

JESU KRISTI KYRKA AV SISTA DAGARS HELIGA • AUGUSTI 2015

# Liahona

A man and a woman are sitting at a desk, looking at a photo album. The man is holding a small white card, and the woman is smiling. They are both looking at the camera. The photo album is open, showing several photos. The man is wearing a grey long-sleeved shirt, and the woman is wearing a dark blue turtleneck. The background is a blurred indoor setting with a window and some books.

**Lärjungar och  
försvar av äktenskapet,  
s. 18, 28, 80**

**Trygghet i Guds normer, s. 24**

**Pinna, lägga upp, twittra: Översvämma  
jorden med sanning, s. 48**



*"På deras frukt skall  
ni känna igen dem.  
Inte plockar man  
väl vindruvor från  
törmbuskar eller fikon  
från tistlar?"*

*Så bär varje gott träd  
god frukt, men ett  
dåligt träd bär dålig  
frukt. ...*

*Alltså ska ni känna  
igen dem på deras  
frukt."*

Matteus 7:16–17, 20



18

## BUDSKAP

- 4 Budskap från första presidentskapet: Stå som ett ljus**  
Thomas S. Monson
- 7 Besökslärares budskap: Jesu Kristi gudomliga egenskaper: Mild och ödmjuk**

### PÅ OMSLAGET

Framsida: Foto Leslie Nilsson. Insidan av omslagets framsida: Foto grapix/iStock/Thinkstock. Insidan av omslagets baksida: Foto grapix mycola/iStock/Thinkstock.

## ARTIKLAR

- 18 Lärjungar och försvar av äktenskapet**  
Russell M. Nelson  
*Vi måste försvara det traditionella äktenskapet och förkunna Guds vilja.*
- 24 Vår himmelske Faders fastställda normer**  
Allan F. Packer  
*Att leva efter Guds normer nu förbereder oss för den yttersta domen.*
- 28 Tillkännagivandet om familjen: Höjer sig över kulturell förvirring**  
Bruce C. Hafen  
*Äktenskap och föräldraskap är bärande trådar i utformningen av vår sociala väv.*
- 34 Män i kyrkan och skilsmässa**  
Brent Scharman  
*Under och efter skilsmässans tragedi är det av avgörande vikt att hålla sig nära sina barn och evangeliet.*

## AVDELNINGAR

- 8 Anteckningar från aprilkonferensen 2015**
- 10 Vad vi tror på: Vi tror på att vara ödmjuka**
- 12 Kyrkonytt**
- 14 Vårt hem, vår familj: Ett härligt återseende**  
Susan L. och C. Terry Warner
- 16 Tjänande i kyrkan: Kraften i hemundervisning**  
Jeff B. Marler
- 17 Reflektioner: Fönstret vid bassängen**  
Becky Heiner
- 38 Sista dagars heliga berättar**
- 80 Tills vi möts igen: Han lärde mig evighetens himmelska ordning**  
Parley P. Pratt

42



- 42 Tålmod: Mer än att vänta**  
Hillary Olsen  
*"Låt oss ... med glädje göra allt det som står i vår makt" (L&F 123:17).*

- 46 Mission eller pengar?**  
Gelzcke Felix Nogueira  
*Skulle en mission vara värd den ekonomiska uppoffringen?*

- 48 Översvämma jorden genom sociala medier**  
David A. Bednar  
*Herren har välsignat oss med ny teknik så att vi ska kunna översvämma jorden med sanning.*

- 54 Frågor och svar**  
Mina föräldrar skiljde sig.  
*Hur förlåter jag dem?*

- 56 Recept på en lycklig familj**  
Mindy Anne Leavitt  
*Tillkännagivandet om familjen lär oss hur vi ska stärka våra familjer och skapa lyckliga hem.*

- 60 Sabbatsdagen är en glädje**  
Östeuropeiska ungdomar förklarar varför och hur den håller sabbatsdagen helig.

- 62 Att vänta i tro**  
Mikaeli Duarte da Silva  
*Skulle de andra i min familj någonsin gå med i kyrkan?*



64

- 64 Shellys lopp**  
Jan Pinborough  
*Shelly tyckte det kändes nervöst att prata med sin pappa tills hon fick en prästadömsvälsignelse av sin biskop.*

- 66 Hjälp! Någon ska skilja sig**  
Katherine Nelson  
*Några svar som kan hjälpa dig om dina föräldrar skiljer sig.*

- 68 Tagen!**  
Amie Jane Leavitt  
*Kunde Lauren vara modig nog att stå upp för Ally?*

- 70 Gör rätt och var sann**

- 71 Sång: Gör alltid rätt**  
George L. Taylor och A. C. Smyth

- 72 Ett svårt val**  
Amanda Michaelis  
*När Diego ser ett olämpligt videospel måste han fatta ett svårt beslut.*

- 74 Särskilt vittne: Hur kan jag hålla mig fri?**  
Quentin L. Cook

- 75 Du kan omvända dig och förlåta**

- 76 Clara och primärprogrammet**  
Jane McBride Choate  
*Clara är nervös inför att vara med på primärprogrammet för första gången.*

- 78 Dags för skrifterna: Jesus uppväcker Lazarus från döden**



*Se om du kan hitta Liahonan som är gömd i det här numret.  
Ledtråd:  
Gör rätt val!*

60



# Förslag till familjens hemafton

Det här numret innehåller artiklar och aktiviteter som kan användas under hemaftnar.  
Här följer två exempel.



**"Lärjungar och försvar av äkten-  
skapet",** sidan 18: Fundera över hur du  
kan vara en "försvarare av äktenskapet"  
i ditt hem. Har du någon gång talat med  
dina barn om deras framtida äktenskap  
eller om hur kyrkans syn på äktenskapet  
skiljer sig från världens? Har du någon  
gång berättat för dina barn om dina  
känslor i fråga om äktenskapet? Har  
du undervisat dem om profeternas och  
apostlarnas lärdomar om äktenskapet?  
Under en hemafton kan ni samtala om  
de här ämnena och använda "Familjen:  
Ett tillkännagivande för världen" (*Liahona*,  
nov. 2010, s. 129).

**"Översvämma jorden genom sociala  
medier",** sidan 48: Läs artikeln och  
samtala sedan som familj om hur ni,  
som äldste Bednar säger, ska "[använda]  
sociala medier för att förmedla evangeliets  
budskap", genom att följa de riktlinjer  
han föreslår. Ni kan dela med er av citat  
av generalauktoriteter på er Facebook-sida  
eller lägga upp bilder på era favoritskrift-  
ställen på Instagram. Ni kan också skapa  
en egen hashtag som ni använder när  
ni lägger upp evangelierelaterade bilder  
eller citat (precis som medlemmarna som  
skapade hashtaggen #LDSconf).

## PÅ DITT SPRÅK

*Liahona* och annat material från kyrkan finns på många språk på [languages.lds.org](http://languages.lds.org).

## ÄMNEN I DET HÄR NUMRET

*Sidnumren gäller artikelns första sida.*

**Arbete,** 56

**Bön,** 39, 40, 56, 64, 76

**Den Helige Anden,** 40

**Exempel,** 4, 48, 68

**Familjen,** 14, 17, 18, 28,

56, 62, 80

**Förlåtelse,** 54, 56, 66, 75

**Föräldraskap,** 28, 34

**Handlingsfrihet,** 24, 70,

72, 74

**Hemundervisning,** 16

**Högmod,** 10

**Jesus Kristus,** 7, 78

**Kärlek,** 18, 56, 68

**Lydnad,** 24, 70

**Missionsarbete,** 41,

46, 48

**Mobbning,** 68

**Mod,** 64, 71, 72, 76

**Mormons bok,** 41

**Normer,** 24, 70

**Närvaro i kyrkan,** 38, 60

**Omvändelse,** 14, 56,

62, 75

**Prästadömsvälsignelser,**

64

**Redbarhet,** 24

**Sabbatsdagen,** 60

**Skilsmässa,** 34, 54, 64, 66

**Släktforskning,** 39

**Sociala medier,** 48

**Tempeltjänst,** 14, 62

**Tionde,** 46

**Tålmod,** 42, 62

**Uppoffring,** 46

**Vittnesbörd,** 4, 48

**Vänskap,** 68, 72

**Värdighet,** 24

**Äktenskap,** 18, 28, 80

**Ödmjukhet,** 7, 10



**President  
Thomas S. Monson**

Jag har haft förmånen att närvara vid många kultur-evenemang som hållits i samband med tempelinvigningar. Jag har tyckt om dem alla, även den senaste som jag närvarade vid i Phoenix, Arizona i november förra året.

Sista dagars heliga ungdomar som deltar i kulturevenemang sätter upp underbara, minnesvärda program. Förra året i Phoenix, precis före evenemanget, sa jag till deltagarna: "Ni är ljusets barn."

Jag skulle vilja att alla ungdomar i kyrkan fick veta att de är ljusets barn. Som sådana har de ett ansvar att "[lysa] som stjärnor i världen" (Fil. 2:15). Det är deras plikt att dela med sig av evangeliets sanningar. De är kallade att likt templet vara en ledstjärna och återspegla evangeliets ljus för en allt mörkare värld. De har ett uppdrag att se till att deras låga brinner ljus och klart.

Om vi ska kunna vara "ett föredöme för de troende" (1 Tim. 4:12), måste vi själva tro. Vi måste utveckla den tro som krävs för andlig överlevnad och visa upp ett ljus för andra. Vi måste vårda vårt vittnesbörd tills det blir ett ankare för vårt liv.

Några av de bästa sätten att få och behålla den tro vi behöver idag, är att läsa och studera skrifterna och be ofta och regelbundet. Till ungdomarna i kyrkan säger jag att om ni inte gjort det, så utveckla nu en vana att dagligen studera skrifterna och be. Utan dessa två nödvändiga vanor, kan yttre inflytanden och livets ibland hårda verklighet fördunkla eller till och med släcka ert ljus.

Tonåren är inte lätta. Under de här åren frestar Satan er och gör sitt yttersta för att locka er bort från stigen som leder tillbaka till ert himmelska hem. Men när ni läser och



# STÅ SOM ETT LJUS

ber, tjänar och lyder, lär ni bättre känna "ljuset som lyser i mörkret" (L&F 6:21), vårt föredöme och vår styrka – Herren Jesus Kristus. Han är det ljus vi ska hålla upp för att skingra det tätnande mörkret (se 3 Nephi 18:24).

Med ett starkt vittnesbörd om Frälsaren och hans återställda evangelium, har ni obegränsade möjligheter att stråla. Ni är omgivna av dem varje dag, oavsett vilka omständigheter ni befinner er i. När ni följer Frälsarens exempel, får ni möjlighet att vara som ett ljus för dem omkring er – vare sig de är era egna familjemedlemmar, klasskamrater, medarbetare, bekanta eller fullkomliga främlingar.

När ni är ett ljus för världen, känner människor omkring er en speciell ande som gör att de vill vara med er och följa ert exempel.

Jag vädjar till ungdomarnas föräldrar och ledare att hjälpa dem stå fasta för sanning och rättfärdighet. Hjälp dem att tydligt se bildningens, kunskapens och tjänandets portar i Guds rike. Ingjut i dem styrka att motstå världens frestelser. Ge dem viljan att vandra i dygd och tro, att vara



snara till bön och att se till himlen som deras ständiga ankare.

Till er ungdomar vill jag säga att er himmelske Fader älskar er. Må ni också känna kärleken som kyrkans ledare har för er. Må ni alltid ha en önskan att tjäna er himmelske Fader och hans Son. Och må ni alltid vandra i sanning och stå som ett ljus bland Guds barn. ■

### UNDERVISA FRÅN DET HÄR BUDSKAPET

**N**i kan samtala med dem ni undervisar om vad det innebär att vara ett "ljusets barn". Vilket ansvar för det med sig? Ni kan tala

om tillfällen när deras ljus har varit

särskilt klart och vad som gjorde det klart. Ni kan be dem tänka på en särskild person, t. ex. en tonåring, en medarbetare eller en av deras familjemedlemmar som kanske är i behov av ljus. Sedan kan ni be tillsammans om ett sätt att dela med er av ljus till den personen.



### Ledstjärna

**P**resident Monson lär att kyrkans ungdomar "är kallade att likt templet vara en ledstjärna och återspegla evangeliets ljus för en allt mörkare värld". Han talar om några sätt du kan göra det på:

- Dela med dig av evangeliet
- Tro
- Utveckla tro
- Var ett ljus för andra
- Vårda ditt vittnesbörd tills det blir ett ankare för ditt liv
- Läs och studera skrifterna
- Be ofta och regelbundet
- Tjäna
- Lyd

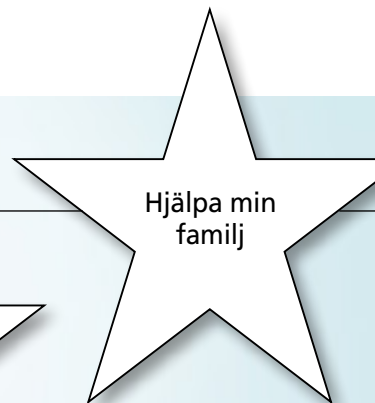


Du kan betygsätta dig själv från 1 till 5 inom de här områdena. Områden med lägre betyg kan du studera i skrifterna, eller söka på dem på [lds.org](https://www.lds.org). När du har studerat de här ämnena kan du tänka på hur du kan stärka de här områdena och sätta upp mål att göra det.

## BARN

### Låt ditt ljus lysa

**S**om ett barn till Gud är du ett ljusets barn. Du kan få mer ljus genom att följa vår Frälsare Jesus Kristus. Jesus Kristus och vår himmelske Fader älskar dig och vill att du ska lysa för andra och leda dem till Kristus. Du kan lysa genom att bara vara dig själv och följa buden, som att be och läsa skrifterna. Fyll stjärnorna här nedanför med förslag på hur du kan lysa för andra genom att följa Jesus Kristus. De två första har fyllts i åt dig. Färglägg stjärnorna.



Studera det här materialet under bön och försök få veta vad du ska prata om. Hur kan din kunskap om Frälsarens liv och roller stärka din tro på honom och välsigna dem du vakar över genom besöksundervisningen? För mer information, gå till [reliefsociety.lds.org](http://reliefsociety.lds.org).

# Jesu Kristi gudomliga egenskaper: Mild och ödmjuk

Det här är ett budskap i en serie besökslärarbudskap som handlar om Frälsarens gudomliga egenskaper.

Jesus sa: "Den störste bland er skall vara som den yngste och den som är ledare skall vara som tjänaren. Ty vem är störst: den som ligger till bords eller den som tjänar? Är det inte den som ligger till bords? Och ändå är jag här mitt ibland er som en tjänare" (Luk. 22:26–27).

"Frälsaren är vårt främsta exempel på ödmjukhetens och undergivenhetens kraft. När allt kommer omkring var det ju detta, att han underordnade sig Faderns vilja, som åstadkom den största och den mäktigaste händelsen i historien. Kanske är följande ord några av de heligaste orden i skriften: 'Ske inte min vilja utan din.' (Luk. 22:42)."<sup>1</sup>

Som lärjungar till Jesus Kristus försöker vi alltid att vara som honom. "Saktmod är livsviktigt för att vi ska bli mer kristuslika", har äldste Ulisses Soares i de sjuttios kvirom sagt. "Utan det kan vi inte utveckla andra viktiga



dygder. Saktmod är inte svaghet, det är att uppträda med godhet och vänlighet och att visa styrka, lugn, sund självkänsla och självkontroll."<sup>2</sup> Medan vi arbetar på att utveckla den egenskapen upptäcker vi att när vi "ödmjukt underkastar oss Faderns vilja får vi Guds kraft – ödmjukhetens kraft. Det är kraften att övervinna livets motgångar, fridens kraft, hoppets kraft, kraften i ett hjärta som pulserar av kärleken till och vittnesbördet om vår Frälsare Jesus Kristus, ja, till och med återlösningens kraft."<sup>3</sup>

## Ytterligare skriftställen

Matteus 26:39; Johannes 5:30; Mosiah 3:19; Helaman 3:35

## SLUTNOTER

1. Richard C. Edgley, "Ödmjukhetens makt", *Liahona*, nov. 2003, s. 99.)
2. Ulisses Soares, "Var saktmodig och ödmjuk i hjärtat", *Liahona*, nov. 2013, s. 9.
3. Se Richard C. Edgley, "Ödmjukhetens makt", s. 99.



## Tro, Familj, Tjänande

### Från skrifterna

Ett av de ljuvligaste och mest kraftfulla ögonblicken i Kristi verksamhet var när han tvättade sina lärjungars fötter. "Han reste sig från bordet, lade av sig manteln och tog en linneduk och band den om sig. Sedan hällde han vatten i ett fat och började tvätta lärjungarnas fötter och torka dem med linneduken som han hade bundit om sig" (Joh. 13:4–5).

När Frälsaren instiftade den här förrättningen överväldigades lärjungarna kanske av att deras Herre och Mästare knäböjde inför dem och utförde ett sådant saktmodigt tjänande. Jesus förklarade vad han ville att de och vi alla skulle lära oss:

"Om nu jag, er Herre och Mästare, har tvättat era fötter, är också ni skyldiga att tvätta varandras fötter.

Jag har gett er ett exempel, för att ni skall göra som jag har gjort mot er" (Joh. 13:14–15).

### Att begrunda

Hur kan ödmjukhet hjälpa oss att älska andra så som Frälsaren gjorde?

# ANTECKNINGAR FRÅN APRILKONFERENSEN 2015

*"Vad jag, Herren, har talat, det har jag talat, ... antingen genom min egen röst eller genom mina tjänares röst, ty det är detsamma" (L&F 1:38).*

När du går igenom talen från generalkonferensen i april 2015 kan du använda de här sidorna (och Anteckningar från konferensen i kommande nummer) som ett hjälpmedel för dig i dina studier och tillämpningar av aktuella lärdomar från levande profeter och apostlar och andra ledare i kyrkan.

## LÄROMÄSSIG HÖJDPUNKT



## En helig sabbatsdag

"Hur kan vi *helga* sabbatsdagen? När jag var mycket yngre än i dag, studerade jag andras texter där de hade listat saker man skulle göra och saker man *inte* skulle göra på sabbaten. Det var inte förrän senare som jag lärde mig genom skrifterna att det jag valde att göra och min inställning till sabbaten var ett *tecken* mellan mig och min himmelske Fader. Med den insikten behövde jag inte längre listor med "gör" och "gör inte". När jag behövde bestämma mig för om

en aktivitet var lämplig att göra på sabbatsdagen eller inte, ställde jag helt enkelt frågan: "Vilket *tecken* vill jag ge Gud?" Den frågan gjorde de val jag fattade om sabbatsdagen kristallklara. ...

Tron på Gud föder kärlek till sabbaten. Tron på sabbaten föder kärlek till Gud. En helgad sabbat är verkligen en glädje."

Äldste Russell M. Nelson i de tolv apostlarnas kvorum, "Sabbaten är en lust och en glädje", *Liahona*, maj 2015, s. 130, 132.

## PROFETISKT LÖFTE



## Fasteoffer kan förändra hjärtan

"I kyrkan i dag erbjuds vi möjligheten att fasta en gång i månaden och ge ett generöst fasteoffer genom vår biskop eller grenspresident, till förmån för fattiga och behövande. ...

En del av ditt och mitt fasteoffer används den här månaden för att hjälpa någon någonstans, vars lättnad Herren känner som om den var hans egen.

Ditt fasteoffer gör mer än att bara bidra till föda och kläder. Det helar och förändrar hjärtan. Frukten av ett frivilligt offer kan vara en önskan hos mottagaren att hjälpa andra i nöd. Det händer över hela världen."

President Henry B. Eyring, förste rådgivare i första presidentskapet, "Detta är den fasta jag vill ha", *Liahona*, maj 2015, s. 23, 24.

## FRÄLSNINGSPLANEN

”Det krävs minst fyra saker för att lyckas med denna gudomliga plan”, sa äldste D. Todd Christofferson. Hitta svaren i hans tal ”Varför gifta sig? Varför bilda familj?” s. 50.

1. ”För det första skapades \_\_\_\_\_ för att vi skulle bo där.”
2. ”Med [Adams och Evas fall] kom ett medvetande om \_\_\_\_\_ och \_\_\_\_\_ och den gudagivna förmågan att \_\_\_\_\_. Fallet förde till sist med sig den fysiska \_\_\_\_\_ som behövdes för att göra vår tid i dödligheten tillfällig, så att vi inte skulle leva för evigt i våra synder.”
3. ”Vi ser den roll som döden spelar i vår himmelske Faders plan, men den planen vore meningslös om det inte fanns något sätt att övervinna döden till slut, både \_\_\_\_\_ och \_\_\_\_\_. Därför led och dog en Frälsare, Guds Enfödde Son, Jesus Kristus, för att sona Adams och Evas överträdelse, och gjorde därigenom \_\_\_\_\_ och odödligheten möjlig för alla människor.”
4. ”Gud [befallde] att män och kvinnor skulle gifta sig och föda barn och på så sätt, i kompanjonskap med Gud, skapa de fysiska kroppar som behövs för \_\_\_\_\_ här på jorden och som är \_\_\_\_\_ för att få evig härlighet hos honom.”

Svar: 1. jorden; 2. gott, ont, välja, döden; 3. den fysiska, den andliga, uppståndelsen; 4. provet, nödvändigt

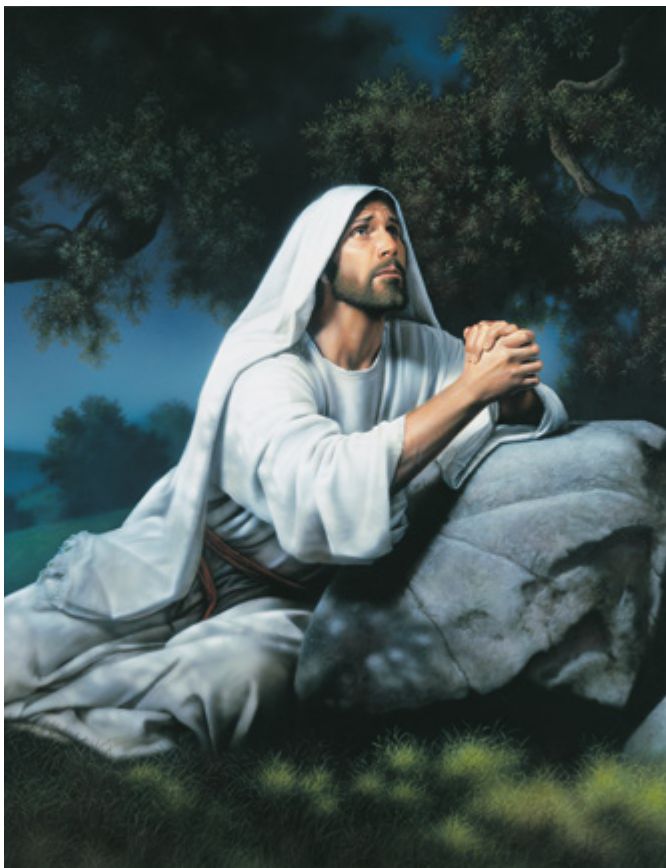


## SVAR FÖR DIG

Under varje konferens ger profeter och apostlar inspirerade svar på frågor som kyrkans medlemmar kan ha. Använd majnumret 2015 eller besök [conference.lds.org](http://conference.lds.org) för att få svar på dessa frågor:

- Vad är ”gudsfruktan” och hur kan den välsigna oss? Se David A. Bednar, ”Därför stillade de sin fruktan”, s. 46.
- Vilka är de viktigaste religiösa traditionerna i hemmet som hjälper barn känna att de är älskade och trygga? Se Quentin L. Cook, ”Herren är mitt ljus”, s. 62.
- Hur kan kunskapen om relationen mellan rättvisa, kärlek och nåd hjälpa oss förstå påskan och Jesu Kristi försoning? Se Jeffrey R. Holland, ”Där rättvisan, kärleken och nåden möts”, s. 104.

Gå till [conference.lds.org](http://conference.lds.org) för att läsa, se eller lyssna på generalkonferenstal.



# VI TROR PÅ ATT VARA ÖDMJUKA

*"De högmodiga fruktar människors domar mer än Guds domar. 'Vad ska människor tänka om mig?' väger tyngre än 'Vad ska Gud tänka om mig?'"*  
– President Ezra Taft Benson

När vi blir medlemmar i Jesu Kristi Kyrka sluter vi förbund att alltid minnas honom, ta på oss hans namn, och hålla hans bud (se L&F 20:77). Vilken synd som helst hindrar oss från att hålla det förbundet, men det finns framför allt en synd som vi måste undvika eftersom den leder till så många andra: högmod.

"De flesta av oss betraktar högmod som själviskhet, uppblåsthet, skrytsamhet, arrogans eller dryghet", lärde president Ezra Taft Benson (1899–1994). "Alla dessa är beståndsdelar

i synden i fråga, men själva kärnan saknas fortfarande." Han sa: "Högmodets grunddrag är fiendskap [hat eller illvilja] – fiendskap mot Gud och vår nästa."<sup>1</sup>

Fiendskap mot Gud, "är ... i andan 'ske min vilja, inte din'. ... De högmodiga kan inte acceptera Guds myndighet i form av vägledning i livet. ... De högmodiga önskar att Gud ska hålla med dem. De är inte intresserade av att förändra sina åsikter, så att de överensstämmer med Guds."<sup>2</sup>

Fiendskap mot våra medmänniskor visar sig på många sätt, till exempel "att man finner fel, skvallrar, förtalar, klagar, lever över sina tillgångar, hyser avund och begärelse, håller inne med tacksamhet och beröm till andras uppbyggelse, samt att man är ovillig att förlåta".<sup>3</sup>

Högmod hindrar våra framsteg, skadar våra relationer och begränsar vårt tjänande. President Benson föreslog den här lösningen: "Botemedlet mot högmod heter ödmjukhet – saktmod, undergivenhet. ... Det är ett förkrossat hjärta och en botfärdig ande."<sup>4</sup> Han lärde att "ödmjukheten besvarar Guds vilja – den fruktar hans domar och ser till våra medmänniskors behov. ... Låt oss välja att vara ödmjuka."<sup>5</sup>

Följande illustrationer visar hur vi kan välja att vara ödmjuka. ■

I skrifterna finns många varningar för högmod, som i Ordspråksboken 16:18; Hesekiel 16:49–50; Läran och förbunden 23:1; 38:39.

## SLUTNOTER

1. *Kyrkans presidenters lärdomar: Ezra Taft Benson* (2014), s. 231.
2. *Kyrkans presidenters lärdomar: Ezra Taft Benson*, s. 231.
3. *Kyrkans presidenters lärdomar: Ezra Taft Benson*, s. 234.
4. *Kyrkans presidenters lärdomar: Ezra Taft Benson*, s. 237.
5. *Kyrkans presidenters lärdomar: Ezra Taft Benson*, s. 229, 237.



## DEN MEST ÖDMJUKA MÄNNISKAN

"Den största, den kunnigaste och mest fulländade människa som någonsin vandrat här på jorden var också den mest ödmjuka. Han utförde en del av sitt mest imponerande tjänande i enskildhet, med bara några få iakttagare, och han bad dem att inte tala om för 'någon' vad han hade gjort [se Luk. 8:56]. När någon

kallade honom 'god', avledde han snabbt komplimangen och insisterade på att endast Gud är verkligt god [se Mark. 10:17–18]. Världens beröm betydde tydligen inget för honom. ... Vi gör klokt i att följa vår Mästares exempel."

President Dieter F. Uchtdorf, andre rådgivare i första presidentskapet, "Om att vara äkta", *Liahona*, maj 2015, s. 83.

Vi kan visa  
ödmjukhet  
genom att:



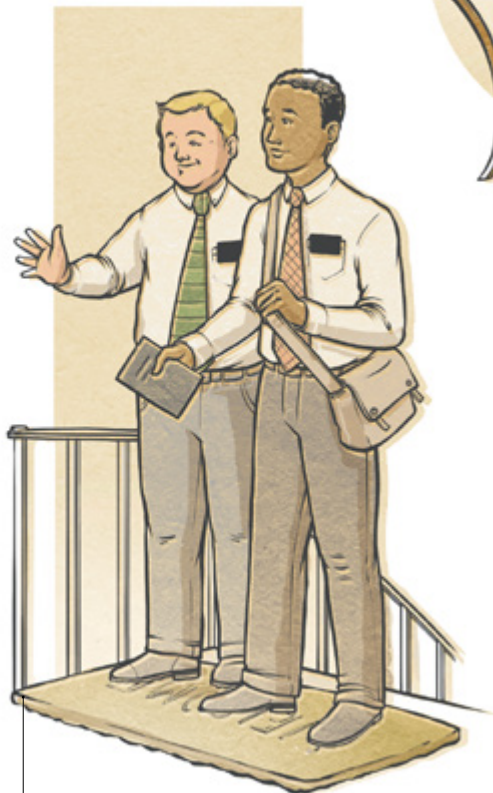
Ta emot råd och  
tillrättavisning.



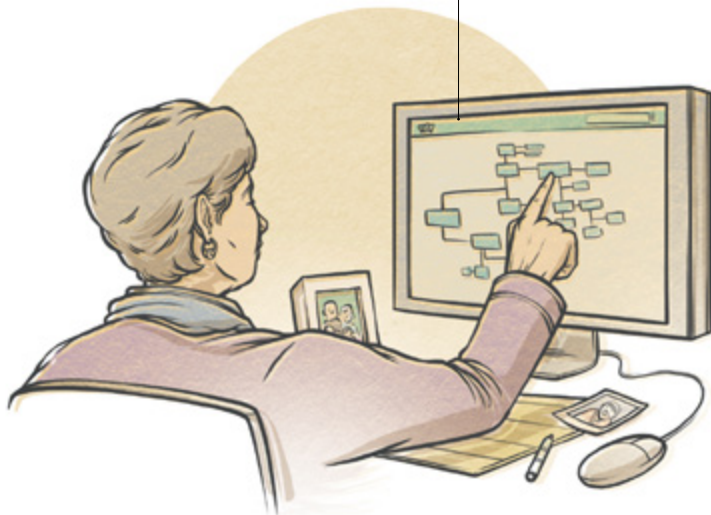
Tjäna osjälviskt.



Be uppriktigt.



Verka som missionär.



Släktforska och  
besöka templet  
oftare.

## Nya områdesledare utsedda

**F**örsta presidentskapet har tillkännaggett ändringar i områdenas ledarskap från och med den 1 augusti 2015. Alla medlemmar i områdespresidentskapen tillhör de sjuttios första eller andra kvorum.

De sjuttio kallas genom inspiration, under ledning av första presidentskapet, till att hjälpa de tolv apostlarnas kvorum med deras verksamhet i hela världen.

”De sjuttios historia går faktiskt ända tillbaka till Gamla testamentet”, sa president Boyd K. Packer, president

för de tolv apostlarnas kvorum.<sup>1</sup> Det första omnämnandet av de sjuttio återfinns i Andra Moseboken 24:1, och de nämns senare i Fjärde Moseboken 11:16–17, 25, när de samlas för att hjälpa Mose.

Under sin jordiska verksamhet kallade Kristus sjuttio. Han undervisade dem på liknande sätt som han undervisade de tolv apostlarna, och han sände ut dem ”framför sig”, och förklarade att de som skulle höra deras röster skulle höra hans röst (se Matt. 10:1, 16–17; Luk. 10).

”Vi tror på samma organisation som fanns i den ursprungliga kyrkan”, sa president Packer. ”Och i den fanns sjuttio.” (Se Trosartiklarna 1:6.) I dagens snabbt växande kyrka har de sjuttio en viktig roll i att hjälpa de tolv. ”De sjuttio kan genom delegering göra allt som de tolv säger att de ska göra”, sa president Packer.<sup>2</sup> ■

### SLUTNOTER

1. Boyd K. Packer, i ”The Twelve and the Seventy, Part One: Revelation and the Role of the Seventy” (video), LDS.org.
2. Boyd K. Packer i ”The Twelve and the Seventy”.

### Presidentskapet för de sjuttio



Ronald A. Rasband  
Hjälper till i alla områden



L. Whitney Clayton  
Utah Nord  
Utah Salt Lake City  
Utah Syd



Donald L. Hallstrom  
Nordamerika Nordöst



Richard J. Maynes  
Nordamerika Nordväst  
Nordamerika Väst



Craig C. Christensen  
Idaho Centrala Nordamerika



Ulisses Soares  
Nordamerika Sydöst



Lynn G. Robbins  
Nordamerika Sydväst

### Afrika Sydöst



Stanley G. Ellis  
förste rådgivare



Carl B. Cook  
president



Kevin S. Hamilton  
andre rådgivare

### Afrika Väst



Terence M. Vinson  
förste rådgivare



LeGrand R. Curtis Jr.  
president



David F. Evans  
andre rådgivare

### Asien



Randy D. Funk  
förste rådgivare



Gerrit W. Gong  
president



Chi Hong (Sam) Wong  
andre rådgivare

## Asien Nord



Kazuhiko  
Yamashita  
**förste  
rådgivare**



Scott D. Whiting  
**president**



Yoon Hwan  
Choi  
**andre  
rådgivare**

## Brasilien



Jairo  
Mazzagardi  
**förste  
rådgivare**



Claudio R. M.  
Costa  
**president**



Marcos A.  
Aidukaitis  
**andre  
rådgivare**

## Karibien



Claudio D.  
Zivic  
**förste  
rådgivare**



J. Devn Cornish  
**president**



Hugo E.  
Martinez  
**andre  
rådgivare**

## Centralamerika



Adrián Ochoa  
**förste  
rådgivare**



Kevin R.  
Duncan  
**president**



Jose L. Alonso  
**andre  
rådgivare**

## Europa



Paul V. Johnson  
**förste  
rådgivare**



Patrick Kearon  
**president**



Timothy J.  
Dyches  
**andre  
rådgivare**

## Europa Öst



Jörg Klebingat  
**förste  
rådgivare**



Bruce D. Porter  
**president**



Larry S. Kacher  
**andre  
rådgivare**

## Mexiko



Paul B. Pieper  
**förste  
rådgivare**



Benjamin  
De Hoyos  
**president**



Arnulfo  
Valenzuela  
**andre  
rådgivare**

## Mellanöstern/Afrika Nord



Larry R.  
Lawrence



Wilford W.  
Andersen

**Administreras från  
huvudkontoret**

## Stillahavsområdet



O. Vincent  
Haleck  
**förste  
rådgivare**



Kevin W.  
Pearson  
**president**



S. Gifford  
Nielsen  
**andre  
rådgivare**

## Filippinerna



Shayne M.  
Bowen  
**förste  
rådgivare**



Ian S. Ardern  
**president**



Allen D.  
Haynie  
**andre  
rådgivare**

## Sydamerika Nordväst



W. Christopher  
Waddell  
**förste  
rådgivare**



Juan A. Uceda  
**president**



Carlos A.  
Godoy  
**andre  
rådgivare**

## Sydamerika Syd



Francisco J.  
Viñas  
**förste  
rådgivare**



Walter F.  
González  
**president**



José A. Teixeira  
**andre  
rådgivare**

## ETT HÄRLIGT ÅTERSEENDE

Susan L. och C. Terry Warner

*Årtionden av separation och smärta fick ett slut när Herren sammanförde en far och hans son i templet.*

Det var en vacker morgon i april 2012 när John Ekow-Mensah trädde in i templet i Accra i Ghana. Den gamle brodern, nu över 80 år, hade rest dit tillsammans med en grupp heliga från Nkawkaw, där han bodde ensam. Gruppen planerade att sova över i rum för tempelbesökare i närheten och tillbringa två dagar med att tjäna i templet.

Broder Ekow-Mensah satt i templet och väntade på att delta i förberedande förrättningar när en yngre man satte sig bredvid honom. Den yngre mannen, 54 år gammal, hade planerat att delta i en begåvnings-session med sin fru denna morgon, men de kom för sent till den sessionen, så han beslöt sig för att delta i förberedande förrättningar.

"Varifrån kommer du?" frågade broder Ekow-Mensah.

"Sekondi", svarade mannen.

"Vilken del av Sekondi?" frågade broder Ekow-Mensah.

"Ketan", svarade den yngre mannen, "i området där skolorna ligger". Under det att samtalet fortsatte,



kände båda männen vart dessa frågor kunde leda.

Rörd av en tilltagande känsla av igenkänning, såg den yngre mannen på broder Ekow-Mensah. "Du är min far", deklarerade han. "Vad heter du?"  
"John Ekow-Mensah."

"Så heter jag också", svarade sonen.

Efter att ha tjänat i templet satt de två männen länge i celestiala rummet för att åter lära känna varandra och återuppväcka kärleken. Även om broder Ekow-Mensah visade tillbörlig respekt i allt han sa och



gjorde verkade han inte riktigt redo att helhjärtat omfamna sin far – förrän han fick veta varför hans far var tvungen att ge sig av och varför han inte kunde kontakta sin familj.

För nästan 50 år sedan hade broder Ekow-Mensah gift sig med en kvinna vars mormor – den äldsta matriarken på den tiden – hade all makt i deras stam. Olyckligtvis hade matriarken motsatt sig Johns giftermål med hennes barnbarn. På grund av hennes påtryckningar separerade paret till slut när deras äldste son, John Jr, bara var fyra eller fem år gammal. John Jr hade känt sin gammelmormor som en

stark, hårt arbetande kvinna och inte som den som hade berövat honom allt samröre med sin biologiske far i nästan 50 år.

Uteslutningen från familjen hade skurit av alla band. På grund av bristen på telefoni

eller posttjänster hade John Sr inget sätt att hålla kontakt med sin familj. Hans försök att få jobb tog honom många timmar därifrån. Han bodde i Mankessim från cirka 1963 till 1989 där han drev ett litet måleri. Därifrån flyttade han till Ada, där en kvinna vars byggnad han målade berättade för honom om Jesu Kristi evangelium. Broder Ekow-Mensah Sr blev medlem i kyrkan 1991.

Eftersom broder Ekow-Mensah Jr var så liten när hans föräldrars äktenskap upplöstes, visste han inte så mycket om sin bakgrund. Ibland sa hans mamma att han var en kopia av sin pappa, men mer än så visste han inte.

Efter att John vuxit upp och gift sig, ville han och hans fru Deborah hitta en kyrka som de kunde gå med i. John var på universitetet i Accra när han såg ett nummer av *Liahona* på en hylla. Han började läsa i den och upptäckte att innehållet intresserade honom. John lade märke till utgivaren: Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga.

När John återvände från skolan till sitt hem i Sekondi, var hans fru angelägen om att berätta för honom om

en kyrka som en vän talat med henne om. Hon sa att den hette Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. John berättade för henne att han hade läst om den kyrkan i en tidning på universitetet.

John och Deborah fick undervisning om evangeliet och döptes 1999. Tio år senare beseglades de i templet i Accra, och de tre yngsta av deras fem barn beseglades till dem.

Sedan, i templet i april 2012, kom tårarna när far och son kände igen varandra. Deras glädje förstärktes av insikten att de var för sig hade slutit sig till kyrkan och tagit sig till templet denna vackra morgon. ■

*Författarna bor i Utah och verkade i Ghanamissionen Accra.*

***Far och son återförenade i templet efter att ha levt åtskilda i nästan 50 år.***



# KRAFTEN I HEMUNDERVISNING

Jeff B. Marler

*Hur skulle vi kunna undervisa en familj som inte ens släppte in oss?*

Jag hade fått i uppgift att göra hembesök tillsammans med broder Erickson, en äldre medlem i min församling som var en hängiven hemlärare. Han lät mig sköta planeringen, vilket jag inte hade något emot.

Familjen Wright (namnet har ändrats), som var en av våra familjer, var inte aktivt engagerade i kyrkan. När jag ringde hem till dem, sa broder Wright: "Ring aldrig mer hem till oss."

Jag berättade för broder Erickson om vad som hänt. När han följande månad bad mig ringa familjen Wright igen, påminde jag honom om att broder Wright inte ville att vi skulle ringa. Broder Erickson insisterade på att jag skulle ringa ändå, så jag gjorde det. När broder Wright svarade, bad jag honom att inte lägga på, och sa till honom att min hemlärarkamrat hade insisterat på att jag skulle ringa. Jag frågade om vi kunde få kontakta honom genom att bara ringa varje månad. Han gick med på det.

Efter det ringde jag familjen Wright varje månad. Varje gång jag ringde sa broder Wright: "Du har ringt ditt samtal." Sedan lade han på. Det gjorde mig ingenting, och broder Erickson krävde inte mer än så.

Men efter att några månader gått, föreslog broder Erickson att vi skulle fasta för familjen Wright. Jag höll med, så en söndag bad och fastade vi för att finna ett sätt att nå broder Wright. När jag nästa morgon körde förbi familjen Wright på väg till jobbet, var broder Wright på väg ut ur huset. Jag kunde se en leksakslastbil under ett av bakhjulen på hans bil, så jag stannade till och uppmärksammade honom på det. Han tackade mig.

"Det är förresten jag som är din hemlärare", sa jag.

Han tackade mig igen och jag körde iväg till jobbet.

Jag ringde broder Erickson och berättade vad som hänt. Han bad mig ringa broder Wright för att boka in

ett hemlärarbesök nästa kväll, vilket jag gjorde. Broder Wright var både trevlig och tillmötesgående. Vårt besök hos familjen gick väldigt bra, och vi bokade in ännu ett besök. Jag lämnade deras hem med ett starkare vittnesbörd om fasta och bön och om vikten av att vara hemlärare.

Senare den veckan fick vi veta att broder Wright hade låtit heltidsmissionärerna börja undervisa hans 15-åriga dotter. Hon hade i flera månader bett om att hennes pappas hjärta skulle mjukna och att han skulle låta henne döpa sig. Så småningom började familjen besöka kyrkan, och broder Wright gav till slut sitt samtycke till dotterns dop. Det var faktiskt han som döpte henne.

Jag är tacksam för att broder Erickson var lyhörd för Anden. Hans insikter under den här upplevelsen hjälpte mig att få ett starkare vittnesbörd om kraften och potentialen i hängiven hemundervisning. ■

*Författaren bor i Arizona, USA.*



# FÖNSTRET VID BASSÄNGEN

Becky Heiner

*Våra familjerelationer kan hjälpa oss att lära oss, förstå och efterleva evangeliet.*

Vår semester gick mot sitt slut. När vi åt våfflor den morgonen, planerade vi hur vi skulle kunna få ut det mesta av vår tid på hotellet innan vi skulle ta oss igenom den fem timmar långa bilresan hem. Min man beslöt sig för att ta med våra tre små döttrar på ett sista äventyr i bassängen. Jag skulle använda ett löpband i träningslokalen.

Löpbandet jag valde stod vänt mot en glasvägg med utsikt över bassängen. Strax såg jag en familj, min familj, gå fram mot bassängen. Badlakan, skor och t-shirts flög åt alla håll när flickorna uppyrmt gjorde sig redo att hoppa i vattnet. Jag brukade vanligtvis följa efter dem och samla ihop deras kläder och skor och ärligt talat vara lite irriterad över alltihop. I stället såg jag denna familj genom att titta på dem utifrån, som om det enorma fönstret framför mig var en bioduk. Jag tittade medan

mina fötter rytmiskt träffade det roterande bandet under mig.

Jag såg hur glada alla var när de skrattade och lekte tillsammans, och jag tänkte på de tillfällen när jag blivit missmodig av de obetydliga gräl som oundvikligen uppstår i en familj, av den obehagliga känslan av att jag, trots att jag försökte så gott jag kunde, inte lyckades lära mina barn att älska varandra. Men när jag tittade, såg jag människor som var glada tillsammans. Jag upptäckte att jag inte hade misslyckats med att lära dem att älska varandra – jag lyckades bara inte se att de gjorde det.

Jag såg på när en av flickorna om och om igen hoppade från bassängkanten ner i sin pappas famn. Jag tänkte på alla stora hopp hon skulle göra under sitt liv och hoppades att hon skulle lita på att hennes himmelske Fader fångade henne varje

gång. Jag visste att hon för varje hopp lärde sig tillit och att tillhörigheten till vår familj var ett tryggt sätt att lära sig den tilliten.

En annan dotter försökte fullända en simteknik. Jag såg hur familjens uppmuntran fick henne att fortsätta försöka. Hon kommer att behöva just ett sådant stöd när hon ställs inför svårare utmaningar.

Sedan såg jag hur vår tredje dotter oavsiktligt knuffades ner i bassängen. Upprörd, spottande och fräsande, tog hon sig upp ur vattnet och satte sig på en stol. Hennes familj såg direkt att hon saknades. Jag såg hur var och en av dem kärleksfullt uppmuntrade henne att komma tillbaka till dem. Det gjorde hon till slut, och jag tänkte på hennes framtid, på alla gånger hon skulle bli sårad och frestas att ge upp. Jag hoppades att hon i sin familjs kärlek alltid skulle få styrka att hålla ut.

Plötsligt slogs jag av en insikt: Våra familjer kan vara en nyckel till vår förmåga att lära oss, förstå och efterleva evangeliet. Nephi konstaterade att "Herren med små medel kan åstadkomma stora ting" (1 Nephi 16:29). Och så är det med familjer. Ja, föräldrar har det kämpigt. Men varje ansträngning att undervisa, träna och älska, oavsett hur liten den är, betyder något.

Min lilla film närmade sig slutet. När jag stängde av löpbandet och såg min familj samla ihop sina kläder, kände jag en förnyad beslutsamhet att fortsätta kämpa, att fortsätta göra alla de små saker som jag ibland är rädd inte spelar någon roll. ■

*Författaren bor i Utah, USA.*







**Äldste  
Russell M. Nelson**

i de tolv  
apostlarnas  
kvorum

# Lärjungar och försvar av äktenskapet

*Herrens lärjungar är försvarare av det traditionella äktenskapet. Vi kan inte ge vika. Historien är inte vår domare. Ett sekulärt samhälle är inte vår domare. Gud är vår domare!*

**D**et finns stor kraft i ett starkt kompanjonskap. Sanna kompanjoner kan uppnå mer än summan av var och ens enskilda handlingar. Med sanna kompanjoner är ett plus ett mycket mer än två. Mayokliniken, till exempel, bildades av dr William J. Mayo och hans bror dr Charles H. Mayo. Advokater och andra bildar viktiga kompanjonskap. Och i äktenskapet kan en man och en hustru bilda det *allra* viktigaste kompanjonskapet av alla – ett evigt äktenskap.

Hållbara förbättringar i vilken strävan som helst är beroende av samarbete och enighet. Stora ledare och kompanjoner utvecklar förmågan att delge insikter och ansträngningar och mönstret att bygga konsensus. Goda kompanjoner är fullständigt lojala. De stävar sitt personliga ego i utbyte mot att vara delaktiga i skapandet av något som är större än de själva. Framstående kompanjonskap är beroende av att varje part utvecklar sina egna personliga karaktärsdrag.

## Dygdens väktare

Nu verkar det vara min tid att närvara vid begravningar. Jag har bevittnat många familjer som för en tid tagit farväl av dem de älskar och till vilka de är beseglade. Jag lämnar ofta begravningar med frågan: "Vad skulle jag vilja höra sägas om mig på min begravning?"

Det är inte för tidigt i ditt liv att ställa samma fråga. Vad skulle du vilja höra sägas om dig på din begravning?

Jag hoppas att man kommer att säga att du var en god make och far eller en god hustru och mor, att du var en redbar människa, vänlig och tålmodig, att du var ödmjuk och hårt arbetande, och att du var en dygdig människa.

De främsta väktarna av alla dygder är äktenskapet och familjen. Det här gäller särskilt dygderna kyskhets och trohet, vilka båda krävs för att vi ska kunna skapa varaktiga och till fullo givande kompanjonskap i äktenskapet och relationer inom familjen.

Män och kvinnor skapas för det de kan göra och bli – tillsammans. Det krävs en man och en kvinna för att sätta ett barn till världen. Mödrar och fäder är inte utbytbara med varandra. Män och kvinnor är olika och kompletterar varandra. Barn förtjänar en chans att växa upp med både en mamma och en pappa.<sup>1</sup>

Du kommer troligtvis att få se en ökad debatt om definitionen av äktenskap. Många av dina grannar, kollegor och vänner har aldrig hört logiska och inspirerade sanningar om vikten av äktenskapet så som Gud själv definierade det. Du kommer att få många tillfällen att öka förståelsen av Herrens sida av det argumentet genom värtaligheten i ditt föredöme, både som individ och i din familj.

Aposteln Paulus förutsåg våra omständigheter när han sa: "I de sista dagarna skall det komma svåra tider.

Människorna kommer att älska sig själva och vara penningkära, skrytsamma, stolta, hånfulla, olydiga mot sina föräldrar, otacksamma, gudlösa,

kärlekslösa, oförsonliga, skvalleraktiga, ... fientliga mot det goda. ...

De skall älska njutning i stället för Gud."

Avslutningsvis sa han: "Håll dig borta från dem!" (2 Tim. 3:1–5).

Efter den här anmärkningsvärda profetian om vår tid tillade Paulus ett varningens ord: "Alla som vill leva gudfruktigt i Kristus Jesus [kommer] att förföljas" (2 Tim. 3:12).

Begrunda detta! Det innebär att livet inte kommer att vara bekvämt för Herren Jesu Kristi sanna lärjungar i dessa farliga tider. Men vi har hans bifall. Hans försäkran till oss löd: "Välsignade är alla de som förföljs för mitt namns skull, ty himmelriket är deras" (3 Nephi 12:10).

Kort sagt kommer vi var och en att sättas på prov som

lärjungar. Vi har vid vilken tidpunkt som helst förmånen att välja mellan rätt och fel. Detta är en urgammal strid som påbörjades i en förjordisk tillvaro. Och denna strid blir allt mer intensiv varje dag. Er personliga karaktärsstyrka behövs nu mer än någonsin tidigare.

## Inga lärjungar på deltid

Den tid är förbi när man kunde vara en tyst och bekväm kristen. Din religion handlar inte bara om att visa sig i kyrkan på söndagarna. Den går ut på att visa sig vara en sann lärjunge från söndag morgon till lördag kväll – dygnet runt! Det finns inte något sådant som att vara en Herren Jesu Kristi lärjunge på deltid.

Jesus inbjuder alla som vill vara hans lärjungar att ta upp sitt kors och följa honom (se Matt. 16:24; Mark. 8:34; L&F





56:2; 112:14). Är du redo att rätta dig i leden? Eller skäms du för evangeliet? Skäms du för din Herre och hans plan? (Se Mormon 8:38.) Ger du vika för deras röster som vill att du sluter dig till dem på den populära sidan av nutidshistorien?

Nej! Sions ungdom ska inte vackla! Jag tror att du är modig och förkunnar Guds sanning med skärpa och vänlighet, även när hans sanningar inte är politiskt populära! Paulus inrättade det mönstret när han förkunnade: "Jag skäms inte för evangelium. Det är en Guds kraft som frälser var och en som tror" (Rom. 1:16; se även 2 Tim. 1:8).

Herrens lärjungar är försvarare av det traditionella äktenskapet. Vi kan inte ge vika. Historien är inte vår domare. Ett sekulärt samhälle är inte vår domare. Gud är vår domare! För var och en av oss kommer domens dag att hållas på Guds eget sätt och i hans egen tid (se Rom. 2:5; Alma 33:22; Ether 11:20; L&F 88:104; 133:38).

Framtiden för äktenskapet och för oräkneliga människor avgörs av din villighet att högtidligt vittna om Herren och leva i enlighet med hans evangelium. Vi får tillgång till ett gott skydd när vi stiger ner i dopets bad och tar på oss Jesu Kristi namn. Kung Benjamin förklarade det så här: "Och på grund av det förbund som ni har slutit skall ni nu kallas Kristi barn, hans söner och hans döttrar. Ty se, denna dag har han andligen fött er, ty ni säger att era hjärtan har förändrats genom tro på hans namn. Därför är ni födda av honom och har blivit hans söner och hans döttrar" (Mosiah 5:7; se även vers 8).

Jag uppskattar ett uttalande av syster Sheri Dew, tidigare medlem i Hjälpföreningens generalpresidentskap, under en kvinnokonferens vid Brigham Young University nyligen. Hon sa: "Själva kärnan i att bli lärjungar är att *göra* det som vi lovar att göra varje gång vi tar del av sakramentet – vilket är att 'alltid minnas' Herren. Det innebär att vi minns

*En av de mer krävande möjligheterna i vår tid är att stå för den sanning som rör äktenskapets heliga natur.*



*Lärjungeskapets börda är tung. Som Herrens lärjunge står du som försvarare av äktenskapet.*

honom när vi väljer vilka medier vi är villiga att utsätta våra andar för. Det innebär att vi minns honom i hur vi använder vår tid och när vi väljer mellan en regelbunden diet av populärkultur eller Guds ord. Det innebär att vi minns honom mitt i en konflikt eller när frestelser dyker upp. Det innebär att vi minns honom när kritiker attackerar kyrkan och hånar sanningen. Det innebär att vi minns att vi har tagit på oss hans namn.”<sup>2</sup>

Syster Dews budskap rimmar med ett budskap från president Howard W. Hunter (1907–1995), som sa: ”Om vårt liv och vår tro är inriktade på Jesus Kristus och på hans återställda evangelium kan ingenting gå fel i det långa loppet. Om å andra sidan vårt liv inte är inriktat på Frälsaren och hans lärdomar kan ingen framgång någonsin bli bestående.”<sup>3</sup>

### **Förkunna Guds vilja**

Vart vi än går har du och jag som Herrens lärjungar ett högtidligt ansvar

att förkunna Guds vilja för alla människor. En av de mer krävande möjligheterna i vår tid är att stå för den sanning som rör äktenskapets heliga natur.

Vårt budskap har formats av gudomliga lärdomar, och är stadfäst i Bibeln:

”I begynnelsen skapade Gud himmel och jord” (1 Mos. 1:1).

”Gud skapade människan till sin avbild, till Guds avbild skapade han henne, till man och kvinna skapade han dem” (1 Mos. 1:27).

”Gud välsignade dem och sade till dem: ’Var fruktsamma och föröka er och uppfyll jorden!’” (1 Mos. 1:28).

”Därför skall en man lämna sin far och sin mor och hålla sig till sin hustru, och de skall bli ett kött” (1 Mos. 2:24).

”Mannen gav sin hustru namnet Eva, ty hon blev moder till allt levande” (1 Mos. 3:20; se även Mose 4:26).

Gud är Fadern till alla män och kvinnor. De är hans barn. Det var han som instiftade

äktenskapet som en förening mellan man och kvinna. Äktenskapet skapades inte av mänskliga domare och lagstiftare. Det skapades inte av tankesmedjor eller folkets röst eller av ofta citerade bloggare eller experter. Det skapades inte av lobbyister. Äktenskapet skapades av Gud!

De tio budorden förbjöd äktenskapsbrott och begär (se 2 Mos. 20:14, 17; 5 Mos. 5:18, 21).

Dessa forntida bud gavs senare till människor på Nya testamentets tid (se Matt. 5:27–28; 19:18; Rom. 13:9) och på Mormons boks tid (se Mosiah 13:22, 24; 3 Nephi 12:27). I en nutida uppenbarelse befallde Herren återigen: "Du skall älska din hustru av hela ditt hjärta och skall hålla dig till henne och ingen annan" (L&F 42:22).

Sann intimitet, som vår Skapare avsåg den, upplevs endast inom den heliga föreningen av man och hustru eftersom den berikas genom sanning och förädlas av hedrandet av förbund som man och hustru ingår med varandra och med Gud. Det är viktigt att notera att fullkomlig trohet inom de här förbunden förbjuder pornografi, lusta eller övergrepp av något slag.

Sociala och politiska påtryckningar att ändra äktenskapslagar har resulterat i förfaranden som strider mot Guds vilja med avseende på äktenskapets eviga natur och ändamål. Människan kan helt enkelt inte göra det moraliskt som Gud har sagt är omoraliskt. Synd, även om den ges laga kraft av människan, är fortfarande synd i Guds ögon.

Bröder och systrar, förkunna, upprätthållna av obestriddlig sanning, er kärlek till Gud! Förkunna er kärlek till alla människor, "utan illvilja mot någon, med kärlek till alla".<sup>4</sup> Som barn till Gud är de våra bröder och systrar. Vi värderar deras rättigheter och känslor. Men vi kan inte ge vårt bifall

till sådant som syftar till att ändra på gudomlig lära. Människan har ingen rätt att ändra på den.

## Kärlek innebär lydnad

Gud älskar sina barn. Och om de älskar honom, visar de sin kärlek genom att hålla hans bud (se Joh. 14:15, 21; 1 Joh. 5:2; L&F 46:9; 124:87), vilket innefattar kyskhetsföre äktenskapet och fullständig trohet inom äktenskapet. Skrifterna varnar för att ett beteende som går emot Herrens bud inte bara berövar paret en intimitet som godkänns av gudomen,

utan också leder till Herrens stränga domar (se 3 Mos. 26:15–20; Ps. 89:31–32; Matt. 5:19).

Det mänskliga hjärtats ädlaste önskan är ett äktenskap som varar bortom döden. Fullständig trohet mot förbund som ingås i heliga tempel gör att man och hustru kan vara beseglade tillsammans för evigt (se L&F 132:7, 19).

Lärjungeskapets börda är tung. Som Herrens lärjunge står du som försvarare av

äktenskapet. Och när du är sann och trogen får du inte bara hjälp och skydd från honom (se L&F 84:88), utan han välsignar också din familj (se Jesaja 49:25; L&F 98:37).

Du är förmånstagare till Herrens oändliga försoning. Tack vare honom belönas du slutligen med odödlighet. Och tack vare honom kan du välsignas med evigt liv, tillsammans med honom och din familj. ■

*Från ett examental vid BYU, "Disciples of Christ—Defenders of Marriage", den 24 augusti 2014. Hela texten på engelska finns på [speeches.byu.edu](http://speeches.byu.edu).*

## SLUTNOTER

1. Se "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", *Liahona*, nov. 2010, s. 129.
2. Sheri L. Dew, "Sweet above All That Is Sweet" (tal under Brigham Young Universitys kvinnokonferens, 1 maj, 2014), s. 7, [ce.byu.edu/cw/womensconference/transcripts.php](http://ce.byu.edu/cw/womensconference/transcripts.php).
3. Howard W. Hunter, "Fear Not, Little Flock" (tal under ett andligt möte vid Brigham Young University, 14 mars 1989), s. 2, [speeches.byu.edu](http://speeches.byu.edu).
4. Abraham Lincoln, i hans andra tal som president, 4 mars 1865.







Äldste  
Allan F. Packer  
i de sjuttios kворum

# VÅR HIMMELSKE FADERS FASTSTÄLLDA normer

*Guds normer är fastställda, och ingen kan ändra på dem. De som tror att de kan det kommer att bli mycket förvånade vid den yttersta domen.*

Mitt första jobb efter college var att arbeta för en ledande flygplanstillverkare. Där lärde jag mig att företaget hade specifikationer för varenda del, för att flygplanen skulle bli säkra. Delarna måste certifieras för att uppfylla alla normer som form, storlek och tolerans.

Om en del uppfyllde normen, placerades den i lagret för att användas i tillverkningen. Om den inte uppfyllde normerna, lades den åt sidan och skickades tillbaka till leverantören. Leverantörerna såg till att sätta sig in i och uppfylla alla kraven, även tolerans.

Skulle ni vilja flyga med ett plan som var tillverkat av undermåliga delar? Givetvis inte! Ni skulle vilja att delarna uppfyllde normen med råge. En del människor verkar dock vara villiga att lägga sig till med undermåliga beteenden i sitt liv. Men endast genom att ha kunskap om, förstå och efterleva Kristi lära, kan man anta det beteende som krävs för att nå upphøjelse.

*Tolerans* är ett ord som vi ofta hör i samhället idag, vanligtvis i bemärkelsen att tolerera eller acceptera andra människors kulturer eller beteende. Ibland används det av människor som vill att man ska acceptera det de gör, utan att ta hänsyn till hur det påverkar samhället eller andra. Min avsikt är inte att tala om den definitionen, utan att fokusera på den *tekniska* definitionen av ordet och dess tillämpning på oss.

*Tolerans* används för att precisera godtagbara avvikelser från en fastställd norm. Toleransen för en tillverkad del kan anges som 13 cm lång, plus eller minus 0,0025 cm. En annan del kan anges vara tillverkad av ett visst material som är 99,9% rent, som guldtackor. Herren har angett toleranser för att hjälpa oss bli värdiga att nå upphøjelse.

## Normer och bedömning

Frälsningens normer kallas bud, vilka vår Fader i himlen har gett oss. De här normerna tillämpas på alla delar av vårt liv, alltid. De tillämpas inte selektivt vid en viss tidpunkt eller i en viss situation. Buden preciserar de toleranser som krävs för att vi ska nå upphøjelse.

Det finns en bedömning som på sätt och vis är som certifieringsprocessen för en flygplansdel. Precis som det finns kvalitetstester för flygplansdelar, bedömer vår himmelske Fader om vi klarar testet. Det är till vår fördel att känna till och uppfylla normerna för den tolerans som Herren har fastställt.

Ni kommer ihåg att de tio jungfrurna i Frälsarens liknelse hade blivit bjudna till en bröllopsfest. När brudgummen kom hade fem av dem olja och fick komma in. De andra fem kom sent och fick inte komma in. (Se Matt. 25:1–13.)

Angående den här liknelsen sa äldste Dallin H. Oaks i de tolv apostlarnas kворum: "Proportionerna i denna

liknelse är nedslående. Det är tydligt att de tio jungfrurna representerar medlemmarna i Kristi kyrka, för alla hade blivit bjudna till bröllopsfesten och alla visste vad som krävdes för att få komma in när brudgummen kom. Men endast hälften var redo när han kom.”<sup>1</sup>

De första fem jungfrurna uppfyllde normerna, och det måste vi också göra.

Gud skapade oss i sin egen avbild. Planen för oss på den här jorden är vi ska få en kropp, göra erfarenheter, ta emot förrättningar och hålla ut till änden. Normer har fastslagits och toleranserna vi måste leva efter för att nå upphöjelse har angetts. Gud har lovat att vi kan bli upphöjda, men han har också sagt: ”Jag, Herren, är bunden när ni gör vad jag säger, men när ni inte gör vad jag säger har ni inget löfte” (L&F 82:10).

### **Normer och handlingsfrihet**

I Guds frälsningsplan formas, gestaltas och slipas vi för att bli som honom. Det är något vi var och en själva måste gå igenom.

”Ty se, detta är mitt verk och min härlighet – att åstadkomma odödlighet och evigt liv för människan” (Mose 1:39).

Gud har bestämt vad vi måste göra och vilka normer vi måste uppfylla. Något ganska anmärkningsvärt är att han ger oss den moraliska handlingsfriheten att bestämma om vi ska acceptera och uppfylla dessa normer. Våra val får dock konsekvenser. Han gav oss handlingsfrihet, men han ger oss inte myndigheten att ändra på normerna eller på konsekvenserna av våra beslut.

Eftersom det finns normer och eftersom vi är fria att välja, finns det en slutgiltig dom när vi var och en granskas för att se om vi uppfyller normerna – med andra ord, för att se om vi har levt upp till de normer och toleranser som Gud har angett. Hans dom är slutgiltig.

Läran om omvändelse låter oss rätta till eller reparera defekter, men det är bättre att fokusera på att uppfylla Guds normer än att planera att åberopa omvändelsens princip före domen. Jag lärde mig den läxan när jag var ung.

Som tonåring tillbringade jag mina somrar med att arbeta på min morfars farm i Wyoming. Det var en får- och boskapsfarm på mer än 800 hektar, med ytterligare betesmarker. Driften av farmen krävde mycket utrustning. Eftersom den närmaste reparationsverkstaden låg mycket långt bort, lärde min morfar oss att noggrant underhålla utrustningen och inspektera allting innan vi lämnade gårdsbyggnaden. Om något gick sönder, hände det vanligen långt ifrån huset, och det innebar en lång promenad.

Jag lärde mig snabbt lagen om konsekvenser. Det var alltid bättre att undvika problem än att ta en lång promenad. Detsamma gäller vår himmelske Faders bud. Han ser skillnaden mellan någon som uppriktigt strävar efter att bli som honom och någon som balanserar på kanten men försöker hålla sig precis innanför de acceptabla gränserna.

### **Normer och motstånd**

Det finns de i dagens värld som strävar efter att avfärda eller ändra på de normer som Gud har fastslagit. Det här är inget nytt fenomen.

”Ve dem som kallar det onda gott och det goda ont, som gör mörker till ljus och ljus till mörker, som gör bittert till sött och sött till bittert!” (2 Nephi 15:20).

Vi får inte låta oss luras eller ge efter för dem som försöker övertyga oss om att Guds normer har förändrats. De har ingen myndighet att ändra på normerna. Endast han som utformat dem, vår himmelske Fader, kan ändra på specifikationerna.

Det är lätt för oss alla att förstå hur dumt det skulle vara om en leverantör av flygplansdelar lyssnade på någon som inte var insatt, som förespråkade ändringar i specifikationerna eller toleranserna för en tillverkningsdel. Ingen av oss skulle vilja flyga med ett plan som tillverkats med en sådan del.

Inte heller skulle någon anklaga en flygplanstillverkare som förkastade sådana delar för att vara obetänksam eller intolerant. Tillverkaren skulle inte gå med på att låta sig skrämmas eller hetsas till att acceptera delar som inte kan certifieras. Att göra det skulle vara att äventyra företaget och de passagerares liv vilka flyger med dess flygplan.



*På samma sätt som vi inte frivilligt skulle flyga med ett plan som tillverkats av undermåliga delar, ska vi inte heller acceptera eller anta ett undermåligt beteende. Endast genom att ha kunskap om, förstå och efterleva Kristi lära, kan vi nå upphöjelse.*

Detsamma gäller Guds lagar och bud. Hans normer är fastställda, och ingen kan ändra på dem. Människor som tror att de kan det kommer att bli mycket förvånade vid den yttersta domen.

### Att uppfylla normerna

Vår himmelske Fader har utformat frälsningsplanen. Han har ordnat allt som behövs för att vi ska kunna kvalificera oss för att återvända till hans närhet. Normerna är fastställda, kända och lätt tillgängliga för oss var och en.

Frälsaren har talat om för oss att vi alla har förmåga att uppfylla normerna. Vidsomsordet bevisar det, för det tillkännager att det är "givet som en princip med ett löfte, anpassat efter förmågan hos de svaga och de svagaste av *alla* heliga som är eller kan kallas heliga" (L&F 89:3; kursivering tillagd).

Frälsaren lär också att vi "inte skall frestas mer än [vi] förmår uthärda" (L&F 64:20), men vi måste ständigt vaka och be (se Alma 13:28).

Ni har kraften: "Ty inom [er] finns kraften varigenom [ni] kan handla av [er] själva. Och i den mån som människor gör gott skall de på intet sätt mista sin lön" (L&F 58:28).

Du kan uppfylla normerna och toleranserna. Du har förmåga att nå upphöjelse.

### Vägledning från den helige Anden

Vi får veta vilka normerna är genom att närvara i kyrkan och genom att studera och efterleva de lärdomar som finns i skrifterna och i våra nutida profeters ord.

Den största källan till vägledning är de maningar som kommer från den helige Anden, som tillkännager för oss allt som vi bör göra (se 2 Nephi 32:2–3). Med hjälp av den helige Anden och Kristi ljus (se Moroni 7:16–18) kan vi veta vad som är rätt och fel. Vi kan få vägledning genom livet. Vi kan få känslor i vårt hjärta och tankar som kommer till vårt sinne som kan ge tröst och vägledning. Detta gäller också barn.

Gud har lovat att han ska hjälpa oss i vår strävan att uppfylla hans normer. På samma sätt som vi inte frivilligt skulle flyga med ett plan som tillverkats av undermåliga delar, ska vi inte heller acceptera eller anta ett undermåligt beteende. Endast genom att ha kunskap om, förstå och efterleva Kristi lära, kan vi nå upphöjelse. ■

*Från "Standards and Tolerance", ett tal som hölls under ett andligt möte vid Brigham Young University–Idaho den 13 november 2012. För hela texten på engelska, gå till <http://speeches.byu.edu>.*

### SLUTNOT

1. Dallin H. Oaks, "Att förbereda oss för Kristi andra ankomst", *Liahona*, maj 2004, s. 8.



**Äldste  
Bruce C. Hafen**

Verkade som  
medlem i de sjuttios  
kvorum mellan  
1996 och 2010

# Tillkännagivandet OM familjen: HÖJER SIG ÖVER KULTURELL FÖRVIRRING



Det här är den första av två artiklar av äldste Hafen som hjälper oss uppmärksamma 20-årsjubileet av "Familjen: Ett tillkännagivande för världen". Den andra artikeln publiceras i septembernumret 2015 av Liahona.

”Vad bekymrar dig mest av allt?” frågade en tidningsreporter president Gordon B. Hinckley (1910–2008) i juni 1995, strax innan han fyllde 85 år. Han svarade: ”Jag är bekymrad över familjelivet i kyrkan. Vi har underbara människor, men alltför många av dem har familjer som faller isär. ... *Jag tror att [detta] är mitt allvarligaste bekymmer.*”<sup>1</sup>

Tre månader senare läste president Hinckley offentligt upp ”Familjen: Ett tillkännagivande för världen.”<sup>2</sup>

Det var inget sammanträffande att det här högtidliga tillkännagivandet kom precis när Herrens profet kände att det instabila familjelivet i *kyrkan* var hans största bekymmer, bland allt det han funderade på. Senare tillade han att den största utmaningen som både Amerika och resten av världen stod inför ”är problemet med familjen som orsakas av vilseledda föräldrar och som resulterar i vilseledda barn”.<sup>3</sup>

Tillkännagivandet var inte bara en samling familjefrämjande klichéer. Det var en allvarlig profetisk varning angående ett stort internationellt problem. Och nu, 20 år senare, håller problemet på att förvärras, vilket visar precis hur profetisk varningen från 1995 var.

Låt oss, innan vi utforskar vad det innebär för var och en av oss, fundera över hur nutidskulturen blev som den är idag.

### Universell kärlekshistoria

Mänsklighetens äldsta, mest efterlängtrade berättelse, har ett välbekant tema: Pojke möter flicka, de blir kära, gifter sig, får barn och – hoppas de – lever lyckliga i alla sina dagar. Den här universella kärlekshistorien är så central i den stora planen för lycka att den började med Adam och Eva, och för de flesta medlemmar i kyrkan är den fortfarande lika vägledande som Polstjärnan.

**Varaktiga förpliktelser mot äktenskap och föräldraskap är som två ankarlinor som löper genom utformningen av vår sociala väv.**



Den mänskliga kärlekens och familjetillhörighetens glädjeämnen ger oss hopp, mening och en önskan att leva bättre. De får oss att längta efter den dag när vi får ta de händer som hållit i våra och tillsammans träda in i Herrens närhet. Där får vi omfamna våra närstående och vara med dem för alltid, för att ”aldrig lämna [dem]” (Upp. 3:12).

I många år hade denna medfödda längtan efter tillhörighet i allmänhet samhällets stöd. Självklart hade familjer problem, men de flesta människor trodde fortfarande att detta att ”knyta äktenskapsband” skapade en relativt varaktig familjeenhet. Och dessa knutar höll samman samhällsväven, med ”hjärtan förenade i enighet och i kärlek” (Mosiah 18:21).

Men i senare generationer har väven rivits upp mer och mer i och med att vi upplevt vad vissa skribenter kallar ”äktenskapets kollaps”.<sup>4</sup> Många människor utanför kyrkan ser inte längre äktenskapet som en källa till långsiktiga förpliktelser. Snarare ser de nu äktenskapet och till och med barnafödande som tillfälliga personliga alternativ. Men varaktiga förpliktelser mot äktenskap och



föräldraskap är som två ankarlinor som löper genom utformningen av vår sociala väv. När dessa trådar rivs upp, kan väven repas upp och vi kan gå miste om handlingen i den universella kärlekshistorien.

Jag har sett denna uppnystning från mitt eget perspektiv som far, medlem i kyrkan och som lärare i familjejuridik. Medborgarrättsrörelser började på 60-talet att komma med nya juridiska teorier om jämställdhet, personliga rättigheter och frigörelse. De här idéerna hjälpte Förenta Staterna att övervinna sin pinsamma historia av rasdiskriminering. De hjälpte också landet att minska diskrimineringen av kvinnor. De här skydden mot diskriminering är en del av varje medborgares *personliga intressen*.

Men vissa former av juridisk klassificering är i själva verket välgörande. Lagen "diskriminerar" till exempel barn till deras *fördel* på grund av deras ålder; De kan inte rösta, köra bil eller underteckna ett bindande kontrakt. Och de får flera års gratis utbildning. De här lagarna skyddar barnen och samhället från konsekvenserna av barns bristande förmågor medan den också förbereder dem för att bli ansvarstagande vuxna.

Lagen har också gett en förmånlig status till relationer som grundas på äktenskap och släktskap – inte för att diskriminera ensamstående eller människor utan släktingar, utan för att uppmuntra biologiska föräldrar att gifta sig med varandra och uppfostra sina egna trygga barn, som är en nyckel till ett stabilt samhälle. Sådana lagar uttrycker alltså samhällets *sociala intressen* för sina barn och sin egen framtida styrka och kontinuitet.

Historiskt sett har lagen upprätthållit en fungerande balans mellan sociala och individuella intressen eftersom varje element spelar en viktig roll i ett sunt samhälle. Men under 60- och 70-talet började amerikanska domstolar tolka lagar rörande familjen på sätt som gav mycket högre prioritet åt individuella intressen, vilket rubbade balansen i det juridiska och sociala systemet. Den förändringen var bara en del av omvandlingen av amerikansk familjerätt – den största kulturella attitydförändringen med avseende på äktenskap och familj på 500 år. Jag ska illustrera den omvandlingen med några exempel från amerikansk lagstiftning, även om lagstiftningen i de flesta utvecklade länder har följt liknande trender.



### Ett kulturskifte

I korthet började förespråkare använda kraftfulla idéer om individuell frigörelse för att utmana de lagar som länge befrämjat barnens och samhällets intressen av stabila familjestrukturer. Domstolar och lagstiftare omfamnade många av de här individualistiska idéerna, även när idéerna skadade större samhällsintressen. Skilsmässor utan felande part antogs först i Kalifornien 1968 och spreds sedan i Förenta staterna. "Utan felande part" förändrade markant människors sätt att se på äktenskapet. De gamla skilsmässolagarna tillät inte att gifta människor bara valde att avsluta sina äktenskap, utan de var tvungna att bevisa att partnern begick överträdelse, som otrohet eller misshandel. På den tiden kunde endast en domare som representerade samhällets intressen avgöra när en skilsmässa var skälig nog för att väga tyngre än samhällets intressen av äktenskaplig kontinuitet.

Som det var tänkt från början, hade skilsmässan utan felande part värdiga mål. De lade till oåterkallelig äktenskapskollaps, oavsett personlig skuld, som grund för skilsmässa – vilket gjorde det enklare att skilja sig. I teorin kunde endast en domare, som fortfarande företrädde samhällets intressen, besluta om ett äktenskap stod bortom räddning. Men i praktiken lutade sig familjerättsdomare mer mot parets personliga preferenser och kom till slut att *befria* den av parterna som ville avsluta äktenskapet.

De här juridiska förändringarna påskyndade en större kulturell gradvis förändring som inte längre såg äktenskapet som en relativt permanent social institution, utan snarare som en tillfällig och personlig relation som kunde avslutas utan större hänsyn till hur skilsmässan skadade barnen, än mindre samhället. Det dröjde inte länge förrän domarnas tvivel på samhällets rätt att åberopa äktenskapslöften gav gifta par det

falska intrycket att deras personliga löften inte betydde så mycket socialt eller moraliskt. Så nu, när äktenskapsförpliktelser kolliderar med personliga preferenser, är människor mer benägna att lämna förhållandet. De ser äktenskapet som en "icke-bindande förpliktelse", vad den motsägelsen nu innebär.

Med tanke på de här nya attityderna har domstolar utökat rättigheterna för ogifta fäder och har börjat ge ogifta personer vårdnaden om barn och rätt att adoptera. Detta rev upp den sedan länge fastslagna preferensen som lagen, närhelst det var möjligt, gett till familjer med två föräldrar som är gifta. Både erfarenheten och socialvetenskaplig forskning har tydligt visat – och visar fortfarande – att en familj med gifta, biologiska föräldrar nästan alltid utgör den bästa miljön för barn att växa upp i. Men med tiden bidrog ogifta föräldrar som företeelse till och påverkades av skyhöga antal samboförhållanden och födslar utanför äktenskapet.

År 1973 beviljade högsta domstolen i USA dessutom kvinnor rätten att välja abort, och förkastade därmed den kulturella hållningen man länge haft till de sociala intressen som representerades av de ofödda barnen och av folkvalda lagstiftare som fram till dess kollektivt hade avgjort den värderingsladdade frågan om när livet börjar.

När man talar om skilsmässa utan felande part, leder det logiskt till några ord om samkönade äktenskap. Det här har blivit ett svårt och känsligt ämne, men notera att för bara 17



år sedan hade inget land i världen juridiskt erkänt samkönade äktenskap. Så hur kunde själva idén om samkönade äktenskap explodera på den internationella scenen, samtidigt som den historiska föreställningen om äktenskap hade förlorat så mycket värde i samhället under de föregående fyra årtiondena?

Ett troligt svar är att teorin om "personligt självstyre" som ledde till den första vigseln av samkönade år 2001, helt enkelt var en förlängning av samma individualistiska juridiska koncept som hade skapat skilsmässa utan felande part. När en domstol upprätthåller en individs rätt att *avsluta* sitt äktenskap, oavsett sociala konsekvenser (som ofta är fallet vid skilsmässa utan felande part), ser denna princip kanske också ut att stödja individens rätt att *ingå* äktenskap, oavsett sociala konsekvenser (vilket ofta är fallet med samkönade äktenskap).

Med andra ord, när människor ser äktenskap mellan man och kvinna endast som en personlig preferens och inte som samhällets huvudsakliga sociala institution, är det inte konstigt att många nu skulle säga om samkönade äktenskap att alla borde vara fria att gifta sig som de vill. Det är det som kan hända när vi inte längre ser hur samhället gynnas av äktenskap och barn. Självklart älskar Gud alla sina barn och förväntar sig att vi ska behandla varandra med *medkänsla* och *tolerans* – oavsett vilka livsstilar vi förstår eller inte förstår oss på. Men det är en helt annan sak

***"Att knyta äktenskapsband"  
är att skapa en relativt var-  
aktig familjeenhet som håller  
ihop samhällsväven, med  
"hjärtan förenade i enighet  
och i kärlek".***



att *godkänna* eller *främja* sådana livsstilar genom att ändra på ett juridiskt koncept – äktenskapet – vars historiska syfte var att ta tillvara samhällets intressen av att biologiska föräldrar uppfostrar sina egna barn i stabila hem.

Förenta staternas högsta domstol återopade teorin om personligt självstyre, samt andra juridiska teorier, den 26 juni 2015 när den fastställde att statliga lagar inte får "hindra personer av samma kön från att ingå äktenskap". Sålunda är äktenskap mellan personer av samma kön nu lagligt i varje stat i Förenta staterna.

Men det är betydelsefullt att domstolens majoritet också "betonade att religioner, och de som följer religiösa lärdomar, får fortsätta att med innerlig, uppriktig övertygelse förespråka att samkönade äktenskap enligt gudomlig föreskrift inte bör tillåtas. Det första tillägget till den amerikanska konstitutionen säkerställer att religiösa organisationer och individer har rätt till beskydd i sitt arbete att undervisa om principer som är betydelsefulla och centrala i deras liv och tro, samt i sin egen djupa strävan att bevara den familjestruktur de sedan länge har värdat. Detsamma gäller dem som motsätter sig samkönade äktenskap av andra skäl."<sup>5</sup>

### Inverkan på äktenskap och barn

Tänk nu på vilken inverkan de här förändringarna har på äktenskap och barn. Sedan omkring 1965 har skilsmäsofrekvensen mer än fördubblats, även om den har sjunkit något under senare år – delvis på grund av att antalet ogifta par har stigit till att bli kring femton gånger högre, och deras många separationer finns inte med i skilsmässostatistiken. I dag slutar ungefär hälften av alla första äktenskap med skilsmässa, och

ungefär sextio procent av det andra äktenskapet gör det. USA är världens mest skilsmässobenägna land.<sup>6</sup>

Idag föds fyrtio procent av barnen i USA av ogifta föräldrar. 1960 var den siffran fem procent.<sup>7</sup> Ungefär femtio procent av dagens tonåringar anser nu att barnafödande utanför äktenskapet är en "eftersträvarsvärd livsstil".<sup>8</sup> Andelen barn till ensamstående föräldrar har fyrdubblats sedan 1960, från åtta procent till trettioen procent.<sup>9</sup> Över hälften av dagens äktenskap i USA föregås av samboskap.<sup>10</sup> Det som var ytterst onormalt på 1960-talet är den nya normen.

I Europa godtar nu åttio procent av befolkningen samboskap. I delar av Skandinavien föds åttio två procent av förstfödda barn utanför äktenskapet.<sup>11</sup> När vi nyligen bodde i Tyskland uppfattade vi att för många europeer finns äktenskap inte längre. Som en fransk författare uttryckte det, har äktenskapet "tappat magin för unga människor", vilka alltmer känner att "kärlek först och främst är en privat sak som inte lämnar utrymme" för samhället att ha något att säga om deras äktenskap och barn.<sup>12</sup>

Inte desto mindre har barn till skilda eller ogifta föräldrar ungefär *tre gånger* så många beteendeproblem och känslomässiga och utvecklingsmässiga problem än vad barn i familjer med två föräldrar har. Alla sätt att mäta barnens välmående visar att dessa barn har det sämst. Och när barnen är dysfunktionella blir samhället dysfunktionellt. Här är några exempel på sådan dysfunktion, även om vissa element i sådana allmänna trender kan bero på flera orsaker. Under de senaste fem årtiondena:

- har ungdomsbrottsligheten ökat sexfald
- har försummelse av barn och alla former av barnmiss-handel ökat femfald
- har barn drabbats av fler psykiska störningar, från drogmissbruk till ätstörningar. Depression bland barn har ökat med 1000%
- har våld mot kvinnor i hemmet ökat och fattigdom har i ökande grad drabbat barn.<sup>13</sup>

Hur allvarliga är de här problemen? Som president Hinckley sa 1995 är de här frågorna hans "allvarligaste bekymmer". Och de trender som bekymrade honom då är nu mätbart värre. Som en skribent i tidskriften *Time* uttryckte det:

*"Ingen annan enskild kraft orsakar så många mätbara svårigheter och mänskligt lidande i det här landet som äktenskapets kollaps. Den skadar barn, reducerar mödrars ekonomiska trygghet, och den har i synnerhet skapat förödelse bland dem som klarar det sämst – nationens underklass. ...*

*"De fattiga [har åtskilt] föräldraskap från äktenskap, och de ekonomiskt trygga [bryter upp] från sina äktenskap om [de] inte längre har kul."*<sup>14</sup>

### Vända våra hjärtan

En trasig tråd i den upprivna sociala väven reflekterar kärnan i problemet: Barnen – vår egen livsfrukt. Något äkta, till och med heligt, med efterkommande – barn och reproduktion och eviga kärleksband – klingar djupt på de mystiska strängarna i vårt kollektiva minne.

Bandet mellan föräldrar och barn är så viktigt att Gud 1836 sände Elia för att vända fädernas och barnens hjärtan till varandra. Om deras hjärtan inte vänds, sa han, "så ... [slås] hela jorden med en förbannelse" och blir "fullständigt ödelagd" innan Kristus återvänder (L&F 110:15; Joseph Smith—Historien 1:39; se även Malaki 4:6). I dagens värld verkar dessa hjärtan vändas – men ifrån, istället för mot, varandra.

Lever vi redan i den förbannelsens tid? Kanske. Dagens barn (och därmed samhället – jorden) upplever verkligen "ödeläggelse" (nedvärdering, görs onyttiga, lämnas ensamma) på varje sätt som diskuterats här.

Läran är tydlig – och bekräftas av årtal av forskning. Vi måste inte återvända till gångna tiders familjelagar, *men* om vi bara kunde bry oss mer om våra barn och deras framtid, skulle människor gifta sig innan de blir föräldrar. De skulle offra mer, mycket mer, för att förbli gifta. Barn skulle, närhelst

så är möjligt, få växa upp med sina biologiska föräldrar.

Idealiskt sett skulle det inte finnas frivilliga aborter eller födslar utanför äktenskapet. Självklart finns behov av vissa undantag – en del skilsmässor är berättigade, och adoption är ofta en gåva från himlen. Men i princip står det perfekt uttryckt i tillkännagivandet från 1995: "Barn har rätt att födas inom äktenskapets ram, och att fostras av en far och en mor som ärar sina äktenskapslöften med fullständig trohet."<sup>15</sup>

Men vi lider av kollektiv minnesförlust. Vi hör inte de mystiska ackorden från det eviga, eller ens nyliga, minnet. Vår lyckas fiende vill övertyga oss om att de heliga, varaktiga band som rör tillgivenhet i familjen är inskränkande, när det i själva verket inte finns någon relation som är mer befriande och tillfredsställande.

Att bygga ett bra äktenskap är inte lätt. Det är inte meningen att det ska vara lätt. Men när en förvirrad kultur vilseleder vår uppfattning om vad äktenskap innebär, kan vi tappa tron på varandra och på oss själva alldeles för tidigt. Dock kan evangeliets eviga perspektiv, som de undervisas om i skrifterna och i templet, hjälpa oss att överbrygga vår tids äktenskapskaos tills vårt äktenskap blir den mest tillfredsställande och helgande – om än också den mest krävande – upplevelsen i vårt liv. ■

*Från talet "Marriage, Family Law, and the Temple", som hölls under J. Reuben Clark Law Societys årliga brasafest i Salt Lake City den 31 januari 2014.*

### SLUTNOTER

1. I Dell Van Orden, "Pres. Hinckley Notes His 85th Birthday, Reminisces about Life", *Church News*, 24 juni 1995, s. 6; kursivering tillagd.
2. "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", *Liahona*, nov. 2010, s. 129.
3. Gordon B. Hinckley, i Sarah Jane Weaver, "President Hinckley Warns against Family Breakups", *Deseret News*, 23 apr. 2003, [deseretnews.com](http://deseretnews.com).
4. Se Caitlin Flanagan, "Why Marriage Matters", *Time*, 13 juli 2009, s. 47.
5. Justitieråd Anthony M. Kennedy, Obergefell mot Hodges, 576 U.S. (2015).
6. Se [census.gov/compendia/statab/2011/tables/11s1335.pdf](http://census.gov/compendia/statab/2011/tables/11s1335.pdf); se även Alan J. Hawkins, *The Forever Initiative: A Feasible Public Policy Agenda to Help Couples Form and Sustain Healthy Marriages and Relationships* (2013), s. 19.
7. Se "'Disastrous' Illegitimacy Trends", *Washington Times*, 1 dec. 2006, [washingtontimes.com](http://washingtontimes.com).
8. Se *The State of Our Unions: Marriage in America 2012* (2012), s. 101, 102.
9. Se "One-Parent and Two-Parent Families 1960–2012", Office of Financial Management, [ofm.wa.gov/trends/social/fig204.asp](http://ofm.wa.gov/trends/social/fig204.asp).
10. Se Bruce C. Hafen, *Covenant Hearts: Why Marriage Matters and How to Make It Last* (2013), s. 227.
11. Se Noelle Knox, "Nordic Family Ties Don't Mean Tying the Knot", *USA Today*, 16 dec. 2004, s. 15, [usatoday.com](http://usatoday.com).
12. *Report of the Mission of Inquiry on the Family and the Rights of Children*, a study commission appointed by the National Assembly of France, 25 jan. 2006, s. 32.
13. Se Hafen, *Covenant Hearts*, s. 226–227.
14. Flanagan, "Why Marriage Matters", s. 47; kursivering tillagd.
15. "Familjen: Ett tillkännagivande för världen" s. 129.

***Evangeliets eviga perspektiv, som det undervisas om i skrifterna och i templet, kan hjälpa oss att överbrygga vår tids äktenskapskaos tills vårt äktenskap blir den mest tillfredsställande och helgande – om än också den mest krävande – upplevelsen i vårt liv.***



*De som skilt sig har upplevt stor smärta. De behöver den helande kraft och det hopp som kommer av Jesu Kristi försoning.*

# Män i kyrkan och skilsmässa

**Brent Scharman**

Pensionerad rådgivare, Kyrkans familjeservice

”Det yttersta syftet med all vår undervisning är att förena föräldrar och barn i tron på Herren Jesus Kristus, så att de är lyckliga i hemmet [och] beseglade i ett evigt äktenskap.”<sup>1</sup> Skilsmässor äger rum trots de här inspirerade orden från president Boyd K. Packer, president för de tolv apostlarnas kворum. En skilsmässa är traumatisk: De som berörs av den kan uppleva känslor av chock, förnekelse, förvirring, depression och vrede, liksom fysiska symptom som sömn- och ätsvårigheter.

I min egenskap som terapeut har jag funnit att även om mycket av det som män och kvinnor upplever i en skilsmässa är detsamma, finns det några skillnader:

- Medan män fortfarande är gifta, är de mer benägna att förringa allvaret i äktenskapsproblemen. Deras förvåning vid skilsmässa kan leda till känslor av instabilitet.
- Män är mindre benägna att prata om sina känslor, så de kan vara mindre benägna att lära sig av sina erfarenheter.
- Män har en tendens att vara mer inriktade på handling, vilket gör att de kan vara mindre benägna att söka rådgivning och istället begrava sina känslor i långa arbetsdagar eller låta sig uppslukas av en hobby.
- På grund av ekonomiska bekymmer och slaget mot deras ego, upplever en del män svårigheter som depression, viktuppgång, experimenterande med alkohol och sinande aktivitet i kyrkan.

*Ett starkt äktenskap är idealet, men olyckligtvis slutar en del äktenskap med skilsmässa. Om du är skild är det här några sätt varpå du kan hålla dig nära dina barn och hålla dig stark i evangeliet.*

Den enda trygga vägen genom en skilsmässa är att hålla sig trogen evangeliet. Sund anpassning kräver en förmåga att vara vänlig när du kanske inte känner för det, att upprätthålla självförtroende och självkänsla, att kunna tåla smärtsamma känslor under det att man fortsätter fungera, att ha tålamod med andra berörda, att vara rättvis och utan hämndbegär, och att upprätthålla en solid andlig grund, vilken kan föra dig närmare Herren, som har ”stigit ned djupare” än allt och vilkens försoning är tillräcklig för att hela och lyfta dig (L&F 122:8).

Oavsett vem som bär största skulden till din skilsmässa, sker inget helande förrän det finns omvändelse och förlåtelse. Som president Dieter F. Uchtdorf, andre rådgivare i första presidentskapet, har sagt: ”Vi måste släppa våra klagomål. ... Kom ihåg att himlen är full med människor som har följande gemensamt: De är förlåtna. Och de förlåter.”<sup>2</sup>

## **Att upprätthålla relationen med barnen**

Det finns kanske ingen enskild fråga som leder till så mycket maktkamp som vårdnaden om barnen. Om barnen tillbringar den mesta tiden med sin mamma, är det lätt att



## HOPP FÖR ER OCH ERA BARN

”Vi vet att en del ser tillbaka på sin skilsmässa med ånger över sin skuld, hel eller delvis, i söndringen. Alla som upplevt skilsmässa vet hur ont det gör och vilket behov man har av försoningens helande kraft och hopp. Denna helande kraft och detta hopp finns där för dem och även för deras barn.”

Äldste Dallin H. Oaks i de tolv apostlarnas kворum, ”Skilsmässa”, *Liahona*, maj 2007, s. 71.

pappan känner det som om han har blivit en besökare hos sina egna barn. Det kan få honom att känna sig maktlös och styrd av systemet. Men om det inte finns någon fara för misshandel eller annat skadligt samröre, är det bäst för barnen att upprätthålla relationer med båda föräldrarna. Lyckligtvis lär sig de flesta före detta makar att samarbeta för sina barns skull.

Regelbunden samvaro med dina barn bör fortsätta att vara en hög prioritet, oavsett avstånd eller omgifte. Även om den tilldelade tiden inte är allt du önskar, så gör besöken positiva och säg aldrig något negativt till barnen om deras mamma. Barnen har bäst förutsättningar att framgångsrikt anpassa sig till föräldrarnas skilsmässa om deras mamma och pappa är villiga att sätta barnens lycka och stabilitet framför sina egna sårade känslor.

## Förbli aktiv i kyrkan

Det finns män som säger att inget skakat deras vittnesbörd som skilsmässa. Det gäller särskilt om de trofast varit aktiva i kyrkan och har bett innerligt om en lösning på sina äktenskapsproblem. Denna känsla av att vara omskakad kan få en fränskild man att känna sig obekväm med att besöka kyrkan, särskilt

om han tror att andra antar att han varit otrogen mot sin fru.

Men aktivitet i kyrkan exponerar oss trots allt för rätta principer och omger oss med människor som bryr sig om oss. Bli inte bitter om medlemmar i kyrkan inte verkar sträcka ut handen mot dig. De vet troligtvis inte vad de ska göra eller säga. Ha tålamod och sträck själv ut handen. Skaffa ett stöttande nätverk. Rådgör med din kворum-president, biskop eller stavspresident och överväg professionell rådgivning, som Kyrkans familjeservice om den finns tillgänglig. Då får du hjälp att utvärdera ditt eget beteende och se saker och ting tydligare.

Fränskilda män är välkomna i kyrkan på samma sätt som gifta män. Äldste Dallin H. Oaks i de tolv apostlarnas kворum har sagt: ”Det finns många goda medlemmar i kyrkan som har genomgått skilsmässa” och han upprepade att ”med undantag för om en skild person har begått allvarliga överträdelser kan han eller hon få en tempelrekommendation enligt samma värdighetsnormer som andra medlemmar”.<sup>3</sup>

## Att växa genom svårigheter

En del män säger att även om de aldrig skulle vilja gå igenom en sådan upplevelse igen, så har de lärt sig något av den. De återhämtar sig och går vidare med sitt liv. En man som jag gav råd till, uttryckte en sådan inställning: ”Det är fortfarande svårt för mig att förstå att jag är en skild man, men det är jag. Jag trodde aldrig det skulle hända, men det gjorde det och jag accepterar det. Mitt mål nu är att göra allt jag kan för att förbli trofast mot Kristus, att bygga ett starkt nytt äktenskap och att vara en så bra förebild för mina barn och styvbarn som jag bara kan.” ■

Författaren bor i Utah, USA.

## SLUTNOTER

1. Boyd K. Packer, ”Trons sköld” *Liahona*, juli 1995, s. 7.
2. Dieter F. Uchtdorf, ”De barmhärtiga skall få barmhärtighet” *Liahona*, maj 2012, s. 77.
3. Dallin H. Oaks, ”Skilsmässa”, *Liahona*, maj 2007, s. 70.



# Såren efter en skilsmässa

David Paul

Frånskild pappa till tre barn

Som medlem i Kanadas flotta hade jag tränats i att göra en efterföljande utvärdering efter ett möte med fienden eller annan katastrof. Det innebär att man utvärderar hur de inblandade kan förbättra sig för att reducera eller undvika fler skador eller missöden. Under hela livet, och speciellt under prövningar som en skilsmässa, kan en efterföljande utvärdering leda till många sätt att ta lärdom och växa.

Det börjar med att man tar på sig tillbörligt ansvar för det som hänt. Om vi på rätt sätt beaktar våra handlingar, kanske med hjälp av en rådgivare, och inser var vår handlingsfrihet kom in i bilden och var före detta makans handlingsfrihet kom in i bilden, kan vi se sådant vi kan ändra på hos oss själva. Vi kan också bedöma vårt mentala, andliga och känslomässiga tillstånd.

Helandeprocessen främjas av att vi gör konstruktiva ansträngningar att förändras genom att tillämpa det vi lärt oss.

## Tillgång till Frälsarens försoning

I krig blir det alltid fruktansvärda sår. De kan vara djupa och smärtsamma, men de som inte har upplevt dem kan inte riktigt förstå hur det är. Sår i hjärtat och själen som orsakats av skilsmässa är lika smärtsamma och kan också vara svåra att förstå för dem som inte har upplevt något liknande.

Men vi är inte ensamma. Frälsaren är redo att hjälpa oss. Den helande kraften i hans försoning kan hjälpa oss att återhämta oss. Vänd inte kyrkan ryggen. Be om prästdömsvälsignelser och ta dig till templet så ofta du kan. Helandeprocessen är ofta lång, men går fortare om man har Anden med sig.

Det första året efter en skilsmässa är tungt. En sorgprocess följer efter att en relation går förlorad som en gång stod i fokus för våra förhoppningar. Det är som en berg-och-dalbana av känslor och svårigheter. Vi gör vår del i helandeprocessen genom att minnas att vi är dyrbara barn till vår himmelske Fader med gudomlig potential, genom att närvara på kyrkans möten, läsa skrifterna, tjäna och besöka templet. Även om vägen kan tyckas lång, är



löftet säkert. När du följer Herren kan du få evigt liv och alla de välsignelser som lovats dig, till och med frid och glädje i själen.

## Att gifta om sig

Var försiktig när du bestämmer dig för att börja dejta. Se till att du vet vem du är och vad du vill. Var bekväm med att vara ensam och för dig själv (och med Frälsaren). När du är nöjd med den du är och vart du är på väg, är det svårare för motståndaren att få dig att spåra ur, eller för dig att bli ohälsosamt beroende av någon annan. Den relation du utvecklade med din före detta maka tog tid på sig att nå vissa känslomässiga och romantiska milstolpar. Även ohälsosamma relationer har bekväma områden, och det kan vara frestande att alltför snart ge sig in i ett sådant med någon. Se upp med takten.

## Att stötta skilda män

De som har genomlidit en skilsmässa är som veteraner på slagfältet i det här kriget om våra själar. De behöver respekt, kärlek, förståelse, stöd och erkännande från oss. Ge kärleksfull vägledning och uppmuntran om och när de är mottagliga för det. Utöva tro på dem och kom ihåg att Frälsaren har sin tidsplan för att hela ett krossat hjärta och en krossad ande. Helande och underverk sker, tids nog.

*Författaren bor i British Columbia, Kanada.*

## VAR ÄR DIN KYRKA?

Under mina år i armén var det ibland svårt att hitta ett kapell för sista dagars heliga. Med kort varsel kunde jag befinna mig i en ny stad eller till och med ett nytt land.

En söndag befann jag mig i Amsterdam i Holland. Klockan 8:30 annonserade vår överste oväntat att vi var lediga den dagen. Jag hade redan uniformen på mig och övertalade en vän att skjutsa mig till kyrkan. I hans hyrbil hade vi följande konversation:

Vännen: "Så var är din kyrka?"

Jag: "Jag vet inte för jag har aldrig varit i den här staden förut. Men om du bara tar oss till stadens

centrum senast kvart i nio så kan vi hitta den."

Vännen: "Hur då? Vad händer kvart i nio?"

Jag: "Det är då vi ser mormonmissionärerna på väg mot kapellet."

Vännen: "Jag tyckte du sa att du aldrig varit här förut?"

Jag: "Det har jag inte."

Vännen: "Så hur vet du att det finns ett kapell här?"

Jag: "Det finns definitivt ett kapell här *och* mormonmissionärer."

Vännen: "Ok, nu är vi i centrum. Klockan är kvart i nio och jag ser inga missionärer."

Jag: "Där är de."

Vännen: "Var? Menar du de där små figurerna därborta som går över gatan? Vi ser inte ens vilka de är härifrån."

När vi hann ifatt missionärerna, hoppade jag ut ur bilen och konverserade livligt med dem, tog dem i hand, skämtade, skrattade och log.

Jag: "Tack för skjutsen."

Vännen: "Jag tyckte du sa att du inte kände de där killarna?"

Jag: "Det gör jag inte. Vi träffades nyss."

Vännen: "Man pratar inte så där om man inte redan känner den andra personen."

Jag: "Jag förklarar senare."

Vännen: "Jag vet inte om jag hittar



# EN BÖN I SLÄKTFORSKNINGSCENTRET

hit igen, och du har inte sagt när jag ska hämta upp dig.”

Jag: ”Mötena håller på i tre timmar. Sedan kommer en familj att bjuda mig på middag. Efter att vi ätit och pratat lite, kommer de att köra tillbaka mig till högkvarteret.”

Vännen: ”Du kan inte veta om du blir bjuden på middag och får skjuts tillbaka.”

Jag försäkrade honom om att jag skulle bli väl omhändertagen och tackade honom igen.

Mötena var inspirerande. Jag tackade ja till den första av tre middagsinbjudningar. Under middagen hade vi ett intressant samtal om kyrkans tillväxt i Holland.

Jag har välsignats med att hitta medlemmar i kyrkan många gånger under mitt liv. Ibland har vi mötts i kungliga palats och ibland i anspråkslösa hyddor. Ibland har vi mötts i övergivna, dammiga baracker. Ibland har vi mötts i sjukhuskapell. Ibland har vi mötts i stora tält eller ute, under bar himmel.

Varhelst vi har mötts är jag alltid glad att jag har gjort ansträngningen att leta upp kyrkan. För som Herren har sagt: ”Där två eller tre är samlade i mitt namn, där är jag mitt ibland dem” (Matt. 18:20). ■

Dee Jepson, Idaho, USA

”Om du bara tar oss till stadens centrum senast kvart i nio”, sa jag till min vän, ”så kan vi hitta ett kapell.”

Efter att ha kallats som släktforskningshandledare för vår gren i Ushuaia i Argentina, började jag känna ett djupt behov av att söka efter mina förfäder. Uppgiften var svår, och det gick nästan inte en dag utan att jag prövade en ny strategi för att upptäcka vilka de var och var de kommit från i Italien.

År 2006 kallades jag att ansvara för släktforskningscentret. Men jag fortsatte att känna mig frustrerad över att jag inte kunde hitta några uppgifter om min släkt. Min frustration växte efter att min man lyckats hitta sina förfäder. Det året hittade Ruben mer än 5 000 namn på sina förfäder som hade bott i San Ginesio i Macerata i Italien.

En eftermiddag i släktforskningscentret hittade Ruben förfäder efter förfäder på mikrofilm, och utropade om och om igen: ”En till!” Missmodig och med tårar i ögonen uttryckte jag min frustration och sa att jag inte visste vad jag skulle göra för att hitta mina släktingar. När han såg min vända föreslog han att vi skulle be. Vi gjorde det, och vädjade om att den helige Anden skulle upplysa oss så att vi kunde påskynda arbetet för min familjs räkning.

Under vår bön kom Ruben plötsligt ihåg en viss hemsida som visade italienska efternamn. Vi undersökte den så snart vi bett färdigt. Inom några minuter hade vi hittat fyra människor med mitt

flicknamn, Gos, i telefonkatalogen för den lilla staden Iutizzo i norra Italien.

Jag skickade genast brev till var och en av dem. En skrev tillbaka och berättade att hennes man hade samma efternamn, men han tillhörde inte slakten. Men hon hade känt en av min farfars avlidna systrar, och hon erbjöd sig att hjälpa mig få kontakt med en annan släkting som fortfarande levde.

Några månader senare, i december 2006, fick vi ett långdistanssamtal.

”Är det Susana Gos?” frågade en manlig röst.

”Ja”, svarade jag.

”Det här är din kusin från Italien”, sa han.

Han som ringde, Giovanni Battista Tubaro, var son till min farfars syster Maria!

I mars 2008 kom Giovanni och hans fru Miriam och besökte oss i Argentina. Vi berättade för dem om evangeliet och om släktforskning, och i flera dagar talade vi om dem som gått före oss. Nu hade var och en av dem sex generationer tillbaka fått ett ansikte och en historia.

Släktforskning har gjort det möjligt för mig att hjälpa till med en viktig del av Herrens verk. Det har också fört mig närmare mina förfäder – barn till vår himmelske Fader som jag aldrig skulle ha känt till om det inte varit för en bön i tro i släktforskningscentret. ■

Susana Magdalena Gos de Morresi,  
Tierra del Fuego, Argentina

# TA HENNE TILL SJUKHUSET!

Jag var ensamstående och arbetslös när jag var ny i kyrkan, så en del dagar hade jag extra tid. En av de dagarna ringde jag hjälpföreningens president och frågade om någon behövde hjälp den eftermiddagen. Hon nämnde en äldre syster som heter Anita (namnet har ändrats), som nyligen hade kommit hem från sjukhuset och som var ensam. Jag hade träffat Anita tidigare och ville gärna besöka henne.

Jag ringde och begav mig sedan till hennes lägenhet. Hon bad mig laga lunch åt henne, och efteråt hade vi trevligt tillsammans. Hon hade humor och älskade att skratta och berätta historier om sitt liv.

Anita sa att hon mådde bra, men jag drog mig undan från hennes sängkant, knäböjde och bad.

Efter lunchen sa hon att hon var trött och bad mig hjälpa henne från rullstolen till sängen. Jag hade strax stoppat om henne. Plötsligt talade den stilla tysta rösten jag hört så mycket om till mig: "Ta henne till sjukhuset nu!"

Anita tyckte illa om sjukhus och hade just kommit hem. Jag frågade henne om hon mådde bra. Hon sa att hon mådde bra men kände sig trött.

Jag drog mig undan från hennes sängkant och knäböjde. Så snart jag började be, upprepade rösten: "Ta henne till sjukhuset och ta dit henne nu!"

Jag tvekade och frågade mig själv:

"Vad ska jag säga till läkaren på sjukhuset?"

Jag ringde en vän, som också bad och sedan sa till mig att följa min maning.

Anita blev arg för att jag ens pratade om att ta henne till sjukhuset, men jag ringde efter en ambulans ändå. När den hade anlänt kom två ambulanssjukvårdare in och kontrollerade hennes andning och puls. Utan att fråga något stoppade de henne på en rullbår och hastade iväg i ambulansen.

Jag följde efter i min bil. När jag kom till sjukhuset satte jag mig ner och väntade. En läkare kom snart ut. Han frågade: "Hon talade inte om för dig att hon hade fallit omkull innan du kom hem till henne, eller hur?"

"Nej", svarade jag.

Han berättade för mig att Anita hade skadat mjälten och blödde invärtes. Utan omedelbar medicinsk vård hade hon kanske dött, sa han.

Jag kände en blandning av samvetsqual och jubel – samvetsqual för att jag hade tvekat och jubel för att jag till sist hade lyssnat på den helige Anden. Mest av allt kände jag mig tacksam för att jag visste att Herren hade litat på att jag skulle hjälpa denna skadade syster och hade inspirerat min hjälpföreningsspresident att skicka mig till henne.

Min egen hälsa har blivit svagare sedan den här upplevelsen, men Herren manar mig fortfarande. Jag ber att jag alltid ska ha krafter att följa dessa maningar. ■

Gayle Y. Brandvold, Kalifornien, USA





Jag tömde väskan, och där, längst ner med mitt boardingkort, fanns ett nummer av *Ensign*.

## KAN JAG FÅ EN MORMONS BOK?

När jag kom till flygplatsen på väg hem från ett besök hos gamla vänner, kände jag mig missmodig för att jag inte hade delat med mig av evangeliet på den här resan. Jag bär alltid med mig en Mormons bok i väskan som en påminnelse om att jag ska be om någon som jag kan ge den till, men alltför ofta blir den kvar i väskan. Den här resan var ännu ett nederlag.

Jag tog ett djupt andetag och uttalade i bön en tyst ursäkt. Jag kände mig som en hemsk medlemsmissionär!

När jag tog mig genom säkerhetskön på flygplatsen, kände jag mig manad att tala med kvinnan framför mig. Vi småpratade om våra destinationer och hamnade sedan i olika köer. Men när jag gick i riktning mot min gate, såg jag samma kvinna. "Å, hej igen", sa hon. "Trevligt att se dig!"

Jag frågade henne när hennes flyg skulle avgå. "Å, inte förrän om flera timmar – jag är tidig."

"Men kom och sätt dig med mig!" sa jag.

Jag hade fortfarande 45 minuter innan min ombordstigning, så vi satt vid min gate och pratade om våra jobb. Jag nämnde att jag var skribent för de sista dagars heliga, och hon lyste plötsligt upp.

"Är du mormon?" frågade hon. "Jag vill veta mer om mormoner. Hur kan jag få tag i ett exemplar av Mormons bok?"

"Ja, du", sa jag medan jag öppnade väskan, "jag har en här."

"Oj då", sa hon. "Det var kanske meningen att vi skulle träffas idag."

Mitt hjärta flödade över av tacksamhet. När hon frågade vad som skiljer sista dagars heliga från andra religioner, kände jag mig vägledad i mina svar.

Jag sa till henne att jag skulle se till att missionärerna kontaktade henne, och sedan annonserades min ombordstigning. Jag öppnade väskan för att ta upp mitt boardingkort

men kunde inte hitta det. Jag tömde väskan. Där, längst ner med kortet, fanns ett generalkonferensnummer av *Ensign*! Jag gav det till henne och tackade Herren för att jag var tvungen att leta efter boardingkortet. Hon nämnde att hon brukar ta med sig något att läsa men hade känt att hon inte skulle det den här gången.

"Kanske det var för att jag ska läsa det här", sa hon. Med mitt boardingkort i handen, kramade jag henne och tog farväl av henne.

Nu pratar vi varje vecka, och hon berättar för mig om sina besök från de kvinnliga missionärerna. Ett år har gått, och jag hoppas att jag en dag får se henne döpas. Jag vet inte om det kommer att hända, men jag är fortfarande förundrad över hur vår himmelske Fader fick våra vägar att mötas. Jag tackar honom för att han hörde min bön och gav mig det enkla tillfället att ge bort en Mormons bok. ■

Joni Hilton, Kalifornien, USA

# TÅLAMOD:

Det är inte lätt att lära sig ha tålamod, men det är värt besväret.

## Mer än att vänta

Hillary Olsen

”Syster Olsen, vi välsignar dig med tålamod.” Det var inte de orden jag ville höra. Jag hade bett hela dagen om att kunna ha tro nog att bli helad. I välsignelsen fick jag löftet att jag så småningom skulle må bättre, men jag försäkrades om att det skulle ta tid.

Jag suckade när äldsterna avslutade välsignelsen. Jag hade bara tre månader kvar av min mission, och jag ville vara ute bland människor – inte sjuk och sängliggande. Jag ville acceptera Herrens vilja, men ärligt talat förstod jag inte varför han tvingade mig att vänta.

Det tog mig flera dagar att acceptera min situation. Jag hade funnit mig i det faktum att jag inte skulle tillfriskna genast, men under tiden



var jag missmodig – tills jag en dag vände mig till skrifterna. Jag fann till slut den frid jag behövde i Jakobs brev 1. Joseph Smith fann sitt svar i vers 5 – mitt fanns i verserna 2–4:

”Räkna det som den största glädje, mina bröder, när ni råkar ut för alla slags prövningar. [I Joseph Smiths översättning har ”alla slags prövningar” ändrats till ”många plågor”.]

Ni vet ju att när er tro sätts på prov, så gör prövningen er uthålliga.

Men låt er uthållighet visa sig i fullbordad gärning, så att ni är fullkomliga och hela, utan brist i något avseende.”

När jag läste de här verserna kan jag inte påstå att jag plötsligt kände att jag kunde ”räkna det som den största glädje” att jag var sjuk, men jag lärde mig något som hjälpte mig att känna mig mindre olycklig över min situation.

Det faktum att jag inte omedelbart hade helats innebar inte att jag inte hade tro, och det betydde inte att Herren inte brydde sig om min situation – snarare tvärtom, faktiskt. Herren brydde sig tillräckligt mycket om mig för att pröva min tro genom att inte genast hela mig, så att jag kunde utveckla tålamod.

Jag insåg att Herren ville att jag skulle utveckla tålamod eftersom det är ett nödvändigt karaktärsdrag. Tålamod förfinar oss. Tålamod hjälper

oss att bli mer som Frälsaren. Jag hade viktiga ansvar som heltidsmissionär, men insåg att när det gäller att tjäna Herren, bryr han sig precis lika mycket om verktyget som den uppgift som ska utföras. Herren undervisade mig om tålamod så att jag skulle kunna vara en bättre och mer effektiv missionär under de sista månaderna av min mission.

Min utlovade välsignelse att bli frisk kom så småningom, men min lektion i tålamod slutade inte där. Många välsignelser i våra liv – äktenskap, anställning, barn, fysisk eller känslomässig hälsa, bönesvar – kommer inte när vi förväntar oss dem. När du upplever att bönesvar dröjer, och det har du troligen gjort eller kommer att göra, bestäm dig då för att ha tålamod och lita på Herren och hans tidsplan. Det blir till välsignelse för dig.

### Perspektiv på tålamod

När jag kom hem från min mission kände jag felaktigt att jag kunde bocka av tålamod från min lista över lärdomar i livet. Men tålamod är inte något som vi bara lär oss en gång. Äldste Neal A. Maxwell (1926–2004) i de tolv apostlarnas kворum höll ett tal om tålamod, och jag läste det första gången efter ett ganska nedslående uppbrott från någon jag hade dejtat. Jag kände mig förtvivlad och

hade förlorat lite av mitt hopp, och just då kände jag att det sista jag behövde var en påminnelse om att ha tålamod. Men jag förvånades över hur äldste Maxwells insikter om tålamod gav mig en del mäktiga insikter som helt och hållet förändrade mitt perspektiv (än en gång) och hjälpte mig att återigen bestämma mig för att ha tålamod.

### ***Tålamod är inte uppgivenhet***

Jag lärde mig till exempel att detta att bestämma sig för att ha tålamod inte innebär att man rycker på axlarna och ger upp hoppet. Äldste Maxwell sa: ”Tålamod är inte likgiltighet. I själva verket betyder det att man bryr sig väldigt mycket, men inte desto mindre är villig att underkasta sig Herren och det som skrifterna kallar ’en tid’.”<sup>1</sup> Jag hade alltid föreställt mig tålamod som en ganska passiv reaktion på livets upplevelser, en sorts eftergivenhet. Men tålamod är inte att ge efter. Tålamod är ett uttryck för inre styrka och hängivenhet mot Herren.

### ***Tålamodet är tillitsfullt, inte bekymrat***

Äldste Maxwell sa också: ”Tålamod är på sätt och vis en villighet att se på hur Guds avsikter uppenbaras med en känsla av förundran, istället för att gå fram och tillbaka i våra omständigheters inhägnad. Uttryckt på ett annat sätt sjunker kakan ihop istället för att

svälla om man är för angelägen och öppnar ugnsluckan för ofta. Likadant är det med oss. Om vi ständigt och själviskt tar tempen på oss själva för att se om vi är lyckliga, kommer vi inte att vara det.”<sup>2</sup> Denna uppfattning slog an en sträng hos mig (och inte bara för att jag är otålig när jag bakar). Det är nedslående när planer grusas eller inte går som man tänkt sig. För våra dödliga sinnen kan en gudomlig tidsplan vara svår att förstå. Men det jag *kan* förstå är att Gud är en kärleksfull Fader som har en plan som försäkrar oss lycka till slut om vi är trofasta, och jag håller på att lära mig att acceptera hans tidsplan med tillförsikt – inte med ängslan.

### **Det handlar inte alltid om oss**

Eftersom tålmodet provar oss på ett mycket personligt sätt, vänds vårt fokus ofta inåt. Men äldste Maxwell sa att ”tålmod också hjälper oss att inse att även om vi kanske är redo att gå vidare och har fått tillräckligt av en särskild lärorik upplevelse, är vår

fortsatta närvaro ofta nödvändig som en del av andras inlärningsmiljö.”<sup>3</sup> Det är inte bara vi som behöver tålmod, utan andra behöver också vårt tålmod eller vårt tålmodets exempel. Det hade jag aldrig tänkt på, och det hjälpte mig att se tålmod som en ädel egenskap, nära förknippad med kristuslik kärlek, som aldrig sviker (se Moroni 7:46).

### **Mer än att vänta**

Även när vi har rätt perspektiv kan det vara svårt att vänta. Men jag har insett att tålmod är mer än att bara vänta. Jag har lärt mig det av min bror Andrew och hans hustru Brianna, av hur de har hanterat att de inte kan få barn. Även om deras förhoppningar grusades när de fick veta att de inte skulle kunna få barn, fann de nytt hopp i möjligheten att adoptera – men det innebar fortfarande ytterligare väntan.

Jag tvekar att använda ordet *vänta* när det handlar om dem eftersom det ordet förknippas med passivitet. För

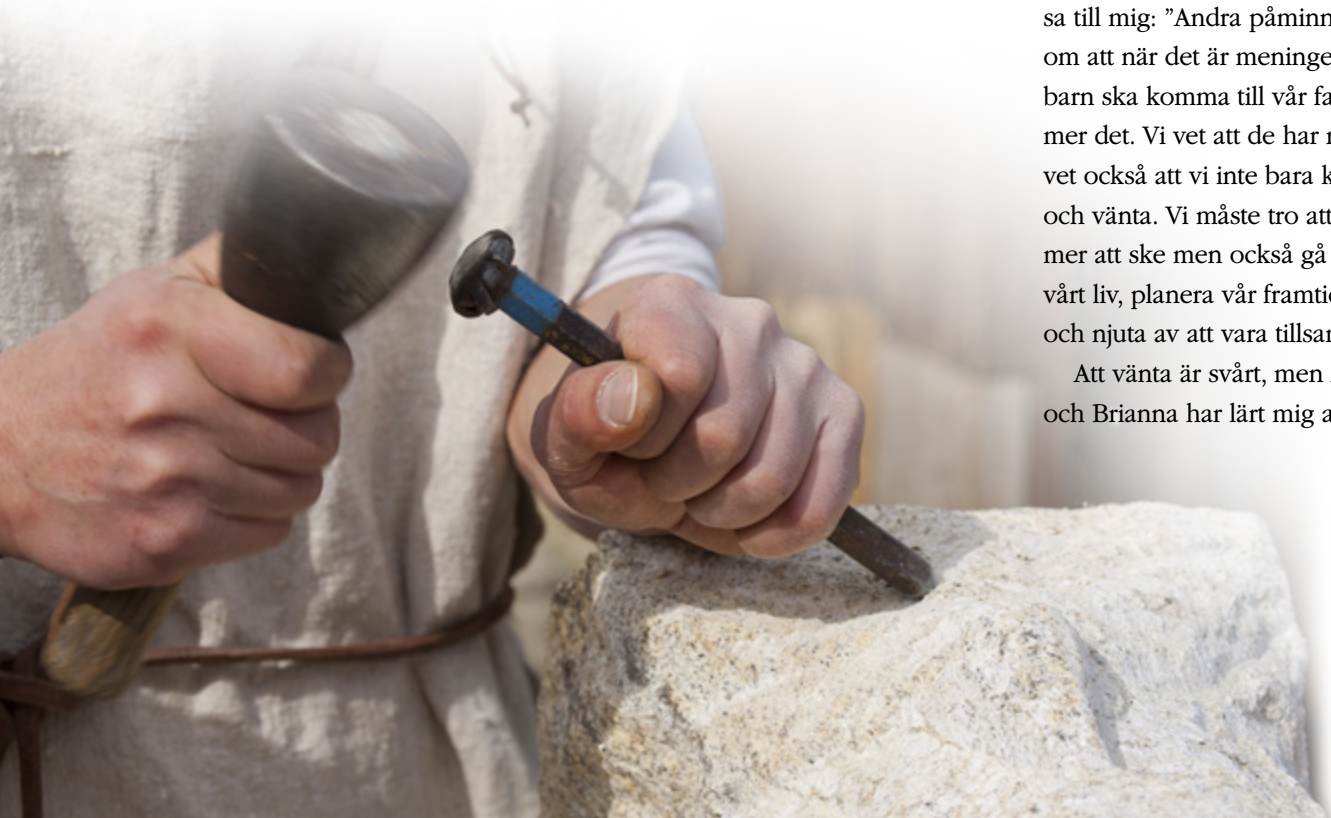
dem betyder inte väntan att de bidrar tiden tills ett barn kommer – tålmod är så mycket mer än så.

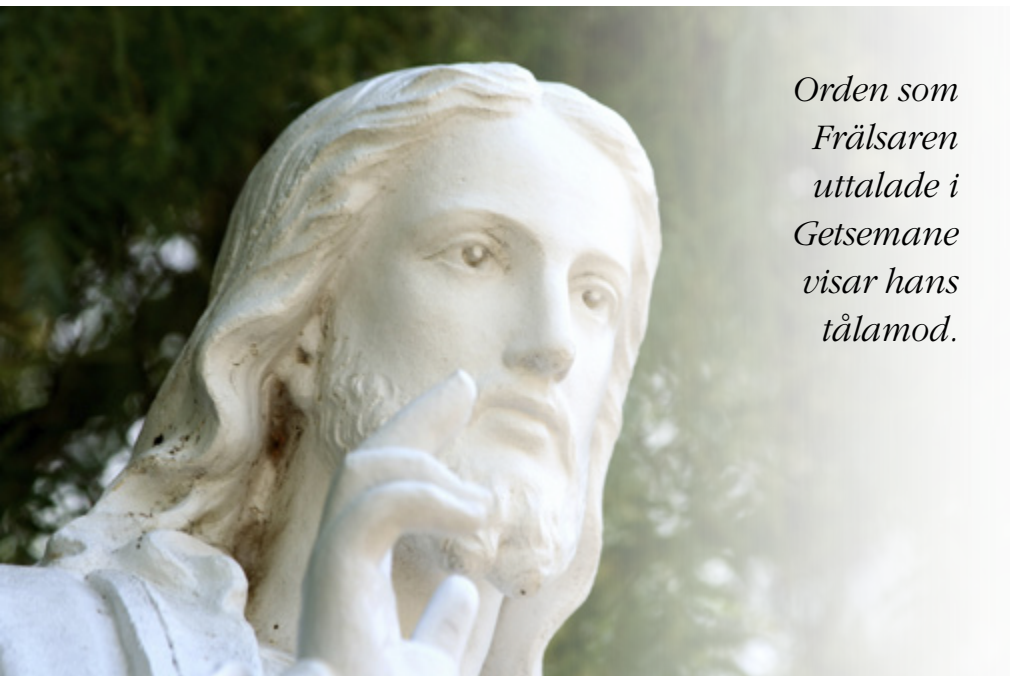
Andrew sa: ”Vad gäller adoption är det så mycket som är i Herrens händer, inte våra. Men det känns bra för oss att ha något som vi kan arbeta mot i vår strävan efter att få barn i vår familj.” Vare sig de bloggar, delar med sig av kontaktinformation med släkt och vänner, eller engagerar sig i lokala grupper med adoptivföräldrar, försöker de ”med glädje göra allt det som står i [deras] makt” (L&F 123:17), och sedan förlitar de sig på Herren.

Efter år av väntan och böner fick de adoptera en vacker liten flicka som heter Jessica. När de höll henne i sina armar bleknade åren av besvikelse och missmod bort. För dem var och är hon ett underverk.

Fem år har nu gått sedan de adopterade Jessica, och de senaste fyra åren har de försökt adoptera ännu ett barn. Väntan har börjat igen. Brianna sa till mig: ”Andra påminner oss ofta om att när det är meningen att ett barn ska komma till vår familj så kommer det. Vi vet att de har rätt, men vi vet också att vi inte bara kan sitta stilla och vänta. Vi måste tro att det kommer att ske men också gå framåt, leva vårt liv, planera vår framtid, ha roligt och njuta av att vara tillsammans.”

Att vänta är svårt, men Andrew och Brianna har lärt mig att välja att





*Orden som  
Frälsaren  
uttalade i  
Getsemane  
visar hans  
tålamod.*

Mitt perspektiv på tålamod har definitivt ändrats efter att jag blivit vuxen. Tålamod är en process, och jag kommer alltid att lära mig mer. Även om det *är* svårt att vänta, lär jag mig att "räkna det som den största glädje" när mitt tålamod prövas – inte för att jag finner glädje i hur svårt det är, utan för att jag vet att det har ett ärorikt syfte. Jag vet att detta att låta "uthållighet visa sig i fullbordad gärning" är en del av uppfyllelsen av mitt ändamål här på jorden att en dag bli fullkomlig och hel, "utan brist i något avseende" (Jak. 1:4). ■

*Författaren bor i Utah, USA.*

#### SLUTNOTER

1. Neal A. Maxwell, "Patience" (Andligt möte vid Brigham Young University, 27 nov. 1979), s. 1, [speeches.byu.edu](http://speeches.byu.edu).
2. Neal A. Maxwell, "Patience", s. 2.
3. Neal A. Maxwell, "Patience", s. 3.
4. "Min själ, dig gläd" *Psalmer*, nr. 203.

vara lycklig idag. Det är så lätt att tänka: "Jag kommer att bli lycklig när \_\_\_\_\_", men vi går miste om så mycket av det livet har att erbjuda om väntar med att vara lyckliga. Även om vi ibland måste sätta våra önskningar åt sidan för att underkasta oss vår Faders vilja, innebär inte det att vi också måste sätta vår lycka åt sidan. Hans kärlek kan ge styrka, fylla tomhet och inge hopp.

#### Frälsarens föredöme i fråga om tålamod

Frälsaren är vårt främsta föredöme när det gäller tålamod. För mig visar orden han uttalade i Getsemane örtagård hans tålamod. Mitt i sitt ofattbara lidande och offer, bad han att kalken, om möjligt, skulle gå ifrån honom.

"Men", sa han, "inte som jag vill utan som du vill" (Matt. 26:39). Ordet *men* bär med sig ett kraftfullt budskap. Trots det som Frälsaren verkligen ville i det ögonblicket, uttryckte han sin vilja att foga sig efter sin Faders vilja och hålla ut.

Det kommer att krävas av oss alla att vi får vänta på vissa ting i livet – ibland även på vårt hjärtas mest rättfärdiga önskningar. Men Jesus Kristus, vår "Gud och Vän",<sup>4</sup> kan trösta oss och förvissa oss om det goda som ska komma. Och han är kärleksfullt tålmodig med oss när vi lär oss att bli som honom, när vi lär oss att möta de förutsedda och oförutsedda vändningarna i jordelivet och säger till vår Fader: "Men inte som jag vill utan som du vill."



#### TACKA HONOM FÖR TÅLAMOD

"Om ni ber, om ni talar med Gud, och om ni vädjar om den hjälp ni behöver, och om ni tackar honom

inte bara för hjälpen utan också för tålamodet och mildheten som kommer av att ni inte genast, eller kanske någonsin, får allt ni önskar, så lovar jag er att ni kommer närmare honom."

President Henry B. Eyring, förste rådgivare i första presidentskapet, "Waiting upon the Lord", (Andligt möte vid Brigham Young University, 30 sep. 1990), s. 4, [speeches.byu.edu](http://speeches.byu.edu).



# Mission eller pengar?

Gelzcke Felix Nogueira

**E**tt år efter att jag blivit medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga, skickade jag in min ansökan om att få verka som heltidsmissionär. Min familj var helt emot att jag skulle verka som missionär och jag tänkte att jag borde ta magisterexamen istället. Jag hade nyligen slutfört min kandidatexamen, och jag hade alltid drömt om att ta magisterexamen när jag slutade. Mina lärare var villiga att hjälpa mig också, eftersom jag var en duktig elev.

När jag förberedde mig för min mission, blev livet mycket svårt ekonomiskt för min familj. Min äldste bror förlorade sitt jobb. En kort tid därefter började det företag där min pappa hade arbetat i många år att få ekonomiska svårigheter, och han blev uppsagd. Min far fick använda alla sina statliga bidrag till att hjälpa min

**Ingen summa pengar kan jämföras med välsignelsen att se familjer förbereda sig för att besöka templet och beseglas.**

farmor, och en kväll såg jag honom gråta eftersom han inte visste hur han skulle försörja sin familj.

Samtidigt fick jag ett universitetsstipendium som motsvarade ungefär hälften av en minimilön. När jag fick mina pengar betalade jag alltid tionde först. Men när jag fick den första utbetalningen efter att min pappa förlorat jobbet, bad min mamma mig

att inte ge pengar till kyrkan eftersom vi behövde dem hemma. Jag berättade för henne om tiondet och hur viktigt det är och visade henne löftet som Herren gav i Malaki 3:10. Även om hon inte tyckte om det, betalade jag mitt tionde och visste att det var rätt.

Medan jag fortsatte med mina missionsförberedelser, deltog jag i en tävling på ett lokalt universitet bara för att se hur det skulle gå. Jag gick vidare och erbjöds en tjänst där jag kunde få nästan samma lön som min pappa haft på sitt jobb. Den skulle räcka för att ta hand om min familj tills pappa kunde gå i pension. Min familj hoppades att jag skulle ta jobbet.

Jag bad mycket, och Herren svarade att jag behövde ge mig ut på missionsfältet. Jag litade på honom och tog emot min kallelse



till Brasilienmissionen Santa Maria. Herren välsignade min familj medan jag verkade som missionär. Jag vet att himlens fönster öppnades (se Mal. 3:10). Min pappa och min bror fick jobb igen, och vår familj fick möjlighet att få inkomster från mjölkkor.

Mitt vittnesbörd om Jesus Kristus och hans verk har vuxit, och det betyder mycket för mig att se glädjen i deras ansikten och förändringen i hjärtat hos dem som jag tjänade. Ingen summa pengar kan jämföras med välsignelsen att se familjer förbereda sig för att besöka templet och beseglas. ■

*Författaren bor i Ceará, Brasilien.*



#### **TIONDE: EN PRÖVNING AV VÅR TRO**

"Mina kära bröder och systrar, tiondets eviga välsignelser är verkliga. Jag har upplevt dem i mitt eget liv och i min familjs liv. Prövningen av vår tro består av

om vi vill efterleva tiondelagen genom lydnad och uppoffringar. För, som profeten Joseph Smith sa: 'En religion som inte fordrar att allt skall uppoffras, har aldrig kraft till att frambringa den tro som är nödvändig för att erhålla liv och frälsning' (Joseph Smith, *Lectures on Faith* [1985], s. 69)."

Se äldste Robert D. Hales i de tolv apostlarnas kворum, "Tionde: Ett prov på tro med eviga välsignelser", *Liahona*, nov. 2002, s. 29.

*Översvämma jorden med budskap fyllda av rättfärdighet och sanning.*





**David A. Bednar**  
i de tolv apostlarnas  
kvorum

# ÖVERSVÄMMA JORDEN

## *genom sociala medier*

**V**i lever i en utdelning som verkligen utmärker sig från andra.

En evangelieutdelning är en tidsperiod när den nödvändiga prästadömsmyndigheten, förrättningarna och kunskapen om läran finns på jorden för att verkställa Faderns frälsningsplan för sina barn. Det som är grundläggande för att en utdelning ska kunna upprättas är en auktoriserad Guds tjänare, ett överhuvud för utdelningen, som innehar och utövar det heliga prästadöms myndighet och nycklar. Evangelieutdelningar upprättades genom Adam, Enok, Noa, Abraham, Mose, Jesus Kristus, Joseph Smith och andra. I varje utdelning uppenbaras – eller utdelas – evangeliesanningar på nytt så att människorna under den perioden inte är helt beroende av tidigare utdelningar för att få kunskap om vår himmelske Faders plan.

Det skedde ett avfall från sanningen i var och en av de tidigare utdelningarna. Men frälsningsverket som påbörjades men inte slutfördes under dessa tidigare perioder fortsätter in i den sista utdelningen. Profeten Joseph Smith förklarade att av den anledningen är frammarschen av de sista dagarnas härlighet, själva tidernas fullbordans utdelning, ”en sak som har intresserat Guds folk i varje tidsålder. Det är ett ämne som profeter, präster och konungar har stannat vid med särskild glädje. De har sett framåt med glädjefull förväntan till den dag vi lever i, och eldade av himmelsk och fröjdefull förväntan har de sjungit och skrivit och profeterat om denna vår dag.”<sup>1</sup>

I denna största och sista av alla evangelieutdelningar, ”[äger] en hel och fullständig och fullkomlig förening och sammansvetsning av tidsutdelningar och nycklar och krafter och härligheter ... rum och uppenbaras från Adams dagar ända till nuvarande tid. Och inte bara detta, utan även det som aldrig har uppenbarats från världens grundläggning, utan har hållits dolt för de visa och kloka, skall uppenbaras ... i denna tidernas fullbordans utdelning” (L&F 128:18).

### Tidernas och teknikens fullhets utdelning

Vi har förmånen att få leva, utbilda oss och tjäna i denna mycket anmärkningsvärda utdelning. En viktig aspekt av den fullhet som finns tillgänglig för oss i denna speciella tid är de mirakulösa framstegen vad gäller nyskapande och uppfinningar som har möjliggjort och påskyndat frälsningsarbetet: Från tåg till telegrafer till radion till bilar till flygplan till telefoner till transistorer till televisionen till datorer till satellitutsändningar på internet – och till en nästan ändlös lista av tekniker och verktyg som är till nytta för oss. Alla dessa framsteg är en del av Herrens påskyndande av sitt verk i de sista dagarna.

1862 sa president Brigham Young (1801–1877): ”Alla vetenskapliga och konstnärliga upptäckter som är verkligt sanna och nyttiga för människan har givits genom direkt uppenbarelse från Gud, även om få erkänner det. De har givits i avsikt att förbereda vägen för sanningens slutgiltiga triumf, och jordens återlösning från syndens och Satans makt.”<sup>2</sup>

Jag ber dig nu att fundera över president Spencer W. Kimballs (1895–1985) ord som uttalades 1974, när han beskrev missionsarbetets framtid:

”Jag tror att Herren är angelägen om att i våra händer sätta uppfinningar som vi som lekmän knappt sett skymten av. ...

När Herren förser oss med dessa kommunikations- underverk, och när våra missionärer och vi allesammans och alla andra som är utsända ökar våra ansträngningar och vår hängivenhet, måste det gudomliga föreläggandet verkställas: ’Ty sannerligen, ljudet måste gå ut från denna plats till hela världen och till jordens yttersta gränser – evangeliet måste predikas för varje levande varelse’ (L&F 58:64).”<sup>3</sup>

Och 1981 sa president Gordon B. Hinckley (1910–2008): ”Vi är säkra på att allteftersom Herrens verk framåtskrider, kommer han att inspirera människor till att utveckla de hjälpmedel som behövs för att medlemmarna i kyrkan, oavsett var de bor, ska kunna motta råd och uppmaningar på ett intimt och personligt sätt från hans utvalde profet.”<sup>4</sup>

Budskap och bilder som brukade ta dagar, veckor och månader att skicka och ta emot kan nu skickas runt jorden på några sekunder. Tack, Gud, att profeter du sänder, som har undervisat oss och förberett oss för den tid vi lever i – och som har ivrat för att vi ska använda tekniska framsteg för att gynna Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heligas pågående uppdrag.<sup>5</sup>

Herren påskyndar sitt verk, och det är ingen slump att dessa kraftfulla nyskapelser och uppfinningar inom kommunikation framkommer i tidernas fullbordans utdelning. Kanaler för sociala medier är globala verktyg som på ett personligt och positivt sätt kan ha inverkan på ett stort antal individer och familjer. Och jag tror att tiden är inne för oss som Kristi lärjungar att använda dessa inspirerade verktyg på ett rätt och mer effektivt sätt för att vittna om Gud den evige Fadern, om hans plan för lycka för sina barn, och om hans Son Jesus Kristus som världens Frälsare, att förkunna att evangeliet verkligen återställts i de sista dagarna, och att slutföra Herrens verk.

Ett antal grundläggande riktlinjer bör följas när vi använder sociala medier för att förmedla evangeliets budskap:

## 1. Var tillförlitlig och konsekvent

För det första är vi lärjungar och våra budskap bör vara tillförlitliga. En person eller produkt som inte är tillförlitlig är falsk, påhittad och bedräglig. Våra budskap bör vara sanningsenliga, ärliga och korrekta. Vi ska inte överdriva, brodera ut eller låtsas vara någon eller något vi inte är. Det vi lägger upp ska vara trovärdigt och konstruktivt. Och anonymitet på internet innebär inte att vi inte behöver vara tillförlitliga.

Tillförlitlighet stärks genom konsekvens. De budskap om evangeliet du delar med dig av, tas villigare emot om ditt kristuslika exempel är ett tydligt mönster i det du brukar lägga upp.

Syster Bonnie L. Oscarson är ett bra exempel på kraften i att vara konsekvent i sociala medier. När hon kallades att verka som Unga kvinnors generalpresident i april 2013, fördubblades hennes antal Pinterest-följare över en natt. Syster Oscarsons tidigare Pinterest-inlägg var tydliga bevis på hennes integritet, vilket fick en bloggare att fråga: ”Skulle din Pinterestsida klara av Bonnie Oscarson-testet? ... Vem kommer andra att tycka att du är om allt de vet är det som finns på din sociala mediesida?”<sup>6</sup>

## 2. Bygg upp och lyft

För det andra ska vi sträva efter att bygga upp och lyfta andra, inte argumentera, debattera, fördöma eller förringa.

Dela med dig av evangeliet med äkta kärlek och omtanke om andra. Var modig och orädd, men inte övermodig när du upprätthåller och försvarar din tro, och undvik stridigheter. Som lärjungar är vårt mål att använda sociala medier till att sprida ljuset och sanningen i Jesu Kristi återställda evangelium i en allt mörkare och mer förvirrad värld.



Herren påskyndar sitt verk, och det är ingen slump att dessa kraftfulla nyskaps- ser och uppfinningar inom kommunikation framkom- mer i tidernas fullbordans utdelning.

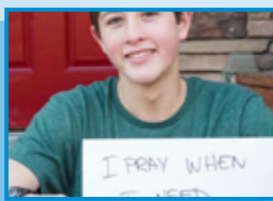
## EXEMPEL PÅ SATSNINGAR PÅ SOCIALA MEDIER

Här är flera exempel på evangelierelaterade budskap och bilder som tagits fram av kyrkan och av dess medlemmar och som sprids i världen genom sociala medier.



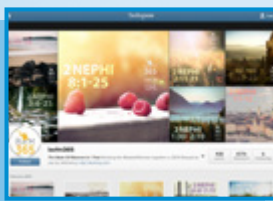
1. **Tack vare honom.** En kort kyrkprodu- cerad video som hedrar påskens sanna innebörd. Den sågs mer än fem miljoner gånger under påsken förra året i 191 länder och territorier. Med hjälp av den tillhörande

hashtaggen (något som används för att identifiera relaterade budskap på sociala medier) #BecauseofHim, spred medlemmar och andra många egna tankar om och bilder på Frälsaren och hans uppståndelse på många sociala kanaler och platser, till exempel Facebook, Twitter och Instagram. Se den på [lds.org/media-library/video/topics/easter](https://lds.org/media-library/video/topics/easter).



2. **Har du funderat på att be?** Medlem- mar i kyrkan och andra publicerade mer än 300 foton av sig själva på Instagram, Facebook, Twitter och andra sociala kanaler med tecken som avslutade meningen

"Jag ber när ..." I tillägg använde tusentals människor hashtaggen #DidYouThinktoPray för att dela med sig av tankar om när och varför de kommunicerar med sin himmelske Fader. De här enkla handlingarna ledde till mer än 40 000 samtal om behovet av bön. Se [mormonchannel.org/watch/collection/mormon-channel-videos/i-pray-when-didyouthinktopray](https://mormonchannel.org/watch/collection/mormon-channel-videos/i-pray-when-didyouthinktopray).



3. **Book of Mormon 365.** Ett Instagram- konto som skapades av ett par från Arizona i USA som dagligen lägger upp en läsupp- gift från Mormons bok. Läsuppgifterna är uppdelade i 365 delar – perfekt storlek

för att läsarna ska kunna läsa hela Mormons bok på ett år. Fler än 45 000 människor följer nu detta konto, och många av dem delar aktivt med sig av sina tankar och intryck från den gemensamma läsningen av Mormons bok.



#### 4. **Generalauktoriteternas konton på sociala medier.** Förra sommaren skapade kyrkan ett officiellt konto på Instagram.

Medlemmarna i första presidentskapet och de tolv apostlarnas kvorum väljer nu själva

ut vilka foton av sig själva som ska läggas upp. En del av dessa bröder har nu egna Twitterkonton. Alla dessa bröder har också egna Facebooksidor på vilka de delar med sig av viktiga evangeliebudskap. Hitta deras sidor på [lds.org/media-library/social](https://lds.org/media-library/social).



#### 5. **#LDSconf.** Hashtaggen #LDSconf, som nu syns i det nedre vänstra hörnet på skärmen under generalkonferensutsändningar, skapades i oktober 2008 av en trofast medlem som sökte ett

tillfälle att följa och dela med sig av konferensrelaterade Twittermeddelanden – långt innan kyrkan började använda den. Tusentals medlemmar deltar i konversationer i hashtaggen #LDSconf om råd från levande profeter och apostlar, och genom den blir miljoner människor världen över uppbyggda av generalkonferensbudskap.



#### 6. **Möt mormonerna.** En kyrkproducerad spelfilm som hjälper dem som inte delar vår tro att bättre förstå oss som ett folk. Filmen tar upp vanliga missuppfattningar om vår tro och

betonar de välsignelser som kommer av att efterleva Jesu Kristi evangelium. Filmen kan ses på dvd, i besökscentrer, på filmkanaler på internet och på sociala medier. För mer information, gå till [meetthemormons.com](http://meetthemormons.com). Den här filmen är ytterligare ett sätt för medlemmar att dela med sig av sin tro till släkt och vänner på ett enkelt och effektivt sätt.



Jag uppmanar er att över-  
skölja jorden med budskap  
fyllda med rättfärdighet  
och sanning – budskap som  
är autentiska, uppbyggande  
och berömvärda.

### 3. Respektera immateriell äganderätt

För det tredje ska vi och våra budskap respektera andra människors och organisationers äganderätt. Det betyder helt enkelt att vi inte ska skapa eget innehåll genom att använda någon annans konst, namn, foton, musik, video eller annat innehåll utan tillåtelse. Innehållet i Media Library på lds.org, om inget annat anges, har godkänts för användning av medlemmar utan att de behöver söka tillstånd från kyrkan. Övrig information om användning av kyrkans media finns på social.lds.org.

Se till, när du delar med dig av budskap på internet, att andra förstår att du uttrycker dina personliga tankar och känslor. Du ska inte använda kyrkans logga eller på annat sätt få det att se ut som om du talar å kyrkans vägnar.

### 4. Var vis och vaksam

För det fjärde bör du vara vis och vaksam och skydda dig själv och dem du älskar. Vi måste komma ihåg att internet aldrig glömmes. All vår kommunikation genom sociala medier lever faktiskt vidare för evigt – även om appen eller programmet kanske lovar något annat. Säg det bara eller lägg bara upp det om ni vill att hela världen ska ha tillgång till ert meddelande eller er bild för evigt.

Dessa riktlinjer kan hjälpa medlemmar i kyrkan världen över att skapa och dela med sig av evangeliebudskap som kan få ljuset att "lysa ur mörkret" (Mormon 8:16).

### En apostolisk inbjudan

Det som hittills har åstadkommit i den här utdelningen vad gäller att förmedla evangeliets budskap genom sociala medier är en bra början – men det är bara en liten droppe. Jag inbjuder dig nu att hjälpa till att förvandla droppen till en störtflod. Jag uppmanar dig att från och med idag överskölja jorden med budskap fyllda av rättfärdighet och sanning – budskap som är autentiska, upplyftande och berömvärda – och att bokstavligen överskölja jorden med en flodvåg (se Mose 7:59–62).

Jag ber att vi inte bara ska delta i en tillfällig våg som reser sig snabbt och sedan lika snabbt ebbar ut. Jag

föreslår inte ett glassigt engångsinitiativ från vilket vi snabbt kan ta oss vidare till nästa uppgift på vår långa lista över evangeliesaker att göra. Vi behöver inte bli experter eller fanatiker i fråga om sociala medier. Och vi behöver inte tillbringa orimligt mycket tid med att skapa och sprida utsirade meddelanden.

Föreställ dig den inverkan vi kan ha när hundratusentals och miljontals medlemmar i Herrens återställda kyrka bidrar på till synes enkla sätt till den stigande flodvågen. Må alla våra små, enskilda ansträngningar resultera i ett stadigt regn av rättfärdighet och sanning som gradvis får en mängd strömmar och floder att stiga – och slutligen blir en flodvåg som sköljer över jorden. "Bli därför inte trötta av att göra gott, ty ni lägger grundvalen till ett stort verk. Och av det ringa kommer det som är stort" (L&F 64:33).

Vi har välsignats och välsignas på så många sätt, och där mycket är givet, krävs det mycket. Jag ber att du mer fullständigt kan komma att förstå den andliga betydelsen och välsignelsen av att leva i tidernas fullbordans utdelning, att du kan ha ögon att tydligt se både möjligheterna och fallgroparna i de fantastiska tekniker som finns tillgängliga för oss idag, att din förmåga att på rätt sätt använda dessa inspirerade verktyg ska växa, och att du kan ta emot inspiration och vägledning angående den roll du bör ha i att överskölja jorden som med en flodvåg av sanning och rättfärdighet. När du strävar framåt i detta heliga verk, lovar jag dig att du i jordelivet blir välsignad på de personliga, särskilda och nödvändiga sätt som förbereder dig för evigheten. ■

*Från ett tal som hölls den 19 augusti 2014 under utbildningsveckan på Brigham Young University.*

#### SLUTNOTER

1. Se *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith* (2007), s. 184.
2. *Discourses of Brigham Young*, utv. av John A. Widtsoe (1954), s. 18–19.
3. Spencer W. Kimball, "When the World Will Be Converted", *Ensign*, okt. 1974, s. 10–11.
4. Gordon B. Hinckley, "Tro – kärnan i sann religion", *Nordstjärnan*, apr. 1982, s. 6.
5. Se "Tack, Gud, att profeter du sänder", *Psalmer*, nr 10.
6. "Would Your Pinterest Page Pass the Bonnie Oscarson Test?" latterdaysaintwoman.com.

”Mina föräldrar vigdes i templet,  
men nu är de skilda. Jag är arg  
för att de har splittrat vår familj.  
Hur förlåter jag dem?”

**S**kilsmässor är sorgliga och svåra för alla familjemedlemmar. Känslor av vrede, förlust och smärta är normala. Men om man håller fast vid negativa känslor kan man inte få frid och bli helad. Be till vår himmelske Fader om hjälp att bli av med nedbrytande känslor och att kunna förstå dina föräldrar. Inse att det är smärtsamt för dem också.

Kom ihåg att Jesus Kristus – som led för alla våra sorger och synder – är villig att förlåta var och en av oss. Vi bör också förlåta andra. (Se liknelsen om dem som stod i skuld i Matteus 18:23–35.) Dina föräldrar kommer att vara tacksamma för din osjälviska gåva av förlåtelse. När du och dina familjemedlemmar släpper taget om vrede och anklagelser, blir hela familjen stärkt och kan lättare anpassa sig. De som förlåter lyfter sin självkänsla och sitt välbefinnande till ett högre plan (se James E. Faust, ”Förlåtelsens helande kraft”, *Liahona*, maj 2007, s. 68).

I den här svåra tiden är det viktigt att fortsätta bygga upp relationerna i familjen, speciellt dem till dina föräldrar. Under de kommande åren kan du stödja dig mot och glädja dig åt dessa relationer. Låt inte känslor av vrede hindra dessa viktiga relationer från att växa.

Ha tro på vår himmelske Faders plan för dig och din familj. Tro att ”allt detta skall ... tjäna dig till godo” (L&F 122:7). Tro att han fortsätter att vägleda och välsigna ditt liv. Tro att du kan få ett underbart äktenskap en dag och att Gud tar hand om din familj i det här livet och i evigheten.

Förlåtelse är en process och den tar tid. Var tålmodig i din strävan att älska, förlåta och förstå dina föräldrar. Se framåt mot den frid och glädje som kommer genom förlåtelse.

#### Be om att kunna förstå.

När mina föräldrar skilde sig var det svårt för mina syskon och mig. Det tog mig flera år att förlåta min pappa. Jag fick studera skrifterna och be av hela mitt hjärta. Jag pratade även med en terapeut. Sedan bad jag om att kunna förstå min pappa. Mina ögon öppnades, och jag förstod honom och det hjälpte mig att läkas. Jag kunde förlåta, och jag befriades från de kedjor som hållit mig nere så länge. Jag vet att Frälsarens försoning är verklig. Herren älskar oss och kommer aldrig att lämna oss utan tröst.

*Anonym*



#### Lita på din himmelske Fader och förlåt

Jag har gått igenom samma situation och jag vet att det är svårt.

Det är viktigt att inse att även om dina föräldrar kanske inte längre älskar varandra, så älskar de fortfarande dig eftersom du är deras barn. Lita också på din himmelske Fader. Han har befallt oss att förlåta alla. Han känner dig och har en plan för dig. Om vi fortsätter att leva värdigt, vet jag att vi kan få löftet om en evig familj, även om våra familjer här på jorden kanske är lite trasiga.

*Ashley W., 17 år, Texas, USA*

### Visa din kärlek

Tänk på hur mycket du älskar dina föräldrar. Kom ihåg allt det roliga du upplevde med dem innan det hände. Prata med dem om de stunderna och planera aktiviteter med dina föräldrar var för sig. Spela spel med dem och visa att du älskar dem.

*Sierra J., 15 år, Idaho, USA*



### Försök att förstå

Försök att sätta dig in i deras situation. Det blir inte lätt att förlåta dem om du inte för-

söker förstå deras situation. Lita på att Gud har en plan för dig och din familj och att vi får provningar i det här livet så att vi kan lära oss och gå framåt. Ibland kan vi inte kontrollera våra omständigheter, men vi kan kontrollera vår attityd. Försök, även om det kan vara svårt, att alltid se det goda hos dina föräldrar och fundera över hur du kan hjälpa till.

*Äldste Caten, 20 år, Argentinamissionen Córdoba*



### Se till att få stöd från andra

Jag kunde ta mig igenom mina föräldrars skilsmässa och förlåta

dem med hjälp av andra personer omkring mig. Mina vänner, ledare, syskon och släktingar hjälpte mig igenom alltihop. Jag kunde gå vidare med mitt liv med allas stöd.

*Geena C., 18 år, New Mexico, USA*



### Släpp taget om bitterhet

Att känna sig bitter är farligt och går emot kyrkans lär-

domar. Be till din himmelske Fader, fasta och läs skrifterna för att få svar. Om du håller fast vid bitterhet, tillåter du Satan att komma in och förstöra din familj eftersom han vet hur viktig familjen är i vår himmelske Faders plan.

*Carol M., 14 år, Honduras*

### Sök efter den helige Anden

För det första är ingen av oss fullkomlig utom vår Herre Jesus Kristus. Jag skulle försöka se situationen från dina föräldrars perspektiv. Välj ett bra tillfälle och prata med dem. Kritisera inte dina föräldrar för det de gjort. För det andra blir många bittra under sådana här provningar, så försök att



### FÖRLÅTELSE LÄKER

"I många familjer finns det sårade känslor och en ovilja att förlåta.

Det spelar egentligen ingen roll vad det handlar om. De får inte och bör inte tillåtas vara kvar för att orsaka vidare skada. Att ständigt lägga skulden på andra håller såret öppet. Endast förlåtelse läker."

*Se president Thomas S. Monson, "Dolda kilar", Liahona, juli 2002, s. 20-21.*

ha den helige Anden med dig. Studera skrifterna på egen hand och be varje dag.

*Ashley P., 15 år, Utah, USA*

## NÄSTA FRÅGA

"Jag har en vän som inte känner att hon har några vänner i kyrkan förutom jag. Vad kan jag göra för att hjälpa henne?"

Skicka ditt svar och, om du så önskar, ett fotografi med hög upplösning, före den 1 september 2015 till [liahona.lds.org](mailto:liahona.lds.org), via e-post till [liahona@ldschurch.org](mailto:liahona@ldschurch.org), eller via vanlig post (se adressen på sidan 3).

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.

Svaren kan komma att förkortas eller förtydligas.



SÖNDAGSLEKTIONER  
Månadens ämne:  
Äktenskap och  
familj

# RECEPT

## på en lycklig familj

*Här är nio sätt som du kan stärka din familj på.*

**Mindy Anne Leavitt**

Kyrkans tidningar

Vad gäller viktiga lärosatser i Jesu Kristi evangelium, ligger familjen definitivt högt upp på listan. Ni unga kvinnor läser regelbundet upp er förpliktelse "att stärka hem och familj",<sup>1</sup> ni unga män uppmanas att "[göra] en lista över vad [ni] kan göra för att skapa ett lyckligt hem",<sup>2</sup> och både unga män och unga kvinnor påminns om att "[er] familj välsignas när [ni] gör [er] del för att stärka den".<sup>3</sup>

Så vilket är det bästa sättet att stärka sin familj och skapa ett lyckligt hem? "Familjen: Ett tillkännagivande för världen" har svaret! Det här viktiga dokumentet förklarar varför familjen är så viktig i vår himmelske Faders plan och förklarar exakt vad vi kan göra för att stärka våra relationer i familjen. Det förklarar också exakt hur

vi kan bli lyckligare i vår familj. Det finns inget hemligt recept – bara de grundläggande evangelieprinciper som vi har undervisats om hela tiden: "Största förutsättningarna för lycka i familjelivet finns då det byggs på Herren Jesu Kristi lärdomar. Framgångsrika äktenskap och familjer skapas och bevaras genom principerna tro, bön, omvändelse, förlåtelse, respekt, kärlek, medkänsla, arbete och sund rekreation."<sup>4</sup>

Där är det – det enkla receptet på hur man skapar en lycklig familj och förbättrar sina eviga familjeband. Det betyder dock inte att det inte kräver arbete och ansträngningar från din sida. Men allt det du satsar för att stärka din familj kommer till slut att göra dig själv – och dem – lyckligare.

Här är några förslag på hur de här principerna kan se ut när de tillämpas.

## TRO

- Studera skrifterna med familjen och enskilt, och delta i familjens hemafton.
- Sätt upp ett mål med din familj att bli bättre på att hålla ett bud, till exempel fastelagen eller tiondelagen.
- Planera att lyssna på nästa generalkonferens eller att studera den föregående generalkonferensen tillsammans som familj.

## BÖN

- Delta i familjeböner.
- När du ber dina personliga böner, så be specifikt för varje familjemedlem och nämn dem vid namn. Tänk på deras behov när du ber för dem.

## OMVÄNDELSE

- Be om förlåtelse och gör det ofta. Och mena det.
- Lär dig om vikten av Kristi försoning och sakramentet tillsammans och den betydelse de båda har i omvändelseprocessen.

## FÖRLÅTELSE

- Var ödmjuk och inse att alla, även föräldrar, begår misstag.
- Kom ihåg vad det är du älskar hos dem som har sårat eller förolämpat dig.
- Be om hjälp med att förlåta andra.

## UNGDOMARS UPPLEVELSER

Vi frågade några ungdomar hur de tillämpar de här principerna i sin familj. Så här sa de om sina upplevelser:

### TRO

Jag valde att planera de två nästkommande hemaftnarna och fokuserade på tro. Jag började med att förbereda lektionerna och försöka lära mig gitarrackorden för de sånger vi skulle sjunga.

Den första lektionen handlade om tro. Jag frågade vad vi som familj kunde ändra på för att vår tro skulle växa. De svarade: "Att be, studera skrifterna, fasta, gå i kyrkan" och så vidare. Vi var överens om att det finns mycket man kan göra för att få större tro, men det viktigaste är att faktiskt göra det. Det är viktigt att man gör något för att stärka sin tro.

Den andra lektionen handlade om andliga gåvor. Vi pratade om hur tro och andliga gåvor hör ihop.

Våra hemaftnar med tro som tema gick riktigt bra. Vi förbättrade en del saker i vår familj – vi hade roligt och försökte inte bara få det överstökat. Vi kände Anden tillsammans som familj.

*Riza S., 16 år, Roskilde, Danmark*

### BÖN

Jag bestämde mig för att utöva min tro genom att be till Gud om hjälp och vägledning. Först insåg jag inte vilken inverkan mina böner hade, men efter några dagar upptäckte jag att vi hade mer frid hemma.

Men så prövades min tro. Min yngste bror blev skadad och behövde opereras akut, en av mina vänner skadades också svårt och min mamma fick ont i halsen och hög feber. Alla de här hemska omständigheterna drev bort känslan av frid omkring mig. Jag kände mig mycket ledsen men fortsatte att be. Jag kom att tänka på min mormors favoritdikt, som säger att Gud vet allting bättre än vi gör och att vi bör lita på honom. Så jag började utöva min tro ännu mer och göra allt jag kunde. Det dröjde inte

länge förrän min bror kunde lämna sjukhuset. Min vän var inte så skadad som han först verkade vara. Min mamma blev frisk.

Nu när jag ber för andra, ber jag med mer fokus och mer tro än förut. Vi bör ha tro på Gud, speciellt när det är svårt att tro på honom och hans planer, och vi bör aldrig klaga, för han vet bäst.

*Jarom K., 18 år, Graz, Österrike*

## OMVÄNDELSE

Jag har insett hur mycket omvändelse påverkar allting. Till exempel: Under några månader begick jag synder och omvände mig inte från dem, och det var svårt för mig att bryta det mönstret. Men efter att ha talat med biskopen och andra nära vänner, kunde jag tillämpa omvändelseprocessen och kände mig så mycket närmare Gud och blev gladare igen. När jag bad innerligt och lade mycket tid på att läsa skrifterna, insåg jag att jag behövde ändra på vissa saker i mitt liv. Jag inser nu hur mycket jag har vuxit på grund av det här. Genom den här upplevelsen kunde jag komma mycket närmare just mamma och pappa.

Även om jag fortfarande frestas och fortfarande begår synder, kan jag använda Frälsarens försoning för att omvända mig och utvärdera mig själv varje dag, och jag

försöker alltid att vilja förbättra mig. Jag kommer alltid att vara tacksam för försoningen i mitt liv.

*Billy P., 17 år, Ipswich, England*

## ARBETE

Eftersom jag anser att släktforskning är en typ av arbete, bestämde jag mig för att göra en bok om min släkthistoria. Så jag sammanställde alla bilder av mina släktingar. Jag gjorde det så att mina barn och mina barnbarn ska kunna se hur deras förfäder såg ut. Och medan jag gjorde det kände jag en sådan frid för jag visste att jag inte gjorde det för mig själv utan också för kommande generationer.

*Glory S., 18 år, Johannesburg, Sydafrika*

*Ungdomar i Sydafrika skapade en video om hur de tillämpade arbetets princip i sina familjer. För att se deras video, gå till [den här artikeln på liahona.lds.org](http://den.här.artikeln.på.liahona.lds.org).*

## SUNDA FRITIDSAKTIVITETER

På mitt första försök att ha en fritidsaktivitet med mina syskon gick det minst sagt vilt till. Men en vändpunkt för mig var utflykten till Blue Ridge Mountains. Löven skiftade i alla färger och nöjesparken var rolig, men ögonblick av hårda ord, själviska handlingar och skämt som gick för långt dämpade ofta stämningen. Innan vi åkte



## RESPEKT

- Lyd dina föräldrar.
- Tala inte illa eller ovänligt om någon i din familj.
- Fokusera på de positiva egenskaper du ser i varje familjemedlem. Tala om för dem vad du beundrar hos dem.

## KÄRLEK

- Be om kristuslik kärlek för dina familjemedlemmar.
- Hitta sätt att tjäna din familj på.
- Skriv uppmuntrande och kärleksfulla meddelanden. Göm dem i matlådor, väskor eller plånböcker så att dina familjemedlemmar hittar dem senare.

## MEDKÄNSLA

- Uppmuntra familjemedlemmar att dela med sig av sina känslor och försök förstå varandra.
- Trösta varandra i svåra stunder och försök att bära varandras bördor (se Mosiah 18:8-9).

## ARBETE

- Erbjud dig att laga en måltid till din familj.
- Hjälptill med sysslor i hemmet, som att klippa gräsmattan, rensa ogräs eller putsa fönster.
- Hjälptill dina yngre syskon med deras läxor.

## SUNDA FRITIDSAKTIVITETER

- Hjälptill att planera familjeutflykter, semestrar eller aktiviteter som din familj kan njuta av tillsammans.
- Lägg bort det digitala. Stäng av teven och annan elektronik när du är med din familj.

hem, vandrade min syster och jag upp för en liten kulle och satt tysta medan vi lyssnade på naturen omkring oss. Det var första gången på länge som vi satt tillsammans utan att gråla, och vi talade lågmält om de kommande dagarna och våra svårigheter. Anden var närvarande och förde med sig en frid jag hade glömt.

Jag började anstränga mig att prata med mina syskon, fråga dem hur de haft det under dagen, krama dem och bara vara delaktig i deras liv. Jag hjälpte min yngste, autistiske bror med hans hemläxor. Jag hjälpte min yngsta syster att göra grammatiska inlärningskort och skapa fåniga rim för att komma ihåg olika ordklasser. Nästa prov hade hon blivit mer än 20 poäng bättre och fick bättre resultat än någonsin. Glädjen som de här stunderna gav var annorlunda och djupare än jag förväntat mig.

Att vara en familj kan vara svårt, men under sådana stunder är det värt alltihop. De här små stunderna har lett till andra när vi har roligt, spelar spel och skrattar – och jag har känt en ny enighet i min familj. ■

Emily C., 17 år, North Carolina, USA

### SLUTNOTER

1. "Unga kvinnors tema", *Unga kvinnor: Personlig tillväxt* (häfte, 2009), s. 3.
2. *Plikt mot Gud* (häfte, 2010), s. 80.
3. *Vägledning för de unga* (häfte, 2011), s. 14.
4. "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", *Liahona*, nov. 2010, s. 129.



# SABBATSDAGEN ÄR EN GLÄDJE

*Fem sätt att göra söndagarna mer meningsfulla.*



**M**ed de utmaningar som pågår omkring oss, betyder det extra mycket att helga sabbaten eftersom det hjälper oss att hålla oss andligt starka. Dessa ungdomar från Östeuropa delar med sig av sina tankar om hur sabbaten stärker dem – och hur den kan stärka dig med.

## KOM NÄRMARE HERREN

**S**abbaten är en dag då jag mer fullständigt kan ge mig själv till Herren. Jag försöker att inte slösa bort tid utan istället använda den till att bli bättre och komma närmare min himmelske Fader. På söndagar njuter jag av att få tjäna medlemmarna i kyrkan genom att sitta nära dem och visa att de inte är glömda. Att tjäna andra gör mig glad.

För mig är sabbaten en dag för att få kunskap och att känna lycka och glädje när jag lär mig tjäna Herren. Jag håller sabbatsdagen så helig som jag kan. Att lita på vår himmelske Fader i allt ger oss glädje och lycka på jorden och i himlen med honom och hans Son, Jesus Kristus.

*Arvis B., 18 år, Lettland*

## TA SAKRAMENTET

**V**arje dag ser jag fram emot den dag då jag kan besöka kyrkan och ta del av sakramentet. Jag kan knappt vänta tills jag får ta på mig mina söndagskläder, förbereda mig, komma till kyrkan och ännu en gång förnya mina förbund med Gud.

Ibland är jag grinig när jag går upp på morgonen. Men när jag kommer till kyrkan och tar del av sakramentet, går på mina möten och studerar skrifterna, känner jag den helige Anden och det upplyfter mig. Det är viktigt att ta del av sakramentet varje vecka eftersom Frälsaren själv visade oss vad vi behöver göra.

*Diana D., 14 år, Lettland*

## STUDERA SKRIFTERNA MED ANDRA

**A**tt gå på våra söndagsmöten och ta del av sakramentet fyller oss med Anden för hela veckan. Vi får mer kunskap från skrifterna, och våra lärares erfarenheter hjälper oss förstå skrifterna bättre. När vi studerar skrifterna tillsammans, kan vi få nya insikter i dem och lära oss av varandra.

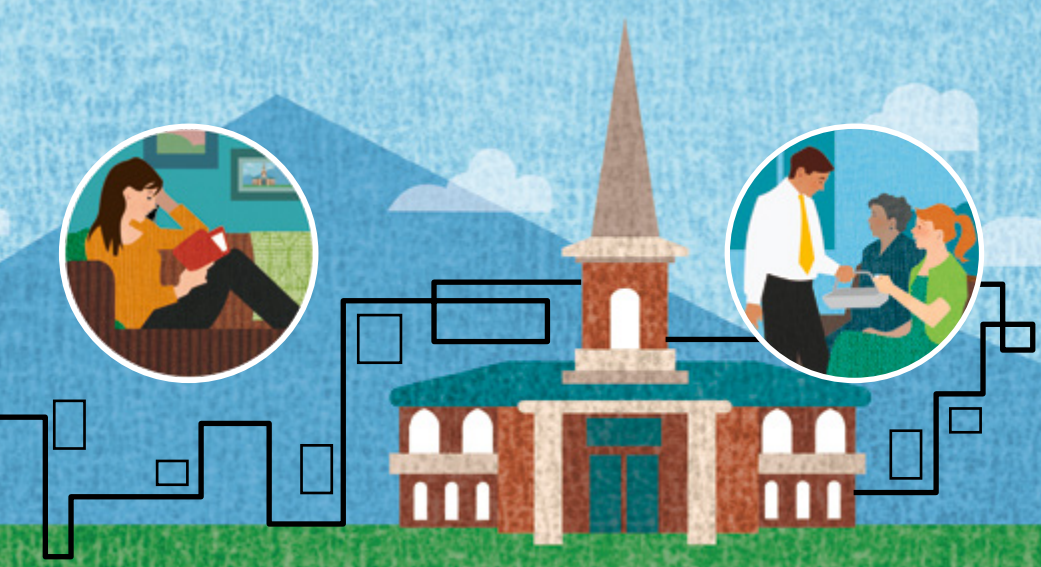
*Antonina B., 18 år, Centrala federala distriktet, Ryssland*

## ATT HÅLLA SIG OBEFLÄCKAD

”Och för att du mera fullständigt skall kunna hålla dig obefläckad av världen skall du gå till bönehuset och offra dina sakrament på min heliga dag.

Ty sannerligen, detta är en dag bestämd åt dig till att vila från ditt arbete och ägna den Allrahögste din andakt.”

Läran och förbunden 59:9-10



## VÄLJ AKTIVITETER SOM HÅLLER KVAR ANDEN

Jesus uppmaning att stanna kvar och vaka med honom (se Matt. 26:38) rörde vid mitt hjärta och fick mig att inse att sabbatsdagen är en dag då vi kan ta del av sakramentet som ett tecken på att vi minns hans tjänande för oss.

Ju mer jag tänker på det, desto mer vill jag lära känna honom. Den här strävan hjälper mig att välja rätt aktiviteter en dag som är befriad från alla världsliga sysslor: Söndagen. Det är sådana aktiviteter som att läsa och studera skrifterna, tjäna min familj, se på uppbyggande filmer, berätta om andliga insikter för vänner, och ständigt bön. Ju mer jag vänder mitt hjärta till Jesus, desto mer lär jag känna och närmar mig honom. Jag kommer inte på någon välsignelse som är härligare än den.

*Syster Aleksandrovna, 25 år,  
Rysslandsmissionen Novosibirsk*

## BLI UPPLYFT AV ANDEN

För mig är sabbatsdagen ett tillfälle att studera Jesu Kristi evangelium mer på djupet. Utan tvekan blir en människa välsignad och upplyft av Anden, inte bara på söndagen utan hela den följande veckan, när hon kommer till kyrkan förberedd och med en önskan att delta i sakramentet och försöka lära sig något.

Det finns många tillfällen utanför kyrkans väggar då vi kan hålla sabbatsdagen helig: Vi kan umgås med vår familj, hjälpa missionärerna, tjäna i församlingen och läsa kyrkans litteratur. Sabbatsdagen är en dag att förstå Guds lagar. När vi inser det och tackar Gud för den möjligheten, är det inte svårt för oss att hålla sabbatsdagen helig.

*Äldste Vladimir Aleksandrovitj Z., 18 år,  
Rysslandsmissionen Novosibirsk*



## EN DAG FÖR VILA

"Gud gav oss denna speciella dag, inte för nöjen eller dagligt arbete utan för vila från plikten, för fysisk och andlig lindring."

Äldste Russell M. Nelson i de tolv apostlarnas kvorum, "Sabbaten är en lust och en glädje", *Liahona*, maj 2015, s. 129.

"Om du hindrar din fot på sabbaten att göra vad du har lust till på min heliga dag, om du kallar sabbaten din lust och förhärskar den till Herrens ära, om du förhärskar den genom att inte gå egna vägar och inte göra vad du har lust till eller tala tomma ord,

då skall du fröjda dig i Herren."

**Jesaja 58:13-14**



# ATT VÄNTA I TRO

*Jag väntade i flera år  
men gav aldrig upp  
hoppet om att mina  
föräldrar skulle gå  
med i kyrkan.*



## Mikaeli Duarte da Silva

Jag stiftade bekantskap med kyrkan genom min faster och farbror, som bor nära oss. Jag var bara sju år då, och jag älskade att gå till kyrkan och få vara med andra barn. Mina föräldrar var inte medlemmar, men de hade inget emot att jag gick till kyrkan varje söndag med min faster och farbror. Mina föräldrar sa att det var mycket bättre för mig att engagera mig i en kyrka som undervisade om Jesus Kristus än att vara ute på gatorna och hamna i trubbel.

Missionärerna kom ofta hem för att undervisa oss. Mina föräldrar tyckte om diskussionerna, men de ville inte ta emot evangeliet. De sa att de inte var redo eftersom det var en allvarlig förpliktelse att gå ner i dopets bad. Missionärerna fortsatte att komma hem till oss, men gick alltid därifrån besvikna över de svar de fick från mina föräldrar. Men jag visste att de skulle döpa sig en dag.

När jag fyllde åtta år var jag redo att ingå dopets förbund. Mamma frågade mig om det var vad jag verkligen ville. Hon berättade för mig att när jag en gång hade döpt mig, kunde jag inte ändra mig, och att dopet skulle förändra hela mitt liv. Jag sa att jag drömt om att få döpa mig ända sedan jag först hade börjat gå till Primär.

Efter att jag hade döpts och konfirmerats fortsatte jag att gå till kyrkan, men mina föräldrar kom sällan till våra primäraktiviteter. Det kändes

jobbigt att se alla de andra barnen med sina föräldrar. Men jag hoppades att de en dag skulle döpa sig och att vi skulle bli beseglade i templet, och min största dröm var att det skulle bli verklighet.

När jag var tonåring fortsatte missionärerna att undervisa mina föräldrar, men de ville fortfarande inte döpa sig. Ändå kom de till kyrkan då och då, och det gav mig lite hopp. Jag drömde fortfarande om att mina föräldrar skulle gå med i kyrkan, men jag började tro att det aldrig skulle hända i det här livet.

Men en vacker söndagsmorgon när jag var sjutton år, följde min mamma med mig till kyrkan igen. På vägen hem berättade hon något som jag fortfarande kan höra i mina tankar och i mitt hjärta. Hon sa att hon hade bestämt sig för att döpas. Jag blev helt chockad! Efter att ha väntat så länge undrade jag om det var på riktigt. I maj 2010 gick mamma ner i dopets bad. Det var en sådan glad dag.

Efter dopet såg jag på pappa och sa: "Nu är det bara du kvar." Han svarade att det skulle dröja, för han kände inte att han ville döpa sig. Jag blev ledsen igen – en del av min dröm hade gått i uppfyllelse, men resten verkade vara långt borta. Även om det var svårt, var jag säker på att saker och ting skulle förändras. Till min stora glädje besvarades mina böner igen två månader senare när min pappa gick

ner i dopets bad. Det var den största glädje jag har känt i hela mitt liv. Det kändes som om himlarna sjöng.

Efter att mina föräldrar hade gått med i kyrkan, insåg jag att ännu en del av min dröm hade gått i uppfyllelse, men att vi behövde beseglas för evigheten i Herrens hus. Mina föräldrar sa att de inte kände sig redo, att de inte hade nog med pengar för den långa resan till templet i Recife, och att de inte hade någon som kunde se till vårt hem medan vi var borta. Jag blev ledsen, men jag fortsatte att be om denna välsignelse med vetskap om att Herren skulle besvara mina böner.

Med tiden började mamma få en stark önskan att besöka templet, även om pappa fortsatte att skjuta på det. Efter många samtal med biskopen bestämde de sig båda för att åka. Jag kände mig nästan sprickfärdig av glädje!

I september 2011 reste mamma, pappa och jag till templet för första gången i vårt liv. Jag beseglades till mina föräldrar följande dag, och jag kan verkligen säga att efter att ha väntat i 11 år, var det den bästa dagen i mitt liv.

Jag är mycket tacksam mot min himmelske Fader för allt som han har gett mig, speciellt för att han har besvarat mina böner och uppfyllt min högsta dröm; drömmen att få se hela min familj i Herrens hus. ■

*Författaren bor i Ceará i Brasilien.*

# Shellys lopp

Jan Pinborough

Kyrkans tidningar

Baserad på en sann berättelse

*"Frukta inte, ty jag är med dig, se dig inte ängsligt om, ty jag är din Gud. Jag styrker dig, jag hjälper dig, jag uppehåller dig med min rättfärdighets högra hand" (Jes. 41:10).*

"Hallå, Shelly!" Shelly höll på att knyta Hsina gamla löparskor, men tittade upp och såg Rosa vinka från startlinjen. "Kom ingen", ropade Rosa. "Idag ska vi slå vår bästa tid!"

Shelly log brett. Rosa sa så varje gång de tränade.

Det var två saker Shelly tyckte om med sin nya mellanstadieskola. För det första att hon kunde vara med i löparlaget. När hon sprang kände hon sig lätt inombords, som om hon inte hade några bekymmer.

*Den senaste tiden hade det verkat som om ingen kunde ge Shelly den hjälp hon behövde.*

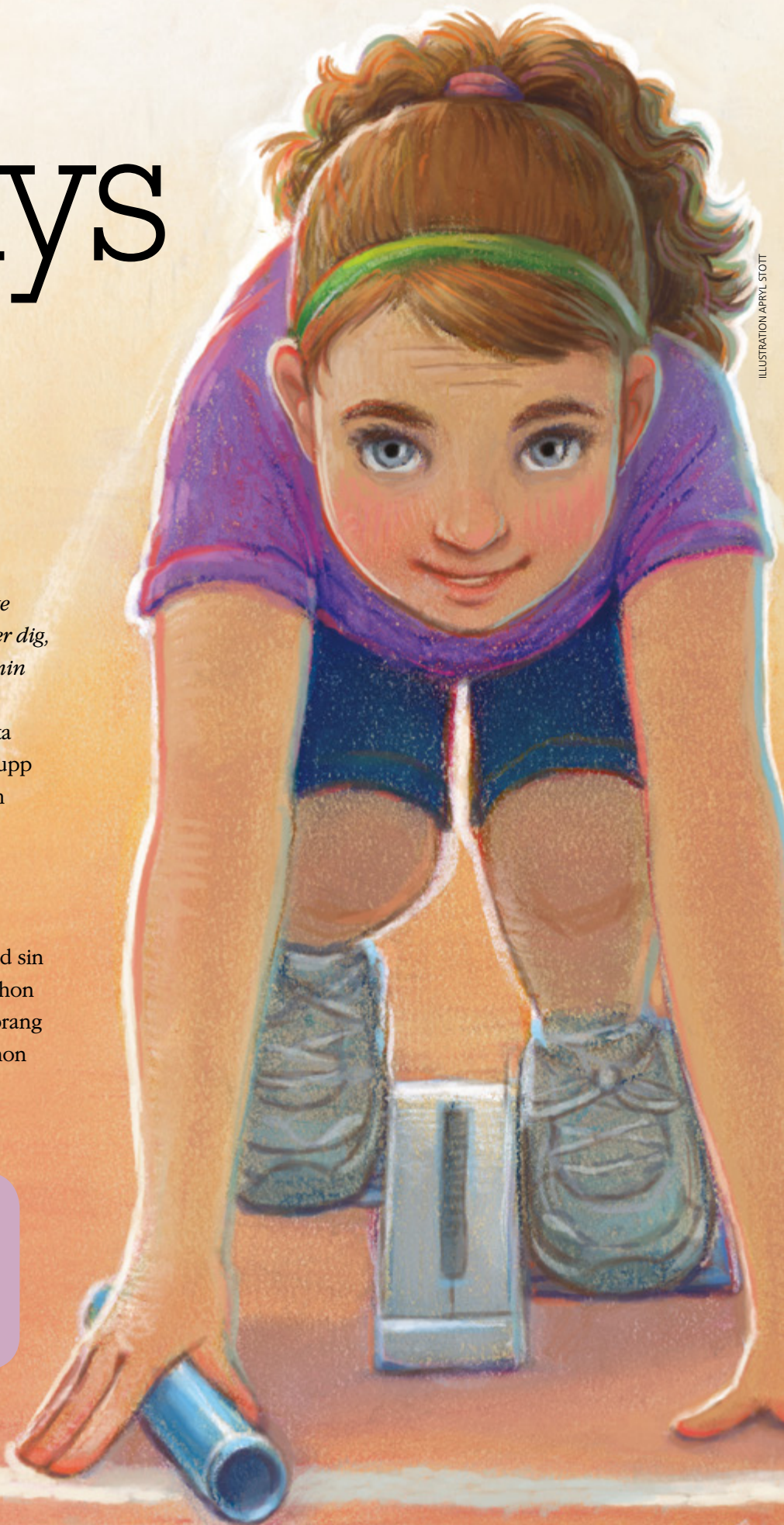


ILLUSTRATION APRYL STOTT

Det andra hon gillade var att ingen här visste att hennes föräldrar nyss hade skilt sig.

Shelly drog i skosnöret en sista gång och sprang iväg till de andra flickorna i stafettlaget. *Aj!* Hon ryckte till när tårna trycktes ihop i löparskorna. Hur skulle hon berätta för pappa att hon behövde nya skor igen?

Efter loppet firade Shelly, Rosa, Becca och Tiana sitt nya stafettrekord. "Jag sa ju att vi skulle klara det idag!" sa Rosa.

Shelly skrattade. Hon gav stafett-pinnen till deras tränare och böjde sig ner för att knyta upp sina skor.

"Bra jobbat, flickor", sa fröken Goldmann. "Ni jobbar riktigt bra tillsammans. Glöm inte att betala banavgiften imorgon."

Shellys leende dog bort. Hon hade helt glömt bort det!

På bussen hem kunde Shelly inte tänka på annat än sina skor och banavgiften. Hon ville inte ge sin mamma mer att oroa sig för. Och senaste gången hon hade ringt sin pappa för att be om extra pengar, hade han låtit irriterad. Den senaste tiden hade det verkat som om ingen kunde ge henne den hjälp hon behövde.

När Shelly kom hem, gick hon direkt till sitt rum. Under middagen pratade hennes bröder och systrar och skrattade, men hon petade bara i maten.

Efter middagen hjälpte mamma Shelly att duka av bordet. "Jag ska träffa biskop Parker ikväll", sa mamma. "Skulle du vilja följa med och få en prästadömsvälsignelse?"

Shelly nickade. Hon saknade verkligen de välsignelser som pappa brukade ge henne när hon var orolig eller sjuk.

Lite senare när biskop Parker gav henne en välsignelse, kände Shelly hur något djupt inom henne slappnade av. "Shelly, din pappa är inte hemma för att hjälpa dig nu", sa han i välsignelsen. "Men din himmelske Fader är alltid där. Jag välsignar dig med att kunna tala med honom precis som du skulle tala med din pappa, och din himmelske Fader kommer alltid att hjälpa dig."

Shelly kände sig lättare än hon gjort på länge. Hon fick en varm känsla inombords som sa henne



"När du håller buden och ber i tro om att få se Herrens hand i ditt liv, lovar jag dig att han öppnar dina andliga ögon ännu mer och du tydligare ser att du inte är ensam."

Äldste Neil L. Andersen i de tolv apostlarnas kворum, "Komme ditt rike", *Liahona*, maj 2015, s. 121.

att biskopens ord var sanna. Vår himmelske Fader älskade henne och skulle lyssna på henne. Med hans hjälp kunde hon kanske få mod att prata med sina föräldrar.

På hemvägen berättade hon för sin mamma om skorna och banavgiften. Den kvällen knäböjde hon och bad sin himmelske Fader att hjälpa henne få mod att prata med sin pappa. Hon bad om det igen på bussen till skolan nästa morgon. När hon kom hem från skolan kände hon sig modig nog att ringa sin pappa. Den här gången verkade han inte otålig eller irriterad när hon berättade för honom vad hon behövde. Hennes böner hade besvarats.

Några veckor senare knöt Shelly sina nya löparskor och sprang iväg för att vara med Rosa och de andra flickorna. Det kändes bra att veta att hon hade ett fint lag som stöttade henne. Hon behövde inte känna att hon sprang ensam. ■



# Hjälp!

## Någon ska skilja sig

Katherine Nelson

När föräldrar skiljer sig, känner sig barnen ofta rädda, oroliga, skuldtyngha, arga, förvirrade, lättade eller ledsna – ibland alltihop på samma gång. Här finns några tankar som kan vara till hjälp om det har hänt dig eller en av dina vänner.

**Jag känner mig utanför.  
Det verkar som om alla utom  
jag har en perfekt familj.**

Ingen familj är perfekt, även om de verkar vara det.

Kom ihåg att dina föräldrar, din biskop, dina primärlärare, grannar och vänner i församlingen älskar dig.

Ibland kan andra säga sådant som sårar dina känslor utan att mena det. Var inte rädd, när det händer, att tala om för dem hur du känner, och hjälp dem förstå hur de ska prata med dig om skilsmässan på ett bättre sätt.

**Jag är arg på mamma och pappa.**

Det är lätt att känna sig arg när det inte finns något man kan göra åt situationen. Du kanske till och med vill ta ut dina arga känslor på andra. Försök att visa kärlek till din familj även om det kan vara svårt. Be om hjälp att se dina föräldrar som Jesus ser dem. Han älskar dem, dig och alla andra in din familj.

Om du inte kan sluta vara arg, så tala med din mamma eller pappa eller någon annan du litar på. De kan hjälpa dig att hitta sunda sätt att må bättre på, som att träna eller skapa konst.

**Får jag vara tillsammans med mina föräldrar i himlen?**

Tack vare Jesu försoning kommer allting att ordna upp sig när vi är döda. Vi behöver inte oroa oss. Oavsett vad som händer är du alltid en del av dina himmelska föräldrars familj. Om du fortsätter att försöka välja det rätta, får du alla de välsignelser vår himmelske Fader har planerat åt dig.

**Är det mitt fel att mina föräldrar skilde sig?**

Du kanske tror att du kunde ha hjälpt dina föräldrar att hålla ihop.

Men sanningen är att det inte alls är ditt fel. De fattade beslutet att skilja sig. Barnen i familjen bär inte ansvaret för skilsmässan.

**Jag är rädd för vad som ska hända nu.**

När stora förändringar inträffar, är det naturligt att oroa sig för framtiden. Prata med din mamma och pappa. De vill veta om du är upprörd, och de kan hjälpa dig med bekymmer och frågor som du har. Se till att be om tröst.

**Jag känner mig mycket ledsen hela tiden.**

Det är okej att vara ledsen. Att vara ledsen för en sådan stor förändring är ett viktigt steg mot att må bättre senare. Även om du kanske är ledsen ibland, så fortsätt göra sådant du tycker om att göra. Gör saker utomhus. Läs en bra bok. Lyssna på glad musik. Gör ditt bästa i skolan. Ha roligt med dina vänner. Be till din himmelske Fader.

Om dina känslor av sorg varar riktigt länge och gör det svårt för dig att sova, äta, fokusera på skolan eller göra sådant du vanligtvis tycker om att göra, så tala med en vuxen du litar på så att han eller hon kan hjälpa dig må bättre igen.



"Vi tror att vi var och fortfarande är medlemmar i [vår himmelske Faders] familj."

Äldste L. Tom Perry (1922–2015) i de tolv apostlarnas kворum, "Varför äktenskapet och familjen betyder något – överallt i världen", *Liahona*, maj 2015, s. 41.

### Saker och ting blir bättre.

Oavsett vad du känner nu, börjar du må bättre med tiden. Fortsätt under tiden att be din himmelske Fader om tröst. Kom ihåg att vår himmelske Fader och Jesus alltid vakar över dig och aldrig lämnar dig ensam. De älskar dig och dina föräldrar och hjälper er alla. De ger dig styrka att känna frid och lycka. ■

*Författaren bor i Utah, USA.*

Vad har hjälpt dig igenom en svårighet som till exempel skilsmässa? Hur kan du hjälpa andra igenom svårigheter?

**Amie Jane Leavitt**

Baserad på en sann berättelse

*"Att vänlighet börjar inom mig  
är både sant och rätt"* (Barnens  
sångbok, s. 83).

"Det ska bli så roligt med rast!"  
sa Ally till Lauren när de  
satte tillbaka lunchlådorna på  
hyllan i klassrummet. "Tami sa  
just att allihop ska leka tagen på  
lekplatsen idag."

"Kul!" sa Lauren. "Jag älskar att  
leka tagen."

Lauren var glad och överraskad  
att Tami hade bett Ally vara med  
och leka. Tami hade alltid varit elak  
mot Ally. Lauren var glad att hon  
äntligen försökte vara snäll.

"Jag behöver ta en bok till biblio-  
teket först, så se till att de inte börjar  
utan mig." Ally log när hon sprang  
nerför korridoren mot biblioteket.

Lauren skyndade sig ut till lek-  
platsen. När hon kom dit, höll Tami  
redan på att samla ihop de andra  
barnen i en ring. Lauren sprang dit  
för att vara med.

"Skynda er, allihop!" ropade  
Tami medan hon tätt föste ihop  
alla. "Jag har en rolig idé som

# Tagen!



jag vill berätta om för alla innan Ally hinner hit.”

Lauren tyckte inte att det kändes bra.

Alla barnen trängde sig närmare för att lyssna. ”I stället för att ta alla som vi brukar göra”, sa Tami, ”så tar vi bara Ally. Men ingen får säga det till henne!” fnittrade Tami. Hon verkade så nöjd med sig själv.



*Det verkade inte så roligt – i alla fall inte för Ally.*

Lauren såg på de andra barnen i ringen. Många av dem hade inte varit snälla mot Ally sedan förskolan. Det var då barnen verkligen började bli elaka mot Ally. De hånade och retade henne. Oftast var det Tami som började och de andra barnen tog efter henne.

Lauren hade aldrig tyckt om hur de behandlade Ally. Hon bestämde sig där och då för att inte vara med. Hon visste att alla är barn till Gud och bör behandlas med respekt.

Hon tog ett djupt andetag och såg Tami i ögonen. ”Jag tycker inte att det låter roligt. Jag tycker inte att vi ska göra så mot Ally. Så jag vill inte vara med och leka.”

Laura gick ut från ringen och började ensam gå tillbaka mot skolan för att hitta Ally.

Hon trodde i alla fall att hon var ensam.

Men så hörde hon: ”Hallå, vänta!” Lauren vände sig om och där var de flesta barnen från Tamis ring. Hon kunde inte tro det!

”Kom så letar vi efter Ally och leker tagen själva”, sa Damon.



## INGEN PLATS FÖR ÖVERSITTERI

”I Jesu Kristi evangelium finns ingen plats för hån, översitteri eller trångsynthet.”

Äldste Neil L. Andersen i de tolv apostlarnas kворum, ”Andliga virvelvindar”, Liahona, maj 2014, s. 20.

”Jag vill också leka!” sa Lea. De andra nickade.

Lauren såg glad ut. Den hemska känslan i magen var borta.

”Bra idé!” sa Lauren. ”Nu kommer Ally där borta.”

Hon vände sig om och slog Damon lätt på axeln. ”Tagen!” ropade hon och sprang mot Ally. Och alla barnen sprang efter. ■

*Författaren bor i Utah, USA.*

*Lauren och Ally bor i Kanada. De går på högstadiet nu och är fortfarande goda vänner.*



# GÖR RÄTT och var SANN

*Var sann, som Guds profet har sagt.  
Mot synd och mot frestelse var på vakt.  
I mörker och ljus, i allvar och lek  
gör rätt, var sann, och lev utan svek.  
(Barnens sångbok, s. 81)*



Så här kan jag vara  
sann och stå för det rätta!

Följa Jesus Kristus

Bra böcker

Bra vänner

Bra musik

Bra videor och  
andra medier

Bra ord

Ärlighet

Vänlighet

Anständighet

Respekt

ILLUSTRATIONER HOLLIE HOBERT

# Gör alltid rätt

(Förenklad)

Frimodigt ♩. = 44-54 (två slag per takt)

Text: George L. Taylor  
Musik: Arr. A. C. Smyth

C F C D7 G7

Gör all-tid rätt, var all-tid sann. Ditt livs-verk and-ra ej ut-fö-ra kan.

C F C G

Gör det så mo-digt, så vän-ligt så väl, äng-lar-na gläds åt var

C G7 C G C F C

rätt-fär-dig själ. Vå-ga, gör all-tid rätt. Vå-ga,

G C F A7 Dm G7 C

var all-tid sann. Gör all-tid rätt, var all-tid sann.

© 2015 Intellectual Reserve, Inc. Med ensamrätt.  
Sången får kopieras för tillfällig, icke kommersiell användning i kyrkan eller hemmet.  
Denna text måste finnas på varje kopia.

# Ett svårt val



*Skulle ett spel  
som inte var lämpligt  
kosta honom hans  
nya vän?*

**Amanda Michaelis**

Baserad på en sann berättelse

*"Gör rätt val på din vandring  
genom livet" (Psalmer, nr. 162).*

Diego traskade uppför backen på sin väg hem från skolan. Rasterna brukade vara det bästa på hela dagen. Men hela veckan hade de varit hemska! Ingen ville spela fotboll med honom, så han brukade bara ensam gå runt på skolgården tills det ringde in.

"Mamma, jag är hemma!" ropade Diego medan han kom in genom dörren och satte sig i köket.

"Hur var det i skolan?" frågade mamma.

"Inte så bra." Diego tog ett äpple. "Ingen ville leka med mig på rasten." Han kände tårarna komma, så han knep ihop ögonen.

"Det är svårt att känna sig ensam eller utanför", sa mamma. Hon lade handen på Diegos axel. "Kanske du kan be en bön om hjälp."

Diego gnuggade sig i ögonen. "Tack mamma", sa han och sprang in på sitt rum. Brydde sig vår himmelske Fader verkligen om ifall han hade vänner att leka med på rasten? Diego knäböjde och bad att han skulle hitta en vän. När han var färdig kändes det lite bättre, men han visste fortfarande inte vad han skulle göra.

Efter skolan nästa dag ringde dörrklockan. Diego sprang för att öppna. Där stod en pojke som var ny i grannskapet. Diego hade sett honom på lekplatsen den dagen.

"Hej, jag heter Ruben", sa han. "Vill du leka hemma hos mig?"

Diego log. En vän att leka med? Det var ett svar på hans bön!

De gick hem till Ruben och satte sig i soffan. Rubens storebror spelade ett videospel. Diego visste först inte vad han skulle tro. Spelet var riktigt våldsamt och hade läskiga bilder, men Ruben och hans bror verkade gilla det. "Ta honom!" skrek Ruben medan de såg på.

Diego kände hur det vände sig i magen, och han stirrade ner på sina fötter. Han visste att han inte skulle titta på sådana videospel.

Men vad skulle han göra?

Han ville inte att hans nya vän skulle tycka att han var för tråkig för att spela spännande videospel. Skulle Ruben tycka att han var konstig om han sa något?

Han såg sig omkring i rummet och försökte komma på något annat de kunde göra.

Diego tog ett djupt andetag. "Du, hmm ... kan du visa mig resten av huset? Eller vi kanske kan leka på andra våningen" sa han.

Ruben tittade på Diego en kort stund. Diego bet sig i läppen. Skulle Ruben säga att han inte ville leka längre?

Men så lyste Rubens ögon upp. "Vänta, gillar du bilar? Jag har de *snabbaste* bilarna. Vill du tävla med dem?"

Diego log och nickade. Han följde med Ruben upp på andra våningen. Den tunga känslan försvann – det kändes som om han svävade upp för trappan! Han var glad att han hade en ny vän, och att han inte behövde titta på något olämpligt.

"Den röda bilen är min", sa Ruben, "men du kan ha den blå eller den gröna. Vilken vill du ha?"

Diego sträckte sig efter den gröna bilen – hans favoritfärg. Det här var ett lätt val. ■

*Författaren bor i Utah, USA.*



### MODIGA VAL

"Det krävs mod för att göra bra val, också när andra omkring oss väljer annorlunda."

Äldste W. Craig Zwick i de sjuttios kvorum, "Vi ska inte och får inte ge efter", *Liahona*, maj 2008, s. 98.





**Quentin L. Cook**

i de tolv  
apostlarnas  
kvorum

*Medlemmarna i de  
tolv apostlarnas  
kvorum är särskilda  
vitnen om Jesus  
Kristus.*

# Hur kan jag hålla mig fri?



Gud vill att vi ska vara fria att välja  
mellan gott och ont.



Att vara beroende av sådant som  
droger och alkohol förstör vår hälsa  
och begränsar vår frihet.



För mycket datorspel, idrott eller  
tevetittande kan ta upp hela vår fritid.



Det är viktigt att vi avsätter en del  
av vår tid till vår familj.

*Från "Jeremias klagovisor: Undvik fångenskap", Liahona, nov. 2013, s. 88–91.*

# Du kan omvända dig och förlåta

När du har blivit döpt och konfirmerad har du ett ansvar att välja det rätta. Om du gör något fel så omvänder du dig så här, så att du kan göra bättre ifrån dig!



- Fundera över vad du gjorde.
- Be om ursäkt och gör något för att rätta till det. Om du behöver hjälp kan du prata med en förälder om det.
- Be till vår himmelske Fader. Be honom förlåta dig och hjälpa dig så att det går bättre nästa gång.
- Du är förlåten! Försök så gott du kan att göra det vår himmelske Fader vill att du ska göra.



|||||

Om någon gör något som gör dig ledsen så kan du göra så här för att må bättre!



- Försök att komma på varför den andra personen kan ha gjort det han eller hon gjorde.
- Tänk på något som är bra med den andra personen.
- Be om hjälp att förlåta när det känns svårt.
- Fortsätt inte att vara arg på personen.



# Clara och PRIMÄR- PROGRAMMET

Jane McBride Choate

Baserad på en sann berättelse

Clara och hennes familj hade just blivit döpta. Clara tyckte om att gå upp på söndagarna och gå i kyrkan tillsammans med dem.

En söndag sa Primärs president att de snart skulle ha ett primärprogram. Clara visste inte riktigt vad ett primärprogram var. Men hon visste att hon ville vara med.



”Kan du läsa ett skriftställe och bära ditt vittnesbörd i primärprogrammet?” frågade hennes lärare.

Clara nickade. Hon tyckte det var spännande! Hon ville lära sig så mycket hon kunde om evangeliet. Men hon var också nervös. Tänk om hon gjorde något fel?



Clara övade på det hon skulle säga varje kväll. Hon kunde inte alla orden i skrifterna än.

”Det kommer att gå jättebra”, sa mamma.

Clara var inte så säker på det. Det här var hennes första primärprogram. Alla de andra barnen hade gjort det här förut.



”Kom ihåg att om du gör ditt bästa, gör din himmelske Fader resten”, sa pappa till henne.

Kvällen före programmet bad Clara om hjälp att kunna göra sitt bästa. Hon stod kvar på sina knän och tänkte på det hon skulle säga. Det kändes bra.

På söndagsmorgonen bad Clara att hon inte skulle bli rädd.



När det var hennes tur, gick Clara fram. Hon sa ett av orden i skrifterna fel. Men sedan kom hon ihåg hur bra det hade känts när hon bett. Hon log och bar sitt vittnesbörd. Hon talade om hur mycket hon älskade Frälsaren.



Clara log när hon satte sig ner igen. Hon visste att vår himmelske Fader inte brydde sig om att hon inte sa allt perfekt. Han brydde sig om det hon hade i hjärtat. ■

*Författaren bor i Colorado, USA.*

# Jesus uppväcker Lazarus från döden



Jean Bingham

**H**ar du någon gång varit orolig när någon i familjen varit sjuk? Jesus vänner Maria och Marta oroade sig eftersom deras bror Lazarus var mycket sjuk. De skickade någon att berätta det för Jesus så att han kunde komma och bota Lazarus. Men Lazarus dog innan Jesus hann komma dit.

När Jesus såg hur ledsna Maria och Marta var, grät han för deras skull. Sedan bad han någon att flytta stenen från ingången till graven, och

han befälde Lazarus att komma ut. Lazarus ande kom tillbaka in i hans kropp, och han gick ut ur graven, fortfarande klädd i sina begravningskläder. Alla blev förundrade. Jesus hade makt över döden! Han var verkligen Guds Son!

Vart och ett av Jesus underverk visade vilken stor kärlek och makt han hade. Om vi tror på honom och följer hans exempel, får vi leva med honom igen! ■

*Författaren bor i Utah, USA.*

## ATT PRATA OM I FAMILJEN

Prata om hur det skulle ha känts för er om ni hade sett Lazarus komma ut ur graven. Läs sedan Johannes 11:1–46 tillsammans och avsluta de här meningarna:

1. När Jesus hörde att Lazarus var sjuk ...
2. När Jesus kom till Betania, hade Lazarus ...
3. Marta trodde att ...
4. Jesus grät eftersom ...
5. Jesus bad högt till Fadern eftersom ...
6. När Jesus hade uppväckt Lazarus från döden, var det många människor som ... , men en del människor ...

Döden är en del av vår himmelske Faders plan, och de vi älskar kan ibland bli sjuka eller dö. Även när våra böner inte besvaras på det sätt vi vill, kan vi ha tro på att vår himmelske Fader älskar oss och vet vad som är bäst.

**Sång:** "Han sände sin Son"  
(*Barnens sångbok*, s. 20)

**Skriptställen:** Matteus 11:2–5; 2 Nephi 27:23

**Video:** Gå till [Biblevideos.org](http://Biblevideos.org) för att se "Lazarus Is Raised from the Dead" (Lazarus blir uppväckt från döden)

## MÅNGA MÄKTIGA UNDERVERK

Matcha bilderna på varje underverk med skriftverserna här nedan.

Markus 8:22–25

Johannes 5:1–9

Markus 9:17, 23–27

Markus 5:21–24,  
35–43

Markus 4:36–39

Matteus 14:16–21



### SKRIFTSTÄLLETIPS

Använd kartan i Bibeln för att lära dig mer om skriftens berättelser. Maria, Marta och Lasarus bodde i Betania, en stad nära Jerusalem. En del ledare i Jerusalem ville skada Jesus, så hans lärjungar var oroliga för att bege sig till en stad så nära Jerusalem. Jesus var inte rädd. Han uppmanade sina lärjungar att följa med honom.

### LÄR DIG MER

Det hebreiska namnet *Lasarus* betyder "Gud är min hjälp". Jesus hjälpte Lasarus genom att göra honom levande igen. Hur har vår himmelske Fader och Jesus Kristus hjälpt dig och din familj?



Äldste  
Parley P. Pratt  
(1807–1857)

i de tolv  
apostlarnas  
kvorum

## HAN LÄRDE MIG EVIGHETENS HIMMELSKA ORDNING

*Jag kunde nu älska med anden och även med förståndet.*

I Philadelphia hade jag glädjen att än en gång träffa president [Joseph] Smith, och få tillbringa flera dagar med honom och andra, och med de heliga i den staden med omnejd.

Under dessa samtal lärde han mig många stora och härliga principer om Gud och evighetens himmelska ordning. Det var då han först berättade om en evig familjeorganisation och den eviga föreningen av man och kvinna i de obeskrivligt ljuvliga relationer som ingen utom de mest intelligenta, de i hjärtat förfinade och rena, vet att värdesätta, och som utgör själva grunden till allt som är värdigt att kallas lycka.

Fram till dess hade jag lärt mig att betrakta ömsesidig tillgivenhet och samhörighet som något som endast hörde till det här övergångstillståndet, som något från vilket hjärtat fullständigt måste avvänjas för att vara rustat för sitt himmelska tillstånd.



Det var Joseph Smith som lärde mig att högt värdera de ömma relationerna mellan far och mor, make och hustru, bror och syster, son och dotter.

Det var av honom jag lärde mig att min egen kära hustru kan tillförsäkras mig för tid och all evighet och att de rena känslor och den tillgivenhet som förde oss samman, kommer från den eviga kärlekens gudomliga källa. Det var av honom jag lärde mig att vi kan förädla dessa känslor och utvecklas i desamma i all evighet, samtidigt som följden av vår eviga förening blir en avkomma lika talrik som stjärnorna på himlen eller sanden på havets strand.

Det var av honom jag lärde mig om en Guds sons sanna höghet

och bestämmelse, beklädd med ett evigt prästadöme, som patriark och regent över sin oräkneliga avkomma. Det var av honom jag lärde mig att kvinnans högsta värdighet är att vara drottning och prästinna åt sin make och regera i evigheternas evigheter som drottningmoder över sin talrika och fortfarande växande skara efterkommande.

Jag hade älskat förut, men jag visste inte varför. Men nu älskade jag med en renhet, en intensitet av upphöjd känsla som lyfte min själ från de övergående ting som tillhör denna jämmerdal, och utvidgade den liksom en ocean. Jag kände att Gud förvisso är min himmelske Fader, att Jesus är min broder och att min kära hustru är en odödlig, evig följeslagerska, en god tjänande ängel som givits mig till tröst och hjälp, och en härlighetens krona i evigheternas evigheter. Jag kunde kort sagt nu älska med anden och även med förståndet. ■

*Från Autobiography of Parley P. Pratt (1979), s. 297–298.*

# INSIKTER



## Hur utvecklar vi gudsfruktan?

”Gudsfruktan är att älska och lita på [Gud]. När vi fruktar Gud mer, älskar vi honom mer fullkomligt. Och ’fullkomlig kärlek driver ut all fruktan’ (Moroni 8:16). Jag lovar att gudsfruktans klara ljus driver bort dödsfruktans mörka skuggor (se L&F 50:25) när vi ser upp mot Frälsaren, bygger på honom som vår grundval och strävar framåt på hans förbundsstig med helgad hängivenhet.”

# Också i det här numret

## FÖR UNGA VUXNA

### TÅLAMOD:

Mer än att vänta

Tålamod är inte något man lär sig bara en gång, men genom våra prövningar kan vi förstå vad tålamod är – och vad det inte är.



s. 42

## FÖR UNGDOMAR



s. 56

### Recept på en lycklig familj

Genom att tillämpa de här nio principerna från tillkännagivandet om familjen, kan du hjälpa din familj att bli starkare och lyckligare!

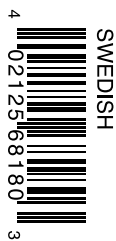
## FÖR BARN



### Hjälp! Någon ska skilja sig

Om dina föräldrar skiljer sig är det normalt att ha många olika känslor. De här tankarna kan kanske hjälpa dig att ta dig igenom känslorna.

s. 66



SWEDISH

JESU KRISTI  
KYRKA  
AV SISTA DAGARS HELIGA

### En gåva av frid och beskydd

Äldste Axel H. Leimer, Tyskland

Områdessjuttio

När vi blir medlemmar i kyrkan genom dopet, fylls vi med hoppet om evigt liv och om att vi kan komma närmare Gud genom att bättre förstå honom och hans syfte för oss.<sup>1</sup> I vår religion söker vi svaren på livets svåraste frågor. Först kanske vi får svar genom vänner, lärare vi litat på, missionärer, våra hemlärare eller biskopen. Men allteftersom tiden går behöver vi lära oss hur vi själva har tillgång till himlens krafter och bli andligt oberoende.

President Henry B. Eyring har sagt: "Det finns många ... som känner stort behov av välsignelsen att få personlig uppenbarelse från vår kärleksfulle himmelske Fader. ... Vi vet alla att vi behöver mer än mänskligt omdöme och logiskt tänkande för att få svar på livets viktigaste frågor. Vi behöver uppenbarelse från Gud. Och det räcker inte med en uppenbarelse bara i pressade tider, vi behöver en ständigt förnyad ström. Vi behöver inte ljus och tröst bara en enda gång, vi behöver den fortsatta välsignelsen av kommunikation med Gud."<sup>2</sup>

Personlig uppenbarelse kommer till var och en av oss så som den kommer till profeter och apostlar – genom den Helige Anden. Han är en person som består av ande. Han vittnar om Gud Fadern och hans Son Jesus Kristus<sup>3</sup> och bekräftar all sanning genom andliga maningar och känslor av frid.

Skrifterna beskriver hur den här kommunikationen kommer som en stilla och mild röst<sup>4</sup>, inte genom fysiska förnimmelser, utan genom att beröra hjärtat och sinnet<sup>5</sup>, ibland genomträngande och mäktigt<sup>6</sup>. De här korta ögonblicken är som små ljusglimtar i mörkret.

När vi döps in i hans kyrka, får vi löftet om att vi kan leva i permanent ljus.<sup>7,8</sup> När vi följer maningar blir vi allt mer fast beslutna att följa vår himmelske Fader och hans Son Jesus Kristus. I slutet av sin jordiska verksamhet sa Kristus till sina apostlar: "Jag skall inte lämna er faderlösa." "Jag skall be Fadern, och han skall ge er en annan Hjälpare, som alltid skall vara hos er, sanningens Ande." "Han skall lära er allt och påminna er om allt vad jag har sagt er."<sup>9</sup> Apostlarna tog sedan emot den Helige Andens gåva och gav samma gåva till andra som hade blivit döpta, genom handpåläggning och med melkisedekska prästadömetts myndighet.<sup>10</sup> Den här gåvan, som också kallas ett dop genom eld<sup>11</sup>, kommer till följd av omvändelse och kräver att vi förblir värdiga.<sup>12</sup>

Som president Boyd K. Packer lärde, måste vi alla se till att vi är lyhörda för inspiration, så att Herren kan ingjuta ren intelligens i våra sinnen för att mana oss, leda oss, lära oss och varna oss.<sup>13</sup>

Tänk på vad den här gåvan av fortlöpande personligt vittnesbörd och uppenbarelse innebär:

- Det finns en Gud.
- Han känner oss personligen.
- Han leder sin kyrka genom profeter och bekräftar det de säger för var och en av oss personligen.
- Han bryr sig om oss och vill tala med oss och vägleda oss.
- Han respekterar vår handlingsfrihet.
- Vi är aldrig helt ensamma.

Den Helige Andens gåva hjälper oss att bli andligt oberoende, så att vi kan verka av oss själva i stället för att låta oss påverkas,<sup>14</sup> och så "att var och en skall kunna tala i Herren Guds, ja, i världens Frälsares namn".<sup>15</sup>

Den här gåvan är en så stor välsignelse! Den är det skydd vi så innerligt behöver och hjälper oss få svar på livets viktigaste frågor. Den Helige Anden hjälper oss att sätta vår tillit och vårt vittnesbörd till Jesu Kristi fullkomliga och fasta grund, han som leder vår kyrka. Profeten Helaman sa det bäst: "Och kom ihåg, mina söner, kom ihåg att det är på klippan, vår Återlösare, som är Kristus, Guds Son, som ni måste bygga er grundval, så att när djävulen sänder sina mäktiga vindar, ja, sina pilar i virvelvinden, ja, när allt hans hagel och hans mäktiga storm piskar er, skall detta inte ha någon



Äldste  
Axel H. Leimer

makt att dra er ned till eländets och det oändliga lidandets avgrund, tack vare den klippa som ni är byggda på och som är en säker grundval, och om människorna bygger på denna grundval kan de inte falla.”<sup>16</sup> ■

#### FOTNOTER

1. Joh. 17:3.
2. Henry B. Eyring, ”Fortsatt uppenbarelse”, *Liahona*, nov. 2014, s. 70.
3. 2 Nephi 31:18.
4. L&F 85:6; 1 Kung. 19:11–13; 1 Nephi 17:45.

5. Se Dennis E. Simmons, ”Hans frid”, *Nordstjärnan*, juli 1997, s. 30.
6. Helaman 5:25, 29–31.
7. Se James E. Faust, ”Den Helige Andens gåva – en säker kompass”, *Nordstjärnan*, juli 1989, s. 28.
8. Evangeliets lära, s. 50–51.
9. Joh. 14:18; 14:16–17, 26.
10. Apg 2:38; 8:12–25; L&F 29:33; Moroni 2:1–3.
11. Matt. 3:11; 2 Nephi 31:17; L&F 19:31.
12. Apg 2:38.
13. Se Boyd K. Packer, ”Dessa ting vet jag”, *Liahona*, maj 2013, s. 8.
14. Se 2 Nephi 2:13–14, 26.
15. L&F 1:20.
16. Helaman 5:12.

## LOKALA NYHETER

# Stavskonferens i Malmö

Birgitta Wennerlund, Malmö stav

## Lördagens och söndagens allmänna möten

”Och när du en gång har omvänt dig, så styrk dina bröder”. Med

dessas ord från Lukas 22:32 som tema inleddes vårens konferens i Malmö stav i mars månad. Med hjälp av videoteknik sändes konferensen till de tre grenar (Växjö, Karlskrona och Kristianstad) som samlats i det största möteshuset i Kristianstad.

## Hemvända missionärer sprider entusiasm och kraft

Under lördagskvällens allmänna möte kom flera hemvända missionärer till talarstolen och berättade om hur de samarbetat med medlemmar i sina missionsländer. Deras entusiasm och tacksamhet över allt de fått uppleva fick deras ansikten att stråla av en glädje som lätt smittade av sig till alla

dem som samlats i Malmö kapell för att lära sig bli bättre inom sina respektive ansvarsområden.

## Allt finns inom räckhåll om vi har en verklig önskan!

President Thomas Wiklöf, förste rådgivare i stavspresidentskapet, inledde med att säga: ”Jag brinner för evangeliet och känner mig lyckligt lottad att få leva nu när evangeliet är återställt till jorden. Petrus förnekade att han kände Kristus fast han gått bredvid honom i tre år och sett honom utföra många underverk. Men det var också Petrus som gick på vattnet!” Han fortsatte: ”Ibland liknar vi kyrkan vid ett sjukhus. Tillhör vi personalen eller de sjuka?” President Wiklöf berättade sedan om hur han som ung och inte lika aktiv i kyrkan fick stort stöd av sin grenspresident,

Olof Jusinski, som alltid kom fram och fick oss att känna hur glad han var att se oss. I institutet kände han broder Wennerlunds entusiasm när denne förklarade evangeliet och det gav honom en önskan att vilja ha samma kunskap. ”Det är villigheten som är avgörande!” betonade president Wiklöf. ”När jag sportar vill jag alltid vinna och det kan bli avgörande för hela laget. På samma sätt måste vi hjälpas åt att stärka våra bröder och systrar! Tjänandet hjälper oss att bli starka i tron och så får vi en extra bonus i form av att kunna komma tillbaka till vår himmelske Fader. Allt finns inom räckhåll för oss om vi har en verklig önskan!”

## När vi är i våra medmänniskors tjänst är vi också i Guds tjänst

”När ni är i era medmänniskors tjänst, är ni endast i er Guds tjänst (Mosiahs bok 2:17) påminde den unga Vivian Vance oss om och berättade att hon hellre ville hjälpa till själv, utan att bli tillsagd.

## Vi kan inte behålla evangeliet för oss själva!

”Hur omvänder vi oss?” frågade sig syster Lydia Nilsson och refererade till syster Bonnie Oscarsons tal under senaste generalkonferensen i oktober 2014. ”Sann omvändelse sker när ni fortsätter att handla efter den lära som ni vet är sann och håller buden dag efter dag, månad efter månad. Om vi har en önskan att hålla buden

FOTO KJELL OSBORNE



**Stavspresident Tony Clark med hemvända missionären Stephanie Eldenberg, som får representera alla återvända missionärer som talade under stavskonferensen i Malmö.**

får vi samtidigt en önskan att tjäna varandra. När vi är omvända får vi en önskan att berätta om evangeliet! Vi kan helt enkelt inte hålla evangeliet för oss själva. Så låt oss börja med att hålla buden!"

### **Vi måste först ta på oss vår egen syrgasmask!**

Broder Jerry Ahlström, medlem i högrådet, gjorde jämförelser med säkerhetsinstruktionerna som ges inför varje flygtur. "Då sägs det att vi först måste ta på oss vår egen syrgasmask innan vi kan hjälpa någon annan." "Petrus vandrade med Kristus i tre år", fortsatte broder Ahlström. "Han lämnade sitt gamla liv. I Matteusevangeliet kapitel 16 läser vi om när Jesus kom

till trakten av Caesarea Filippi, där han frågade han sina lärjungar: 'Vem säger folket att Människosonen är? ... Och ni, vem säger ni att jag är?' Simon Petrus svarade: 'Du är Messias, den levande Gudens Son.' "I Johannesevangeliet kapitel 21", fortsatte broder Ahlström, "frågade Jesus Petrus tre gånger om han älskade honom, och uppmanade honom varje gång att 'föda hans får'. Efter Kristi uppståndelse beslöt sig Petrus att lämna sin andliga pro-

menad och gå tillbaka till sitt gamla liv som fiskare. Världen hade fortfarande grepp om honom. Men i sin pingstpredikan (Apg. 2) hade Petrus fått den Helige Anden och efter det var han

ståndaktig och ledde kyrkan med kraft och förde evangeliet till alla folk. Han styrkte sina bröder! Detsamma gäller för oss idag. Den Helige Anden har alla svaren, använd honom. Då tar vi på oss syrgasmasken och kan styrka våra bröder."

### **Herren dugliggör den han kallar och tjänande öppnar upp för mirakel!**

Marina Andersson Hedberg från Göteborgs stav, som är överläkare i psykiatri och en resurs för prästdömet när det gäller välfärdsfrågor, besökte Malmö under söndagen. Hon gjorde också jämförelsen att vi själva först måste ta på oss syrgasmasken, det vill säga arbeta på vår egen frälsning, för att sedan kunna hjälpa andra. Därefter utvecklade hon temat genom att citera Läran och förbunden 108:7: "Styrk därför dina bröder i alla dina samtal, i alla dina böner, i alla dina förmaningar och i allt du gör."



**Malmö stavskör sjöng på stavskonferensen i Malmö, den 14-15 mars 2015.**

FOTO KJELL OSBORNE

## Vi har alla någon som väntar på andra sidan

Syster Janet Williams, värdinna i Köpenhamns tempel, berättade om en "onkel Tom",

en man som veckan före dött och begravts. "Onkel Tom hade haft det svårt att klara av trycket från kamrater och omgivning: Höll kamraternas buden, gjorde onkel Tom det också, och tvärtom. Han hamnade till slut i fängelse där han satt i åtta år. Under dessa år fick han ett djupt vittnesbörd om försoningen och talade ofta med andra om evangeliet. När han avtjänat sitt straff blev han bjuden på middag varje söndag i mitt föräldrahem. Han köpte gosedjur och böcker till oss barn. Hans största önskan var att bli döpt på nytt och få templets välsignelser återställda. Han började proceduren för två veckor sedan, men dog i förra veckan. Nu är det upp till oss, hans familj, att ordna så att han kan få dessa eviga välsignelser." "Vi lär", fortsatte syster Williams, "att när vi låter vårt ljus skina, även om det är ett litet ljus, så kan vi ge templets välsignelser till våra kära i andevärlden."

## När vi förnyar våra dopförbund vittnar vi om vår villighet att hålla buden

Tempelpresident James Williams höll sitt tal på danska och sade att vi kan både omvända oss *från* något och omvända oss *till* något. "Dopet är bara början", förklarade president Williams. "Det sätter oss på vägen.

Vi behöver *alla* templets välsignelser för att uppnå frälsning i det celestialet riket. När vi förnyar våra dopförbund genom att varje söndag ta del av sakramentet, vittnar vi samtidigt om vår villighet att göra det. När vi går ut från templet som Herrens tjänare, 'är vi beväpnade med Guds kraft och Guds namn är över oss och Guds härlighet runtomkring oss och att Guds änglar får befallning om oss' (se L&F 109:22–23)." President Williams berättade att det kommit en tysk grupp till templet i Köpenhamn. Två av dem hade ingen tempelrekommendation, men de satt tålmodigt i fyra timmar i väntrummet. De hade rest långt för att njuta av den ande som finns i templet.

President Williams fortsatte: "Men för att en resa till templet ska bli av, behöver vi planlägga våra resor. Om vi ska styrka våra bröder, så behöver vi hjälpa dem att komma till templet. Och de döda behöver få samma

förrättningar som vi har fått. Vi behöver alltså styrka även våra förfäder."

## Styrkan ligger i medlemmarnas hjärtan

Styrkan ligger inte i våra möteshus och våra program, den ligger i medlemmarnas hjärtan!" sade president Tony Clark i sitt avslutande tal under konferensen. Han bar också vittnesbörd om glädjen i att få intervjuva många medlemmar inför missioner och tempelbesök. "Det är en högtid att få lyssna på deras vittnesbörd. Jag önskar att ni också fick höra dem! Källan till våra vittnesbörd ligger i att skaffa oss kunskap om Jesus Kristus så att vi inte bara har hört talas om honom, utan verkligen *känner* honom! Vittnesbörd behöver matas och få näring. Vi får inte låta det bli 'andlig aska' av ett brinnande vittnesbörd. Låt oss bli och förbli människor som känner Gud och inte bara har hört talas om honom!" ■

## Påskens budskap är för alla

Gunilla Olsson, Stockholm stav

"Han lever min Förlossare", sjöng församlingen tillsammans med kören när Stockholms stavs påskkonsert i Gubbängen avslutades. Texten och musiken till psalmen fick stå som kvällens sista vittnesbörd om Frälsaren efter att en lång rad sådana framförts i både sång och tal.

Kapellet var fullsatt av Stockholms stavs medlemmar och vänner som samlats för att påminna sig om påskens verkliga budskap. Under ledning av Amanda Nilsson, musikordförande i Stockholms stav, har de senaste konserterna i Stockholms stav blivit välbesökta. Hon har i enlighet



**Amanda Nilsson ledde konserten, här med sin högra hand Beata Näslund. "Utan henne hade det inte blivit någon konsert", säger Amanda.**

med stavens tema för 2015; "Sträck ut din hand och rädda din nästa", sett till att det funnits inbjudningar för medlemmar att dela ut samt en öppenhet i arrangemanget så att alla närvarande ska kunna känna sig både inkluderade och upplyfta. Inte minst har hon med glöd och engagemang skapat en mångfald i nummer och talang, för att försäkra sig om att musiken som framförs håller hög kvalitet och inbjuder Anden. Det både märks och känns för oss som närvarande att musiken inbjöd oss att komma till Kristus.

Jakob Hagman, stavspresident för Stockholms stav, skrev följande när stavens tema för 2015 kommunicerades till medlemmarna:

"Jag ställer samma fråga som vår profet president Thomas S. Monson ställde till oss under generalkonferensen 2001: 'Vem kommer att lämna

bekvämligheten i våra hem och familjer och sätta sig i livbåtarna och hjälpa till i detta räddningsarbete?' Min önskan och bön är att vi tillsammans gör vår del i att sträcka ut vår hand och rädda vår nästa."

President Hagman var även en av alla dem som sträckte ut sin hand för att bidra till konserten. Tillsammans med sin hustru Maria och deras tre barn sjöng de sången "Vänd dig till Herren".

Det är fantastiskt att i två koncentrerade timmar se medlemmar villigt dela med sig av sina musikaliska talanger, och samtidigt följa uppmaningen att sträcka ut sina händer till den blandade skara som kommit för att lyssna. Det gäller inte bara de röster vi hörde utan också de duktiga kvinnorna Nancy

Bertilson och Catrin Johansson, som generöst ackompanjerade nummer efter nummer som församlingen var med och sjöng.

Ja, visst var det många som tillsammans såg till att konserten blev av och blev lyckad, och Amanda dirigerade oss tryggt genom denna upplyftande kväll. En kväll som hjälpte oss att komma till Kristus. ■



**Stavspresidenten för Stockholms stav, Jakob Hagman, med sin fru Maria samt de tre barnen Isak, Emmy och Josef.**

# Unga röster i Malmö

Ulla Osborne, Malmö församling

*Ty min själ gläder sig åt hjärtats sång, ja, de rättfärdigas sång är en bön till mig.* (Läran och förbunden 5:12)

Söndagen den 22 februari 2015 var en stor dag för fyra skönsjungande flickor i Malmö församling: Violet Vance, Kaylee Del Barco, Maria Hansen och Isabella Vaissi. Lite ängsliga radade de upp sig på förhöjningen i kapellet och framförde sången *Jag ber i tro* i två stämmor på sakramentsmötet. Anden var stark när deras klara röster blandades med tonerna från flygeln, och budskapet om bönen kraft nådde de församlade. "Det var som änglasång", kommenterade en syster efter mötet. "Det var lite nervöst att sjunga, men det kändes skönt efteråt", sa Kaylee och de andra nickade instämmande.

Flickorna må vara unga, 10 till 14 år, men är knappast några sångnoviser. Maria går i en musikinriktad skola. En del av dem har sjungit solo i sina skolor och Violet till och med på stavens julkonsert. Alla håller på att lära sig något instrument, på egen hand eller genom lektioner. Och alla fyra har sjungit i barnens årliga medverkan på sakramentsmötet, många gånger. Sedan i höstas är de även med och förgyller sopranstämman i församlingsskören. De är rörande överens: Sång och musik är roligt!

Musikalitet är en gåva som ska användas till nytta och glädje för oss

själva och andra. "Vi är alla uppmanade att utveckla och använda de talanger vi fått", säger Ulla Osborne, musikordförande i Malmö församling. "Dessa flickor är verkligen välsignade med musikens gåva, och de är så villiga att glädja andra med den. Vi håller redan på att öva in en sång till som de ska sjunga

på ett sakramentsmöte om några veckor." Den sången är "Barnets bön" (*Barnens sångbok*, s. 6–7), som också råkar vara en av Isabellas favoritsånger. "Den och 'Oändlig är kärleken' (*Psalmer*, nr 125)! Jag vet inte riktigt varför de är mina favoriter, men de är helt enkelt underbara!"

Flickorna tänker fortsätta sjunga, både i kören och i den lilla gruppen. Gemenskap och samstämmighet har redan skapats, och säkerligen väntar nya musikaliska utmaningar.

*Jag vill sjunga för Herren så länge jag lever, jag vill lovsjunga min Gud så länge jag är till.* (Psaltaren 104:33) ■



Violet Vance, Kaylee del Barco, Maria Sanchez Hansen och Isabella Vaissi är fyra flickor från Malmö församling som tycker om att glädja andra med sin sång.

FOTO DAVID BÄCKSTRÖM

## Ny policy uppmuntrar familjer att besöka templet tillsammans

Dick Thörn

Alla kyrkans tempel runt om i världen har nyligen infört eller kommer att införa speciella tider när familjer kan besöka templet tillsammans. Det inbegriper även templen i Stockholm och Köpenhamn.

Med anledning av den nya policyn skickade tempelpresidentskapet för Stockholms tempel nyligen ut en skrivelse med information om vad som gäller för medlemmarna i deras tempeldistrikt. De skriver bland annat följande:

### TEMPLET I STOCKHOLM

”Första presidentskapet har i tidigare skrivelser uppmuntrat oss att släktforska och besöka templet för att utföra tempelförrättningar för våra släktingar. Särskilt ungdomar och deras möjligheter att komma till templet tillsammans med sin familj har på senare tid uppmärksamats.

Tempelavdelningen har hörsammat första presidentskapets önskan och uppmanar alla tempel att ha särskilda öppettider för familjer. Ungdomar kan tillsammans med sin familj komma på dessa tider.”

### TIDER FÖR TEMPELSESSIONER

#### Dop och konfirmation:

Tis–fre: 15.00, lör 10.00

#### Familjetider för dop och konfirmation:

Ons–tors 17.00–20.00, lör 12.00–14.00, anmälan senast tisdagen innan planerat besök.

#### Förberedande:

Tis–fre: 10.00

tis och fre även: 18.00

lör: 8.00

#### Begåvning:

Sessioner markerade med **fetstil** hålls alltid. De andra genomförs när antalet besökare är tillräckligt stort. Ring gärna för besked: 08-500 655 00.

Tis–fre: 9.00, **10.00**, 11.00, **13.00**, 14.00, **15.00**, 16.00.

tis och fre: **17.00**, **18.00**, **19.00**

lör: **8.00**, **10.00**, **12.00**

#### Besegling:

Tis–fre: 13.00, tis och fre även: 19.30, lör 12.00

#### För egen begåvning, vigsel, besegling och andra bokningar.

Ring 08-500 655 56, 08-500 655 58 för överenskommelse om tid.

#### Stängt under 2015:

19–20 jun, 23–25 dec, 31 dec och veckorna 23, 24, 48 och 49.

Lör 26 dec sessioner endast kl.

8.00 och 10.00.

Tor 1 jan sessioner endast kl.

17.00 och 19.00.

### TEMPLET I KÖPENHAMN

Även templet i Köpenhamn erbjuder familjer att komma till templet på samma sätt. Kontakta templet för att boka tid.

Det bör påpekas att templen även i fortsättningen tar emot besök av ungdomsgrupper från församlingar och stavar. ■

## MITT FAVORITSKRIFTSTÄLLE

## Efter prövningar kommer glädje

Linnea 14 år, Jakobsbergs församling

### Mitt favoritskriftställe är 2 Nephi 2:25:

*”Adam föll för att människorna skulle kunna bli till, och människorna är till för att de skall kunna ha glädje.”*

När jag först hörde detta skriftställe så blev jag varm inom mig. Jag kunde känna Guds kärlek sprida sig inom mig.



Linnea 14 år, Jakobsbergs församling

## FÖRSÖKER LIKNA JESUS

Jag vet att vi alla kämpar med någon slags prövning i våra liv, stora som små, och alla prövningar är jobbiga. Men efter prövningarna kommer vi att bli glada och vi kommer att vara starka, även om det har varit en jättejobbig prövning. För Gud älskar oss så otroligt mycket att det inte går att beskriva. Även om du har en prövning som du tycker att du inte klarar eller förtjänar så kan jag säga så här: Gud ger oss aldrig prövningar som vi inte klarar, för oavsett vad vi har gjort, kommer att göra, eller gör så älskar han oss. Så ge aldrig upp och fortsätt kämpa till slutet. ■

## Tröstar och hjälper till

Leah, 7 år, Norrköpings församling

Jag liknar Jesus när jag är snäll. Kanske om någon är ledsen så tröstar jag. Jag hjälper till och dukar bordet. Då blir mamma och pappa glada. ■

Leah, 7 år,  
från Norrköpings  
församling



FOTO SARA PETERSSON

## Artiklar till Lokala sidorna

**D**u är välkommen att skicka in bidrag till Lokala sidorna under följande rubriker:

*Lokala Nyheter; Hur jag vet; Sista dagars heliga i Sverige berättar; Favorit-skriftställe (för ungdomar); Försöker likna Jesus (för barn) och Läsarkommentar.*

Alla artiklar redigeras och publiceras i mån av plats, kvalitet och lämplighet. De skickas även vidare till den nya svenska hemsidan. Nyhetsartiklar bör skickas in senast 2 veckor efter händelsen.

För att få artiklar och foton publicerade behövs tillstånd från artikelförfattare, fotograf och personer på fotot. (Undantag: Om det är en nyhetsartikel

behövs inte tillstånd från personer på fotot.) För barn och ungdomar under 18 år behövs alltid tillstånd från föräldrar!

Särskilda blanketter finns nu för dessa tillstånd som kan hämtas från kyrkans svenska hemsida, [jesukristikyrka.se](http://jesukristikyrka.se). Under menyn "Kontakta oss", klickar man nere till höger på "Hur man skickar in artiklar". Blanketterna måste fyllas i och undertecknas, och skickas eller mejlas tillbaka till redaktionen.

### Kontakta redaktionen för mer information.

Eivor Hagman, redaktör  
[eivorhagman@hotmail.com](mailto:eivorhagman@hotmail.com)

Medusagatan 2 A, 553 38 Jönköping  
Tel. 036-719663

Redaktionen har fått nya medarbetare:

Gunilla Olsson, stavsreporter Stockholms stav  
[gunilla.m.olsson@gmail.com](mailto:gunilla.m.olsson@gmail.com)  
Pelargatan 13, 121 47 Johanneshov  
0737-193528

Sara Petersson, stavsreporter  
Stockholms södra stav  
[sara.petersson@gmail.com](mailto:sara.petersson@gmail.com)  
Ragnebergsvägen 35, 136 67 Vendelsö

Elisabet Aase, stavsreporter Malmö stav  
[elisabetaase@gmail.com](mailto:elisabetaase@gmail.com)  
Lagmansgatan 4C, 214 66 Malmö  
0708-350151 ■