulle jag då fortfarande kunna uppfylla missionen som Herren hade åt mig?

Sedan dess har jag upptäckt tre principer som har hjälpt mig kliva ut i det okända med större självförtroende, energi och tro.

1. För en kort tid

Den första principen har att göra med hur dyrbart nuet är.

Med början 1831 tillbringade många av kyrkans första medlemmar omkring sju år i Kirtland i Ohio. De hade lämnat

hem, företag och gårdar bakom sig i New York och Pennsylvania för att bege sig till en okänd plats. Och Herren sade till dem att den platsen bara skulle vara tillfällig:

”Och jag helgar detta land åt dem för en kort tid, tills jag, Herren, skall sörja för dem på annat sätt och befalla dem att bege sig härifrån.

Och stunden och dagen är inte given dem, låt dem därför uppträda i detta land som om de skulle stanna i många år, och det skall lända dem till godo” (L&F 51:16–17).

Jag tycker om att föreställa mig hur de där första medlemmarna lyssnade på Herrens anvisningar och genast satte igång att arbeta. De plogade fält som de inte visste om de skulle få skörda, planterade träd vars frukt de kanske aldrig skulle få äta och byggde ett vackert tempel som de slutligen skulle vara tvungna att lämna. Jag ser hur de lever flitiga, produktiva liv. De tittar inte oavbrutet in i det okända och undrar vart de ska ta vägen sedan och när. De agerade ”som om de skulle stanna i många år” och litade på att deras arbete inte skulle vara förgäves.



De första heliga agerade "som om de skulle stanna i många år" och litade på att deras arbete inte skulle vara förgäves. När du också litar på Herren och agerar "som om du skulle stanna i många år" kan du göra det bästa av varje skede i ditt liv.

När medlemmarna lämnade Ohio 1838 hade de hjälpt till att bygga en stark grund för kyrkans fortsatta tillväxt. Tänk på vad som hände under den dyrbara och produktiva perioden:

- Profeten Joseph Smith organiserade Profetskolan, avslutade sin inspirerade översättning av Bibeln och tog emot många viktiga uppenbarelser.
- Första presidentskapet, de tolv apostlarnas kvorum och de sjuttios kvorum organiserades.
- Templet i Kirtland byggdes och invigdes. Det var där som Joseph Smith och Oliver Cowdery såg

Jesus Kristus och fick prästadömet nycklar av Mose, Elias och Elia.

- De första missionärerna sändes till England.

Mina unga vuxna år var en mycket värdefull "kort tid" som Herren gav till mig. Under våra år som unga vuxna är vår fysiska och mentala energi på sin topp. Vi kan göra det bästa av dem genom att bestämma oss för att lita på Herren och agera "som om vi skulle stanna i många år". Då kan de här åren bli en helgad tid av extraordinär produktivitet, tillväxt, inläring och tjänande.

2. En daglig mission

En annan bra princip kom från en enkel insikt. Min mission i livet låg inte och väntade på mig i en vag och avlägsen framtid. Den var daglig och pågående.

President Brigham Young (1801–1877) sade: "Det finns ingen man eller kvinna i denna kyrka som inte är på mission. Den missionen varar så länge de lever."¹ Med andra ord, min mission i livet hade redan börjat. Jag behövde inte hitta den utan snarare känna igen den.

Jag upptäckte ett sätt att känna igen den tack vare tre beståndsdelar som redan fanns i mitt liv:

- En unik samling personliga gåvor.
- En unik samling personliga utmaningar.
- Särskilda behov i världen som Herren vill att jag ska göra något åt.

Enkelt sagt uppfyller vi vår mission när de här tre beståndsdelarna kommer samman och vi väljer att agera. Begrunda hur det här fungerade för Josef i Gamla testamentet (se 1 Mos 37–47).

Josef hade många gåvor. Han växte upp i en familj som hade kunskap om Gud, och han var arvinge till Abrahams förbund. Han hade den andliga gåvan att kunna tyda drömmar.

Han hade också många utmaningar. Det verkar för mig som om några av Josefs utmaningar var en far som favoriserade honom, svartsjuka bröder och hans egen brist på takt när han skulle hantera dem. Han såldes som ung till slaveri i ett främmande land, blev falskeligen

anklagad för omoraliskt uppträdande och kastades i fängelse.

Men Josef var också villig att agera. Han använde sig både av sina gåvor och av sina utmaningar för att avhjälpa olika behov i sin värld. Vid flera tillfällen, bland annat i fängelset, valde han att använda sin andliga gåva att tyda människors drömmar. Det valet gjorde det i sin tur möjligt för honom att arbeta för faraon med att lagra mat åt det egyptiska folket. Eftersom Josef var trofast och flitig i sitt arbete kunde han uppfylla en livräddande mission. Han räddade många, bland annat sin egen familj, från svält.

Josefs gåvor och utmaningar tillsammans satte honom i en unik position att kunna agera när det blev hungersnöd i landet. Eftersom Josef var den han var och där han var och eftersom han valde att vara trofast och lydig, så uppfyllde han en unik mission där han tjänade Herren, det egyptiska folket och sin egen familj.

Men de här tre beståndsdelarna kommer inte bara samman för människorna som vi läser om i skrifterna. De kommer samman varje dag i vårt eget liv.

En ung vuxen kvinna hade gåvan att skriva och en del personliga erfarenheter av depression. När hennes tonårs-syster hade det jobbigt i skolan kunde hon se att systemen började bli nedslagen. Hon lyssnade på Andens maningar och skrev en rad fina meddelanden till sin syster där hon uttryckte sin kärlek och tillit, en för varje dag under en särskilt svår tvåveckorsperiod. I det enkla valet att avhjälpa sin systers behov uppfyllde



Tack vare sina gåvor, utmaningar och sin trofasthet kunde Josef i Egypten fullfölja en unik mission genom att tjäna Herren och andra. Samma tre beståndsdelar kommer samman varje dag i allas våra liv.

den här unga kvinnan en del av sin mission.

När det här valet att lyssna på Anden och att agera fortsätter dag efter dag, vecka efter vecka och år efter år, så skapar det ett större mönster som vi senare kommer att känna igen som den mission Herren vill att vi ska fullfölja.

3. Bli stilla och besinna

Åratal efter det att jag var i tjugoo-årsåldern kan jag nu äntligen se att mitt liv har blivit så som det beskrevs i min patriarkaliska välsignelse för många år sedan. Det var sannerligen inte för att jag visste exakt vad jag skulle göra och vart framtiden skulle ta mig. Det visste jag verkligen inte.

Mitt liv har bjudit på en del vändningar och besvikelser som fick mig att undra om jag hamnat på fel väg.

Men som det har visat sig behövde jag inte oroa mig. Herren visste alltid var jag var och vart han ville att jag skulle gå. Jag försökte hela tiden göra mitt bästa för att följa hans bud, tjäna honom och lyssna på Anden. Fastän jag ofta inte kunde se det när det hände så inser jag nu att hans hand alltid har väglett mig.

Åren som ung vuxen är fyllda av viktiga beslut och en del tillhörande osäkerhet och stress. Men vi får större självförtroende när vi lär oss att lita på Herrens förmåga att verkställa sina syften med vårt liv — dag för dag. Då har vi större förmåga att "bli stilla och besinna att [han] är Gud" (Ps 46:11). Och när vi gör det får vi uppleva frid. ■

SLUTNOT

1. Brigham Young, "Remarks", *Deseret News*, 3 jul. 1867, s. 201; se också Kyrkans presidenters lärdomar: Brigham Young, s. 244.

Uppdatera din andliga status

Unga vuxna i hela kyrkan har agerat efter äldste David A. Bednars brasaftonstal "Saker och ting som de verkligen är" som han höll i maj 2009 (se sidan 22 i det här numret) och utvärderat hur de använder dator, mobil och andra teknologiska apparater. Här berättar några av dem om ändringarna de gjorde som reaktion på budskapet, och välsignelserna de har fått som följd.

Behovet av att fokusera

En del tekniska apparater, till exempel bärbara musikspelare, kan hindra oss från att fokusera på vad som händer runt omkring oss. Äldste Bednars tal hjälpte mig inse att jag, medan jag nu förbereder mig för att verka som missionär, behöver bli mer van vid att umgås med andra människor. Jag vet att jag behöver bli mindre beroende av teknologi, fastän det är roligt. Som missionär behöver jag fokusera på andra människor och arbetet jag ska utföra åt Herren.

Andrew Hovey, Massachusetts, USA

Starkare relationer

Äldste Bednars budskap är något som ibland tas lätt på eller till och med ignoreras eftersom de negativa effekterna av att missbruka

teknologi kan kännas som bagateller. Nu inser jag att jag bör undvika allt som distraherar mig från att vara i harmoni med Anden. Några av funktionerna i min mobil, till exempel internetbanken, är bra att ha. Men andra funktioner är mest tidsödande och kan ta min uppmärksamhet bort från sådant som



har större betydelse. Jag anstränger mig nu mer

för att umgås med mina vänner och familjemedlemmar personligen i stället för att kommunicera på elektronisk väg. Tack vare det har relationerna stärkts. Nu känner jag ännu större uppskattning för det som verkligen är viktigt i mitt liv. Jayoung Lee, Söul, Korea

Ett löfte till mig själv

Jag utvärderade hur jag använder olika tekniska apparater och insåg att en del har blivit en alltför stor del av mitt dagliga liv.



Jag lovade mig själv värdesätta tiden jag har och använda

den vist. I stället för att sitta vid datorn och engagera mig i sociala nätverk ska jag använda tiden till att läsa en bra bok eller öva på en ny färdighet så att jag får lära mig mer och utvecklas. Jag försöker tillbringa mer tid med människor för att stärka vänskapsband och skratta tillsammans med dem.

Ruth Barilea, Manila, Filippinerna

Teknologiska fällor

Jag äger ett mobilföretag och är elingenjör, så teknologi har alltid varit en del av mitt dagliga liv. Internet, videospel, elektroniska media och apparater — alla förmodas erbjuda sund underhållning. Men de flesta av dem kan användas på orättfärdiga sätt.

Jag kan inte föreställa mig hur vår himmelske Fader känner sig när vi ramlar i teknologiska fällor



och slösar bort vår tid med sådant som inte uppbygger

oss. Tack vare äldste Bednars inspirerade ord har jag satt upp ett mål att alltid använda teknologi på lämpligt sätt och tillbringa

tiden vist. ■

Christian Alejandro Zerlin, Managua, Nicaragua



SAMMANBUNDNA GENOM Guds ord

David A. Edwards

Kyrkans tidningar

Vad betyder skrifterna för oss? Hur får vi ett vittnesbörd om dem? Hur kan vi förstå dem bättre?

Liksom många andra ungdomar i kyrkan runt om i världen får de unga kvinnorna i Dahlems församling i Berlin svar på de här frågorna genom att träffas varje morgon före skolan och studera skrifterna i seminariet. Deras upplevelser med skrifterna har haft stor inverkan på deras liv, och de är redo och villiga att berätta om sina känslor.

Svar från skrifterna

En av de viktiga upplevelserna de här unga kvinnorna har haft med skrifterna har varit att de har fått svar på sina frågor genom att studera dem.

Ibland när Sariah Gruse, 16 år, studerar skrifterna så hoppar ett svar upp från sidan, säger hon. "Men jag hittar oftast inte det skriftstället igen, inte som det talade till mig just då, för det var tankarna jag fick och Anden jag kände när jag läste det som verkligen hjälpte mig."

Denise Reiner, 16 år, har haft liknande upplevelser. Hon minns att hon hade en fråga, och när hon slog upp skrifterna så kom hon till en sida där svaret fanns. Den upplevelsen gjorde intryck på henne, men för det mesta, säger hon, "märker man att man får lite mer vägledning, att man verkligen får svaren på alla sina frågor när man läser i skrifterna regelbundet".

Enighet genom skrifterna

De här unga kvinnorna tror att skrifterna hjälper oss bli eniga som medlemmar i Kristi kyrka. "Evangeliet finns i skrifterna", säger Elizabeth Clark, 16 år. "Vi bör egentligen inte diskutera eller bråka om det. Principerna finns där. Det kan hjälpa oss att bli eniga."

Sariah håller med: "Evangeliet är detsamma över hela världen tack vare skrifterna. Det har ingen betydelse var man är i världen. Man kan alltid känna sig hemma i kyrkan eftersom man hittar samma lärdomar och samma trosuppfattningar."

En seminariegrupp i Berlin delar med sig av några tankar om skrifterna.



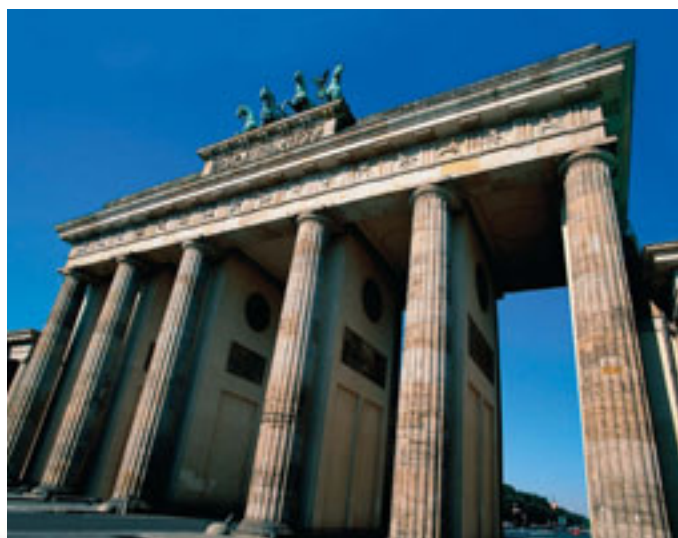
Lesleys favoritskriftställe

1 Kor 13:3–8. "Jag tycker om det här skriftstället eftersom det beskriver många viktiga egenskaper."



Denises favoritskriftställe

2 Tim 2. "Det är så fint hur Paulus skrev det brevet till Timoteus med alla trösterika ord och berättade om alla sina upplevelser. Jag tycker att det är ett av de vackraste kapitlen i skrifterna."



Mitt i Berlins larm har en grupp seminarieelever lärt sig vilken kraft som finns i skrifterna.



Sarah Clark, 17 år, tror att Mormons bok är särskilt viktig "eftersom evangeliet förklaras tydligt där. Om vi följer den och de andra skrifterna så hjälper det oss att bli eniga och förbli eniga."

Den enigheten inbjuder Anden, säger Elizabeth. "När vi alla är överens i fråga om evangeliet så kan vi känna Anden när vi får undervisning om det. När det uppstår stridigheter så kan man inte känna Anden alls."

Större kunskap tack vare seminariet

När det gäller att förstå skrifterna bättre så är de här unga kvinnorna överens om att seminariet har varit ovärderligt. "På seminariet får man lära sig mycket om människorna i skrifterna och hela deras bakgrund", säger Denise.

"Seminariet är en del av mitt liv", säger Lesley Reiner, 17 år. "Jag vet att det är viktigt. Man bör studera för sig själv, och sedan finns seminariet där så att vi kan studera tillsammans."

Sarah tillägger: "Jag ser alltid fram emot att studera skrifterna varje morgon i seminariet. Mitt vittnesbörd har stärkts. Jag tycker det är en speciell stund."

För Sariah har seminariet blivit en plats där hon kan berätta om sina känslor. "Först var det svårt för mig eftersom det är min mamma som är lärare, och det kändes som om jag inte riktigt kunde säga vad jag tänkte", berättar hon. Men hon

övervann sin oro och har upptäckt att seminariet är en trygg plats där hon får stöd i att ge uttryck för sina frågor, tankar och känslor som rör evangeliet.

Skrifternas inverkan

Skrifterna har haft en mycket kännbar inverkan på de här unga kvinnorna, och de har kunnat tillämpa skrifterna på olika sätt.

Skriftstudierna har till exempel hjälpt dem besvara både sina egna och andras frågor. "Om man förstår skrifterna och principerna i dem", säger Elizabeth, "så kan man faktiskt förklara bättre om någon frågar något om evangeliet eftersom man förstår det själv. Det gör det hela mycket lättare."

Dessutom har Denise fått styrka och uppmuntran från skrifterna. "Om man bara läser om vilka slags frestelser folket hade på den tiden och hur de övervann dem så stärker det en i dag", säger hon. "Och när man läser i skrifterna om evangeliets alla välsignelser så vet man vad man får i gengäld när man är trofast, och det är också bra att veta."

Tack vare den inverkan som skrifterna har haft i de här unga kvinnornas liv så ser de sig själva på en stig som leder till ännu större kunskap och ett starkare vittnesbörd. Och de känner att de bundits samman i enighet med medlemmar överallt genom Guds ord. ■



Sariahs favoritskriftställe

L&F 14:7. "Jag tycker om det här skriftstället eftersom det betonar att den största gåvan vi kan få av vår himmelske Fader är evigt liv."



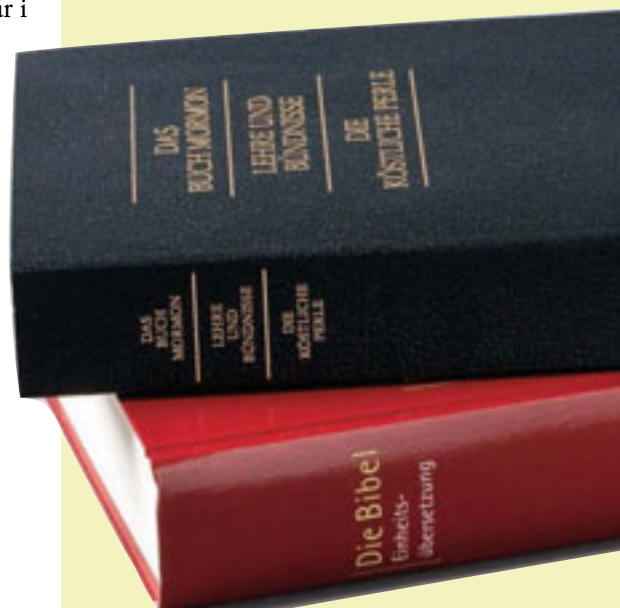
Sarahs favoritskriftställe

1 Kor 10:13. "Det här är verkligen ett fint löfte, för då vet jag alltid att jag kan motstå alla frestelser."



Elizabeths favoritskriftställe

L&F 84:88. "Det säger att Herren alltid finns där för oss och att vi är beskyddade. "Det ger mig tröst, och det är därför jag tycker om det här skriftstället så mycket."

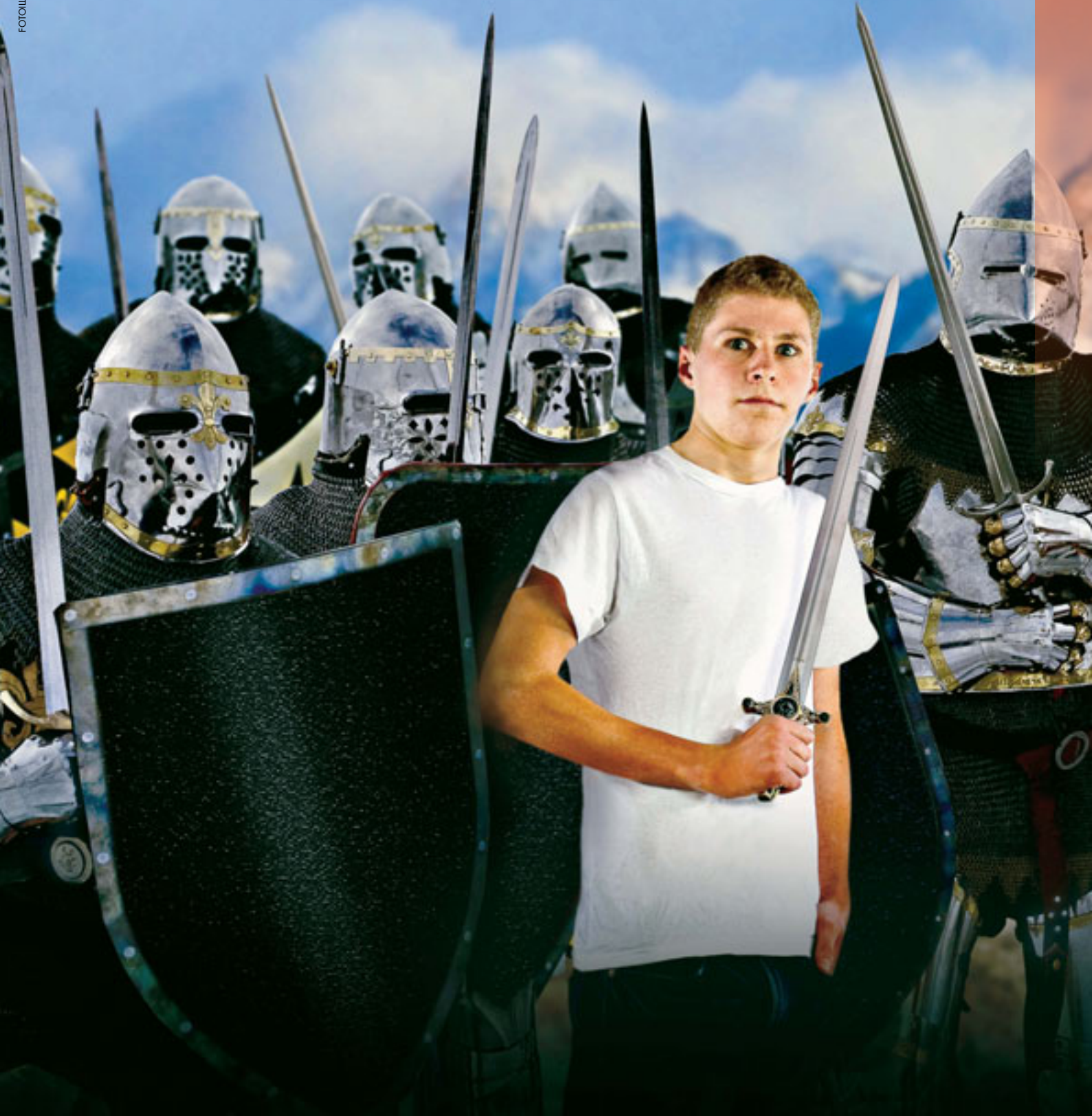


REDO ELLER INTE

Striden pågår just nu. Fienden väntar inte. Nu är det dags att ta på hela Guds vapenrustning. (Se Ef 6:11–18.)

UNGDOMAR

FOTOILLUSTRATION ROBERT CASEY





Att FUSKA eller

INTE FUSKA

Shery Ann de la Cruz

Som 17-årig sjuksköterskestuderande upptäckte jag att det andra året på utbildningen var svårt. (I Filippinerna slutar man gymnasiet när man är 16 år.) De oändliga proven, forskningsprojekten och läsuppgifterna gjorde mig helt utmattad. Det kändes som om jag alltid hade mörka ringar under ögonen eftersom jag normalt sett fick så lite sömn. Trots den tunga arbetsbördan försökte jag alltid komma ihåg att "offer och lydnad välsignelser skänker".¹

Jag visste att om jag arbetade hårt så skulle jag få en bättre framtid. När jag ville ge upp och gå och lägga mig utan att studera tänkte jag på hur ledsen och besegrad jag skulle känna mig nästa dag om jag gjorde dåligt ifrån mig på ett prov eller en uppgift. Det gav mig tillräckligt med motivation för att hålla mig vaken och studera.

Många av mina klasskamrater blev arga när det gick dåligt för dem på ett prov. Men de ville inte arbeta och studera flitigt. Följden blev att eleverna ofta "hjälpte" varandra genom att visa varandra svar på provena när läraren inte såg något. Jag var ofta frestad att göra detsamma men vågade aldrig. Jag har otaliga gånger läst i kyrkans tidningar att kyrkans medlemmar ska ha höga normer, vilket också innebär att man inte ska fuska. Därför studerade jag flitigt och motstod frestelsen, fastän det ibland innebar att jag fick lägre betyg än mina klasskamrater eftersom de hade fått hjälp av varandra.

En dag hade jag lektioner från 7 på morgonen till 7 på kvällen och skulle ha prov på varje lektion. Jag studerade 10 sidor bara för det första provet. "Hur ska jag ta mig igenom allt det här?" undrade jag. Som väl var gick det bra på det första provet. Under lunchen studerade jag inför nästa prov. När jag kom till lektionen

och började svara på frågorna så visste jag svaret på alla utom en. "Hur kunde det hända?" tänkte jag. "Jag har studerat massor inför provet. Jag borde veta svaret!"

Medan jag intensivt trummade med pennan mot stolen insåg jag att det bara skulle ta en sekund att vända på huvudet, kasta håret åt sidan och snegla på min klasskamrats svar. "Jag skulle kunna göra det bara

Jag kunde inte komma ihåg svaret på en av frågorna på provet. Det skulle vara så lätt att snegla på min klasskamrats svar.

den här gången", tänkte jag, "så får jag alla rätt. Bara en gång gör inget. Förresten är det orättvist. Jag studerar flitigt men ändå får jag sämre betyg än mina klasskamrater eftersom jag inte fuskar!" Men det kändes ändå inte bra. Jag vred och vände mig på stolen och försökte fatta ett beslut: att fuska eller inte fuska.

Då sade en röst inom mig: "Nej, Shery! Det är fel att fuska och det vet du!" Plötsligt insåg jag att även om jag fick alla rätt så skulle det inte kännas bra eftersom jag hade fuskat. Min himmelske Fader räknade med att jag skulle fatta rätt beslut — det beslutet var det verkliga provet.

Just då kom jag att tänka på ett skriftställe som jag hade lärt mig i Söndagsskolan: "Hur skulle jag då kunna göra så mycket ont och synda mot Gud?" (1 Mos 39:9). Jag visste att min himmelske Fader hade hjälpt mig igenom oräkneliga utmaningar, även många prov och skoluppgifter.

Hur skulle jag kunna strunta i allt han hade gjort för mig och välja att synda?

Jag kan inte komma ihåg resultatet på just det där provet. Jag minns inte om jag kom på svaret eller inte. Men jag har alltid kommit ihåg att det kändes

bra för att jag hade fattat rätt beslut.

Nu under tredje året har jag samma berg av skolarbete och samma frestelser, men det är inte svårt att välja att inte fuska eftersom jag redan har gjort det valet, och vid ett tillfälle när frestelsen var som störst. Jag har lärt mig att glädjen och tillfredsställelsen av att få bra betyg är större när jag arbetar hårt och förtjänar det. Ogudaktighet innebär verkligen aldrig lycksalighet (se Alma 41:10). Sann lycka får vi uppleva när vi följer buden och råden från vår profet och från andra ledare i kyrkan. Jag tror verkligen på orden "håll alla buden, då finner du trygghet, då finner du frid".² ■

SLUTNOTER

1. "Pris åt den man", *Psalmer*, nr 16.
2. "Håll alla buden", *Psalmer*, nr 195.

MITT FAVORITSKRIFTSTÄLLE

1 Nephi 3:7

Det här är mitt favoritskriftställe eftersom det hjälper mig komma ihåg att Herren hjälper oss att få större självförtroende. Och om vi följer hans stig så välsignar han oss och finns vid vår sida. ■

Livio de Rosa, Italien



MITT VITNESBÖRD OM ATT DELA MED SIG AV EVANGELIET

Att dela med sig av evangeliet till andra är ett stort och underbart arbete. Vår himmelske Fader och Jesus Kristus vägleder oss om vi är trofasta och uppriktiga när vi delar med oss av evangeliet. Tveka inte att berätta om det du vet är sant. Tänk inte att vänner eller föräldrar blir arga om du berättar om evangeliet för dem. Kom ihåg att vi som medlemmar i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga har ett ansvar att sprida sanningen till de själar som nu är förvirrade och försöker hitta ledstången av järn. ■

Rose Ann Polintan,
Filippinerna



ILLUSTRATION PAUL MANN

KUNSKAP OM EVANGELIET

Som liten flicka fostrades jag av goda och underbara föräldrar i ett enkelt hem med mina fyra syskon. Våra föräldrar älskade oss, och vi älskade dem. De ville att vi skulle ha det allra bästa fastän de inte hade råd med allt vi ville ha. De arbetade hårt så att vi skulle vara lyckliga.

När jag blev äldre flyttade jag hemifrån för att gå på en skola i kyrkans regi i mitt hemland Kiribati. Pappa rådde mig att

skaffa mig en bra utbildning så att jag kunde få ett bra jobb och hjälpa till att försörja min familj. När jag hade gått i skolan ett tag döptes jag.

Något av det första jag gjorde som medlem i kyrkan var att läsa Mormons bok. När jag läste den stärktes mitt vittnesbörd om profeten Joseph Smith. Jag lärde mig att om Mormons bok är Guds ord så är Joseph Smith en sann Guds profet och Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga är

den sanna kyrkan på jorden. Jag berättade om min tro för min familj och några år senare döptes min mamma och min bror och syster.

Jesu Kristi evangelium har förändrat mitt liv och gett mig en önskan att tjäna Gud och hjälpa dem som inte delar vår tro. Jag är tacksam för att jag hade möjlighet att verka som missionär och arbeta för att föra själar till Gud. ■

Neeteti T. Raabaua, Kiribati

JAG VAR INTE NERVÖS LÄNGRE

Vi skulle dela ut broschyrer för att få missionärshänvisningar som en aktivitet på en ungdomskonferens. Jag hade läst *Vägledning för de unga*. När aktiviteten började slängde jag tillbaka den på bordet där jag hade hittat den. Men tanken slog mig att jag skulle ta den med mig. Så jag tog den och lade den i mina skrifter.

Vi var alla nervösa inför att prata med främlingar om evangeliet, men när vi stannade till för att prata med en kvinna som hängde tvätt i sin trädgård så var hon mycket vänlig och tog en av våra broschyrer. Under vårt samtal berättade hon att hon oroade sig för sin familj. En av sönerna tog droger och hade andra problem. Vi

gjorde vårt bästa för att trösta henne och gick sedan vidare.

Några minuter senare slog jag upp skrifterna. När jag såg *Vägledning för de unga* kom jag ihåg vad kvinnan hade sagt om sin son och kände att jag skulle gå tillbaka till henne. Jag var inte nervös längre.

Kvinnan var fortfarande ute. Jag sade att jag hade något som hon kanske skulle tycka om. Jag berättade om normerna som våra ungdomar följer och gav henne broschyren så



att hon kunde läsa den tillsammans med sin son. Jag märkte att hon blev glad. Hon ropade på sin son och vi lyckades bestämma en tid när båda kunde träffa missionärerna.

Jag kände mig som en missio-

när! Det var härligt att få möjlighet att undervisa och kanske hjälpa den unge mannen. Jag vet att det var den Helige Anden som sade till mig att jag skulle ta med mig broschyren. ■

Boris Antúnez, Chile



Familjens hemafton på distans

Luis Felipe Viera-Mesones

Vi har regelbundna hemaftnar i vår familj. Men min pappa är ofta ute och reser under längre perioder i sitt arbete. Ibland innebär det att han är bortrest när det är dags för hemafton.

För två år sedan när pappa hade fått en egen laptop undrade ett av mina syskon: "Kan vi inte ha hemaftnar med pappa via Internet?"

Sedan dess, när pappa är borta på hemaftnarna, kommer vi helt enkelt överens om en tid och kopplar upp oss. Vi kan se och höra honom och han kan se och höra oss. Internet och datorn har gjort det möjligt för pappa att delta i våra hemaftnar.

Vi behöver inte frågå vårt vanliga schema: Om det är pappas tur att hålla lektion, till exempel, så gör han det. En av vår familjs traditioner är att göra en utvärdering av våra personliga mål varje vecka. Och det kan vi fortsätta med nu. Och något annat som är viktigt: Vi fortsätter att läsa Mormons bok som familj eftersom vi inte längre har någon ursäkt för att inte läsa.

Pappa använder också Internet för att hålla kontakt med oss på andra sätt. När han är iväg från vårt hem i

Peru kopplar han upp sig och tar reda på vad vi gör och var vi är. Och när det är dags för intervjuer eller familjeråd så genomförs de på den planerade tiden, även när han är ute och reser.

Det finns många bra och nyttiga teknologiska framsteg som vi ofta inte utnyttjar eftersom vi är rädda att vi ska börja missbruka dem och att de kan skada oss. Men om vi använder teknologin på ett klokt och ödmjukt sätt kan den vara till stor hjälp.

Vi är mycket tacksamma för Internet i vår familj för det har blivit ett jättebra medel till att ta bort hindren som kanske annars skulle hålla familjen isär. ■

Ett av mina syskon frågade: "Kan vi inte ha hemaftnar med pappa via Internet?"

Du vet redan

*Jag trodde att kyrkan var sann,
men när fick jag det vittnesbördet?*

Elizabeth Stitt

En dag i skolan kom en klasskamrat och jag av någon anledning in på ämnet religion. Min klasskamrat blev lite fientligt inställd och började kritisera det jag trodde på.

Hon såg mig i ögonen och sade: "Du tror bara på kyrkan för att dina föräldrar har fostrat dig i den. Annars skulle du inte tro på den."

Jag minns inte vad jag sade till henne men jag fortsatte tänka på vad hon hade sagt och undrade varför hon sade så. Jag hade vuxit upp i kyrkan och hade faktiskt inte ifrågasatt kyrkans lärdomar. Ända sedan jag var liten har jag känt att kyrkan var sann. Innan jag döptes läste min familj Mormons bok tillsammans, och jag visste att den var sann. Jag trodde inte bara. Jag visste det och hade inga tvivel. Men jag kunde inte peka på något särskilt ögonblick när jag hade fått det vittnesbördet. Det bekymrade mig ett tag. Jag ville

ha en särskild upplevelse när jag skulle be och svaret omedelbart skulle komma rusande till mig. Det hände aldrig.

Men det jag kunde peka på var ett tillfälle när mitt vittnesbörd bekräftades. Efter mitt första år på high school följde jag med några andra ungdomar på en kyrkohistorisk resa. När vi kom till den heliga lunden inbjöd guiden oss att söka efter en personlig bekräftelse på att det som hade hänt där var sant: Att Gud Fadern och Jesus Kristus hade uppenbarat sig för Joseph Smith och påbörjat återställelsen. Jag hittade en rofylld plats i lunden och läste berättelsen om den första synen. Sedan knäböjde jag och bad. Jag visste redan att den första synen hade inträffat och att Joseph Smith var en profet. Men jag frågade i alla fall. Jag avslutade bönen, och

inget hände. Ingen överväldigande känsla, ingen syn, inga änglar. Ingenting.

Jag såg en sten som jag satte mig på, tog fram min patriarkaliska välsignelse och började läsa. Evangeliets återställelse nämndes i min välsignelse och i mitt huvud hörde jag följande ord upprepas: "Du vet redan. Du vet redan."

Om jag kunde backa tillbaka till ögonblicket när min vän ifrågasatte det jag trodde på så vet jag inte hur jag skulle beskriva hur jag vet att kyrkan är sann. Men jag önskar jag hade sagt att mina föräldrar hade undervisat mig om det de visste var sant, men jag behövde få ett eget svar. Och det fick jag.

Jag behövde inte gå till den heliga lunden för att få veta att kyrkan var sann. Jag behövde inte någon fantastisk upplevelse för att veta att kyrkan var sann. Jag behövde bara bli påmind: "Du vet redan." ■

För mer om det här ämnet, se äldste Neil L. Andersens tal under generalkonferensen i oktober 2008, "Du vet tillräckligt", på www.conference.lds.org.

"Jag har bett och studerat skrifterna länge men verkar aldrig få svar på mina frågor. Varför välsignar inte Herren mig med ett vittnesbörd?"

Vissa personer beskriver dramatiska och till och med mirakulösa upplevelser som gjort att de fått sitt vittnesbörd. Men det är vanligare att ett vittnesbörd kommer gradvis på ett stilla sätt. Bli inte missmodig om du inte har fått en stark andlig bekräftelse. Du har redan tagit första steget mot att få ett vittnesbörd genom att ha en önskan att tro (se Alma 32:27). Din himmelske Fader älskar dig och vill välsigna dig med ett vittnesbörd — men i hans egen tid och på hans eget sätt (se L&F 88:68).

Alla får inte sitt vittnesbörd på samma sätt. Några får en brinnande känsla inom sig (se L&F 9:8). Andra känner hur den Helige Anden talar sanningen till förståndet och hjärtat (se L&F 8:2). Din bekräftelse kan också komma genom Andens stilla och milda röst. Be din himmelske Fader hjälpa dig känna igen de här milda maningarna.

Ett mäktigt sätt att få ett vittnesbörd är att ta tillfällen i akt att berätta om evangeliet för andra. När du undervisar om evangeliets sanningar kan Anden bära vittnesbörd för dig, liksom för andra, att det du säger är sant.

Fortsätt att be med tro och uppriktighet och vänta tålmodigt på Herrens svar. När du håller buden är du värdig den Helige Andens sällskap, som är källan till ett vittnesbörd. ■

Be alltid



Jag förstår vad du går igenom. Jag har kämpat mig igenom svårigheter som har skakat mitt vittnesbörd. Jag tog mig igenom dem — och fick det starka vittnesbörd som jag har i dag — genom ständiga skriftstudier och böner. Jag läste skrifterna så ofta jag kunde. Jag bad morgon och kväll och ansträngde mig för att känna Anden. Ändå verkade allt vara förgäves. Men en dag när jag kom hem från skolan knäböjde jag vid min säng. Jag vet inte hur länge jag bad, men jag fick ett svar. Det är bara att be hela tiden. Studera skrifterna. Du kommer att få svaren du har letat efter.

Christopher W., 15 år, Nevada, USA

Var uppriktig



Din himmelske Fader vet vad som finns i ditt hjärta redan innan du ber. Han bara väntar på att du ska ställa dina frågor till honom i uppriktig bön. Jag har ett vittnesbörd

om att han besvarar böner. Du kan få ett omedelbart svar, eller så kan det ta lite längre tid, men jag vet verkligen att han kommer att svara. Var tålmodig och fortsätt vara trofast.

Sharon F., 20 år, Lagos, Nigeria

Lyssna på den Helige Anden



Be om vägledning när du vill få större kunskap. Vår himmelske Fader hör och besvarar alla våra böner. Svaren kommer genom maningar från den Helige Anden.

Be i tro, var ödmjuk, håll buden, ta värdigt del av sakramentet, ta dig tid att begrunda skrifterna och sök tålmodigt efter Guds vilja.

Ana Mae R., 20 år, Davao Oriental, Filippinerna

Bär ditt vittnesbörd

Kyrkans ledare har sagt att vi, förutom att fråga, ska bära vårt vittnesbörd om det vi vill veta, fastän vi inte har fått ett bestämt svar. Jag bad om att få ett vittnesbörd många gånger men fick inte den bekräftelse jag ville ha förrän jag bar mitt vittnesbörd om evangeliet och återställelsen. Fastän jag inte hade fått ett fast vittnesbörd så fick jag en tydlig, mild, kraftfull bekräftelse av den Helige Anden. Jag vet att

om du bär ditt vittnesbörd så kommer Herren att stärka det.

Aura O., 18 år, Huila, Colombia

Fasta och be



Bön och fasta förbereder den andliga jord som ditt vittnesbörd ska växa i, och ditt vittnesbörd blir till styrka för dig och ett ankare som hjälper dig motstå varje prövning och frestelse. Ett vittnesbörd får man genom att vara konsekvent. Vår ihärdighet hjälper oss att känna sanningen. Många gånger måste vi fasta som Alma gjorde (se Alma 5:45–46). Ditt vittnesbörd kanske är svagt först, men när du fortsätter be och söka i skrifterna börjar du se frukterna av din tro.

Äldste Zubieta, 20 år, Colombiamissionen Cali

Sök gudomlig uppenbarelse

Som nyomvänd fick jag möjlighet att besöka templet och utföra dop för några av mina förfäder. När jag stod i vattnet och skulle utföra den heliga förrättningen hade jag en stark känsla av att dop för de döda är något gudomligt. Alltsedan dess har mitt vittnesbörd om dop för de döda byggts på. Som jag förstår det definieras *vittnesbörd* som en gudomlig uppenbarelse till en person som har tro. För att få ett vittnesbörd måste vi be, studera skrifterna och följa Jesu Kristi lärdomar. Ett vittnesbörd måste grunda sig på ett rättfärdigt liv. Annars kan Anden inte bära vittne om Herrens verk i vår tid.

Mariam N., 19 år, Accra, Ghana

Ge aldrig upp

Det kan ta tid att få ett vittnesbörd. Det finns mycket du kan göra för att få ett orubbligt vittnesbörd. Ge bara inte upp. Fortsätt att be din himmelske Fader om svar på dina böner.

Wilben G., 18 år, Benguet, Filippinerna

Ha tålamod

Ibland besvaras inte våra böner med en gång. Det kan ta tid att få svar och det kommer enligt ens hjärtas önsknings. En av egenskaperna en "helig" person har är tålamod. Fortsätt be, studera skrifterna, hålla buden och lyssna på andra personers vittnesbörd. Var också mycket uppmärksam på den Helige Andens maningar. Svaret kan komma när du minst väntar det.

Chioma O., 15 år, Abia, Nigeria

Var stilla

Vår himmelske Fader är alltid villig att svara oss. Men det finns något inom oss som ibland kan hindra oss från att få det svar vi söker. Jag tror att det bästa

sättet att få ett vittnesbörd är att vara stilla, både andligt och fysiskt. Då, när vi ber och läser skrifterna, är vi redo och mottagliga.

Monica N., 19 år, Lima, Peru



ETT BRINNANDE VITNESBÖRD

"Vi kan inte bara be en bön om att få ett vittnesbörd och förvänta oss att få det genast ...

Sök och begrunda de sanningar du lärt dig om evangeliets principer. Tänk på dem. Prova dem genom mer bön. Jämför dem med vad du vet och känner. Alla sanningar som du lär dig kan så småningom bli ett brinnande, orubbligt vittnesbörd."

Se äldste Robert D. Hales i de tolv apostlarnas kvorum, "Betydelsen av ett personligt vittnesbörd", *Nordstjärnan*, jan 1995, s. 19, 20.

NÄSTA FRÅGA

"Hur kan jag avgöra om det är meningen att mina prövningar ska hjälpa mig bli en bättre person eller om de är min himmelske Faders sätt att varna mig för att jag är på fel väg?"

Skicka ditt svar så att vi har det senast den 15 juli 2010, till:

Liahona, Questions & Answers 7/10
50 E. North Temple St., Rm. 2420
Salt Lake City, UT 84150-0024, USA

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

Brev kan komma att förkortas eller förtydligas.

Följande information och tillstånd måste finnas med i ditt e-postmeddelande eller brev: (1) Fullständigt namn, (2) födelsedatum, (3) församling eller gren, (4) stav eller distrikt, (5) ditt skriftliga tillstånd, och, om du är under 18 år, dina föräldrars skriftliga tillstånd (e-postmeddelande går bra) att trycka ditt svar och fotografi.

Hur bra är du på att

Mobiltelefoner, e-postmeddelanden, sms — det finns så många bra sätt att prata med vänner och familjen. Vet du när det är lämpligt att använda dem?

1 Du fick just en födelsedagspresent av din mormor. Din mamma påminner dig om att skicka ett tackkort till henne, men du vill skicka ett e-postmeddelande i stället. Vad gör du?

- a. Skickar ett e-postmeddelande till mormor.
- b. Skickar ett handskrivet kort.

2 Mary skickar ett e-postmeddelande till dig och inbjuder dig till sitt födelsedagskalas. Du vill skicka e-postmeddelandet till din bästa vän Sarah. Vad bör du göra?

- a. Skicka e-postmeddelandet till Sarah så att hon också får reda på att det är kalas.
- b. Hålla e-postmeddelandet för dig själv.

3 Det är dags för familjens hemafton. Du vill fortsätta spela dataspel tills lektionen börjar. Vad gör du?

- a. Avslutar spelet medan din familj sjunger inledningsången.
- b. Stänger av datorn och sjunger tillsammans med din familj.

4 Dina föräldrar gav dig en ny mobil för nödsituationer. Du vill ringa din vän så att de andra barnen i skolan kan se att du har en mobil. Vad gör du?

- a. Ringer några korta samtal bara för att kunna visa din nya mobil.
- b. Låter mobilen ligga kvar i ryggsäcken.

5 Din vän Cristina vill spela fotboll med dig men du chattar med din vän Jacob. Vad gör du?

- a. Säger till Cristina att du kan leka med henne i morgon så att du kan fortsätta chatta med Jacob.
- b. Säger till Jacob att du skriver till honom senare så att du kan spela fotboll med Cristina.



använda elektroniska apparater?

1 Ett e-postmeddelande är ett snabbt sätt att kommunicera, men om du tar dig tid att skriva ett tackkort till din mormor visar du hur mycket du älskar henne och uppskattar hennes present.

Du kan också ringa och tacka henne.

2 Att skicka en väns e-postmeddelande till en annan vän är som att avslöja en hemlighet. Om din vän

skickar ett meddelande som bara är menat för dig så ska du hålla det för dig själv. Då blir inte Sarah ledsen om hon inte blir bjuden på festen.

3 Dataspel är roliga, men familjens hemaftnar är viktiga. Sjung inledningssången med de andra och spara dataspelet till senare.

4 Om dina föräldrar köpte en mobil som bara är till för nödsituationer så ska du inte använda den till att ringa dina vänner. Andra barn kan också känna sig illa till mods om du skryter med den.

5 Det är roligt att kunna prata med vänner som inte är hos dig men det är bättre att umgås med dem personligen. Försök att begränsa din datatid så att du kan umgås med dina vänner ansikte mot ansikte. ■

Svarade du *a* på någon av frågorna? Titta i så fall på de här förslagen om hur du kan använda elektroniska apparater på ett bättre sätt.



Hoppar i jam

Megan Withers

En varm kväll i Kingston i Jamaica kan du hitta Samuel (10 år) och Giordayne (7 år) ute där de hoppar tillsammans med sina två bröder. Medan de hoppar sjunger de:

1, 2, 3, *faster Lulu*,
4, 5, 6, *faster Lulu*,
7, 8, 9, *faster Lulu*,
10, *faster Lulu*,
10, *faster Lulu*.



Samuel och Giordayne är två glada barn som är bra på mycket. De tycker om att sporta, studera flitigt i skolan, hjälpa till hemma och vara exempel för människor omkring dem med sina stora leenden och glada inställning.

Skoldagar

I Jamaica har man Pojkarnas dag och Flickornas dag varje år i skolan. På Flickornas dag går inte pojkarna i skolan. I stället kan mammorna följa med sina döttrar till skolan. De har en talangshow, en stavningstävling och andra roliga aktiviteter.

Giordayne valdes i sin klass att vara med i stavningstävlingen, och hon vann. "Mitt favoritord att stava är *environment* (miljö)", säger Giordayne.

På Pojkarnas dag kan papporna följa med sina söner till skolan. Samuel var med på skrivtävlingen. Han skrev en uppsats om hur han visar respekt för sig själv och för andra. Han vann också.

aikansk takt

Ett tempelbesök

Samuel ser fram emot dagen när han kan besöka templet. För många familjer i Jamaica krävs det en stor uppoffring för att kunna besöka templet, för det finns inget tempel där. Det är dyrt att åka till USA för att besöka templet.

Som väl var hade Samuel och Giordaynes familj möjlighet att åka. Samuel säger: "Min favoritsemester var när vi åkte till New York City för att besöka min faster. Vi såg templet i Manhattan. Det är det enda templet jag någonsin har sett."

Hela familjen var mycket glad när templet i Panama City i Panama öppnades 2008, för det är inte lika svårt att ta sig dit. En eller två gånger om året reser medlemmarna i Jamaica till templet i Panama City. "Jag är glad över att kunna åka till templet när jag blir 12", säger Samuel.



Två duktiga lärare

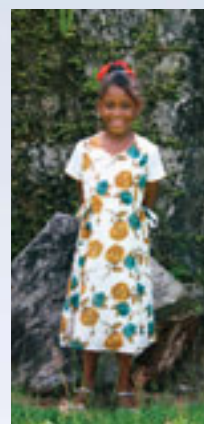
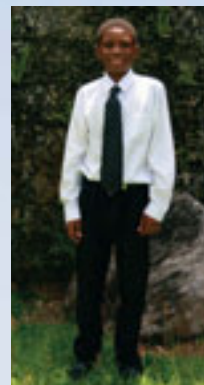
Samuel drömmer om att bli lärare när han blir stor. Han vill undervisa i sina favoritämnen: matematik och naturvetenskap. Giordayne som ser upp till sin bror vill också bli lärare.

Samuel och Giordayne är redan lärare eftersom de är jättebra exempel för sina vänner. Det är några få barn i deras skola som är medlemmar i kyrkan.

"När någon gör något dåligt, som att slåss, så talar jag om för dem vad de borde göra istället", säger Samuel.

Samuel och Giordayne tycker om att bära sina vittnesbörd och deras primärpresident vet att hon kan lita på att de håller tal om den som ska tala inte kan komma. På söndagsmorgnarna vaknar de extra tidigt för att förbereda ett tal ifall hon skulle be dem tala.

Samuel och Giordayne försöker tjäna Herren trofast i allt de gör. Giordayne säger: "Jag vet att om jag har tro så ska jag inte förgås utan får bo hos min himmelske Fader och Jesus Kristus igen." ■



Ett bönesvar

En gång skulle deras pappas företag slå igen. Giordayne uppmuntrade sin familj att be vår himmelske Fader om hjälp. "Giordayne är så ihärdig med sina böner. Hon påminner alltid familjen om det som vi behöver be om", säger hennes mamma. Familjens böner besvarades när pappan fick ett nytt jobb. "Jag visste att om vi bad så skulle allting ordna sig", säger Giordayne bestämt.

VAR PÅ HERRENS SIDA

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



När jag var liten så bodde jag i Zwickau i Tyskland. Min mormor hade en vän med vitt, böljande hår. Hon hette syster Ewig och inbjöd min mormor till kyrkan. När vår familj gick dit såg vi många barn. Vi var alla imponerade av musiken, särskilt sångerna. En sång, "Jag vill en solstråle vara", gjorde verkligen intryck på mig.¹ Jag kände mig mycket nära Jesus när jag sjöng den. Jag visste att han ville att jag skulle vara en solstråle för honom. Jag tycker fortfarande om den sången — och vittnesbördet om Frälsaren som den gav mig.

Hela min familj — utom jag, för jag var bara sex år — döptes som medlemmar i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. När jag hade

fyllt åtta döptes jag i en offentlig swimmingpool av min pappa.

När jag var 11 år var min familj tvungen att lämna Östtyskland. Vi flyttade till Frankfurt i Västtyskland. Jag gick till Frankfurts gren som inte var lika stor som den i Zwickau. Möteshuset i Frankfurt var litet och vi hade lektioner i källaren. Missionärerna undervisade oss om viktiga evangelieprinciper.

En missionär, äldste Stringham, imponerade mycket på mig med sin lektion om Den kostbara pärlan, särskilt där Mose får lära sig att han är en Guds son (se Mose 1:3–4). Äldste Stringham lärde mig också skriftstället som lyder: "Är Gud för oss, vem kan då vara emot oss?"

(Rom 8:31). Det gav mig tröst och mod eftersom framtiden just då såg dystert ut i Tyskland. Frankfurt låg i ruiner med bombade byggnader. Den lärdomen har stannat kvar hos mig i hela mitt liv. Den lärde mig att jag behöver vara på Herrens sida. Jag har inte råd att inte vara på Herrens sida.

Jag uppmanar er barn att följa profeternas ord. När ni gör det hittar ni svaren på era frågor, oavsett om ni är 6, 9, 11, 19 eller som jag, 69 år gamla! ■

Från "Vänner emellan", Liahona, apr. 1999, LS2–LS4.

SLUTNOT

1. "Jag vill en solstråle vara", *Barnens sångbok*, s. 38.

SPECIELLA MISSIONÄRER

Liksom president Uchtdorf är du medlem i kyrkan i dag för att någon speciell person har undervisat någon i din släkt om evangeliet. Be din mamma eller pappa berätta för dig vem som var den första medlemmen i kyrkan i din släkt och se om du kan ta reda på vem som undervisade den första medlemmen i kyrkan i din släkt. Skriv så många av svaren här nedanför som du kan:

Den första medlemmen i kyrkan i min släkt:

När han eller hon blev medlem i kyrkan:

Där han eller hon blev medlem i kyrkan:

Hur han eller hon hörde talas om kyrkan och fick ett vittnesbörd:

Vem som undervisade honom eller henne om evangeliet:



VAR EN SOLSTRÅLE FÖR JESUS

När president Uchtdorf kom till kyrkan första gången hörde han sången "Jag vill en solstråle vara". Du kan vara en solstråle i din familj genom att göra snälla saker och dela ut glada tackkort.

1. Kalkera solen på ett pappersark och klipp ut den.
2. Skriv namnet på en familjemedlem på ena sidan av solen och färglägg den med soliga favoritfärger.
3. På andra sidan skriver du ett litet meddelande där du tackar en familjemedlem för något han eller hon har gjort för dig.
4. Gör en hemlig tjänst för den personen. Du kan till exempel bädda sängen eller vika ihop kläder, och lägg ett solskensmeddelande där.

Den **Helige Anden vittnar** om **sanningen** om allting

Sandra Tanner och Cristina Franco

I Mormons bok läser vi om Lehi och hans familj. Vår himmelske Fader ledde dem till ett nytt hem i ett utvalt land. Lehi fick en underbar gåva av Gud: En runt klot med två visare som "visade den väg [de] skulle färdas" (1 Nephi 16:10). Gåvan kallades Liahona. Nephi sade att Liahonan "fungerade alltefter [vår] tro och flit och

uppmärksamhet" (1 Nephi 16:28). Lehis familj lärde sig att följa Liahonans anvisningar.

Vi får en underbar gåva när vi döps och konfirmeras. Det är den Helige Andens gåva. Den Helige Andens gåva är som en Liahona. Vi kan lära oss att följa den Helige Anden. Om vi följer hans maningar kan vi återvända för att bo hos vår himmelske Fader och Jesus Kristus igen.

SKRIFTDAGBOK FÖR JUNI 2010

Läs Moroni 10:5.

Be till din himmelske Fader för att få veta att den Helige Anden hjälper dig.

Lär dig Moroni 10:5 utantill.

Välj en av följande aktiviteter eller hitta på en egen:

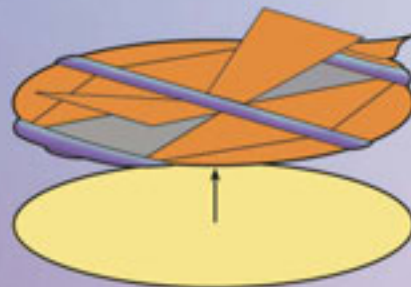
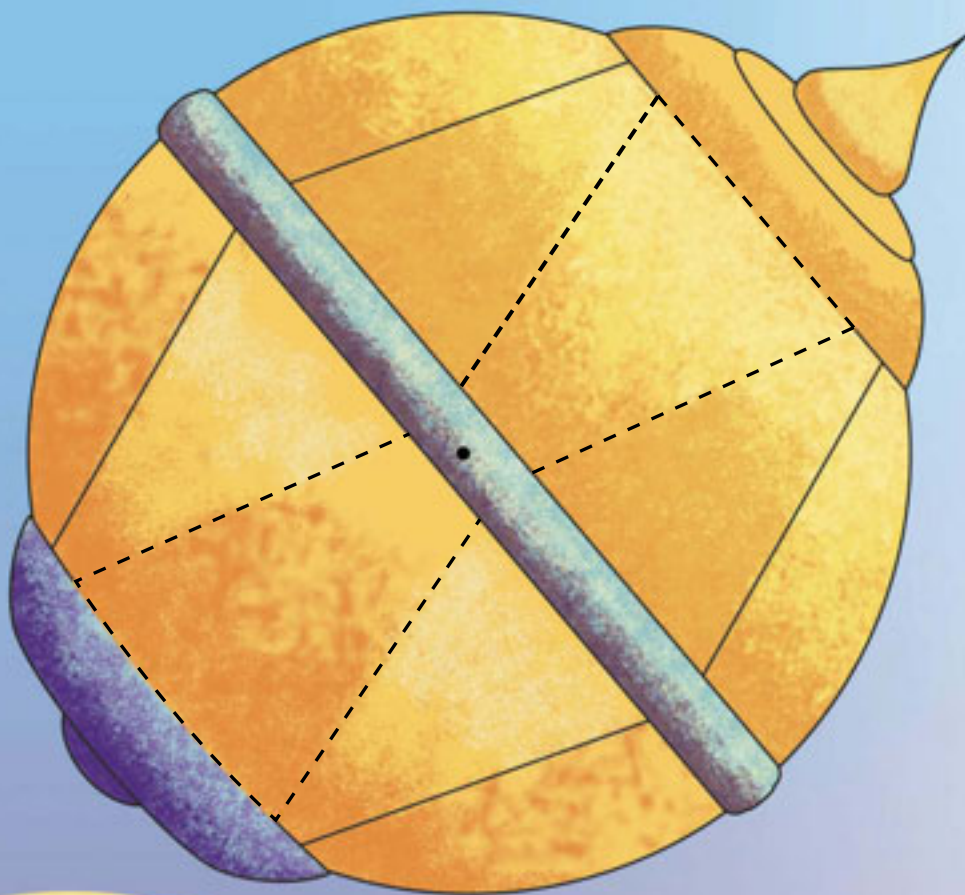
- Hjälp någon annan att lära sig Moroni 10:5 utantill.
- Ta ut Liahona-aktiviteten på sidan 65 och klistra fast den på tjockt papper. Klipp ut cirklarna och klipp längs de streckade linjerna på klotet. Sätt ihop cirklarna med en påsklänka. Läs frågan som syns i

ena "fönstret" och hitta svaret i skriftställe hänvisningen i fönstret på motsatt sida. Du kan skriva dina svar i din skriftdagbok.

- Skriv i din dagbok om några gånger när du har känt den Helige Anden. Om du ser hur han har hjälpt dig tidigare så är det lättare för dig att lyssna på och följa hans maningar i framtiden.
- Prata med dina föräldrar, lärare eller vänner om när de har väglets av den Helige Anden.

Skriv i din dagbok eller rita en bild om vad du har gjort. Hur får du hjälp att förstå Moroni 10:5 genom det du har gjort? ■





Vår sida



Génesis M., 7 år, Costa Rica



En eftermiddag lekte min lilla-syster Camilla och jag medan pappa klippte gräset. Vi bestämde oss för att hjälpa honom. Fastän det var mycket varmt hade vi roligt när vi arbetade tillsammans. När vi var klara följde vi med pappa när han lämnade tillbaka gräsklipparen hos vår granne som var gammal. När vi kom fram till ytterdörren erbjöd sig pappa att klippa hennes gräsmatta också. Min syster och jag bestämde att vi också skulle hjälpa till. Medan han klippte samlade vi ihop gräset och lade det i en säck. När vi var klara sade grannen; "Tack så mycket, Sofia och Camilla, för att ni har gjort fint i min trädgård. Ni är gulliga och omtänksamma flickor." Sedan gav hon oss lite godis. Vi var mycket glada när vi gick hem. Inte bara för att vi hade fått godis utan också för att vi hade tjänat vår nästa.

Sofia Carolina P., 9 år, Argentina



Primärbarnen i Chennai andra gren i Bangalore distrikt i Indien och deras ledare förbereder sig för barnens medverkan på sakramentsmötet.



Ngoc Huyen D., 7 år, från Kambodja, tycker om berättelsen om överbefälhavare Moroni och frihetsbaneret (se Alma 46). Hon har sex syskon och tycker om att leka med ballonger.

När jag var mindre brukade vi gå ut och leka på rasterna. När det var dags att komma in fick vi ställa oss på led. Varje gång vi gjorde det sjöng jag "Jag längtar så till templet" (*Barnens sångbok*, s. 99). En dag sade en flicka bredvid mig: "Vilken fin sång du sjunger. Var kommer den ifrån?"

Jag svarade: "Den kommer från Primär. Jag är medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga och jag har en tro." Efter det blev hon min bästa vän!

Noémi D., 12 år, Frankrike



LÄNGST NER TILL VÄNSTER: FOTO RICHARD M. ROMNEY; I MITTEN: ILLUSTRATION, AWALONE, TILL HÖGER: ILLUSTRATION AV TEMPLET, PHYLIS LUCH, © 1988 IRI



Tuan Anh P., 11 år, Kambodja

Om du vill skicka in en teckning, ett foto, en upplevelse, 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. Brev kan komma att förtydligas eller förkortas.

Skuggor på väggen

"Frukta inte, små barn, ty ni är mina, och jag har övervunnit världen" (L&F 50:41).

Patricia R. Jones

Baserad på en sann berättelse

"Mamma!" ropade Desiree. "Jag är rädd!"

Mamma dök upp i dörröppningen och tände sovrumslampan. Desiree tittade i hörnet där de otäcka skuggorna hade varit. Det fanns inget där.

"Jag tyckte jag såg en varg i hörnet", sade Desiree.

Mamma lade armarna om Desiree och fick henne att känna sig lugn och trygg. "När lampan är tänd kan vi se att det inte finns något där", sade mamma.

När Desiree kände sig lugnare släckte mamma lampan och gick tillbaka och lade

sig. Desiree blundade och försökte somna. Sedan öppnade hon ett öga och tittade på väggen. Skuggorna var fortfarande kvar.

"Mamma!" ropade hon igen.

Den här gången log inte mamma när hon tände lampan. Hon såg trött ut. Hon frågade: "Desiree, kommer du ihåg vad du såg på teve förut?"

Desiree nickade. Hon hade sett ett program om vargar.

Mamma satte sig på Desirees säng. "Det vi ser kan verkligen påverka oss — det vi tänker, det vi gör och även det vi känner."

"Men programmet jag såg om vargarna





var inte otäckt”, sade Desiree.

”Det vi ser på teve kan påverka våra tankar även om det inte är ett otäckt

program. Jag tror att det du tittade på i kväll påverkar hur du känner”, förklarade mamma.

Desiree tänkte på vad mamma hade sagt. Hon hade aldrig märkt förut att hon hade påverkats av det hon såg.

”Oj”, sade Desiree. ”Jag måste vara mer försiktig när jag bestämmer mig för vad jag ska titta på.”

Mamma log. ”Det är en bra idé, Desiree.”

”Men hur blir det ikväll? Jag är fortfarande rädd.”

”Jag har en idé”, sade

mamma. Hon tog en tavla av Jesus Kristus från Desirees skrivbord och tog ut bilden ur ramen. Sedan tejpade hon fast bilden på väggen där Desiree hade sett de otäcka skuggorna. ”Han är alltid där för dig, Desiree. Kom ihåg det när du blir rädd.”

När mamma släckte lampan hade Desiree en varm känsla i hjärtat. Hon visste att det mamma hade sagt var sant. Jesus skulle alltid vaka över henne, hjälpa henne och lugna henne när hon var rädd. ■



”Var inte rädd, tro bara.
Tro på Gud, allas vår Fader ... Tro på Herren Jesus Kristus, Guds Son.”

President Gordon B.

Hinckley (1910–2008), ”Var inte rädd, tro bara”, *Liahona*, okt. 2000, s. 28.

Han lyssnar

"Herren har hört sitt folks böner" (Mosiah 27:14).

Allison Graham England

Baserad på en sann berättelse ILLUSTRATION EUSE BLACK



5.

Devon, hur känner du dig när du delar med dig?

Glad.

Och hur känner du dig när du gör något som är fel — som att kasta omkring leksakerna?

Det känns inte bra.

Den Helige Anden ger oss de här känslorna så att vi ska veta vad som är rätt och fel. Han hjälper oss också komma på vad vi kan göra för att bli gladare.

7.

Bara för att du inte hör din himmelske Fader tala till dig så betyder inte det att han inte lyssnar. Han ger dig varma, goda känslor för att låta dig veta att han är där.

Det finns annat som visar oss att vår himmelske Fader lyssnar. Kommer du ihåg hur han hjälpte mormor att må bättre när hon hade fått en prästadömsvälsignelse?

6.

Ja, jag är glad att mormor mår bättre.

Devon kände sig glad.

Nu vet jag, mamma. Min himmelske Fader lyssnar på mig. ■

8.



TIPS TILL FÖRÄLDRAR

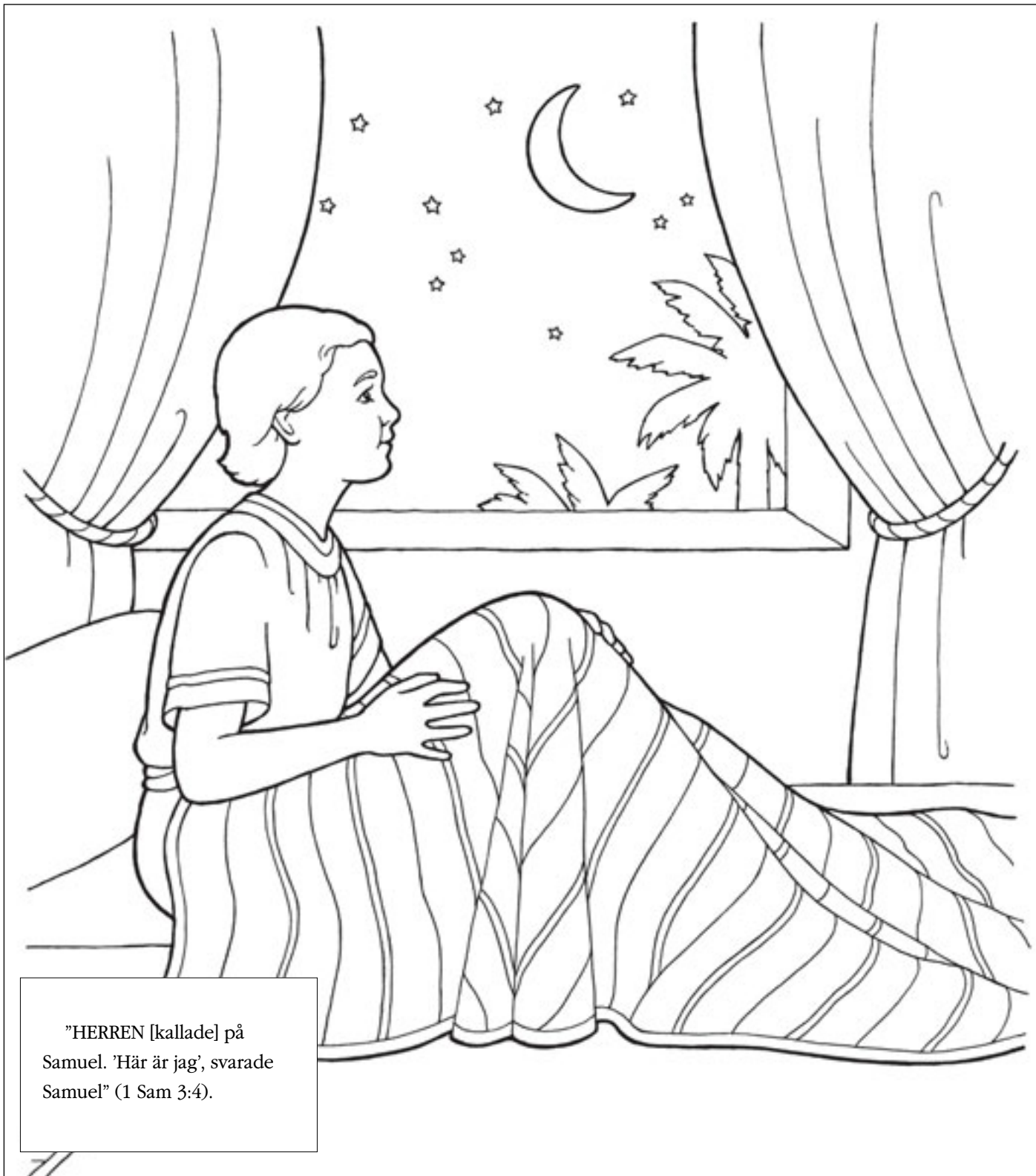
- Hitta en lugn stund och plats där du kan läsa "Han lyssnar" tillsammans med ditt barn. Berätta om ett tillfälle när vår himmelske Fader besvarade en av dina böner. Tala om hur du kände dig.
- Gör som Devons mamma i "Han lyssnar" och ställ frågor till ditt barn som hjälper honom eller henne att lära sig känna igen hur den Helige Anden känns. Använd om möjligt upplevelser som ditt barn har haft nyligen.
- När ditt barn har gjort den här aktiviteten kan du använda den för att hjälpa ditt barn öva på att göra sig redo nästa gång han eller hon ska be.

DEVON GÖR SIG REDO ATT BE

Devon behöver göra sig redo att be. Titta på bilderna. Ringa in bilden om han gör sig redo att be. Om han gör något som inte hjälper honom att bli redo att be så kryssar du över den bilden.



Herren kallar på Samuel



"HERREN [kallade] på Samuel. 'Här är jag', svarade Samuel" (1 Sam 3:4).

Andan enar lag och kvorummedlemmar

Richard M. Romney

Kyrkans tidningar

En av de bästa berättelserna från Afrika den här sommaren handlar om fotboll. Men det handlar inte om världscupen.

Fotbollslag från hela världen spelar i Sydafrika den här månaden och hoppas på att vinna världscupen. Lagmedlemmarna litat till varandra, sina tränare och sina fans för att ta sig till finalen. Bland spelarna och fansen från varje land är lagandan så stark att man kan känna den i luften.

Men inga lagmedlemmar är mer lojala mot varandra, sina tränare och sina fans än prästkvorumet från Kagiso församling i Soweto stav i Sydafrika, fastän de inte ska spela i världscupen. För lite över ett år sedan introducerades fem av de här unga

männen till kyrkan av sin fotbollstränare som själv är nyomvänd. Nu är de en del av ett annat "lag" — sitt prästkvorum — och arbetar med en annan "tränare" — sin biskop — medan de följer evangeliet dag för dag och förbereder sig för att verka som heltidsmissionärer.

Tränare Solomon var vis

Liksom många andra i Sydafrika älskar tjugonio-årige Solomon Eliya Tumane fotboll. Han tillbringar åtskilliga timmar varje vecka åt att träna fotbollslaget Hurricanes. Han älskar sina spelare och gläds åt deras framgång. De i sin tur älskar och respekterar honom. När sedan tränare Solomon blev medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga så blev hans spelare nyfikna.

"Han kom till träningarna direkt från sin institutkurs", säger Siyabulela Manyakanyaka, 17 år, som kallas "McDonald". "Vi såg skriften och kyrkans tidningar i hans väska så vi började ställa frågor. Han svarade på dem genom att läsa för oss", säger Thapelo Benjamin Sesinyi, 17 år.

"Jag var ivrig att få undervisa de här ungdomarna för jag älskar dem så mycket", säger tränare Solomon. "Jag vill att de ska gå rätt väg. Jag sade till en av dem att det skulle vara bra för honom att läsa skriften och sedan började allihop läsa skriften. De tyckte om det så jag fortsatte och undervisade dem om bön. Sedan överraskade de mig en dag. Jag hade kommit till träningen tidigt och tagit en tupplur när de väckte mig och sade: 'Vi behöver komma till din kyrka.' Det var en dag jag aldrig ska glömma för jag visste då att de var på rätt väg."

Med godkännande

Men tränaren kunde inte gå längre utan föräldrarnas godkännande. Jag besökte varje spelares hem, ett åt gången, och frågade om det var i sin ordning att inbjuda spelarna till kyrkan.



FOTO RICHARD M. ROMNEY

Lagkamraterna Siyabulela "McDonald" Manyakanyaka, Thapelo Sesinyi, Emmanuel Pebe och Lawrence Tsetse blev delvis medlemmar i kyrkan tack vare exemplet som deras tränare Solomon Tumane (mitten) visade.

Föräldrarna samtyckte. "Vi kom till kyrkan tre söndagar i rad", minns Thapelo. "Vi ville lära oss mer och mer." Tränaren bad återigen om föräldrarnas tillstånd, den här gången till att spelarna skulle få studera med heltidsmissionärerna. Återigen samtyckte föräldrarna.

"Missionärerna gav var och en av oss en Mormons bok", säger McDonald. "De sade att vi skulle läsa den och be om den eftersom den är sann, så det gjorde vi. Jag bad och läste och upptäckte att Mormons bok var sann." Det gjorde också andra spelare som sedan döptes och konfirmerades. Fem lagmedlemmar är nu sista dagars heliga.

Evangeliemål

De flesta lag sätter upp mål för en vinnarsäsong men de här fem unga spelarna satsar också på ett annat mål inom en inte så avlägsen framtid. Med vägledning av biskop Bongani Mahlubi, en man de ser som andlig tränare, förbereder de sig för att verka som heltidsmissionärer.

"De är till stor styrka för vår församling", säger biskopen. "Och de är en del av det underbara prästadömslaget av aronska och melkisedekska prästadömsbärare över hela världen. De här unga männen gör allting tillsammans — de går till



skolan tillsammans, spelar fotboll tillsammans, går till seminariet tillsammans och tjänar i prästadömet tillsammans. Om jag ringer en ung man och ber om hjälp så kommer alla fem." McDonald säger att prästernas kvorum också läser *Predika mitt evangelium* regelbundet, och Thapelo säger att förutom att kvorummedlemmarna bjuder med vänner till kyrkan så söker de också upp dem som inte längre kommer. "På många sätt lär vi oss att vara missionärer nu", säger han.

"Vi får ofta höra från de här unga männen på vittnesbördsmötena", säger biskopen. "De lovar ofta tränare Solomon att de ska gå ut som heltidsmissionärer." Inget kan göra deras fotbollstränare gladare. "Jag ser fram emot att de ska gå ut", säger Solomon.

Enighet, kunskap om evangeliet och inriktning på tjänande — allt det här är en del av blivande missionärers solida träningsprogram. Dessutom har de här unga männen redan utvecklat en stark önskan att arbeta tillsammans för att göra gott. Liksom fotbollslagen som tävlar om världscupen så litat de till varandra, till sina tränare och sina fans (bland annat församlingsmedlemmar, familj och vänner) för att ta sig till sitt "mästerskap". Med en sådan laganda kommer de att uppnå sitt mål. ■

En tränares omvändelse

Liksom många andra unga vuxna hade fotbollstränaren Solomon Eliya Tumane frågor om religion. "Jag ville veta mer om Gud och varför han vill att vi ska be, och om Jesus Kristus och varför han dog för oss. Jag var förvirrad, men jag studerade skrifterna, särskilt Gamla testamentet.

En dag när jag var på väg hem från jobbet såg jag två missionärer. Jag ställde frågor till dem om Jesus Kristus. När de pratade om honom märktes det att de älskade

honom. De inbjöd mig att komma till kyrkan, och när jag gjorde det kände jag något inom mig tala om för mig att det här var vad jag hade letat efter i alla år.

Missionärerna lärde mig att be och att det är viktigt för det är vårt sätt att prata med vår himmelske Fader och få reda på sanningen. Jag tog emot det missionärerna undervisade mig om. Jag visste att det var det sanna evangeliet, särskilt när vi läste skrifterna tillsammans och bad om dem." ■

Överlevande hjälper överlevande

Ryan Kunz

Kyrkans tidningar

När den tropiska stormen Ketsana orsakade översvämningar i Filippinernas huvudstad Manila och kringliggande områden i slutet av september 2009 var det bara början av ödeläggelsen. Och det slutade inte med att tyfonen Parma svepte genom de norra delarna av Filippinerna bara åtta dagar senare. Katastrofen var inte över ens efter det att Parma ändrat kurs och slagit till igen bara några dagar senare och orsakat ännu större skada.

Men kyrkans medlemmar på Filippinerna, också de som försökte återhämta sig efter stormarna, väntade inte på Parmas tredje och avslutande destruktiva tillslag innan de började hjälpa nödlidande.

Donationer av det som fanns kvar

Parañaque City nära Manila drabbades av den tropiska stormen Ketsana i slutet av september. När det stormade som värst tog sig biskopen i en av de fyra lokala församlingarna över vattenmassorna som nådde upp till nacken på ett frigolitlock tillhörande en kylväska för att evakuera tre familjer. Dagen därpå ställdes sakramentsmötet in. Men trots att många av medlemmarna i den drabbade församlingen själva försökte hantera följderna av stormen så träffades de i möteshuset i pyjamas, shorts och jackor, bärande på mat och kläder som skulle ges till behövande. Inom två timmar hade alla familjer i församlingen fått besök, omsorg och hjälp.

Och bara två kvällar efter det att många av medlemmarna i Parañaqueområdet hade vadat genom ödeläggelsen i sin egen by samlades de i sitt möteshus och packade tjugosex säckar med kläder som de hade donerat. Allt sorterades och paketerades.



FOTO NATE LEISHMAN

Fordon ligger omkullvräkt eller till hälften begravda där översvämningen som orsakades av tyfonen har lämnat dem i Pangasinan i Filippinerna.

Medlemmar i kyrkan anstränger sig för att hjälpa nödställda fastän de själva har drabbats.

”Det var en av de mest minnesvärda hemaftnarna som många familjer i vår församling någonsin har haft”, säger biskop Franco Advincula.

En syster från en nödställd familj ringde biskopen och frågade när de kunde ge sina bidrag. ”Jag blev helt förbluffad och kunde inte hitta de rätta orden”, säger biskop Advincula. ”Men jag kände mig inspirerad att inte neka den här goda systemen möjligheten att hjälpa till.”

Hjälp om och om igen

När Ketsana svepte över Manilaområdet sade presidenten för Alaminos distrikt, Porferio Balute Jr., att han kände sig manad att be medlemmarna i distriktet hjälpa sina grannar söderut. Men många av medlemmarna i Alaminos distrikt höll fortfarande på att återhämta sig från tyfonen Emong som hade drabbat dem i maj 2009. Det var den mest kostsamma tyfon som någonsin svept över staden i västra Filippinerna. Många av medlemmarna arbetade med fiske och jordbruk och deras levebröd förstördes av översvämningarna.

Fastän president Balute var rädd att han skulle

begära för mycket av dem som fortfarande kämpade för att komma på fötter så frågade han ändå.

Den eftermiddagen kom medlemmarna till möteshuset med 21 säckar kläder, en stor påse mat och 1 500 filippinska peso.

När Parma kom en vecka senare, den här gången till norra delen av landet, gick medlemmarna i Alaminos distrikt samman igen och samlade in mer kläder, mat och pengar. Några av dem erbjöd sig till och med att distribuera förnödenheterna direkt.

”Vi ville bara hjälpa till”, säger president Balute. ”Vi trodde aldrig att vi skulle få så mycket i gengäld. Vår tro stärktes, vår kärlek till vår nästa ökade, vårt vittnesbörd stärktes och vår kunskap om Frälsarens kärlek och hans försoning fördjupades.”

Osjälviskhet och optimism

Äldste Kendall Ayres som tillsammans med sin hustru arbetar med Ständiga utbildningsfondens program kallades att ha översyn över och organisera distributionen av förnödenheterna. Han berättade hur eniga medlemmarna på Filippinerna var i hjälparbetet.

”Det har varit förunderligt att titta på när de som förlorat mest funnit stor tröst i att vända sig utåt och hjälpa andra som drabbats lika hårt”, säger äldste Ayres. ”Jag förstår nu uttrycket om att ’förlora vårt liv för att hitta det’ på ett sätt som jag aldrig gjort tidigare. För mig är det inte längre teologi — det är en realitet. Det finns fler önskemål om att hjälpa till än vi har behov av. De enorma mängderna förnödenheter och insatser övergår vårt förstånd. Det har varit en uppenbarelse.”

”Filippinerna har lätt för att återhämta sig”, säger äldste Benson Misalucha, områdessjuttio på Filippinerna. I stället för att se glaset som halvtomt eller halvfyllt, ”har vi sett glaset och sagt: ’Det är ett jättebra glas, även om det inte finns något vatten i det.’” ■

Missionärer ger support för **släktforskning**

Sedan kyrkan gav ut nya FamilySearch-programmet förra året har många medlemmar försökt använda systemet.

För att hjälpa dem som ska börja använda programmet eller för att svara på frågor om släktforskning i allmänhet har kyrkan olika resurser tillgängliga, bland annat Worldwide FamilySearch Support.

FamilySearch Support startades 2005 med några volontärer som erbjöd hjälp med släktforskning. Programmet har växt och har nu nästan 1 200 volontärmissionärer runt om i världen.

Det finns supportmissionärer i 34 olika länder som svarar på många olika släktforskningsfrågor på ett dussintal språk och i olika tidszoner.

Syster Cecilia Dimalaluan har verkat som supportmissionär på Filippinerna sedan augusti 2008. Hon säger att hon är glad för möjligheten att dela med sig av sin kunskap om släktforskning till andra. Hon är en av de första filippinare som utbildats som supportmissionär i Filippinerna och hon pratar cebuano, engelska och tagalog. Hon hjälper medlemmar och ickemedlemmar från närliggande områden, bland annat Indien, Malaysia, Mikronesien, Mongoliet och Singapore, att

lära sig de grundläggande släktforskningsprinciperna.

Supportmissionärer kallas vanligtvis att verka i 30 månader. Alla supportmissionärer verkar från sitt hem eller från släktforskningscentret i sitt område där de får utbildning i programmet och daglig support. De svarar på frågor via telefon eller e-post och eftersom de är spridda över hela världen finns det alltid någon som är tillgänglig 24 timmar om dygnet, varje dygn, utom på söndagsförmiddagar.

”Jag tycker om att kunna tjäna engelsktalande personer från hela världen och hjälpa dem med deras släktforskning”, säger syster Connie Cheney från Pleasant Grove i Utah, USA, som för närvarande är på sin andra mission för Worldwide Support.

Man kontaktar supportmissionärer enklast via Internet, genom att gå till contact.familysearch.org eller via e-post på support@familysearch.org.

FamilySearch-webbsidan har avgiftsfria nummer som går till supportmissionärer i olika regioner i världen.

I områden där man inte har tillgång till Internet är det bäst att kontakta släktforskningsmissionärerna i området, prata med en släktforskningshandledare

i församlingen eller grenen eller besöka närmaste släktforskningscenter.

Artikel av Lauren Allen, kyrkans tidningar ■

Intresserad av att tjäna?

Alla som är intresserade av att verka som supportmissionärer kan få mer information på Internet på contact.familysearch.org, eller via e-post på support@familysearch.org, eller genom

att fråga lokala prästadömsledare.

Missionärerna ska ha tillgång till en dator och bredband med hög hastighet samt ha en del erfarenhet av släktforskningsarbete. ■

Skrifterna på kinesiska och koreanska tillgängliga på Internet

Kyrkan har gett ut två nya internetversioner av skrifterna: Den koreanska versionen i oktober 2009 och den kinesiska (traditionella tecken) versionen i december. Den koreanska versionen finns på scriptures.lds.org/

ko, och den kinesiska versionen finns på scriptures.lds.org/ch.

Webbsidorna för de koreanska och kinesiska skrifterna innehåller tre-i-ett (Mormons bok, Läran och förbunden och Den kostbara pärlan) och Handledning

för skriftstudier, som har ett antal bra studiehjälpmedel och en alfabetisk lista över evangelieämnen. Det är planerat att internetversioner av skrifterna också ska komma ut på japanska, cebuanska och tagalog under 2010. ■

TEMPELNYTT

Ännu ett tempel tillkännaggett i Utah

President Thomas S. Monson tillkännagav i januari att ett tempel ska byggas i Payson i Utah, USA. Templet hjälper till att tillmötesgå det ökande antalet medlemmar i området och underlättar för templet i Provo, ett av de mest besökta templen i kyrkan. Templet i Payson blir det femtonde i Utah. Det totala antalet tempel i verksamhet eller i planerings- och uppbyggnadsstadiet blir nu 152.

Tempel invigt i Arizona

Ett öppet hus för Gila Valley-templet i Arizona ägde rum mellan den 23 april och den 15 maj 2010. Ett kulturellt evenemang hölls den 22 maj 2010. Invigningen av templet ägde sedan rum den 23 maj 2010 med tre invigningssessioner. Templet tillkännagavs i april 2008. Det är det tredje templet i staten Arizona i USA.

Invigning för templet i Cebu

Templet i Cebu City på Filippinerna är öppet för allmänheten mellan den 21 maj och den 5 juni 2010. Ett kulturellt evenemang hålls den 12 juni. Invigningen äger sedan rum den 13 juni med tre sessioner som sänds ut över hela Filippinerna. Templet öppnas påföljande dag. Templet, som tillkännagavs den 18 april 2006, är det andra templet på Filippinerna och det 133:e templet i verksamhet i världen. ■



BREV TILL REDAKTIONEN

Ett härligt år framför oss

Jag tycker om *Liahonas* nya utseende. Jag tycker om att artiklarna är arrangerade efter ålder, särskilt delen för ungdomar. Det är till stor hjälp för mig. Jag tycker om de nya inslagen, särskilt Mer information på Internet. Jag ser fram emot ett härligt år!

Roland T., 17 år, Pangasinan, Filippinerna

Jag kände Anden

I dag kände jag Anden starkt när jag läste den nya *Liahonan*. Jag är Unga kvinnors president och när jag såg det nya utseendet så såg jag vår himmelske Faders stora omsorg om ungdomarna eftersom det nu finns en avdelning för just dem. Jag vet att de här förändringarna kommer att vara till nytta hemma, för mina unga kvinnor och för medlemmarna i hela världen.

Shanin Palma Sanhueza, Chile

Det bästa från alla

För flera år sedan bytte jag ut alla mina prenumerationer på kyrkans tidningar mot *Liahona*. Den gav mig det bästa från alla tidningar och ett större världsomfattande perspektiv. Men layouten var ibland lite förvirrande.

Med nya *Liahona* försvann problemet med layouten och innehållet är mer fokuserat och har mer substans. Nu, mer än någonsin, är *Liahona* en del av mina personliga evangeliestudier.

Larry D. Kump, West Virginia, USA ■

FÖRSLAG TILL FAMILJENS HEMAFTON

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

”Byggt på klippan”, s. 12: När ni har läst artikeln kan ni samtala om vad följande mening innebär: ”Denna kyrka [är] byggd på Kristi klippa, på principen om omedelbar och fortsatt uppenbarelse.” Leta reda på exempel på fortsatt uppenbarelse från generalkonferensen.

”Saker och ting som de verkligen är”, s. 22: Du kan läsa artikeln i förväg och under bön välja ut de delar som berör behoven i din familj. Du kan använda den här artikeln till två hemaftonslektioner.

”Din mission i livet pågår nu”, s. 42: Be en familjemedlem ge exempel på situationer när de tre beståndsdelarna som nämns i artikeln kan komma samman. Överväg att läsa avsnittet ”En daglig mission” i artikeln. Be sedan familjemedlemmarna berätta om ett tillfälle när de eller någon annan har sett ett behov och hjälpt till att uppfylla det.

”Att fuska eller inte fuska”, s. 50: När du har återgett den här berättelsen för din familj kan du betona följande: ”Det är inte svårt att välja att inte fuska eftersom jag redan har gjort det valet.” Överväg att ta upp följande fråga: Hur blir det lättare att göra det rätta om man har bestämt sig i förväg?

• • • • •

Vi bygger en båt

Jag har med stor beundran studerat profeten Nephis upplevelser och beundrar särskilt den uthållighet och självdisciplin varmed han byggde en båt. Jag har insett



att Herren hade ett vist syfte med att befalla honom att göra det.

När president Gordon B. Hinckley (1910–2008) besökte Guatemala 1997 var hans uppmuntran till att ha hemaftnar det råd som särskilt berörde mig. Rörda av vår profets ord satte min hustru, fyra barn och jag upp ett mål att vi skulle ”bygga en båt som skulle heta hemafton”. Vi var medvetna om vilka ansträngningar det skulle innebära men insåg också att Herren hade ett vist syfte med att be oss göra det.

Under många år och hundratals hemaftnar har vår hemaftonsbåt vuxit i takt med vår familj. Och vi har upplevt just det som president Hinckley lovade. Av de här små samlingarna — som hållits regelbundet och ihärdigt — har något underbart vuxit fram. Kärleken till föräldrarna har stärkts. Kärleken mellan bröder och systrar har ökat. Och vår kärlek till vår himmelske Fader och Frälsaren har blivit större. Vi har kommit att uppskatta det som är enkelt och gott. (Se Gordon B. Hinckley, ”Några läxor jag lärde mig som pojke”, *Nordstjärnan*, juli 1993, s. 54.)

Rony Saúl García Méndez, Guatemala ■

GENOMSKINLIGA MOTGÅNGAR

Felipe Urbina

Ett bi och en busstur hjälpte mig inse att det finns en väg ut ur problem — men ofta måste vi lita på någon som har förmåga att se.

En morgon när jag skulle till jobbet satte jag mig vid ett fönster i bussen. Det dröjde inte länge förrän jag såg ett litet bi som försökte ta sig ur en knipa. Det hade hamnat mellan de två glasen i fönstret, och hur mycket det än försökte kunde det inte hitta ut. Det var fångat i ett genomskinligt fängelse och kunde se friheten men inte hitta vägen dit. Kanske hade det blivit skrämt, för det slog häftigt med vingarna och kastade sig desperat mot glaset.

Jag har alltid varit en person som inte tycker om att se någon eller något lida. När jag därför hade iakttagit biet en stund började jag försöka hjälpa det ut ur knipan. Men eftersom biet inte litade på eller förstod min önskan att hjälpa så utnyttjade det inte hjälpen jag erbjöd. Faktum är att det bara fortsatte kasta sig mot glaset. Till slut blev jag lite irriterad.

Men då tänkte jag på hur människor ibland befinner sig i liknande situationer. Vi hamnar i olika knipor — ibland sådant som vi själva inte är skyldiga till. Vi gör också misstag, ibland allvarliga sådana. Liksom biet kan vi känna oss fångade av de här motgångarna. Men fastän Herren vet vad vi behöver för att övervinna våra prövningar så låter vi tyvärr



ILLUSTRATION JORGE COCCO

ofta bli att vända oss till honom — eller till dem han har kallat att leda oss — för att få hjälp i nödens stund. Vi lyssnar inte på Andens maningar utan försöker möta prövningarna själva, i stället för att lita på dem som har större förmåga att se.

Som sista dagars heliga vet vi egentligen hur vi ska övervinna motgångar: Vi har skriften, bön och den Helige Andens sällskap. Våra ledare har kallats av Herren och är redo och villiga att hjälpa.

Innan jag kom fram till min busshållplats och efter det stackars lilla biet hade lidit en hel del, lyckades det ta sig ur sin knipa. Av biet lärde jag mig att också vi kan övervinna prövningar — och lida mindre om vi vänder oss till och litar på vår himmelske Fader och hans Son, Jesus Kristus, för vilka alla motgångar är genomskinliga. ■



KRISTI ORD

Kristus och den lame mannen, av J. Kirk Richards

När folket i Kapernaum samlades för att få se Frälsaren var det så trångt att en lam man måste firas ner genom taket.

"Jesus såg deras tro och sade till den lame: 'Mitt barn, dina synder är förlåtna.'"

Sedan sade Jesus till de tvivlande skrifflärda:"

'Vilket är lättast, att säga till den lame: Dina synder

är förlåtna, eller att säga: Stig upp, ta din bädd och gå?

Men det skall ni veta att Människosonen har makt på jorden att förlåta synder.' Och han sade till den lame:

'Till dig säger jag: Stig upp, ta din bädd och gå hem!'

Då steg mannen upp, tog genast sin bädd och gick ut inför allas ögon. Och alla blev utom sig av häpnad och prisade Gud" (Mark 2:5, 9-12).



Internet kan koppla bort oss från verkligheten (se "Saker och ting som de verkligen är", sidan 22), men om vi använder Internet på rätt sätt kan det koppla oss till bra och upplyftande webbsidor. På kyrkans officiella webbsidor kan vi studera evangeliet, lyssna på psalmer, lära oss om oberoende och släktforska.

Se "Använd Internet på ett positivt sätt", sidan 18.



BUDSKAP EFTER INBJUDAN AV PRESIDENTSKAPET FÖR OMRÅDET EUROPA

Anledningar till att vara glad

Äldste Stephen C. Kerr, Skottland

Områdessjuttio

Det är möjligt att bli ganska nedstämd och skylla allt som pågår runt omkring oss för hur vi mår. Problemen verkar mångfaldigas och den här vackra världen verkar vara en farlig och olycklig plats.

Men Jesus säger: "Var vid gott mod."¹

President Thomas S. Monson har sagt: "Framtiden är lika strålande som er tro."²

Mitt syfte är att inbjuda oss att stärka vår tro. Jag ska bara nämna några saker som påminner oss om att vi, av alla människor på jorden, har anledning till att vara glada. Du har dina egna särskilda anledningar till att vara glad. Några av dem har vi gemensamt. Många av dem är mycket personliga för just dig.

Som liten pojke i Primär tyckte jag om att sjunga rörelsesången "Ett leende".³ Var och en av oss höll upp en bild av ett ritat ansikte som vänt åt ett håll var surt och vänt upp och ner var glatt.

"Om du ser en grinig min, håll den inte kvar. Vänd den genast upp och ned, ett leende du har."

Den sången gjorde intryck på mitt unga sinne. Budskapet var



Äldste Stephen C. Kerr

klart och tydligt: Vår himmelske Fader vill att jag ska vara glad och visa det.

Det här är första anledningen till att vara glad: Vi har en Fader i himlen som känner var och en av oss och som älskar oss.

"Din väg av prövning må bestå",⁴ "men varken höjd eller djup eller något annat skapat skall kunna skilja oss från Guds kärlek i Kristus Jesus, vår Herre".⁵

Jag vittnar om hans kärlek, om den gudomliga kärlek som upplyfter, helar och återställer.

Vår främsta uppgift som medlemmar i kyrkan är att "inbjuda andra att komma till Kristus genom att hjälpa dem ta emot det återställda evangeliet genom att tro på Jesus Kristus och hans försoning, omvända sig, döpas, ta emot den Helige Andens gåva och att hålla ut intill slutet".⁶

Våra anledningar att vara glada mångdubblas när vi i tro beslutar oss för att inbjuda andra att lyssna på missionärerna.

När vi fördjupar oss i uppriktiga studier av Jesu Kristi evangeliums lärdomar lär vi oss många fler anledningar till att vara glada eftersom den Helige Anden undervisar och uppenbarar mycket för oss.

President Boyd K. Packer har sagt: "Om ni förstår den stora lyckosalighetsplanen och följer den, så bestäms inte er lycka av vad som händer i världen."⁷

När vi utför prästadörets förrättningar i Herrens hus fylls vi av stor glädje. Vid dagens slut lämnar vi templet motvilligt eftersom våra hjärtan har glatt sig åt det vi har känt och det vi har lärt oss.

Låt oss då titta på världen vi lever i.

Det skotska grevskapet Clackmannanshires⁸ motto är "Se dig omkring". Vilket egendomligt gammalt skotskt motto!

Men är det inte det som skrifterna lär oss: "Ja, allt som

kommer ur jorden i sin tid är skapat för människans nytta och användning, både för att behaga ögat och glädja hjärtat.”⁹

Min hustru Yvonne tycker om att citera de här välkända raderna av William Henry Davies (1871–1940):¹⁰

”Vad är det här livet? Man får slita och gno. Det finns inget tid till att bara stå och glo.”

Vi känner oss glada när vi gör det.

Jag vill nu inbjuda dig att tyst begrunda din egen personliga lista över anledningar till att vara glad. Och knäböj sedan och be och tacka vår himmelske Fader för alla hans kärleksfulla, vänliga gärningar mot oss.

Då lovar jag dig att när du har avslutat bönen så känner du dig mycket glad och fylld av känslan att du har en uppgift att utföra i Herrens verk! ■

SLUTNOTER

1. Matt 9:2; 14:27; Mark 6:50; Joh 16:33; Apg 23:11; 3 Nephi 1:13; L&F 61:36; 68:6; 78:18; 112:4.
2. Thomas S. Monson, ”Var vid gott mod”, *Liahona*, maj 2009, s. 89-92.
3. ”Ett leende”, *Barnens sångbok* — Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga, s. 128.
4. ”Din väg av prövning må bestå”, *Psalmer* — Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga, nr 73.
5. Rom 8:39.
6. *Predika mitt evangelium*, s. 1.
7. Boyd K. Packer, ”Fadern och familjen”, *Nordstjärnan*, juli 1994, s. 20.
8. Vår hemmaförsamling finns i Clackmannanshire. President Monsons släkt kommer från den här delen av Skottland.
9. L&F 59:19.
10. Dikten med titeln ”Leisure” publicerades ursprungligen 1911.

LOKALA NYHETER

Redo att tjäna!

Anne-Sofie Wihlman

En kulen decemberdag kommer jag till templet i Västerhaninge för att intervjua vårt nya tempelpresidentskap — tempelpresident Paul K Oscarson och hans hustru Bonnie, 1:e rådgivare Jan Evensen och hans hustru Marit samt 2:e rådgivaren Seppo Syvänen med hustru Kirsti.

Alla i presidentskapet har sina rötter i Sverige och alla har varit flitiga tempelbesökare. Tempelpresidentens farfar och farmor kom från Vårdinge, Södertälje. Hans farfar var på mission i Sverige, så även hans far och Paul och hans bror Richard. Bröderna har även tjänat som missionspresidenter i Sverige; Richard i Stockholm och Paul i Göteborg på 1970-talet. Samtidigt tjänade deras far som missionspresident i Skottland. Richard Oscarson är nu tempelpresident i St Louis tempel. Det finns en stark tradition av att tjäna hos familjen Oscarson!

Presidentskapets entusiasm och glädje är stor inför sin uppgift att leda templet under tre år. Alla uttryckte stor tacksamhet att få ta över efter förra tempelpresidenten Bengt Höglund och hans rådgivare Kjell Pedersen och Håkan Ullström. De trivs



Det nya tempelpresidentskapet i templet i Stockholm. Från vänster: Förste rådgivare, Jan Evensen, med hustru Marit; president Paul K. Oscarson med hustru Bonnie samt andre rådgivare, Seppo Syvänen, med hustru Kirsti.

i templet och i det som syster Oscarson kallar ”det lilla celestiaa riket” Västerhaninge. Jag känner verkligen att vårt nya tempelpresidentskap är redo att tjäna!

Tempelpresidenten önskar att medlemmarna ska se templet som ett ”öppet hus” att komma till så ofta man önskar; alla ska känna sig välkomna! Han nämner också förmånen att gästhemmet finns för tempelbesökarna, och att även barn är välkomna dit. ”Templet är till för medlemmarna!” Han vill också att varje besökare ska känna sig andligt uppbyggd i templet. Templet är vår celestiaa skola i detta liv. President Evensen understryker att alla medlemmar behöver templet och undervisningen vi får här. Som det står i skriften ”Kom, låt oss gå upp till Herrens berg, till Jakobs Guds hus. Han skall undervisa oss om sina vägar, så att vi kan vandra på hans stigar.” (Jes 2:3)

Hur kan vi ta vara på templet? President Syvänen rekommenderar att vi avsätter en semestervecka varje år att vara i templet så att vi hinner känna tempellets starka ande. För de som bor nära templet är det kanske möjligt att gå i templet varje vecka. De flesta har mycket lättare att ta sig till templet nu jämfört med när vi åkte till Schweiz eller Londons tempel. Då krävdes betydligt större uppoffringar både ekonomiskt och tidsmässigt för att komma till templet, och det var svårt att åka med hela familjen.

Tempelpresidentskapet önskar att fler medlemmar går på tempelmission (gärna par) eller kommer till templet som tempeltjänare under kortare eller längre perioder. Man kan också verka som tempeltjänare under 1–2 veckor per månad. Den som är intresserad kontaktar sin biskop/grenspresident och sedan tempelpresidenten. En möjlighet med stora välsignelser att ta vara på! Boende finns på gästhemmet för 2 800: -/mån. Det finns enheter som hyrt en lägenhet som deras tempeltjänare turas om att bo i (och delar på kostnaden).

Tempelpresidentskapet planerar speciella möten för alla tempeltjänare i respektive stavar/distrikt. De vill skapa ett utbildningssystem för nya tempeltjänare.

Tempelpresidentskapet tar också gärna emot inbjudningar från enheterna att komma ut och tala på sakersametsmöten och andra evenemang för att stödja prästadömsledare och inspirera medlemmar.

Det är ett stort och förunderligt verk som utförs i templet. Allas tjänande behövs, betonar tempelpresidenten. Alla som varit i templet vet att välsignelserna kommer i rikligt mått för både dem vi arbetar för och för den som utför arbetet. Att ha en önskan att komma till templet är första steget, säger syster Evensen. Syster Syvänen berättar att tjänande i templet ger välsignelser för hela familjen.

De första invigningssessionerna i templet hölls den 2 juli 1985. Torsdagen den 1 juli hålls en konsert i Västerhaninge kapell med anledning av 25-årsjubileet. Det kommer också att ordnas utställningar och andra aktiviteter under sommaren för att uppmärksamma de 25 händelserika åren. Varmt välkomna hälsar tempelpresidentskapet! ■

Vi lär oss söka slakten på Internet

Renée Augustsson

Internet har gjort det enklare att släktforska genom att du har tillgång till kyrkböckerna när du vill. På Jakobsbergs släktforscardag lördagen den 7 november förra året fick vi veta mer om hur det går till av representanter från Gonline och SVAR (Svensk arkivinforation).

Vårt syfte med att släktforska är främst att kunna utföra tempelarbete för våra släktingar men släktforskning kan vara mer än torra fakta som datum och årtal. Mikael Lennartsson som hade en släkting som åkt till Sydamerika poängterade hur viktigt det är med brev

och foton för genom dem kan vi lära oss mycket om våra släktingars levnadsförhållanden.

Jan Eurenus från Gonline berättade och visade hur man går in i olika kyrkböcker. Deras digitala bildarkiv består av originalsidor av kyrkböcker från 1600-talet till cirka 1897. Från 1860–1897 finns material från SCB (Statistiska Centralbyrån) med uppgifter om födda, vigda och döda. Sveriges kyrkböcker mellan åren 1897–1937 håller nu på att skannas in. Arkivet innehåller bland annat husförhör, födda, vigda, döda och in- och utflyttning.

Att se vad prästen skrivit i kyrkboken kan vara svårt men på Genline FamilyFinder finns nu en funktion, texttolkning, som kan vara till hjälp med detta.

På Familjeband.se kan man bygga familjeträd och på Bygdebånd, som är en del av Familjeband.se, kan man få information om personer och platser, exempelvis dokument och bilder från byar, gårdar och torp i Sverige.

För att få tillgång till allt detta krävs internetuppkoppling och abonnemang hos Genline. Vill man inte ha ett personligt abonnemang eller om man saknar dator finns Genline på bibliotek och i kapellet släktforskningscenter, som även har annat material.

Efter lunchen fortsatte dagen med att Magnus Johansson och Mariia Mähler berättade om SVAR och deras arkiv. Det viktigaste arkivet för släktforskare är kyrkoarkivet som går tillbaka till slutet av 1600-talet. Sveriges dödbok för åren 1947–2006 och Sveriges befolkning 1970 finns på CD, vilket kan vara en bra startpunkt för släktforskningen.

SVAR har samma arkivmaterial som Genline, men även annat än kyrkböcker, exempelvis Generalmönsterrullor, som är av intresse för den med militärer i slakten. Där kan man stöta på namn som Skåprätta och Trogen.

Ett annat arkiv som kan vara kul är mantalslängder för åren

1642–1820. Där kan vi lära oss om våra förfäders ekonomi, tillgångar, hälsa och vanor. Mantalspennningen infördes 1625 och var en krigsskatt men här finns också till exempel en fickurslängd och vem kan idag tänka sig att man fick betala skatt för spegel?

Detta och mycket mer fick alla vi 96 personer som mött upp veta denna faktsäckade dag.

Av de få enkätsvar jag kikade på vågar jag påstå att många gärna kommer på fler släktforskar dagar,

samt gärna vill ha information om forskning i andra länder än dem vi idag tog upp, nämligen Sverige, Finland och Chile.

Jenny Kempler, som ordnat dagen tillsammans med Marianne och Torbjörn Manell, tackade de medverkande från Genline och SVAR med ett exemplar av Mormons Bok och en chokladask. ■

På Jakobsbergs släktforskar dag informerade representanter från Genline och Svensk arkivinformation.

FOTO ANDERS RYDSTRÖM



himmelen om inte ett hem? Vår himmelske Fader känner oss och älskar oss som en far känner oss och älskar oss.” Templet är Herrens hus på jorden, och vi kan gå dit för att lära känna honom! Han känner Faderns närhet varje morgon när han ser upp mot templet från deras bostad, sade han. De har nu varit här i tre veckor.

Syster Oscarson berättade att de var kallade på tempelmission till Hongkong. Fyra dagar innan de skulle resa kallades de istället till Stockholms tempel. De blev mycket glada över detta! I templet har vi den Helige Anden som vår personlige lärare. Det krävs tid och vilja för att förstå undervisningen i templet — men ”det är värt ansträngningen”. Templet ger oss också frid och tröst.

Anders Karlsson, 2:e rådgivare i stavspresidentskapet, talade om hur rätt förberedelse (t ex inför en stavskonferens) gör att vi kommer i det fridfulla tillstånd som är nödvändigt för att känna Anden. ”Anden finns där — det är vårt ansvar att vara i sådant tillstånd att vi känner den.” På söndagens möte talade han sedan om hur vi hittar balansen mellan tjänandet och hemmet/familjen. Det finns inget färdigt koncept för den balansen, sade han. Ett sätt är att föra in evangeliets tjänande naturligt i vardagen, t ex genom att städa kapellet tillsammans med familjen, eller att ta med familjen

Redaktionen för *Liahonas* lokala sidor

Eivor Hagman, redaktör
eivorhagman@hotmail.com
Medusagatan 2 A,
553 38 Jönköping
Tel. 036-719663

Anne-Sofie Wihlman, ass
redaktör (för Stockholms stavar)
asw@bredband.net
Färnebogatan 2 A,
723 42 Västerås
Tel.021-127321 ■

när han reser i sitt ämbete.

Johan Strandman, 1:e rådgivare i stavspresidentskapet, talade också om balansen i tjänandet i våra ämbeten och uppgifter. Han citerade Mose 4:27. Blir vi stressade — försök inte springa fortare utan stanna upp istället och tänk efter. Mindre belastning kan i sådana lägen ge större resultat. Han gav följande visa uppmaningar:

be Herren om hjälp! Ha ett evigt perspektiv.”

Stavspresident Ingemar Nyman talade om att pryda våra tankar med dygd (13:e trosartikeln och L&F 121:45), och vikten av att vi är ett gott föredöme i detta. Han talade också om att när man tjänar i Herrens verk känner vi ett inre lugn. Han gläds åt alla tempel som byggs (130 tempel i verksamhet) — templet har en

ljuv atmosfär!

På lördagskvällen fick vi lyssna till vacker solosång av Sarah Wall, Gävle gren, ackompanjerad av Owe Rosén, Gävle gren.



FOTO ANNE-SOFIE WIHLMAN

Stavspresidentskapet i Stockholms stav. Från vänster: Förste rådgivare Johan Strandman, stavspresident Ingemar Nyman och andre rådgivare Anders Karlsson.

”Gör allting med kärlek. Förstora inte arbetet, utan förenkla det. Vi kan inte bli fullkomliga redan idag. Vår andliga tillväxt kräver tid och erfarenhet. Lär oss se våra begränsningar och

På söndagens möte framförde stavskören två psalmer under ledning av Helena Holmgren Barrett, Gävle gren, ackompanjerad av Owe Rosén. ”Gud var med dig tills vi möts igen” framfördes av stavskören och missionskörerna tillsammans som avslutning. En fin avslutning av en fin konferens! ■

Missionär i Herrens tjänst

Odd Uhrbom, Uppsala församling

Möter Anna Masus i dörren till kapellet — strålande av glädje och lycka över att få känna Andens närvaro här. Glad över att vara tillbaka i Uppsala efter 18 månader som heltids-missionär i London-missionen.

Vi samtalar om hennes erfarenheter under mis-sionen. Hur viktigt det är att leva efter evangeliet för att förstå det. Hon bad mycket före beslutet att åka på mission. ”Jag behövde missionen för att få en starkare relation till vår Himmelske Fader. Nu är han min älskade Fader, som jag känner. Det är en djup känsla som jag måste hålla kvar.” Med sin stärkta relation till Himmelske Fader lärde hon sig att tjäna andra, ”för då tjänar man Honom”, fortsätter Anna.

För att åka på mission behöver man ha ett starkt vittnesbörd om att Jesus Kristus och vår Himmelske Fader lever. Under missionen lär man sig att dela med sig av vittnesbördet till andra och att brinna för evan-geliet. ”Man kan bara göra sitt bästa — resten hjälper vår Himmelske Fader oss med.” Anna berättar att det är viktigt att följa Andens maningar och känna tillit till Herren, med stor ödmjukhet. För att kunna bevara sitt starka vittnesbörd under hela missionstiden krävs att man ber om det — också om att få hjälp att förstå vad man läser och att komma ihåg det man läst.

Anna tjänade en tid i ett svårt område i Cambridge. Hon uppsände många böner, och hon fastade varje söndag i sex veckor för missionärsarbetet. En dag ringde en kvinna som börjat få undervisning av dem och sade ”Jag vill döpa mig i morgon — kan ni komma?” Kvinnan hade haft en dröm och bestämt sig för att döpas. Ett starkt vittnesbörd om bönens kraft.

Efter hemkomsten kom det svåraste — att lämna ifrån sig sin missionärsbricka vid avslöningssamtalet med stavspresident Ingemar Nyman. Då kom gråten ... Anna älskar verkligen missionärsarbetet och allt hon fått lära sig under sin mission. ■



FOTO INGER HEGYESSY

Inger Hegyessy, Jönköping

Att upplyftas

Inger Hegyessy, Jönköpings församling

U nder min tid på sjukhuset, efter en höft-operation, fanns stunder när jag hade svårt att se positivt och jag kände mig hjälplös. Då vände jag mig till Herren för att få tröst och hjälp. En sång som heter ”You Raise Me Up” beskriver hur jag kände det. Fritt översatt så lyder en del av texten:

*När jag är ledsen och min själ så trött
När problem kommer och mitt hjärta är nedtyngt
Då är jag stilla och väntar här i tystnad
Tills du kommer och sitter en stund med mig
Du lyfter mig så jag kan stå på bergen
Du lyfter mig så jag kan gå på stormig sjö
Jag är stark när jag är på dina skuldror
Du lyfter mig, till mer än jag kan bli
De två sista raderna i den sista versen översätts
ungefär så här:
Men när du kommer fylls jag av förundran
För ibland kan jag se evigheten*

Kristus finns där för oss, i så väl goda som dåliga stunder. Han finns där för att lyfta oss till nya höjder, lugna våra oroliga hjärtan och ge oss en glimt av evigheten tillsammans med honom.

En natt för inte så länge sedan drömde jag att jag tillsammans med andra väntade på att ett speciellt stavsmöte med generalauktoriteter skulle börja. Där vi väntade fanns inte många stolar och jag satte mig på golvet. Plötsligt så kom vår profet, president Tomas S Monson, och när han såg att jag hade svårt att ställa mig upp så räckte han

FAVORITSKRIFTSTÄLLE

Jesu lidande ger evigt liv

Cecilia Krylborn

*”Men han blev sargad för våra överträdelsers skull, han blev slagen för vår ondskas skull. Straffet var lagt på honom för att vi skulle få frid, och genom hans sår är vi helade.”
(Mosiah 14:5)*

Jag tycker mycket om det här skriftstället därför att jag blir påmind om Jesus Kristus och vad han faktiskt har gjort för oss. Han som är Guds Son, den enda syndfria personen som har levat på jorden, led verkligen för vår skull. Han led för att vi ska kunna omvända oss så att vi ska kunna få evigt liv. Han om någon förstår vad vi går igenom. ■

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

ut sin hand och sa: ”Let Me Lift You” vilket kan översättas med ”Låt Mig Lyfta Dig”. När jag i drömen får denna hjälp att ställa mig upp så inser jag att det inte bara gällde att fysiskt lyfta mig till stående utan också hur han vill lyfta oss andligen. Låt oss ta chansen att lyssna på våra ledare närhelst vi får chansen så att Herren, genom dem, kan lyfta oss. ■

Vill du dela med dig av en andlig upplevelse eller om hur en evangelieprincip hjälpt dig? Skriv cirka 300-500 ord och skicka till eivorhagman@hotmail.com

FÖRSÖKER LIKNA JESUS

Inbjuder sina vänner till kyrkan

Alexander K., 8 år,
Västra Frölunda församling

Jag döptes den 14 november 2009. Mamma hade frågat mig om jag ville bjuda mina två bästa vänner till dopet. Först var jag osäker på om jag ville, men sedan bestämde jag mig för att bjuda dem. De kom tillsammans med sina familjer. Efter dopet bad en av mina vänner att jag skulle berätta för hela klassen om hur det var när jag döptes. Det kändes bra. Jag är glad för att jag döpte mig och för att jag bjöd in mina kompisar. ■

Har ditt barn/barnbarn en berättelse eller erfarenhet om hur han/hon gör för att försöka likna Jesus? Skicka gärna in cirka 100-150 ord eller mindre till eivorhagman@hotmail.com

Mormoner berättar

Filmer finns nu på nätet där svenska medlemmar berättar om sin tro och sitt medlemskap i kyrkan och vad det betyder för dem. Gå in på kyrkans hemsida www.jesukristikyrka.se eller www.youtube.com/jesukristikyrkase ■

Kommentarer från läsare välkomnas

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

HUR JAG VET

Liahona stärker mitt vittnesbörd

Isak Malm, Uppsala församling

För ett år sedan, i samband med min flytt till Uppsala, fick jag av mina visa och förutseende föräldrar en årsprenumeration av Liahona i julklapp. Jag tänkte inte mycket på det då. Men nu, ett år efter, börjar jag verkligen inse vikten av Liahona och hur mycket kraft denna heliga skrift kan ge mig i min vardag!

Just att vi har Liahona är fantastiskt i sig! Varje månad får vi budskap från Herrens profeter, siare och uppenbarare. Från män och kvinnor inspirerade av Gud, som delar med sig av kunskap, råd och erfarenheter. Hur underbart är inte det? Vi har tillgång till vad vår himmelske Fader vet vi behöver höra och tänka på just nu! Varje månad!

Det är ingen liten sak. Många människor söker efter Gud, söker efter Hans vilja i sitt liv. Vår himmelske Fader har alltid och

kommer alltid att ge oss, sina barn världen över, råd, stöd och vittnen om Honom och hans Son Jesus Kristus genom sina tjänare, profeterna. Liahona är ett av Guds medel för att tala till oss idag.

Ibland är det lätt att fastna i en rutin eller i sin vardag. Ibland glömmer vi vilka fantastiska välsignelser vi har tillgängliga för oss! Liahona hjälper mig minnas. Talen och budskapen har ett fantastiskt sätt att påminna mig, uppmuntra mig och inspirera mig att göra bättre ifrån mig, att fatta och att hålla fast vid goda beslut. De hjälper mig att i min



**Isak Malm,
Uppsala
församling**

FOTO NICKLAS LÄRKA

vardag vända mitt hjärta mer till Kristus och att *leva* evangeliet. Att lyssna till profeters undervisning är något alldeles särskilt. De är verkligen speciella vittnen om Jesus Kristus.

Det här är några av orsakerna till varför jag är tacksam för Liahona. Mitt vittnesbörd om Jesus Kristus, om hans återställda evangelium och hans försoning blir starkare och mer levande i mig varje gång jag studerar ur den.

Jag vet att kyrkan är sann! Det är den kunskap jag värderar högre än all annan. Och just den kunskapen, förmedlad och förstådd genom den Helige Anden, fyller mig med en glädje större än allt annat jag någonsin upplevt. Det är värt allt. Håll fast vid evangeliet! ■

.....

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