

JESU KRISTI KYRKA AV SISTA DAGARS HELIGA • OKTOBER 2016

Liahona

A woman with long dark hair is shown from the chest up, looking down at an open book she is holding. She is wearing a light-colored t-shirt. The background is a soft, out-of-focus indoor setting with warm lighting.

**Fyra sätt att
uppleva glädjen
i att lära, s. 10**

**Själv mord: Ett desperat
och tyst rop om hjälp, s. 18**

**Vad Lehi kan lära oss
om släktforskning, s. 26**

Botemedlet för begär, s. 30



"Jag [vill] att du kommer ihåg att i den mån som du sätter din lit till Gud, i samma grad skall du bli befriad från dina prövningar, dina besvärligheter och dina lidanden, och du skall bli upphöjd på den yttersta dagen."

Alma 38:5

BUDSKAP

- 4 Budskap från första president-skapet: Lydnadens välsignelser**
President Thomas S. Monson
- 7 Besökslärares budskap: Familjen är instiftad av Gud**

ARTIKLAR

- 16 Små barn och sakramentet**
Aaron L. West
När små barn tar del av sakramentet kan de förbereda sig för att ingå förbund.
- 18 Insikt om självmord: varningstecken och förebyggande åtgärder**
Kenichi Shimokawa
Lär dig hur du kan förhindra självmord och hur man hjälper överlevande familjemedlemmar.

- 24 Profetiska ord på en oväntad plats**
Colette Lindahl
Några nummer av Liahona som lämnats kvar i en lägenhet förändrade en mans liv genom att leda honom till evangeliet.

- 26 Släktforskning: Frid, beskydd och löften**
Äldste Bradley D. Foster
När vi släktforskar och tar släktnamn till templet för våra förfäder, blir vi och våra efterkommande välsignade.

- 30 Kärlek eller begär**
Joshua J. Perkey
Vad är botemedlet mot begär, önskan att äga ting på ett sätt som strider mot Guds vilja?

- 36 Tjåna på andra sidan Jordan**
R. Val Johnson och Rachel Coleman
Ett servicemissionärspar påverkade tusentals liv genom att tjåna där Herren behövde dem.

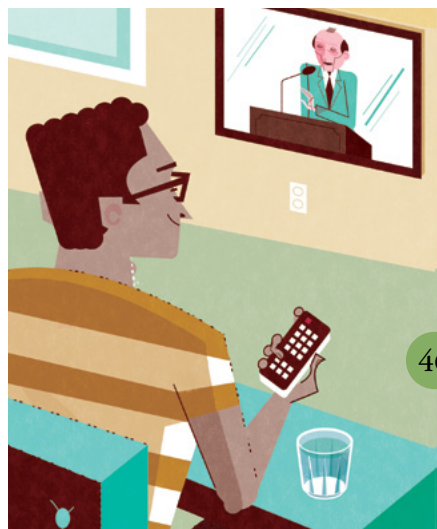
AVDELNINGAR

- 8 Tjånande i kyrkan: Söndagar fyllda med tjånande**
Jeffery A. Hogge
- 9 Reflektioner: Melvas sista måltid**
Cheryl Harward Wilcox
- 10 Undervisa på Frälsarens sätt: Glädjen i att lära**
Tad R. Callister
- 40 Sista dagars heliga berättar**
- 44 Vårt hem, vår familj: Fasta och bön för Emma**
Cecilie Norrung
- 80 Tills vi möts igen: Det gudomligt geniala i Herrens kyrka**
President Gordon B. Hinckley



PÅ OMSLAGET

Framsida: Foto Leslie Nilsson. Insidan av omslagets framsida: Foto jamievanbuskirk/GettyImages. Insidan av omslagets baksida: Kompositbilder Ryan McVay och Christopher Elwell/Thinkstock.



- 46 Stå som den sanna millenniegenerationen**
President Russell M. Nelson
Fyra rekommendationer om hur man kan stå som den sanna millenniegenerationen.

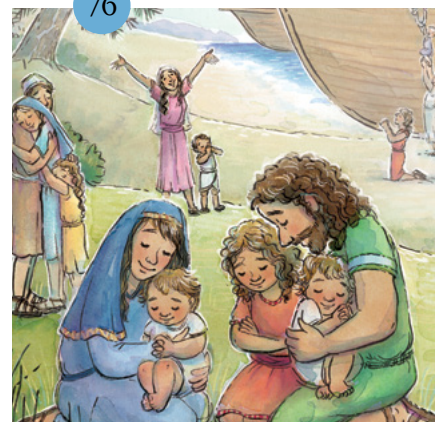


*Se om du kan hitta Liahonan som är gömd i det här numret.
Ledtråd: Har dina grannar fruktträd?*

- 54 Medelvärmens underverk**
David A. Edwards
Hur kan tålamod hjälpa dig grilla den perfekta ostsmörgåsen och samtidigt hjälpa dig bli mer lik Jesus Kristus?
- 57 Affisch: Han kan bygga upp oss på nytt**
- 58 Kraften att framhärda**
Jessica Turner, berättad för Lynne Crandall
Enkla ting som stärkte min tro hjälpte mig att läkas och fortsätta med livet efter en bilolycka.
- 61 Svar från kyrkans ledare: Hur vi gör Kristus till det centrala i våra liv**
D. Todd Christofferson
- 62 Ett recept för lärande**
Rosemary Thackeray
Följ de här fyra stegen för att göra Guds ord välbehagligt för din själ.
- 64 Frågor och svar**
En del människor säger att jag måste ha vänner som inte delar mina normer för att kunna stärka normerna. Är det sant?

54

76



- 66 Ute och fiskar**
Julia Ventura
Hayden oroade sig över att hans lillebror skulle skrämma bort fisken. Men han blev ännu mer orolig när hans lillebror försvann.
- 68 Svar från en apostel: Hur kan jag göra mitt hem till en fridfull plats?**
Äldste Gary E. Stevenson
- 69 Vår sida**
- 70 Barn som står för sin tro: En berättelse om Story**
Jill Hacking
Story och hennes familj var de enda medlemmarna i kyrkan i Turkmenistan! Se hur hon stod för sin tro.
- 72 Lärdomar från mor**
Äldste Jairo Mazzagardi
Äldste Mazzagardi lärde sig om ärlighet av sin mor. Vad har du lärt dig av dina föräldrar?
- 74 Hjältar i Mormons bok: Kvinnliga hjältar i Mormons bok**
- 76 Berättelser ur Mormons bok: Seglade till det utlovade landet**
- 79 Färgläggningssidan: Musik gör mig glad**

Förslag till familjens hemafton

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



"Små barn och sakramentet", sidan 16:

När ni som föräldrar har läst artikeln kan ni
samtala om sätt som ni kan undervisa era
små barn på om sakramentets betydelse
och förbund som de en dag kommer att
ingå vid dopet. Ni kan använda sakra-
mentsbönerna (som finns i Lärn och
förbunden 20:77, 79) för att undervisa om
löftena vi ingår vid dopet och hur vi kan
förnya de löftena varje söndag då vi tar del
av sakramentet. Ni kan också ta fram egna
idéer som hjälper era små barn att fokusera
på Frälsaren under sakramentet som att
till exempel sätta ihop enkla bilderböcker
fyllda med bilder på Frälsaren.

"Ett recept för lärande", sidan 62: Om

ni har äldre barn som själva studerar skrift-
erna, kan ni fundera på att läsa den här
artikeln tillsammans med dem och inbjuda
dem att pröva några av idéerna i artikeln.
Ni kan låta varje familjemedlem skapa en
personlig studiedagbok och ha som mål
att skriva i den regelbundet. Familjemed-
lemmar kan, om de så vill, dela sina tankar
och intryck från sina dagböcker under
kommande hemaftnar.

MER INFORMATION PÅ INTERNET

Liahona och annat material från kyrkan finns på många språk på languages.lds.org.

Gå till facebook.com/liahona.magazine (finns på engelska, portugisiska och spanska)
för att få inspirerande budskap, förslag till familjens hemafton och material som du kan
dela med din familj och dina vänner.

ÄMNEN I DET HÄR NUMRET

Sidnumren gäller artikelns första sida.

Barmhärtighet, 40

Barn, 16, 42

Begär, 30

Buden, 4

Bön, 44, 66

Den Helige Anden, 70

Familjen, 7, 26, 44, 66,
68, 70

Fasta, 44

Frid, 58, 68

Följa profeten, 46

Guðomlig natur, 46

Hopp, 58

Humanitär hjälp, 36

Jesu Kristus, 4, 61, 76

Kärlek, 30, 41

Lydnad, 4, 30, 46

Missionsarbete, 24, 36

Mod, 74

Mormons bok, 26, 43,
74, 76

Musik, 79

Normer, 64

Personlig uppenbarelse, 46

Profeter, 46, 80

Prövningar, 18, 44, 58

Sabbatsdagen, 8, 42

Sakramentet, 9, 16

Själv mord, 18

Skriptstudier, 43, 62

Släktforskning, 26, 42

Tempel, 69

Tionde, 72

Tjänande, 41, 58

Tro, 46, 58, 74, 76

Tålmod, 54

Underverk, 44

Undervisning, 16, 72

Vittnesbörd, 74

Vänner, 64

Ämbeten, 8

Ärlighet, 72



President
Thomas S.
Monson

LYDNADENS VÄLSIGNELSER

”Det viktigaste vi kan lära oss under jordelivet”, har president Thomas S. Monson lärt oss, ”är att när Gud talar och vi lyder, så gör vi alltid det rätta”.¹

Vi får också välsignelser. Som president Monson sa under en generalkonferens nyligen: ”När vi håller buden blir våra liv gladare, mer tillfredsställande och mindre komplicerade. Våra utmaningar och problem blir lättare att bära och vi får ta emot [Guds] utlovade välsignelser.”²

I följande utdrag från president Thomas S. Monsons undervisning som kyrkans president påminner han oss om att buden är den bästa guiden mot glädje och frid.

Riktlinjer för resan

”Guds bud gavs inte för att frustrera oss eller för att vara till hinder för vår lycka. Tvärtom. Han som skapade oss och som älskar oss fullkomligt vet precis hur vi behöver leva våra liv för att nå största möjliga lycka. Han har gett oss riktlinjer som, om vi följer dem, leder oss tryggt genom denna ofta förrädiska jordiska resa. Vi minns orden i den välbekanta psalmen: ’Håll alla buden. Då finner du trygghet, då finner du frid’ [”Håll alla buden”, *Psalmer*, nr 195].”³

Styrka och kunskap

”Lydnad är profeternas kännetecken. Den har skänkt dem styrka och kunskap genom tidsåldrarna. Det är viktigt

för oss att inse att också vi har rätt till denna källa till styrka och kunskap. Den är tillgänglig för var och en av oss i dag när vi lyder Guds bud. ...

Den kunskap vi söker, de svar vi längtar efter och den styrka vi önskar i dag för att möta svårigheterna i en komplex värld som ständigt förändras, kan bli våra om vi villigt lyder Herrens bud.”⁴

Välj att lyda

”Eftergivenhet genomsyrar vår tid. Runt omkring oss ser vi hur idoler på filmduken, hjältar på idrottsarenan – de som många unga människor önskar efterlikna – ignorar Guds lagar och skyltar med syndiga vanor utan att det tycks få några negativa följder. Tro det inte! Räkenskapens dag kommer – ja, bokslutets dag. Varje Askunge har sin midnatt – om inte i det här livet så i nästa. Domens dag kommer för alla. ... Jag vädjar till er att välja att lyda.”⁵

Glädje och frid

”Det kan ibland verka som om de som är ute i världen har mycket roligare än ni har. Några av er kanske känner sig begränsade av de normer som vi i kyrkan följer. Mina bröder och systrar, jag förkunnar emellertid att det inte finns *något* som kan ge större glädje i livet eller större frid i själen än Anden som kan komma till oss när vi följer Frälsaren och håller buden.”⁶



Vandra rättrådigt

”Jag vittnar för er om att våra utlovade välsignelser är omätliga. Stormar må hopa sig, regn må ösa ner över oss, men vår kunskap om evangeliet och vår kärlek till vår himmelske Fader och vår Frälsare ska trösta och uppehålla oss och bringa glädje till våra hjärtan då vi vandrar rättrådigt

och håller buden. Det finns inget i hela världen som kan besegra oss.”⁷

Följ Frälsaren

”Vem var denne smärtornas man, förtrogen med lidande? Vem är ärans konung, Härskarornas Herre? Han är vår Mästare. Han är vår Frälsare. Han är Guds Son. Han är upphovet till vår

frälsning. Han ropar till oss: 'Följ mig.' Han lär oss: 'Gå du och gör som han.' Han vädjar: 'Håll mina bud.'

Låt oss följa honom. Låt oss följa hans exempel. Låt oss lyda hans ord. Då ger vi honom tacksamhetens gudomliga gåva.”⁸ ■

SLUTNOTER

1. "De markerade vägen för oss att följa", *Liahona*, okt. 2007, s. 5.
2. "Håll buden", *Liahona*, nov. 2015, s. 83.
3. "Håll buden", s. 83.
4. "Lydnad ger välsignelser", *Liahona*, maj 2013, s. 90, 92.
5. "Tro, lydnad och uthållighet", *Liahona*, maj 2012, s. 129.
6. "Stå på heliga platser", *Liahona*, nov. 2011, s. 83.
7. "Var vid gott mod", *Liahona*, maj 2009, s. 92.
8. "Finn glädje under färdens", *Liahona*, nov. 2008, s. 88.

UNDERVISA FRÅN DET HÄR BUDSKAPET

President Monson lär oss om de många välsignelser vi kan få genom lydnad, inklusive styrka, kunskap, glädje och frid. Fråga gärna dem du undervisar hur de har välsignats genom att hålla buden. Du kan uppmuntra

dem att fortsätta tänka på sina välsignelser och skriva ner sina tankar och upplevelser i en dagbok. Du kan också uppmuntra dem att visa sin tacksamhet mot Gud för sina välsignelser genom att fortsätta vara lydiga.

Bränder och lydnadens läxa

President Thomas S. Monson berättade en gång om när han lärde sig hur viktigt det är att lyda. När han var åtta år gammal bodde hans familj en tid i deras stuga i bergen. Han och hans vän ville rensa upp ett gräsbevuxet ställe för att anlägga ett lägerbål. De försökte dra upp gräset för hand genom att riva och slita i gräset så hårt de kunde, men allt de fick för besväret var en handfull med ogräs. President Monson förklarade: "Då kom jag på vad som verkade vara den perfekta lösningen i mitt åttaåriga sinne. Jag sa till Danny: 'Vi behöver bara tända eld på ogräset. Vi *bränner* ut en ring i ogräset!'"

Fastän han visste att han inte fick använda tändstickor sprang han till stugan för att hämta några och han och

Danny tände eld på gräset. De trodde att den lilla elden skulle slockna av sig själv, men istället växte den till en stor och farlig brand. Han och Danny sprang för att hämta hjälp och snart rusade vuxna omkring för att släcka elden innan den nådde träden.

President Monson fortsatte: "Danny och jag lärde oss mycket som var svårt men viktigt den dagen – det inte minst viktiga var vikten av att lyda." (Från "Lydnad ger välsignelser", *Liahona*, maj 2013, s. 89–90.)

Har du, som president Monson, någon gång lärt dig lydnad den hårda vägen? Vilka mål kan du sätta upp för att hålla dig trygg genom lydnad i framtiden?

BARN

Välj det rätta

När vi väljer det rätta för det oss närmare vår himmelske Fader och Jesus Kristus. Det hjälper oss också att vara glada och trygga. Ringa in sätt att välja det rätta.



Fuska i skolan



Läsa skrifterna



Gå till kyrkan



Tjäna andra



Spela bra spel



Bråka med dina syskon

Studera det här materialet under bön och sök inspiration för att veta vad ni ska prata om. Hur kan kunskap om "Familjen: Ett tillkännagivande för världen" stärka din tro på Gud och välsigna dem du vakar över genom besöksundervisningen? För mer information, gå till reliefsociety.lds.org.

Familjen är instiftad av Gud

"Genom orden i [primärsången] 'Familjen är från Gud' ... påminns vi om den rena läran", sa Carole M. Stephens, första rådgivare i Hjälpföreningens generalpresident-skap. "Vi lär oss inte bara att familjen är från Gud utan också att vi alla tillhör Guds familj. ...

Faderns plan för sina barn är en kärlekens plan. Det är en plan för att förena hans barn – hans familj – med honom."¹

Äldste L. Tom Perry (1922–2015) i de tolv apostlarnas kворum sa: "Vi tror också att en stark traditionell familj inte bara är den grundläggande enheten i ett stabilt samhälle, en stabil ekonomi och en stabil kultur med värderingar. Den är också den grundläggande enheten i evigheten och i Guds rike och styrelsesätt.

Vi tror att himlens organisation och styrelsesätt kommer att byggas kring familjen och släktingar."²



"Alla, oavsett om de är gifta eller ej eller hur många barn de har, kan försvara Herrens plan som beskrivs i tillkännagivandet om familjen", sa Bonnie L. Oscarson, Unga kvinnors generalpresident. "Om det är Herrens plan bör det också vara vår plan!"³

Ytterligare skriftställen

Läran och förbunden 2:1–3, 132:19

Tro, Familj,
Tjänande



Läran om familjen

Syster Julie Beck, tidigare generalpresident för Hjälpföreningen, lärde att läran om familjen är baserad på skapelsen, fallet och Jesu Kristi försoning:

"I och med jordens skapelse tillkom en plats där familjen kunde bo. Gud skapade mannen och kvinnan som de två väsentliga delarna i en familj. Det ingick i vår himmelske Faders plan att Adam och Eva skulle beseglas och bilda en evig familj. ...

Fallet gjorde det möjligt för dem att få söner och döttrar.

[Kristi] försoning gör det möjligt för familjen att beseglas samman för evigt. Den gör det möjligt för familjer att uppleva evig tillväxt och fullkomning. Lycksalighetsplanen, som också kallas frälsningsplanen, var en plan som skapades för familjer. ...

Det här var Kristi lära ... Utan familjen finns det ingen plan, det finns ingen orsak till jordelivet."⁴

Att begrunda

Varför är familjen den viktigaste enheten i tiden och i evigheten?

SLUTNOTER

1. Carole M. Stephens, "Familjen är från Gud", *Liahona*, maj 2015, s. 11, 13.
2. L. Tom Perry, "Varför äktenskapet och familjen betyder något – överallt i världen", *Liahona*, maj 2015, s. 41.
3. Bonnie L. Oscarson, "Försvarare av tillkännagivandet om familjen", *Liahona*, maj 2015, s. 15.
4. Julie B. Beck, "Undervisa om läran om familjen", *Liahona*, mars 2011, s. 32, 34.

SÖNDAGAR FYLLDA MED TJÄNANDE

Jeffery A. Hogge

Jag har fullt upp på söndagen, men jag är tacksam för att jag kan tjäna utan de svårigheter som tidiga ledare i kyrkan, som äldste Parley P. Pratt, ställdes inför.

Det är söndagsmorgon. Framför mig har jag tolv timmar med möten, intervjuer, konfirmationer och ordinationer. Jag börjar i ett stavscenter och avslutar i ett annat möteshus på andra sidan staden – allt under en stekhet dag.

Jag ser fram emot varje möte, intervju, konfirmation och ordination. Men igår, när jag tänkte på den upptagna dagen framför mig, hängav jag mig åt lite självömkan – tills jag öppnade *Autobiography of Parley P. Pratt* [Parley P. Pratts självbiografi] och började läsa där jag slutade sist. Äldste Pratt hade tillfångatagits, tillsammans med Joseph och Hyrum Smith och andra, under svåra dagar i Missouri. Efter att ha förts till Independence stängdes bröderna in i ett hotell där de fick sova på golvet med en tråkloss till kudde.

En kall och snöig morgon steg äldste Pratt upp och tog sig obemärkt ut ur hotellet. Han vandrade österut genom staden och ut på de närliggande åkrarna. Efter att ha vandrat i drygt en kilometer kom äldste Pratt in i en skog, där snöfallet täckte hans spår och träden gömde honom.

Han funderade på sitt dilemma. Om han fortsatte österut skulle han kunna fly till en annan delstat, där han kunde skicka efter

sin familj. Om han återvände till hotellet skulle han utsättas för fångenskap och anklagelser för svåra brott. Äldste Pratt frestades att fly, men tänkte på den ”storm av svårigheter, kanske även död” som han skulle orsaka de andra fångarna om han flydde.

I sitt bryderi slogs han av orden i ett skriftställe: ”Ty den som vill rädda sitt liv skall mista det, men den som mister sitt liv för min och för evangeliets skull, han skall rädda det” (Mark. 8:35, L&F 98:13).

Äldste Pratt återvände till hotellet. Månader av mödosam insparning

blev följden – utan familj, de heligas gemenskap eller förmågan att tjäna i sin apostoliska kallelse.¹

När jag stängde boken tänkte jag på de tidiga heligas försakelser – en del av dem var mina förfäder. Tack vare sitt vittnesbörd om evangeliet och tro på Jesus Kristus uthärdade de grymhet och förföljelse. Tack vare deras uthållighet kan jag i dag tjäna och dyrka helt fritt, bunden till dem i tro och vittnesbörd.

När jag förbereder mig för den här sabbatsdagen är min familj trygg och ser fram emot en dag av gudsdyrkan i ett bekvämt möteshus. De heligas gemenskap ska lysa upp vår dag. Vi ska glädja oss tillsammans med dem när konfirmationer och ordinationer utförs, ansvar fullgörs och tron stärks. Vi tar del av sakramentet och minns vår Frälsare och hans försoningsoffer. Och i kväll ska vi samlas hemma igen för att läsa ur Mormons bok och be tillsammans innan vi lägger oss ner på bekväma sängar och lägger våra huvuden tillrätta på mjuka kuddar.

Jag har fullt upp på söndagen. För det är jag tacksam och välsignad. ■

Författaren bor i Kalifornien, USA.

SLUTNOT

1. Se Parley P. Pratt, *Autobiography of Parley P. Pratt*, red. Parley P. Pratt d.y. (1979), s. 194–197.



MELVAS SISTA MÅLTID

Cheryl Harward Wilcox

"Vill du försöka ta del av sakramentet?" frågade jag min döende mor.

Min mor var 92 år gammal när hon nyligen gick bort. Hon låg på sjukhuset när läkarna insåg att inget mer kunde göras för henne utom att se till att hon hade det så bekvämt som möjligt tills hon dog.

Vi förberedde henne inför hemresan när två bröder från en lokal församling kom in i rummet och frågade om min mor ville ta del av sakramentet. Först sa jag till dem: "Nej tack." Min mor kunde knappt svälja. Sedan sa jag: "Men vid närmare eftertanke kanske jag borde fråga henne." Jag lutade mig ner mot hennes öra och sa: "Två prästadömsbärare är här. Vill du försöka ta del av sakramentet?" Med en svag men klar stämma svarade hon: "Ja."

Efter sakramentsbönen tog jag ett stycke bröd från brickan, bröt av en liten bit och placerade det försiktigt i hennes mun. Hon tuggade på det ett tag och jag bad mannen lågmält om ursäkt för att det tog en stund. De försäkrade mig att det var helt okej. Efter den andra bönen tog jag en liten plastbägare och höll den mot hennes

läppar. Hon tog bara en liten klunk, men det förvånade mig hur väl hon svalde den.

Jag tackade bröderna och de gick ut för att gå till nästa rum. Min mor dog fridfullt omkring en timme senare.

Under dagarna som följde insåg jag vilken helig stund jag fick uppleva tillsammans med min mor. Det sista hon gjorde i det här livet var att ta del av sakramentet. Det sista ordet hon uttalade var "ja" – ja till att ta emot sakramentet, ja till att offra



"ett förkrossat hjärta och en botfärdig ande" (3 Ne. 9:20), ja till att ta på sig Jesu Kristi namn och att lova att alltid minnas honom, ja till att ta emot hans ande. Det sista som gick över hennes läppar var sakramentets emblem.

Så ljuv hennes sista måltid måste ha varit för henne! Fastän hon var för svag att röra på sig eller tala, så måste hon ha känt sig så levande i Kristus! Så tacksam hon måste ha känt sig för hans återlösande och möjliggörande kraft, som förde henne genom de sista stunderna av hennes jordiska färd och gav henne hoppet om evigt liv.

Må vi när vi tar del av sakramentet varje vecka vara tacksamma för tillfället vi har att förnya våra förbund och uppleva förlåtelse och nåd när vi strävar efter att bli mer lika vår Fader i himlen och hans Son Jesus Kristus. Då kan brödet och vattnet vara för oss, precis som det måste ha varit för min mor, "sötare än allt som är sött ... och renare än allt som är rent" (Alma 32:42). ■

Författaren bor i Utah, USA.



Tad R. Callister
Söndagsskolans
generalpresident

*Allt eftersom vi blir mer
beslutna att lära oss får
vi uppleva den gudom-
liga glädjen som kommer
av att lära om och följa
Jesu Kristi evangelium.*



Glädjen ...I ATT lära

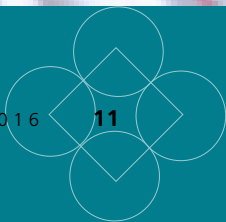
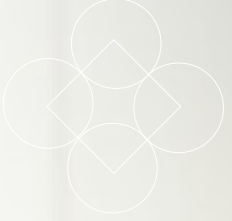
Det berättas om en man som blev känd som stadens dagdrivare. Han vägrade arbeta och ville inte skaffa sig något jobb. Han levde på andras arbete. Till slut hade stadsborna fått nog. De beslöt att ta honom till stadens utkant för att förvisa honom. När en av stadsborna följde med honom i vagnen till stadens utkant fylldes föraren av medkänsla. Kanske borde de ge den late ännu en chans. Så han frågade: "Vill du ha en korg med majs för att hjälpa dig komma igång?" Den late svarade: "Har blasten tagits bort?"¹

Lärare och elever: Samma ansvar att bidra

Ibland vill människor ha skriftliga allmosor – de vill att blasten tas bort från skrifterna innan de börjar läsa. De vill ha evangeliet i en serie underhållande korta segment eller videoavsnitt. De vill att söndagsskolläraren ska förbereda och mata dem med lektionen utan att de själva förbereder sig eller deltar.

Frälsaren, däremot, bad en gång sina lyssnare att gå hem därför att de inte kunde förstå hans ord. Han befälde dem att be, begrunda och "bereda sina sinnen för morgondagen", när han skulle "komma åter till dem" (se 3 Ne. 17:2–3).

Lärdomen var den att det inte är enbart lärarens ansvar att komma förberedd utan också elevens. På samma sätt som läraren har ansvaret att undervisa genom Anden, så har också eleven ansvaret att lära genom Anden (se L&F 50:13–21).



I Mormons bok står det:
"Predikanten var inte bättre än åhöraren, *inte heller var läraren bättre än eleven. Och på så sätt var de alla jämlika*" (Alma 1:26, kursivering tillagd).

Följande är några förslag på vad vi kan göra för att uppleva glädjen som kommer när vi gör vår del i att lära oss om och följa evangeliet.

Lärande i hemmet

Studera skrifterna

Varje medlem är ansvarig för det han eller hon lär sig under studier i evangeliet. Vi kan inte delegera det ansvaret. Det mesta av det lärandet kommer genom regelbundna skriftstudier. President Harold B. Lee (1899–1973) förkunnade: "Om vi inte dagligen läser i skrifterna blir våra vittnesbörd allt svagare och vår andlighet fördjupas inte."² Aposteln Paulus anmärkte att judarna i Berea "var mer öppna än de i Tessalonika. De tog emot ordet med all villighet." Sedan berättade han om orsaken till deras mottaglighet: "[De] *forskade dagligen i Skrifterna*" (Apg. 17:11, kursivering tillagd).

Dagliga skriftstudier är en väsentlig beståndsdel av vår andlighet. Inget annat kan helt kompensera för dess frånvaro i vår dagliga rutin. Det är anledningen till att vi bör avsätta tid för skriftstudier varje dag istället

för att se om vi får tid över efter allt annat.

Somliga kanske säger: "Men jag har inte tid med dagliga skriftstudier när jag har så många andra plikter i livet." Den åsikten påminner en aning om berättelsen om två timmerhuggare som tävlade om vem som kunde hugga ner det största antalet träd på en dag. Tävlingen började i soluppgången. Varje timme gick den mindre mannen in i skogen i ungefär tio minuter. Varje gång han gjorde det log hans motståndare och nickade, säker på att han skulle vinna. Den större mannen lämnade aldrig sin post, upphörde aldrig med att hugga, tog aldrig en rast.

När dagen var slut blev den större mannen chockad över att hans motståndare, som verkat slösa bort så mycket tid, hade huggit ner fler träd än han hade. "Hur kunde du göra det när du tog så många raster?" frågade han.

Vinnaren svarade: "Å, jag slipade min yxa."

Varje gång vi studerar skrifterna slipar vi vår andliga yxa. Och underverket med det är att när vi gör det, använder vi resten av tiden på ett mycket klokare sätt.

Förbered dig i förväg

Studier har visat att endast en minoritet av kyrkans medlemmar i förväg läser de





skriftavsnitt som ska tas upp i Söndagsskolans klasser. Var och en av oss kan hjälpa till med att ändra på det förhållandet. Vi kan delta i lärandet genom att komma bättre förberedda till lektionen, genom att ha läst skriftavsnitten och vara redo att berätta om våra insikter. Vår förberedelse kan vara en andlig gåva som vi ger till alla klassmedlemmar.

Lärande i klassen

Delta aktivt i klassen

Befallningen att öppna vår mun (se L&F 60:2–3) gäller inte bara missionärer utan också i klassrummet. När vi deltar inbjuder vi Anden, som då kan vittna om sanningen i våra kommentarer och upplysa vårt förstånd med större insikter. Dessutom kan vårt deltagande inspirera andras tankar och sålunda leda till att andra bidrar.

På det sättet följer vi en undervisningsprincip som

Herren lärde: "Låt en tala åt gången och låt alla lyssna till hans ord, så att när alla har talat, *alla kan bli uppbyggda av varandra*" (L&F 88:122, kursivering tillagd). Ibland är det inte lätt att delta i en klass, det kan kräva att vi vågar oss ut ur vår bekvämlighetszon. Men när vi gör det skapar det större tillväxt för alla i klassen.

Skriv ner intryck

Ganska länge nu har jag haft med mig tomma anteckningsblad till kyrkan och sökt efter insikter om evangeliet och andliga intryck som jag kan skriva ner. Jag kan uppriktigt säga att jag har blivit rikligt belönad. Det här har ändrat mitt perspektiv, det har fokuserat och påskyndat mitt lärande och har ökat min förväntan inför att gå till kyrkan.

Varför är det så viktigt att skriva ner andliga upplevelser som vi får i kyrkan och på andra platser? Anta att en mor talar till sin tonårige son och att han vid ett tillfälle säger: "Mamma, det var verkligen goda råd." Och så tar han fram ett anteckningsblock och börjar skriva ner de intryck han fått under deras samtal. När modern repat sig från chocken, vill hon inte då ge honom fler råd?

Utan tvekan gäller samma princip råd från vår Fader i himlen. När vi skriver ner de intryck han ger oss är det troligare att han ger oss mer uppenbarelse. Dessutom kan många av de intryck vi får först tyckas som väldigt små ekollon, men om vi ger dem näring och begrunder dem växer de upp till andliga ekar.

Profeten Joseph Smith talade om vikten av att skriva ner insikter och intryck: "Om du ... fortsätter tala om viktiga frågor ... men försummar att skriva ner dem, ... kanske Anden då drar sig undan för att du försummade att skriva ner de ting som Gud uppenbarade och inte ansåg dem vara av tillräckligt stort värde ... och det finns, eller fanns, stor kunskap av oändlig betydelse som nu gått förlorad."³

Glädjen i att lära

Lärande innebär mycket mer än en gudomlig plikt. Det är också meningen att det



ska vara en utsökt glädje.

Vid ett tillfälle bad kungen den forntida matematikern Arkimedes att avgöra om kungens nya krona bestod av massivt guld eller om guldsmeden ohederligt ersatt en del av guldmetall med silver.

Arkimedes begrundade lösningen och slutligen hade han

svaret. Så överlycklig var han av den här upptäckten att han enligt legenden sprang omkring staden ropade: "Heureka! Heureka!" – det betyder "jag har funnit det! Jag har funnit det!"

Fastän hans glädje var så stor över att ha upptäckt en vetenskaplig princip, finns det en mycket större glädje i att upptäcka sanningarna i Jesu Kristi evangelium: de sanningar som inte bara upplyser oss utan också frälser oss. Av den anledningen sa Frälsaren: "Detta har jag talat till er ... för att er glädje skall bli fullkomlig" (Joh. 15:11). Och av den anledningen "ropade alla Guds söner av glädje" (se Job 38:7) när de fick kunskap om frälsningsplanen. På samma sätt som frön har den inre kraften att växa, har evangeliets sanningar den inre kraften att skänka glädje.



EN gudalik strävan



Det är inte bara en gudomlig befallning att "söka lärdom" (se L&F 88:118), utan det är också en gudalik strävan. Varje gång vi studerar skrifterna, kommer till klassen bättre förberedda, deltar i klassdiskussionen, ställer frågor och skriver ner heliga intryck, blir vi mer lika Gud och sålunda ökar vi vår förmåga att uppleva den glädje han känner.

Må vi alla sträva efter att bli mer beslutna elever, mer gudomliga elever – i hemmet, i klassen och varhelst vi befinner oss. När vi är det får vi uppleva den gudomliga glädjen som kommer av att lära om och följa Jesu Kristi evangelium. ■

SLUTNOTER

1. Äldste D. Todd Christofferson återgav en liknande berättelse i sitt tal under generalkonferensen i oktober 2014.
2. Harold B. Lee, seminarium för regionrepresentanter, 12 dec, 1970, se även Kyrkans presidents lärdomar: Harold B Lee [2001], s. 66).
3. Joseph Smith, i *History of the Church*, 2:199.



ATT söka lärdom



Varje gång vi studerar skrifterna, kommer till klassen bättre förberedda, deltar i klassdiskussionen, ställer frågor och skriver ner heliga intryck, blir vi mer lika Gud och sålunda ökar vi vår förmåga att uppleva den glädje han känner.

Små barn OCH sakramentet

Våra små barn kände att sakramentet var viktigt för oss. Vi kunde ha gjort mer för att hjälpa dem förstå att det också var viktigt för dem.

Aaron L. West

Har du någonsin undrat varför vi låter odöpta barn ta del av sakramentet? Är det bara för att undvika de ofrånkomliga skriken och stretandet när de vill ha en bit bröd? Är det bara för att göra förrättningen lättare att utföra och se till att det är lugnt och fridfullt?

Jag tror inte det. Jag tror det finns en djupare orsak. Jag tror det eftersom jag tror att när Jesus Kristus säger "alla", så menar han alla. Och när han talar till en folkskara utesluter han inte någon.

När den uppståndne Frälsaren instiftade sakramentet för sitt folk på den amerikanska kontinenten betonade han att förrättningen hade en särskild innebörd för dem som hade låtit döpa sig.¹ Men trots det befallde han sina lärjungar att "ge [sakramentet] till *mängden*".² I den mängden fanns det "små barn".³

När prästadömsbärare i dag ber sakramentsbönerna ber de vår himmelske Fader

att välsigna och helga brödet och vattnet "för *alla* deras själar som äter därav".⁴ Alla. Varje person som äter därav – däribland varje litet barn.

Om barnen, när de tar del av brödet och vattnet, tar emot dessa emblem som en välsignelse för sina rena



själar, måste det finnas att ett sätt att hjälpa dem finna mening i förrättningen.

Med den insikten ser jag tillbaka på tiden när mina barn var små. Min fru och jag var ganska bra på att hålla dem tysta medan sakramentet delades ut. Jag tror att de kände att förrättningen var viktig för oss. Men vi kunde ha gjort mer för att hjälpa dem förstå att den också var viktig för *dem*.

Vad kunde vi ha gjort? Vi kunde ha kommit ihåg att små barn kan hålla löftena i sakramentsbönen. De kan förstå, på sitt eget lilla men mäktiga sätt, vad det betyder att "alltid minnas" Jesus. De kan lova att "hålla hans bud". Den kan även visa att de är "villiga att ta på sig Jesu Kristi namn" med insikt om att de snart får den förmånen när de döps och konfirmeras.⁵

Men när det gäller att förnya förbunden? Kyrkans ledare har lärt att när vi tar del av sakramentet förnyar vi alla de förbund vi har ingått med Herren.⁶ Små barn har inga förbund att förnya.

Jag tänker igen på tiden när våra barn var små. Vi kunde inte ha hjälpt dem att se tillbaka på förbunden, men vi kunde ha hjälpt dem att se framåt. Jag ser mig själv tillsam-

mans med en ung son eller dotter en sabbatsmorgon:

"När du fyller åtta år", säger jag, "kan du döpas och ta emot den Helige Andens gåva.

Du ingår ett förbund.

Förbundet du ingår *då* innehåller samma löften som du ingår *nu* när du tar del av sakramentet.

När jag tar del av sakramentet i dag

förnyar jag mitt dopförbund, som om jag tar på mig de löftena igen. Du är där tillsammans med mig, men du förnyar inte ett förbund. Du har inte ingått något förbund än. Istället kan du *öva* på att ingå ett förbund. Varje gång du tar del av sakramentet kan du förbereda dig för att bli döpt och konfirmerad. På det sättet är du redo när du fyller åtta år."

Om det verkar ovanligt att använda ordet *öva* i det här sammanhanget, tänk så här: En far kan på ett vördnadsfullt sätt hjälpa sina barn att förbereda sig inför dopförrättningen genom att visa dem hur de ska stå tillsammans i vattnet och genom att läsa upp dopbönen för dem. Han utför inte förrättningen under det samtalet. Men han hjälper sina barn att öva. På det viset behöver de inte oroas för vad som ska hända när de går ner i dopets vatten. Jag tror att mödrar och fäder också kan hjälpa sina barn öva på att ingå och hålla dopförbund. Varje sakramentsmöte kan bli en helig övningsstund för små barn när de tar del av sakramentet för att minnas Frälsarens försoning.

Jag återvänder till min första fråga. Varför låter vi odöpta små barn ta del av sakramentet? Är det bara för att det "ska vara lugnt och fridfullt"? Naturligtvis inte. Vi hjälper våra små barn att ta del av sakramentet så att de kan minnas Frälsaren och ha hans frid – en frid som inte liknar något annat som världen har att erbjuda.⁷ Vi hjälper dem förbereda sig för att ta emot den friden i större och större mått i framtiden, när de ingår och håller förbund med honom. ■

Författaren bor i Utah, USA.

SLUTNOTER

1. Se 3 Ne.18:5, 11.

2. 3 Ne. 18:4, kursivering tillagd.

3. Se 3 Ne. 17:21, 18:1-4.

4. L&F 20:77, 79, kursivering tillagd.

5. Se L&F 20:77.

6. Se L. Tom Perry, "När Herrens nattvard nu vi tar", *Liahona*, maj 2006, s. 41.

7. Se Joh. 14:27.





INSIKT OM självsmord

VARNINGSTECKEN OCH FÖREBYGGANDE ÅTGÄRDER

Kenichi Shimokawa, fil. dr.

Kyrkans familjeservice, Japan

När Kevin var 16 år gammal skildes hans föräldrar. Ungefär samtidigt slutade han upp med att ta medicinen för epilepsi som bidragit till att stabilisera hans humör. Utan att veta om att han var bipolär började han uppleva förföljelsemani, maniskhet och svår depression. Medicinering verkade inte hjälpa honom. Han nådde en punkt när han kände sig så trött på allting att han beslöt sig för att ta sitt liv utan att berätta det för någon.

Kevin berättar om dagen då han försökte ta sitt liv: "Jag grät. Jag var så trött, så känslomässigt tom. Jag tittade på människor omkring mig och ville att någon, vem som helst, skulle säga: 'Mår du bra?' Men fastän jag ville det, hörde jag röster [i huvudet] som sa: 'Du måste dö.' ... Hela tiden bönföll jag mig själv att inte [ta mitt liv], men rösterna var för starka, jag kunde bara inte motstå dem."¹

Tragiskt nog lade ingen märke till hans nöd och kval. Övertygad om att ingen brydde sig om honom försökte han ta sitt liv – men mirakulöst nog överlevde han.

Kan vi känna åtminstone något av hans överväldigande nöd och kval och det desperata och tysta ropet på hjälp?

Självsmord är en av de svåraste prövningarna i jordelivet, både för dem som lider av självsmordstankar och för överlevande familjemedlemmar. Äldste M. Russell Ballard i de tolv apostlarnas kворum har sagt: "Enligt min mening finns det ingen svårare tid för en familj än när en älskad person tar sitt eget liv. Självsmord är en förödande upplevelse för familjen."² När vi begrundar allvaret i den här prövningen,

låt oss tala om 1) vad vi känner till om självmord, där-
ibland dess varningstecken och det vi kan göra för att
förhindra det, 2) vad överlevande familjemedlemmar och
samhällen kan göra och 3) vad vi alla behöver göra för att
stärka vårt hopp och vår tro på Kristus så att vi inte fylls av
hopplöshet.

Insikt om självmord

Över 800 000 människor begår självmord varje år runt
om i världen.³ Det betyder att någon i världen tar sitt liv var
40:e sekund. Den faktiska siffran är antagligen ännu högre
på grund av att självmord är ett känsligt ämne och olagligt
i vissa länder och därför inte rapporteras. Självmord är den
andra ledande dödsorsaken bland människor i åldrarna
15 till 29 år. I de flesta länder är självmordsfrekvensen som
högst bland människor över 70 år. Direkt eller indirekt
påverkar självmord ett stort segment av vårt samhälle.

Varningstecken

När det känns som om livets prövningar är större än
vår förmåga att handskas med dem, kan vi uppleva extrem
stress. När känslomässig nöd känns outhärdlig kan en

*Som Alma lärde måste vi
”bära varandras bördor så att
de kan bli lätta, ... sörja med
dem som sörjer, ja, och trösta
dem som står i behov av tröst”.*

persons sinne fördunklas och det kan göra att de känner
att döden är den enda utvägen. De kanske känner att ingen
kan hjälpa dem, vilket kan leda till social isolering som än
mer förvärrar oron och känslan av hopplöshet och att de
sitter fast, vilket till slut leder till tanken att självmord är
den enda utvägen.

När någon visar *något* av följande allvarliga varnings-
tecken⁴ bör vi genast söka hjälp från den psykiatriska
vården eller räddningstjänster som polisen:

- Hotar med att skada sig eller ta livet av sig.
- Söker efter sätt eller medel till att ta sitt liv.
- Pratar eller skriver om döden, döende eller självmord.

Följande tecken kan ange en mindre trängande situation,
men vi bör inte tveka att nå ut och skaffa hjälp åt den som
visar något av följande beteenden:

- Ger uttryck för hopplöshet och har tappat lusten
att leva.
- Är rasande, arg eller vill hämnas.
- Uppträder besinningslöst.
- Känner sig fångad.
- Använder alkohol eller droger oftare.
- Drar sig undan vänner, familjen, samhället.
- Känner sig ängslig eller upprörd eller har dramatiska
humörsvägningar.
- Har svårt att sova eller sover hela tiden.
- Känner att de är en börda för andra.

Det är inte alla som begår självmord som låter andra
veta om sina avsikter, men majoriteten visar något eller
några av ovanstående varningstecken. Så ta dessa tecken
på stort allvar!

Även om professionell hjälp inte finns lätt tillgänglig, kan
det inte nog betonas hur kraftfull hjälpen är från omtänk-
samma vänner och familjemedlemmar.

Förebyggande åtgärder

När någon har självmordstankar spelar familj och vänner
en avgörande roll. Som Alma lärde måste vi ”bära varandras



bördor så att de kan bli lätta, ... sörja med dem som sörjer, ja, och trösta dem som står i behov av tröst" (Mosiah 18:8, 9).

Här föreslår jag några saker som familj och vänner kan göra:

Ta kontakt och lyssna med kärlek. Äldste Ballard gav rådet: "Det finns ingenting mäktigare än kärlekens arm som kan läggas runt dem som kämpar."⁵ "Vi måste se dem ... genom vår himmelske Faders ögon", lärde äldste Dale G. Renlund i de tolv apostlarnas kvorum. Först då kan vi förnimma Frälsarens omtanke och omsorg om dem. ... Detta utvidgade perspektiv öppnar våra hjärtan för andras besvikelser, rädsla och sorger."⁶

Ge konkret hjälp. Om en person går igenom en kris som påverkar hans eller hennes säkerhet och grundläggande behov, erbjud påtaglig hjälp, men låt personen välja om han eller hon vill ta emot den eller inte. Om

till exempel någon får självmordstankar för att han eller hon har förlorat jobbet, kan du ge konkret hjälp genom att hjälpa dem finna arbetstillfällen att välja från så att de kan befria sig från känslan att de sitter fast.

Fråga om de överväger självmord. När du oroar dig över att någon är svårt betryckt och visar varningstecken på självmord, fråga dem om de överväger självmord. Det kanske känns obekvämt, men det är bäst att ta reda på det genom att fråga rakt ut om de överväger självmord. Det kan göra att personen känner att han eller hon kan berätta om sina bekymmer och problem.

Exempel på sådana frågor kan vara: "Det skulle vara svårt för vem som helst att klara av det du tampas med. Överväger du självmord?" eller "Med allt det svåra som du går igenom undrar jag om du överväger självmord." Om de inte har några



själv mordstankar så säger de antagligen det.

Om det känns som om de inte vill tala med dig om själv mordstankar, så lyssna noga på Andens maningar så att du kan veta vad du bör göra. Du kan få maningen att helt enkelt stanna kvar hos dem tills de öppnar sig för dig.

Stanna hos personen och skaffa hjälp. Om någon säger till dig att de har själv mords-tankar, stanna hos personen och få honom eller henne att prata med dig om sina bekymmer. Om personen talar om konkreta metoder och tidpunkter för själv mord, hjälp honom eller henne att ringa till en krislinje eller kontakta en psykiatrisk akutmottagning.

Reaktioner på själv mord

Vare sig de visar varningstecken eller inte, finns det människor som tar sitt liv. När överlevande familjemedlemmar och vänner ställs

inför den förödande händelsen att en älskad person begår själv mord, upplever de ofta djup, intensiv och mångfacetterad sorg. Här följer några av de reaktioner de kan ha:

- Skam och stigma
- Chock och vantro
- Ilska, lättnad eller skuld
- Gömmer dödsorsaken
- Social isolering och splittring i familjen
- Engagerar sig, kanske tvångsmässigt, i själv mordsförhindrande åtgärder
- En brinnande önskan att förstå varför
- Känner sig övergiven och bortstött
- Läger skulden på den avlidne, sig själv, andra och Gud
- Tänker allt oftare på själv mord eller destruktiva beteenden
- Större stress under helgdagar och dödsfallets årsdag.⁷

Vad överlevande familjer och samhällen kan göra

Avhåll dig från att döma. Själv mord är en allvarlig sak, men äldste Ballard påminner oss: "Det är uppenbart att vi inte känner till de fullständiga omständigheterna kring varje självmord. Endast Herren vet alla detaljer, och det är han som kommer att döma våra handlingar här på jorden. Och när han dömer oss, tror jag att han kommer att ta med allt i beräkningen: vår ärftliga och kemiska sammanställning, vårt själsliga tillstånd, vår intellektuella förmåga, de lärdomar vi mottagit, våra fäders tradition, vår hälsa och så vidare."⁸

Tillåt och respektera varje persons unika sorgeprocess. Människor sörjer på olika sätt eftersom deras relation med den avlidne är annorlunda än någon annans. Stöd och hedra därför vars och ens sätt att uppleva sin sorg.

När vi förlorar våra kära kan starka och överväldigande känslor skölja över oss. Men att man sörjer betyder inte att man inte har tro. Frälsaren sa: "Du skall så leva tillsammans i kärlek att du gråter över förlusten av dem som dör" (L&F 42:45). Sorg är ett tecken på vår kärlek för de kära avlidna och vad relationen betydde för oss.

Be om hjälp. När du sörjer kan det kännas överväldigande. Om du ber om hjälp kan det ge andra heliga möjligheter att älska och betjäna dig. Att låta dem hjälpa dig kan vara helande och stärkande för inte bara dig själv utan också för dem.

Håll kontakt. En del personer sörjer privat och kan ibland isolera sig, så håll kontakt med din familj och dina vänner. Nå ut med jämna mellanrum till dina sörjande familjemedlemmar, släktingar och vänner. Erbjud din hjälp, för de kanske inte ber dig om hjälp.

Förlita dig på Frälsaren. I slutändan är det Frälsaren som är källan till helande och frid. "Hans försoning ger oss också möjlighet att åkalla honom som har upplevt alla våra jordiska skröpligheter och be honom om styrka att bära jordelivets bördor. Han känner till våra kval, och han finns där för oss. Precis som den barmhärtige samariten: När han finner oss sårade vid väggkanten förbinder han våra sår och sköter om oss (se Luk. 10:34)."⁹

Låt oss inse att vi alla behöver förlita oss fullständigt på Herren Jesus Kristus och hans försoning när vi försöker göra vår del. Med den ödmjuka insikten, låt oss försöka förstå våra familjer och medmänniskor i nöd, nå ut till dem i kärlek och kultivera större tro på och tillit till Frälsaren, som ska återvända och "torka alla tårar från deras ögon. Döden skall inte finnas mer och ingen sorg och ingen gråt och ingen plåga" (Upp. 21:4). ■

SLUTNOTER

1. Kevin Hines, i Amanda Bower, "A Survivor Talks About His Leap", *Time*, 24 maj 2006, Time.com.
2. M. Russell Ballard, i Jason Swenson, "Elder Ballard Offers Comfort and Counsel to Those Affected by Suicide", *Church News*, 19 dec 2014, news.lds.org.
3. Se World Health Organization, *Preventing Suicide: A Global Imperative* (2014), s. 2.
4. Se M. David Rudd och andra, "Warning Signs for Suicide: Theory, Research, and Clinical Applications", *Suicide and Life-Threatening Behavior*, vol. 36, nr 3 (2006), s. 255–262.
5. M. Russell Ballard, i "Sitting on the Bench: Thoughts on Suicide Prevention" (video), lds.org/media-library.
6. Se Dale G. Renlund, "Genom Guds ögon", *Liahona*, nov. 2015, s. 94.
7. Se John R. Jordan, "Is Suicide Bereavement Different? A Reassessment of the Literature", *Suicide and Life-Threatening Behavior*, vol. 31, nr 1 (2001), s. 91–102.
8. M. Russell Ballard, "Själv mord: Vissa saker vet vi, andra inte", *Nordstjärnan*, mars 1988, s. 18.
9. Dallin H. Oaks, "Styrkta genom Jesu Kristi försoning", *Liahona*, nov. 2015, s. 64.

REKOMMENDERAD LÄSNING

Jeffrey R. Holland, "Som ett krossat kärl", *Liahona*, nov. 2013, s. 40–42.

Dieter F. Uchtdorf, "Hoppet om Guds ljus", *Liahona*, maj 2013, s. 70, 75–77.

Shayne M. Bowen, "Ty jag lever, och ni kommer att leva", *Liahona*, nov. 2012, s. 15–17.

Profetiska ord PÅ EN oväntad plats

*En kvarglömd tidning förändrade
Oscar Castros liv för alltid.*

Colette Lindahl

Dagen Oscars fru lämnade honom och hans två små barn var en av de svåraste i hans liv. Så många beslut behövde fattas. Han sökte redan jobb och nu behövde han också hitta en ny bostad. Det kändes som om livet låg i ruiner. Han hade lust att bara ge upp och skulle kanske ha gjort det om det inte hade varit för hans två fina barn.

I San Juan, Argentina fanns det inte många hus som Oscar hade råd att hyra. Men ett litet hem i ett tryggt grannskap hade just blivit ledigt när en grupp unga män flyttade, så Oscar hyrde det och förberedde sig på att börja om igen med sina barn.

Några tidskrifter och böcker hade blivit kvar på golvet i det nya hemmet och när Oscar hade städad och packat upp hela dagen satte han sig ner och tittade på en av tidningarna. Omslaget fascinerade honom av någon anledning. Under rubriken *Liahona* fanns det en bild på en gammal man som stod på ett torn och talade till folket. Mannen påminde honom om bilder av bibliska profeter.

Oscar öppnade tidningen och började läsa: "Vi vet alla redan att vi bör tala om för dem vi älskar att vi älskar dem. Men det vi vet visar sig inte alltid i det vi gör."¹

Oscar tänkte på de skarpa orden som han och hans fru hade sagt så många gånger till varandra. Han ville lära sina barn att vara bättre än så. Oscar fortsatte att läsa i tidningen och han kände hur hoppet började växa inom honom. Innan veckan var över hade han läst varenda artikel och ville veta mer.

En månad senare gick två missionärer omkring i Oscars område. Oscar gick fram till dem och frågade om de var sista dagars heliga missionärer och hur mycket det skulle kosta att få fler av kyrkans tidningar. Äldsterna sa att det bara skulle kosta honom omkring 20 minuter av hans tid.

Nästa dag besökte de två missionärerna Oscar. Oscar berättade att när han flyttade in hade han hittat gamla böcker, tidningar och broschyrer som informerade honom om kyrkan. Han förklarade att den första artikeln han läste hade direkt anknytning till hans liv just då. Han visste redan att familjen var viktig och ville veta mer om familjens hemafton och familjebön. Han berättade för äldsterna om annat han hade lärt sig om kyrkan, däribland om Joseph Smith och evangeliets återställelse.

Han såg äldsterna rakt i ögonen och sa orden som alla missionärer längtar efter att få höra: "Jag tror att Joseph



Smith var en Guds profet.” Äldsterna frågade om han ville låta döpa sig och med tårar i ögonen svarade Oscar ja. Några veckor senare döptes Oscar Castro och konfirmerades som medlem i kyrkan.

Herren hade förberett Oscar och hans ande var ödmjuk och redo att lära och växa. Den minnesrika och känslosamma dagen berördes Oscars hjärta av budskapen i *Liahonas* generalkonferensnummer. De som hade bott i

huset tidigare kunde inte veta vilken effekt dessa kvarlämnade tidningar skulle ha, men evangeliets budskap i kyrkans tidningar blev ett viktigt missionsredskap. De ledde Oscar till sanningen han sökte efter och förändrade hans liv för alltid. ■

Författaren bodde i Argentina när hennes man verkade där som missionspresident.



Oscar Castro lät döpa sig och konfirmerades efter att ha hittat Liahonas generalkonferensnummer i huset han flyttade in i.

SLUTNOT

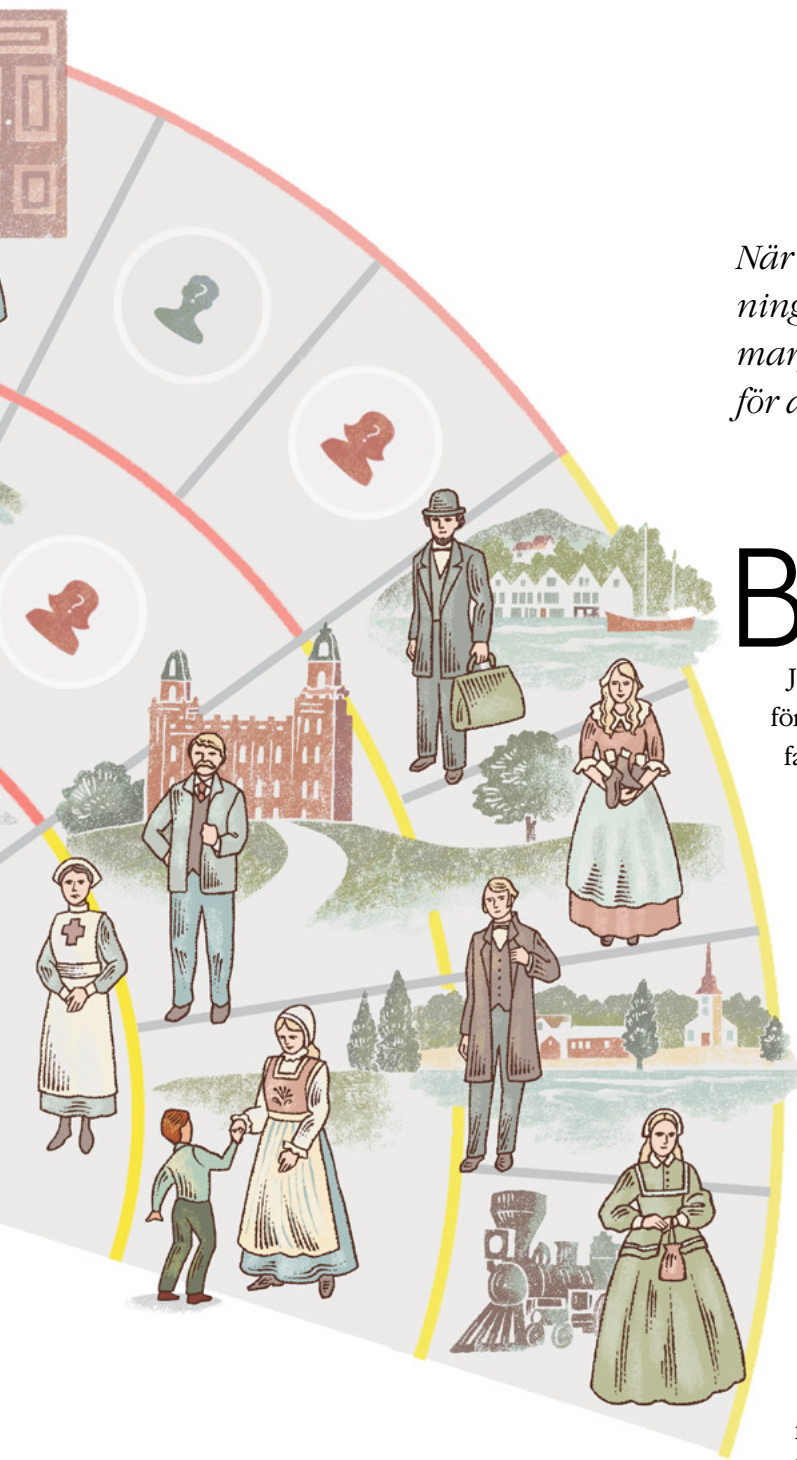
1. David A. Bednar, "Flitigare och mer omtänksamma hemma", *Liahona*, nov. 2009, s. 17.



Äldste
Bradley D. Foster
i de sjuttios kvorum



SLÄKTFORSKNING: FRID, BESKYDD & LÖFTEN



När din familj arbetar på att samla uppteckningar, bota hjärtan och besegla familjemedlemmar, blir du och dina efterkommande välsignade för all evighet.

Berättelsen om Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga är en berättelse om familjer. När jag säger *familjer* menar jag inte vårt nutida begrepp som innefattar mamma, pappa och barn. Jag använder ordet som Herren använder det, som synonym för *släkter* eller *flergenerationsfamiljer*, eftersom alla har en familj. Vår himmelske Faders plan för sina barn har sitt fokus på en sådan familj – med barn som hämtar styrka från förfäder i generationer tillbaka och föräldrar som söker välsigna sina efterkommande i kommande generationer.

På samma sätt innehåller Mormons bok också berättelser om familjer. När vi läser dessa berättelser ser vi att familjen egentligen inte har ändrat sig så mycket under århundradenas lopp. Även de som levde i en annan tid och plats liknar oss – och att Gud önskar att hans barn ska leva i lyckliga och eviga familjer har inte förändrats.

Varför bevarade Herren uppteckningen av dessa berättelser? Vad ville han att vi skulle lära av dem? Finns det budskap i dem som kan hjälpa oss i våra ansträngningar att samla, bota och besegla våra familjer?

Ett budskap från Lehi

Jag tror att vi kan hämta en mäktig tankeställare från den första familjen i Mormons bok – Lehis familj – som vi kanske inte lagt märke till. Lehis familj kan lära oss mycket om familjeuppteckningar – varför Herren finner dem viktiga och varför vi bör finna dem viktiga.

När berättelsen inleds fostrar Lehi och Sariah sina döttrar och fyra söner i Jerusalem, och har ett ganska bekvämt liv i den stora staden. Deras liv förändrades för alltid när Herren befälde Lehi att bege sig ut i ödemarken med sin familj.

Lehi lydde, och han och hans familj lämnade bakom sig sina materiella ägodelar och begav sig ut i ödemarken. Efter att ha färdats ett tag sa Lehi till sin son Nephi:

"Se, jag har drömt en dröm i vilken Herren befälde mig att du och dina bröder skall återvända till Jerusalem.

Ty se, Laban har judarnas uppteckning och likaså mina fäders släktlinjer, och de är inristade på plåtar av mässing" (1 Ne. 3:2–3, kursivering tillagd).

Tack vare den här befallningen är våra familjer välsignade med följande stora uttryck av tro och lydnad från Nephi: "Jag skall gå och göra det som Herren har befallt, ty jag vet att Herren inte ger människobarnen några befallningar utan att bereda en utväg för dem att utföra det som han befäller dem" (1 Ne. 3:7).

Mässingsplåtarna var en uppteckning. De innehöll skrifterna, men de innehöll också Lehis släktlinjer. Herren visste hur viktigt det var att bevara den uppteckningen för många kommande generationer.

Har du någonsin undrat över varför Herren inte befallde Lehi, istället för hans söner, att gå tillbaka för att hämta uppteckningen? Han var familjens patriark. Herren gav honom synen. Skulle inte Lehi ha haft större inflytande över Laban än hans söner?

Vi känner inte till varför Herren befallde Lehis söner att återvända till Jerusalem, men vi vet att de hade svårigheter med att utföra det som Herren bad dem göra. Uppgiften var svår och den satte deras tro på prov. De lärde sig mycket som var värdefullt som skulle vara dem till stor hjälp under resan i ödemarken. Det viktigaste var kanske att de lärde sig att när Herren befäller så bereder han verkligen en utväg.

Vi kan fundera över vad Herren vill att våra söner och döttrar ska lära sig när de "återvänder" för att hämta våra familjeuppteckningar? Hur bereder han en väg för dem? Finns det upplevelser han vill att de ska få? Uppmanar



Herren ville att Lehis familj skulle ha dessa uppteckningar. De gav hans efterkommande en känsla av identitet.

vi dem att ha dessa upplevelser? Vilka välsignelser hoppas han att han kan ge dina söner och döttrar genom tempeltjänst och släktforskning?

När Nephi och hans bröder återvände till sin fars tält tog Lehi "de uppteckningar som var inristade på plåtarna av mässing, och han utforskade dem från början". Där hittade han "de fem Moseböckerna", "de heliga profeternas profetior" och "sina fäders släktlinjer, varigenom han visste att han var en ättling till Josef ... som såldes till Egypten". Och när Lehi "såg allt detta fylldes han av Anden" (1 Ne. 5:10, 11, 13, 14, 17).

Lehi undervisade sedan sin familj om det han hade lärt sig av plåtarna. Man kan säga att hans tält blev hans släktforskningscenter och läroanstalt, precis som våra hem borde vara.

Det är lätt att förstå varför Herren ville att Lehis familj skulle ha dessa uppteckningar.

De gav hans efterkommande en känsla av

identitet genom att de länkades till trofasta patriarker i det förflutna och inplantade i deras hjärtan "de löften som gavs till fäderna" (L&F 2:2, JS-H 1:39). De här uppteckningarna var så viktiga för de ofödda generationernas tro att Anden talade om för Nephi att utan dem skulle en hel "nation nedsjunka och förgås i otro" (se 1 Ne. 4:13).

Ett annat folks upplevelser i Mormons bok visar hur sant det är att när uppteckningar går förlorade går också sanning förlorad, och resultatet för framtida generationer kan vara ödesdigert.

Mulekiterna lämnade Jerusalem ungefär samtidigt som Lehis familj. Men till skillnad från Lehis familj "hade de inte fört med sig några uppteckningar". När Mosiah upptäckte dem omkring 400 år senare "hade deras språk urartat, ... och de förnekade sin Skapares existens" (se Omni 1:17). De hade förlorat sin identitet som förbundsfolk.

Mosiah lärde mulekiterna sitt eget språk så att de kunde lära av uppteckningarna han hade. Resultatet blev att mulekiterna undergick en förvandling från ett oroligt, gudlöst

samhälle till ett samhälle som förstod Guds lycksalighetsplan för dem – och deras familjer.

Återvänd med din familj

Kunskapen om vilka vi är i relation till Gud och till varandra förändrar vårt sätt att tänka, handla och behandla andra. Uppteckningar är en viktig del av vår identitet och vårt perspektiv. Tillbakablickar förbereder oss för att gå framåt.

Föräldrar, har ni uppmanat er familj att "återvända"? Har er familj skilts från sina uppteckningar – eller från varandra – på ett eller annat sätt? Har familjebanden mellan det nuvarande och det förflutna klippts av? Vad hände i er familjs historia för att orsaka denna separering? Var det immigration, familjekonflikter, omvändelse till evangeliet eller bara tidens gång? Har ni ansträngt er nyligen för att hitta era förfäder på FamilySearch.org?

Israels hus har skingrats och på många sätt innefattar det skingringen av våra familjer och uppteckningar. Vårt ansvar ligger i att samla dem och, om det är nödvändigt, bota såren efter separationen. När vi flitigt söker efter att vända våra barns hjärtan till deras fäder, vänds också våra hjärtan till våra barn¹ och tillsammans upptäcker vi den frid och det läkande som kommer genom detta verk (se L&F 98:16).

Precis som Lehi skickade tillbaka sina söner till Jerusalem efter de heliga uppteckningarna, låt oss skicka våra barn tillbaka efter våra släktuppteckningar. Liksom Herren beredde en utväg för Nephi har han berett internet och annan teknik som gör det möjligt för våra barn att samla och hela våra familjer. Och han har berett tempel dit vi kan ta med oss namnen vi hittar och göra vår insamling permanent genom beseglingsförrättningar.

Glädje i ödemarken

När min hustru Sharol och jag gifte oss beslöt vi oss för att vi skulle ha fyra söner. Herren hade en annan plan. Han gav oss fyra döttrar.

Vi har rest med våra döttrar genom ödemarken. Nu är de gifta och har barn och tar sig igenom sin egen ödemark. Har allt varit lätt längs vägen? Nej. Vi har haft vår beskärda del av klagan, och det har funnits många problem.

Livets ödemark kan vara besvärlig för familjer. När folk

frågar: "Hur står det till med dig och din familj?" svarar jag ofta: "Vi har ingen akut kris just nu. Tackar som frågar."

Men det finns också stunder av ren glädje längs vägen. Som patriarker och matriarker tillbringar vi mycket tid med att stärka våra barn inför ödemarken. Profeter i vår tid har lovat att släktforskningsarbetet ger "skydd från motståndarens inflytande"² och en "djup och beständig" omvändelse till Frälsaren³. Vilket kraftfullt sätt att samla, hela och besegla våra familjer.

Som vår familjs patriark har jag bett mina döttrar att "återvända" för att *finna* uppteckningarna, *ta* namnen till templet och *undervisa* våra barnbarn. Jag har bett dem lära känna dem som de är gjorda av genom att släktforska.

Ett löfte

Jag lovar dig att när du uppmanar dina barn att "återvända" och finna era familjeuppteckningar kommer du att "glädjas storligen" som Lehi och Sariah gjorde och ge "tack till Israels Gud". När du söker i dina uppteckningar ska du "fyllas av Anden", för du ska finna "att de är värdefulla, ja, av stort värde". Och du ska veta att "det var enligt Herrens visdom att ni skulle föra dem med er" medan ni färdas "i vildmarken mot löftets land" (se 1 Ne. 5:9, 17, 21–22).

Kyrkans finns här för att stödja och stärka din familj på den här färden. Jag lovar dig att när din familj arbetar på att samla uppteckningar, hela hjärtan och besegla familjemedlemmar, blir du och dina efterkommande – din familj – välsignade i all evighet. ■

Från "Gathering, Healing, and Sealing Families", ett tal hållet under släktforskningskonferensen RootsTech i Salt Lake City, Utah, USA, 14 februari 2015.

SLUTNOTER

1. Ett exempel på hur det som uppteckningarna på mässingsplåtarna innehöll helade Lehis efterkommande finns i Alma 37:8–10.
2. Richard G. Scott, "Glädjen i att återlösa de döda", *Liahona*, nov. 2012, s. 94.
3. Se David A. Bednar, "Barnens hjärtan skall vända sig", *Liahona*, nov. 2011, s. 27.



MER INFORMATION PÅ INTERNET

Två apostlar lovar ungdomar välsignelser när de deltar i släktforskning och tempeltjänst. Skanna den här QR-koden eller gå till lds.org/go/1016000 för att se videon på engelska.



Kärlek

ELLER BEGÄR

Joshua J. Perkey

Kyrkans tidningar

BEGÄR.

Det är verkligen ett fult ord. De flesta av oss vill inte tänka på det och vill än mindre lära oss om det. Ordet framkallar en sliskig känsla, något mörkt – lockande men fel.

Och det på goda grunder. Om "kärlek till pengar är en rot till allt ont" (1 Tim. 6:10), då är begäret verkligen dess hemliga frände. Den är tarvlig och förnedrande. Begäret förvandlar folk, ting och även idéer till objekt man vill äga eller skaffa sig för att tillfredsställa det. Men om vi redan vet det, varför behöver vi veta mer om det?

Därför att om vi bättre förstår vad begär verkligen innebär kan vi lära oss att forma våra tankar, känslor och handlingar så att vi kan undvika och övervinna dess uttryck. Det leder oss till en närmare relation med den Helige Anden, som renar våra tankar, våra uppsåt och stärker oss. Och det i sin tur leder oss till ett mycket gladare, fridfullare och lyckligare liv.

Definiera begär

Vi har en benägenhet att tänka på begär som att man har olämpliga, intensiva känslor av fysisk attraktion för en annan person, men det är möjligt att åtrå eller ha begär till nästan vad som helst: pengar, egendomar, objekt och naturligtvis andra människor (seHandledning för skriftstudier, "Begär").

OM VI BÄTTRE FÖRSTÅR
VAD BEGÄR VERKLIGEN
BETYDER KAN VI LÄRA OSS
HUR MAN UNDVIKER DET
OCH FATTA BESLUT SOM
FÖR OSS NÄRMARE DEN
HELIGE ANDEN.



DEFINIERING AV KÄRLEK OCH BEGÄR

Kärlek är förädlande, begär är nedbrytande. Kärlek innefattar sanning, begär innefattar lögn. Kärlek bygger och stärker, begär förstör och försvagar. Kärleken är harmonisk, begäret är disharmoniskt. Kärlek för med sig frid, begär för med sig konflikt. Kärlek inspirerar, begär skapar okänslighet. Kärlek botar, begär tär. Kärlek ger energi, begär bränner ned. Kärlek belyser, begär förmörkar. Kärlek mättar och stöder, begär kan inte tillfredsställas. Kärleken är löftesrik, begäret är själviskt.

Begär driver en person till att skaffa sig något som strider mot Guds vilja. Det innefattar alla känslor eller begär som får en person att fokusera på världsliga ägodelar eller själviska handlingar – personliga intressen, önskemål och böjelser – istället för att hålla Guds bud.

Med andra ord, att känna begär efter sådant som strider mot Guds vilja eller att känna önskan efter att äga ting på ett sätt som strider mot hans vilja, det är begär, och det leder till bedrävelse.¹

Faran med sexuellt begär

Vi har varnats för begäret som en form av allmän åtrå, men begäret i sin sexuella form är särdeles farligt. Frälsaren varnade: "Var och en som med begär ser på en kvinna har redan begått äktenskapsbrott med henne i sitt hjärta" (Matt. 5:28).

Forntida apostlar varnade ofta för begär i det avseendet. För att bara ge ett exempel, sa aposteln Johannes: "Ty allt som finns i världen, köttets begär och ögonens begär och högmod över livets goda, det kommer inte från Fadern utan från världen" (1 Joh. 2:16, se även v. 17, Rom. 13:14, 1 Pet. 2:11).

Och varningarna fortsätter i dag.² Äldste Jeffrey R. Holland i de tolv apostlarnas kvorum förklarar: "Varför är begär en sådan dödssynd? Förutom den fullständigt andligt nedbrytande inverkan den har på vår själ, så tror jag att det är en synd eftersom den förnedrar den högsta och heligaste

relation som Gud ger oss i jordelivet – kärleken en man och en kvinna känner för varandra och den önskan paret har att föda barn i en familj som är ämnad för evigheten."³

Att låta lystna begär gro har varit roten till många syndfulla gärningar. Det som börjar med en till synes oskyldig glans kan växa till en tarvlig otrohet med alla dess katastrofala följder. Det beror på att begär driver bort den Helige Anden och vi lämnas sårbara för motståndarens andra frestelser, laster och listiga angrepp.

Kung Davids tragiska val är ett sorgligt exempel på hur tvingande och dödlig den här känslan kan vara. David råkade se Bat-Seba när hon badade och kände begär efter henne. Begäret ledde till handling och han sände bud efter henne och han låg med henne. Därefter, i ett omdömeslöst försök att gömma sin synd, befallde David att Bat-Sebas man skulle ställas där striden var som häftigast så att han med säkerhet skulle stupa (se 2 Sam. 11). På så sätt förlorade David sin upphöjelse (se L&F 132:38–39).

Davids situation kan verka extrem, men den bevisar verkligen att begär är en stark och intensiv frestelse. Att ge efter för det kan få oss att göra sådant som ingen vid sina sinnens fulla bruk skulle göra. Det faktum att det är så lömskt, så lättväckt och så effektivt i att fresta oss till att vända oss bort från den Helige Anden och ge efter för det förbjudna gör det ännu farligare. Det





Begär omfattar alla känslor eller begär som får en person att fokusera på världsliga ägodelar eller själviska handlingar istället för att hålla Guds bud.

kan väckas av att vi ser på pornografi, lyssnar på oanständiga sångtexter eller engagerar oss i opassande intimitet. Samtidigt kan lystna känslor driva en person att söka efter pornografi. Detta cykliska förhållande är extremt starkt och farligt.⁴

Begär av en sexuell natur är nedbrytande och försvagar alla relationer, inte minst den personliga relationen till Gud. ”Och sannerligen säger jag er, som jag förut har sagt: Den som ser på en kvinna med begär efter henne, eller om någon begår äktenskapsbrott i sitt hjärta, skall de inte ha Anden utan skall förneka tron och skall frukta” (L&F 63:16).

Som äldste Richard G. Scott (1928–2015) i de tolv apostlarnas kворum lärde: ”Sexuell omoral skapar ett hinder för den Helige Andens påverkan med all dess upplyftande, upplysande och kraftgivande förmåga. Den orsakar mäktig fysisk och känslomässig stimulans. Så småningom skapas ett outsläckt begär som driver den felande mot allt allvarligare synder.”⁵

Vad begär inte är

När vi nu talat om vad begär *är*, är det också viktigt att förstå vad det *inte* är och att vara noga med att inte

benämna lämpliga tankar, känslor och önskningar som begär. Begär är ett *slags* önskan, men det finns också rättfärdiga önskningar. Vi kan till exempel önska goda och passande ting som hjälper till att utföra Herrens verk.

Tänk på följande:

- **Begär efter pengar.** I sig självt är begär efter pengar inte en ond sak. Paulus sa inte att *pengar* är roten till allt ont. Han sa: ”*Kärlek till pengar* är en rot till allt ont” (1 Tim. 6:10, kursivering tillagd). Jakobs lärdomar ger oss större insikt: ”Sök efter Guds rike innan ni söker efter rikedomar. Och sedan ni har fått ett hopp i Kristus skall ni få rikedomar om ni söker dem, och om ni söker dem för att göra gott – att kläda den nakne och att föda den hungrige och att befria den fångne och ge hjälp åt den sjuke och den bedrövade” (Jakob 2:18–19).
- **Att ha passande sexuella känslor för sin äkta hälft.** Dessa gudagivna känslor stärker, befäster och enar äktenskapet. Men det *är* möjligt att ha opassande känslor mot en make eller maka. Om vi söker uppfyllelse endast för egen del, eller bara att tillfredsställa egna begär eller känslor, kan de övergå till lystna



Eftersom vår himmelske Fader ger oss handlingsfrihet äger vi makt över våra tankar, känslor och handlingar.

begär och det kan skada ett äktenskapligt förhållande. Nyckeln till att söka och bevara passande fysisk intimitet i ett äktenskap består av rena och kärleksfulla avsikter.

Det viktiga är att söka efter saker och ting av rätt anledning: att bygga upp Guds rike och öka godheten i världen. Begäret däremot uppmuntrar oss att gå utanför lämpliga gränser, där våra begär kan degradera Gud, göra människor till objekt, och vända objekt, tillgångar och även makt till avskyvärdheter som förvränger våra känslor och skadar våra relationer.

Varför vi ofta ger efter för begäret

Med tanke på hur skadande och farlig begäret är, varför är det så frestande och så allmänt utbrett? Varför låter vi det så ofta bli oss övermäktigt? På ytan kan det tyckas att själviskhet eller brist på självkontroll ligger till grunden för begär. Förvisso bidrar dessa saker till problemet, men begärets djupa rot består ofta av tomhet. Personer kan ge efter för begär i ett fåfängt försök att fylla en tomhet i sina liv. Begär eller lusta är en falsk sinnnesrörelse, en

ynklig ersättning för äkta kärlek, sant värde och bestående lärjungeskap.

Rätt känslomässig kontroll är på ett sätt ett tillstånd i ens hjärta. "Som en människa tänker i sitt hjärta, sådan är hon" (Ords. 23:7, enligt King James version). Var vi än placerar vårt mentala och andliga fokus kommer det med tiden att bli drivkraften bakom våra tankar, känslor och handlingar. Närhelst vi känner oss frestade att begära något, behöver vi ersätta den frestelsen med något som är lämpligare.

Sysslolöshet kan också orsaka lystna tankar. När vi har för lite att göra i livet blir vi mer mottagliga för onda inflytanden. När vi aktivt söker efter att verka med iver för en god sak (se L&F 58:27) och strävar efter att använda vår tid produktivt, är vi mindre benägna att tänka lystna tankar och ge efter för andra negativa inflytanden.

Som äldste Dallin H. Oaks i de tolv apostlarnas kворum förklarar, påverkar de begär eller önskningar vi väljer att fostra inte bara våra handlingar utan också vilka vi till slut blir: "Våra önskningar avgör våra prioriteringar, prioriteringarna formar våra val och valen bestämmer våra handlingar. De önskningar vi handlar efter bestämmer hur vi förändras, vad vi åstadkommer och vad vi blir."⁶

Med andra ord måste vi inte bara vara på vakt mot känslorna vi tillåter oss själva att fostra utan också tankarna som framkallas eller orsakas av dessa känslor. Som Alma lärde, om våra tankar är orena "kommer även våra tankar att fördöma oss" (se Alma 12:14).

Botemedlet: kristuslik kärlek

Begäret är inte ofrånkomligt. Eftersom vår himmelske Fader ger oss handlingsfrihet äger vi makt över våra tankar, känslor och handlingar. Vi behöver inte jaga efter lystna tankar och känslor. När frestelser uppstår kan vi välja att inte gå den vägen.

Hur övervinner vi frestelsen att hysa begär? Vi börjar med att utveckla en relation till vår himmelske Fader och att välja att tjäna andra. Och vi engagerar oss i dagliga religiösa gärningar, inklusive bön och skriftstudier, som inbjuder den Helige Anden att vara hos oss. Slutligen är den hemliga ingrediensen kristuslik kärlek: ren, uppriktig, ärlig kärlek, med en önskan att bygga upp Guds rike och ha blicken endast fäst på hans ära. Den kärleken är endast möjlig när vi har den Helige Andens sällskap.

Att bli fri från begär kräver innerlig bön, då vi ber Gud att ta bort dessa känslor och ersätta dem med kristlig kärlek (se Moro. 7:48). Detta är möjligt, liksom all sådan omvändelse, genom nåden i Jesu Kristi försoning.⁷ Tack vare honom kan vi lära oss att

älska på det sätt som han och vår himmelske Fader älskar oss.

När vi ständigt ställer in vårt fokus på vår himmelske Fader, när vi lever efter de största och främsta buden – att älska Gud och våra medmänniskor som oss själva (se Matt. 22:36–39) – och när vi gör allt vi kan för att leva som han lärde, påverkas våra liv av rena och ärliga uppsåt med större och större intensitet. När vi förenar vår vilja med Faderns vilja reduceras begärets frestelser och inverkan och ersätts med Kristi rena kärlek. Då fylls vi av en gudomlig kärlek som ersätter den här världens tarvliga begär med skönheten i att bygga upp Guds rike. ■

SLUTNOTER

1. Se Dallin H. Oaks, "Glädje och barmhärtighet", *Nordstjärnan*, jan. 1992, s. 86–89, och Thomas S. Monson, "Finishers wanted", *Ensign*, juli 1972, s. 69.
2. För några exempel, se L&F 88:121, Spencer W. Kimball, "President Kimball talar ut om moral", *Nordstjärnan*, apr. 1981, s. 173–183, Neal A. Maxwell, "Det sjunde budet: En sköld och ett skydd", *Liahona*, jan. 2002, s. 90–93, Russell M. Nelson, "Var finns visheten?" *Nordstjärnan*, jan. 1993, s. 5–7. För att se ytterligare varningar i skrifterna mot begär, gå igenom följande ämnen i Handledning för skriftstudier: Åktenskapsbrott, Köttslig, Kyskhets, Begär, Begärelse, Otukt, Homosexualitet, Begär, Sinnlig, Sinnlighet, Sexuell omoral.
3. Jeffrey R. Holland, "Inget rum för min själs fiende", *Liahona*, maj 2010, s. 44.
4. Om du vill ha mer information om det här ämnet, se Dallin H. Oaks, "Återhämtning från pornografins fälla", *Liahona*, okt. 2015, s. 50.
5. Richard G. Scott, "Att välja rätt", *Nordstjärnan*, jan. 1995, s. 36.
6. Dallin H. Oaks, "Att ha en önskan", *Liahona*, maj 2011, s. 42.
7. Se till exempel D. Todd Christofferson, "Omvändelsens gudomliga gåva", *Liahona*, nov. 2011, s. 38–41.

FEM FÖRSLAG FÖR ETT RENT LIV

Aldste Jeffrey R. Holland ger fem förslag för hur man kan få tillbaka och bibehålla ett rent liv:

1. Börja med att hålla dig ifrån människor, material och omständigheter som är skadliga för dig.
2. Sök hjälp.
3. Utveckla och utöva självkontroll för att eliminera dåliga inflytanden.
4. Ersätt låga tankar med hoppfulla bilder och glada minnen.
5. Sök Herrens Andes sällskap och håll dig där han är.

Ur "Inget rum för min själs fiende", *Liahona*, maj 2010, s. 44–46.



o TJÄNA på andra sidan

eller varhelst Herren behöver er.

R. Val Johnson och Rachel Coleman

Kyrkans tidningar och informationstjänst

Behovet var akut. Tidigt på året 2013 bröt fem mässlingsfall ut i flyktinglägret Za'atari i landet Jordanien i Mellanöstern. Över 100 000 syriska flyktingar bodde i överfyllda läger och riskerade att bli smittade av detta högst smittsamma och farliga virus. Den jordanska regeringen planerade en massiv vaccinationskampanj för att hindra sjukdomen från att spridas. Planen var att vaccinera åtminstone 90 000 syriska flyktingar mellan 6 månader och 30 år inom två veckor.

Men det fanns ett problem. FN:s barnorganisation UNICEF hade serumet. Det jordanska hälsodepartementet hade klinikerna. Vad de inte hade var utrustningen för kylkedjan – injektionssprutor, behållare för vassa instrument, kylväskor för serum – och tiden var knapp.¹

Så kom Ron och Sandi Hammond in i bilden, äldre välfärdsmissionärer som verkade som chefer för LDS Charities i Jordanien. Eftersom Ron och Sandi redan hade kontakt med UNICEF och hälsodepartementet kunde de snabbt bidra till samarbetet mellan dessa organisationer och avgöra hur LDS Charities kunde hjälpa till.

Ron säger: "Vi hörde oss för om kostnaderna för utrustningen för kylkedjan. När vi fick reda på det sa vi: 'Vi tror att LDS Charities kan ta hand om det.' De sa: 'Hur snabbt? Vi måste sätta igång så fort som möjligt!'"

Inom 20 timmar hade LDS Charities godkänt inköpet av den nödvändiga utrustningen för kylkedjan. "När vi informerade hälsodepartementet och UNICEF", säger Ron, "blev de förbluffade. Hur kunde en icke-statlig organisation handla så snabbt? Det var inte bara vaccinationskampanjen som gick framåt enligt schemat, den inspirerade också en landsomfattande kampanj som vaccinerade hundratusentals jordanska och syriska flyktingar."

Krisen förhindrades.

Detta produktiva partnerskap mellan UNICEF, Jordaniens hälsodepartement och



LDS Charities bidrog till vaccinationen av 90 000 syriska flyktingar mot mässlingen.

Jordan

LDS Charities skapade dessutom möjligheter för framtida samarbete.

Hur Ron och Sandi Hammond anlände just i rätt tid i Mellanöstern vittnar om paret Hammonds tro och inspirationen bakom kyrkans missionärsprogram för äldre par.

Önskas: Missionärspär

Under 2012 tjänade broder och syster Hammond som förrättningstjänare i templet i Rexburg, Idaho. Ron hade en framgångsrik tandläkarmottagning och undervisade inom religionsfakulteten på Brigham Young University–Idaho. Men deras rutinartade liv ändrades plötsligt av att de fick ett tydligt andligt intryck om att genast skicka in sin ansökan om att verka som missionärer. Tidpunkten förvånade dem. Deras gifta barn befann sig i olika stadier av karriärval och omflyttning och Ron hade inga tankar på att pensionera sig. Men Anden försäkrade dem om att de behövdes och att allt skulle gå bra.

UPPLEV DE BÄSTA 6 ELLER 12 ELLER 18 ELLER 23 MÅNADERNA I DITT LIV

Gifta par kan verka som missionärer i 6, 12, 18 eller 23 månader beroende på deras situation.

Dessutom har den största ekonomiska kostnaden för en mission – hyran – gjorts hanterbar genom att begränsa hyreskostnaden till högst 1 400 dollar för par som verkar

Amman, Jordanien



Det visade sig att prästadömsledare vid kyrkans huvudkvarter hade fastat och bätt om att hitta rätt par till att verka som landschefer för LDS Charities i Amman, Jordanien.

”Det var så tydligt”, säger Sandi, ”att Herren gått ut långt före oss och detaljplanerade det särskilda uppdrag han hade för oss. Vi vet att han gör detta för varje missionär som tjänar. Det är en tröst att veta att Frälsaren gör det möjligt för en att tjäna innan man ens anländer.”

”Så här efteråt”, säger Ron, ”är vi tacksamma för att vi varken specificerade eller insisterade på var vi ville tjäna. Genom att lämna den uppgiften i Herrens händer kunde han ge oss en upplevelse som vi aldrig skulle ha haft annars.”

De har bland annat arbetat med Jordaniens kungafamilj för att genomföra humanitära projekt som intresserade de

från Förenta staterna, Kanada, västra Europa, Japan och Australien. Andra par från alla andra länder betalar det de har råd med.

För information om hur du kan ansöka om att bli missionär och för att läsa fler berättelser om par som har haft de bästa månaderna i sitt liv som missionärer, gå till lds.org/calling/m missionary/senior.

kungliga. Paret Hammond samarbetade med lokala sjukhus och kliniker för att utbilda jordansk sjukhuspersonal i livräddande neonatal återupplivning, vilket resulterade i en betydande minskning av spädbarnsdödlighet. Genom deras och andra missionärspars ansträngningar ombesörjde LDS Charities utbildning och utrustning för ögonkliniker och organisationer som tog hand om personer med fysiska funktionsnedsättningar. Bland dem som paret Hammond och andra välfärdsmissionärer hjälpte finns ett center som lärde kvinnor med fysiska funktionsnedsättningar att formge och sy speciella kläder och hobbyartiklar. Dessa färdigheter gav eleverna möjligheten att bättre försörja sig själva och sina familjer.

Andra projekt bestod av arbete med andra icke-statliga organisationer och jordanska regeringen i fråga om nödhjälp och att sälla ut jordanska studenter som ansökte om ett av två stipendier varje år för att gå på Brigham Young University. Något av det mest tillfredsställande för paret Hammond var att arbeta med Latinska kyrkan för att bygga klassrum för irakiska kristna som inte hade någon annanstans att samlas.



Ron och Sandi Hammond och andra välfärdsmissionärer arbetade tillsammans med Jordaniens kungafamilj för att minska spädbarnsdödligheten där.

Med Herren i hans vingård

Medan paret Hammond befann sig i Jordanien lärde de sig hur sant Herrens löfte är till dem som tjänar honom: "Jag skall gå framför ert ansikte. Jag skall vara på er högra sida och på er vänstra, och min Ande skall vara i era hjärtan och mina änglar runtomkring er för att upprätthålla er" (L&F 84:88).

"Gud deltar i verket", säger Ron. "Han arbetar i vingården tillsammans med sina tjänare. Alla par som går på mission får sällskap i vingården av vingårdens herre. Vi tror inte bara på underverk i Jordanien, vi upplevde dem."

Det är obestridligt att de änglar som fanns "runtomkring" dem inkluderade den himmelska sorten, men där fanns också den jordiska sorten, särskilt deras barn som stödde deras beslut att tjäna så långt borta från hemmet.

Och deras familj välsignades i sin tur av Herrens beskyddande och stödjande kraft. Betydande karriärs- och omflyttningsbeslut fattades, och oro över potentiella förlösningskomplikationer löstes när deras barn vände sig till Herren, rådgjorde tillsammans och bad och fastade för varandra.

Välsignelserna som deras barn fick var så anmärkningsvärda att när broder och syster Hammond erbjöds att förlänga sin mission på två år till tre år, stöddes de entusiastiskt av vart och ett av sina barn. De kände att Herren välsignade dem på ett mycket särskilt sätt tack vare deras föräldrars tjänande.

Trots det upplevde familjen Hammond separationen som en uppoffring. Det var svårt att befinna sig på andra sidan jordklotet från sina nära och kära. Men det var inte lika svårt som det skulle ha varit längre tillbaka i tiden. Tekniken gjorde det möjligt för familjen att vara delaktiga i varandras liv så ofta som det behövdes. Sandi säger: "Missionärspare förlorar inte kontakten med sina familjer. Vi var ständigt i kontakt med våra barns familjer där hemma. Tack vare FaceTime och e-post kände våra fyra nya barnbarn, som föddes medan vi var på mission, igen oss och välkomnade oss varmt när vi återvände hem."

Ögon och hjärtan öppnas

Paret Hammond känner att en av de många välsignelserna de fick av sitt tjänande är att deras ögon öppnades



Ett bekymmer för potentiella missionärspär är att de måste vara borta från sina barn och barnbarn under viktiga händelser i deras liv. Paret Hammond upplevde på anmärkningsvärda sätt att Herren välsignar familjerna till par som tjänar och att tekniken gör det möjligt för dem att känna sig nära även när de befinner sig på andra sidan jordklotet.

för det jordanska folkets generositet och vänlighet. När paret Hammond fick sin missionskallelse var de inte säkra på vad de tyckte om folket de skulle tjäna.

”Men vi fann att våra muslimska vänner var vänliga och generösa”, säger Ron, ”och vi är säkra på att om de hade trott att vi befann oss i fara så skulle de ha gjort allt i sin makt för att skydda oss.

Deras kärlek är förvånansvärd. Jordanier kan inte stå ut med tanken på att andra saknar förnödenheter om de kan hjälpa dem. De har tagit emot flyktingar sedan före kung Davids tid. Bibeln innehåller många referenser till ’på andra sidan Jordan’, och vi började underteckna våra brev med ’på andra sidan Jordan’ i erkännande av det kärleksfulla tjänande vi hade förmånen att ge i detta historiskt kärleksfulla land. I århundraden har Jordanien varit en plats där människokärleken frodats och Herren har välsignat folket på grund av det.”

Eftersom paret Hammond arbetade så nära det jordanska folket utvecklade de starka vänskapsband. ”Vi inbjöds till flera Iftar-måltider, vilket är måltiden som avslutar den dagliga fastan under Ramadan”, säger Sandi. ”Våra muslimska vänner inbjöd oss också till förlovningsfester, bröllop och andra familjesammankomster.”

Kyrkan proselyterar inte och tillåter inte dop av muslimer i Jordanien eller någon annanstans där lagen förbjuder det, så paret Hammond berättade inte om kyrkan. Istället fokuserade de på att bygga och bevara relationer – med kungafamiljen, lokala humanitära organisationer, andra missionärspär som arbetade med dem och religiösa ledare och samhällsledare. Om någon frågade dem om kyrkan uppmuntrade paret Hammond dem att gå till LDS.org.

Kallelsen att tjäna

Med tanke på de anmärkningsvärda upplevelser som Ron och Sandi hade, känner de att de på något sätt är speciella bland par som kallats att tjäna – eller som skulle kunna kallas att tjäna?

Både ja och nej. ”Vi verkade där och när Herren behövde ett par med våra specifika färdigheter och livserfarenheter”, säger paret Hammond. ”Men det gäller alla äldre missionärer. Varje par med förmågan att gå ut som missionärer har förberetts att tjäna på sätt som är unika för dem. De behöver bara utöva tro nog till att gå dit Herren behöver dem. Då använder han dem till att göra skillnad i andra människors liv.”

”Äldre par kan ha ett stort inflytande”, sa äldste Robert D. Hales i de tolv apostlarnas kvorum. ”De kan uträtta förunderliga ting som ingen annan kan. ...

De sätt varpå ett äldre par kan tjäna är bokstavligt talat obegränsade. Från att hjälpa till på missionskontoret och ledarskapsutbildning till släkthistoria, tempeltjänst och humanitär tjänande – det finns möjlighet att använda nästan alla de färdigheter och talanger som Herren välsignat er med. ...

Ni har fått mycket i livet, gå ut och ge det i gåva som ni har fått genom att tjäna Herren. Ha tro, för Herren vet var ni behövs. Behovet är så stort, bröder och systrar, och arbetarna är så få.”² ■

SLUTNOTER

1. Se ”Mass Vaccination Campaigns in Syria, Jordan, Lebanon, Iraq and Turkey Amid Measles Outbreaks”, 30 apr. 2013, unicef.org.
2. Robert D. Hales, ”Missionärspär: En tid att tjäna”, *Liahona*, juli 2001, s. 30, 31.

TIGGDE OM BARMHÄRTIGHET

När jag reste till en närliggande stad i Estland såg jag en man som tiggde pengar. Med häpnad kände jag igen honom från tiden jag verkade som missionär i den staden för tio år sedan. Precis som förut gick han omkring med en stor påse plastflaskor han samlat för återvinningspengar. Jag mindes att han alltid bad om växel och om man gav honom något så bad han alltid om mer.

Det chockerade mig att se honom. Efter tio år var han fortfarande densamme, bara lite mera gråhårig. Han verkade ha fortsatt att tigga pengar dag efter dag. Jag tänkte på de underbara tio år jag hade haft under tiden. Jag hade gift mig i templet, utbildat mig, fått ett bra jobb och njöt av god hälsa.

Jag tänkte att det här nog blir sista gången jag ser honom så jag borde ge honom något. Problemet var att jag bara hade en sedel på mig och den var värd mer än jag ville ge. Jag skruvade mig inför valet: att ge honom inget eller mer än jag ville. Jag insåg att det inte skulle göra någon större skillnad för mig men att det skulle göra honom glad, så jag gav honom pengarna.

Mindre än två dagar senare befann jag mig i en liknande situation, men den här gången var det jag som tiggde om barmhärtighet. Jag hade tagit fel på datumet för en viktig stipendieansökan. Jag trodde att jag hade lämnat in den två veckor före inlämningsdatumet, men jag blev alldeles förskräckt när jag dubbelkollade

datumet och såg att jag skickat in den en dag för sent.

Stipendiesumman var exakt 100 gånger större än sedeln jag gett tiggaren och den ironin gick inte förbi mig. Jag började tigga om barmhärtighet, både i bön till min himmelske Fader och via e-post till universitetsämbetsmän. De svarade att de skulle ta emot min ansökan men notera att den kommit in sent.

Min bön besvarades och jag väl-signades med stipendiet som var till stor hjälp för min fru och mig ekonomiskt. Men viktigast i den här upplevelsen var att den gav mig en tankeställare: Är vi inte alla tiggare inför Gud? (Se Mosiah 4:19.) ■

Matthew Crandall, Harju, Estland

När jag reste till en närliggande stad i Estland såg jag en man som tiggde pengar. Med häpnad kände jag igen honom från tiden jag verkade som missionär i den staden för tio år sedan.



ÄNGLARNA HERR OCH FRU DUNN

Jag satt och tittade på teve när min mor ringde för att berätta att hennes bror, 92-åriga morbror Floyd och hans hustru moster Millie låg sjuka i influensa och att ingen mat fanns i huset. Ingen av dem var frisk nog att åka till affären. Morbror Floyd och moster Millie hade inga släktingar i närheten, så de hade ingen som kunde hjälpa dem.

Min mor undrade om jag kunde hjälpa till. Jag var den enda medlemmen i kyrkan på den sidan av familjen och jag hade ombetts att hjälpa till förut. Problemet var att jag bodde i Utah och min moster och morbror bodde i Hemet, Kalifornien.

Jag bad min mor ge mig några minuters tänketid. Jag hade en vän som bodde nära Hemet, så jag ringde henne och frågade om hon kände någon som bodde i Hemet. Hon berättade om en dam som hon tjänat tillsammans med i templet i Redlands, Kalifornien som hette syster Dunn och som var hjälpföreningspresident där.

När syster Dunn svarade i telefonen sa jag: "Hej, syster Dunn. Du känner inte mig, men jag heter Nancy Little och jag bor i Utah. Jag är medlem i kyrkan, men min moster och morbror



Syster Dunn insisterade på att hon och hennes man skulle skaffa mat åt min moster och morbror.

som bor i Hemet är inte det. De är sjuka och har ingen mat i huset." Jag berättade för henne var de bodde, vilket var långt bort från där hon bodde, och jag förklarade att jag bara var ute efter information om en restaurang i närheten som kunde leverera mat.

Istället insisterade syster Dunn på att hon och hennes man skulle skaffa mat åt min moster och morbror. De råkade ha hemlagad soppa och bröd och hennes mor hade just bakat kakor. Jag protesterade, men hon envisades.

Några timmar senare ringde syster

Dunn mig och försäkrade mig om att allt var väl. Min mor ringde senare för att berätta vad morbror Floyd hade sagt om besöket. Han sa: "Änglar kom till mitt hem som hette herr och fru Dunn. De kom med mängder av mat: frukt, grönsaker, hemlagad soppa, bröd och kakor. Det var de bästa kakor jag någonsin ätit." Paret Dunn pratade med min morbror, hjälpte dem med deras behov, och sedan bar broder Dunn min bräckliga moster Millie, som led av alzheimer, från sängen till en stol i köket så att syster Dunn kunde mata henne.

När morbror Floyd ringde min mor för att berätta om besöket, grät han. Han sa att han aldrig träffat sådana vänliga och omtänksamma människor. Han berättade för min mor att jag var lyckligt lottad att bo i Utah och vara omgiven av "alla de där mormonerna".

Fyra dagar efter besöket gick morbror Floyd ut till brevlådan och halkade och föll. Han slog i huvudet och dog fyra dagar senare. Med undantag av hemtjänsten var broder och syster Dunn de sista människorna min morbror såg innan han dog.

Jag är tacksam för det kristuslika föredömet som en av mina hjälpföreningssystrar visade som bodde hundratals kilometer bort, som jag fortfarande aldrig träffat och som hjälpte min moster och morbror. ■
Nancy Little, Utah, USA

EN TID FÖR SLÄKTFORSKNING

Som mor till två unga döttrar har jag ofta använt mig av ursäkten att jag inte kan delta i vissa saker som jag skulle vilja göra därför att det helt enkelt inte är min "tid" till att göra det. En av de sakerna var släktforskning.

Trots att jag hade indexerat som en trevlig sabbatsaktivitet tidigare kom jag med ursäkten att jag varken hade tid eller kunskap att släktforska just då.

Mitt hjärta förändrades tidigt en morgon för några månader sedan när jag satt i templet. När jag gick igenom namnen på de avlidna på tempelkorterna och bad om att de skulle ta emot tempelförrättningar, kom tanken: "Skulle det inte vara underbart om det här var mina egna släktingar? Jag vill utföra deras arbete." Anden bekräftade för mig att om det var min önskan, skulle Herren hjälpa mig med släktforskningen, särskilt på sabbatsdagen. Han kunde hjälpa mig finna tid och

kunskap att utföra hans ändamål.

Nästa söndag åkte jag hem och loggade in på FamilySearch.org. Mina ögon fylldes av tårar när jag såg namnen på mina förfäder. Mina band till dem kändes starkare. Det som ökade min kärlek till dem var de personliga foton och dokumenten som farmor nyligen laddat upp, vilket gjorde att mina släktingar blev ännu mer levande för mig. Jag kände glädje över att kunna hjälpa min tvååring att lära sig känna igen foton av sin farfars mor och farfars mormor och veta vad de heter. Jag kände på samma sätt som president Russell M. Nelson, president för de tolv apostlarnas kворum, beskrev: "Sabbaten ger oss ett underbart tillfälle att stärka familjebanden. Gud vill ju att vi alla, hans barn, ska återvända till honom med våra begåvningar som heliga, i familjer

beseglade i templet till våra förfäder och våra efterkommande" ("Sabbaten är en lust och en glädje," *Liahona*, maj 2015, s. 130).

Sedan den upplevelsen har jag fortsatt att släktforska på sabbatsdagen. Jag har välsignats med att kunna utföra tempeltjänst för mina avlidna släktingar. En särskild välsignelse har varit att lära mig om mina släktingar och få ett närmare förhållande till mina morföräldrar som inte är medlemmar i kyrkan. Det har stärkt mitt beslut att hålla mina förbund och att hålla ut intill änden så att jag kan vara en stark länk i min eviga familj.

Det finns så mycket arbete att utföra, men jag är tacksam mot min himmelske Fader för att han ökar min förmåga så att jag kan delta i hans verk, särskilt på hans dag. För mig är sabbaten verkligen en lust och en glädje. ■

Rachel Lewis, Utah, USA



Jag kände glädje över att kunna hjälpa min tvååring att lära sig känna igen foton av sin farfars mor och farfars mormor och veta vad de heter.



Jag råkade ha en statyett av överbefälhavare Moroni och han satt i min skjortficka resten av skolåret som en påminnelse om vad överbefälhavare Moroni hade lärt mig.

ÖVERBEFÄLHAVARE MORONI HJÄLPTE MIG UNDERVISA PÅ HÖGSTADIET

Jag var mitt i ett svårt år med att undervisa 13 och 14 år gamla elever. Jag hade just kommit hem från ett frustrerande möte med biträdande rektorn då vi gått igenom en nyligen gjord utvärdering. Jag var ny som lärare och eftersom jag själv behövde sätta ihop det mesta av lektionsmaterialet kämpade jag med att hjälpa eleverna att ligga i kapp och visa intresse. Samtalet handlade i stort sett om att jag behövde tvinga mina elever att fatta ett beslut – att antingen komma gång eller ligga risigt till – och genomföra mina varningar.

Jag lämnade mötet modfälld och överväldigad. Jag såg till att ställa det här mötet i centrum när jag studerade skrifterna nästa dag. Otroligt nog kom svaren till mig när jag läste i Mormons bok.

Jag bad om att få lära mig från skrifterna den morgonen hur jag kunde vara en bättre lärare. Den Helige Anden undervisade mig när jag läste om överbefälhavare Moroni i Alma 44. Vid det här laget i berättelsen hade överbefälhavare Moroni och nephiterna omringat lamaniterna vid

floden Sidon och gjort dem så skräckslagna att de kastade ner sina vapen. Jag fortsatte att läsa medan jag tänkte på hur jag ville likna överbefälhavare Moroni i klassrummet: dominerande, självsäker och framgångsrik.

Jag läste igenom dialogen och märkte hur Moroni sa åt Zerahemnah och lamaniterna att de var tvungna att fatta ett beslut: "Överlämna era krigsvapen åt oss. Då skall vi ... skona era liv om ni går er väg och inte kommer tillbaka för att kriga mot oss" eller "om ni inte gör detta, se, då ... skall jag ... befalla mina män att de skall angripa er" (Alma 44:6, 7). Jag insåg att han gjorde det som min rektor sagt åt mig att göra! "Ge dem två val, och följ upp", hade han sagt. Med det i åtanke adopterade jag Moronis motto: "Se, vi skall avgöra striden" (Alma 44:10).

Beväpnad med principerna jag lärt mig från en berättelse ur skrifterna om en av mina hjältar, återvände jag till klassen med tillförsikt och en plan. Jag råkade ha en statyett av överbefälhavare Moroni och han satt i min skjortficka resten av skolåret som en påminnelse om hur överbefälhavare Moroni hade lärt mig att hantera ett klassrum i högstadiet. När jag gav mina elever två val uppförde de sig bättre, de utförde sina uppgifter och vi kom bättre överens. Året tog slut, och det var fortfarande svårt, men med den besvarade bönen och kraften från skrifterna lyckades jag "avgöra striden". ■
Ben Floyd, Washington, USA

FASTA OCH BÖN FÖR EMMA

Cecilie Norrung

När min dotter föll ut ur ett fönster trodde jag att våra värsta farhågor förverkligats.

Min familj hade just återvänt från en underbar semester. Efter middagen lät jag våra två barn, fyraårige Markus och treårige Emma, leka i sovrummet en trappa upp i vår lägenhet på fjärde våningen. I Danmark öppnar sig fönstren som fönsterluckor. Fönstren är vanligtvis låsta, men vi hade lämnat dem på glänt under semestern så att lägenheten skulle luftas ur medan vi var borta.

När jag höll på att diska kände jag plötsligt att något var fruktansvärt fel. Jag rusade in i vardagsrummet samtidigt som Markus kom springande nerför trappan. Skräckslaget skrek han att Emma hade ramlat ut genom fönstret – ett fönster 12 meter ovanför en cementtrottoar. Jag rusade nerför trapporna och skrek Emmas namn om och om igen. Jag såg min lilla dotter ligga på trottoaren som om hon var livlös. Hon var fullständigt slapp när jag tog upp henne och jag trodde att mina värsta farhågor förverkligats. Min man, som rusat ut efter mig, tog henne i sina armar och gav henne genast en prästadömsvälsignelse.

Ambulansen anlände snabbt och Markus och jag sände upp en bön medan ambulanspersonalen arbetade med Emma. Inom kort var vi alla på väg till sjukhuset i ambulansen.

På akutavdelningen fick vi snart sällskap av släktingar som kom för att stötta oss. Markus åkte hem med sina kusiner medan min man och jag stannade kvar i väntan på att få reda på Emmas tillstånd.

Efter en lång väntan kom en av läkarna slutligen in och frågade hur olyckan hade gått till. De sa att normalt skulle ett fall från en sådan höjd ha orsakat inre skador med en mycket liten chans för överlevnad. Emma hade brutit bäckenet och hade hjärnskakning, men hennes skador var ytliga. Läkaren sa att en ängel måste ha fångat henne.

Fastän Emmas överlevnad var mirakulös var hon fortfarande medvetslös på grund av skalltraumat. Min man och två andra nära vänner gav henne ytterligare en prästadömsvälsignelse. I den välsignelsen fick hon löftet att hon skulle tillfriskna fullständigt utan några bestående men och att det här skulle bli en positiv upplevelse för henne. Jag var så enormt tacksam för prästadömskraft. Alla mina böner under natten hade blivit hörda.

Emma vaknade upp ur sin koma fyra dagar senare. Under dessa fyra dagar fastade och bad vänner, kyrkans medlemmar och andra för henne. Jag kände hur dessa trofasta heligas böner omringade mig och stärkte mig och min familj. Det kändes som om



BILD © ISTOCK/THINKSTOCK



min himmelske Fader hade lagt armarna om mig och fyllt mig med tröst.

Vår stav höll en fasta dagen innan hon vaknade upp. Vi tror att vår himmelske Fader hörde våra böner och att Emmas uppvaknande var ett direkt resultat av fastan. Från den dagen tillfrisknade Emma snabbt. Fem dagar senare sa hon sitt första ord efter olyckan och nio dagar senare fick hon komma hem från sjukhuset. Hon tillbringade fem veckor i rullstol och sedan fick hon börja hos en sjukgymnast.

Omkring en månad efter olyckan fick jag plötsligt ryggont efter att ha lyft Emma så mycket. En känsla av inte bara fysisk utan också andlig maktlöshet sköljde över mig. Hur skulle jag nu kunna ta hand om henne?

En kväll blev skuldkänslan över min maktlöshet för mycket för mig. Jag gick hemifrån och hittade en parkbänk där jag satt och bad till min himmelske Fader i en timme. För första gången i mitt liv kände jag den mirakulösa kraften i Frälsarens försoning komma över mig. All den smärta och sorg jag burit på togs ifrån mig, alla mina bördor togs bort från mina axlar efter den bönen. Emma satt fortfarande i rullstol och jag genomgick regelbundna behandlingar för ryggen, men jag fick styrkan att fortsätta.

Ett år senare kunde Emma springa, skratta, berätta historier och tänka som en fyraåring gör.

Vi vet att det finns en kärleksfull Fader i himlen som bryr sig om oss och som känner oss personligen. Han vet vad vi går igenom. Jag ska aldrig betvivla underverken han ger oss genom bön, fasta och prästadömsvälsignelser. ■

Författaren bor i Köpenhamnområdet.



HUR REAGERAR VI PÅ PRÖVNINGAR?

”När svåra situationer uppstår, vad är då vår första reaktion? Är det förvirring, tvivel, eller drar vi oss andligen tillbaka? Är det ett slag mot vår tro? Skyller vi på Gud eller på andra för våra omständigheter? Eller är vår första reaktion att minnas vilka vi är – att vi är barn till en kärleksfull Gud? Litar vi också fullkomligt på att han tillåter visst timpligt lidande *just därför* att han vet att det hjälper oss, liksom en guldsmeds eld, att bli som han och få vår eviga arvedel?”

Äldste Donald L. Hallstrom
i presidentskapet för de
sjuttio, ”Jag är ett Guds barn”,
Liahona, maj 2016, s. 27.



**President
Russell M. Nelson**

President för de
tolv apostlarnas
kvorum

Stå som den sanna millenniegenerationen

Många kallar er *millenniegenerationen*. Jag medger att när forskare kallar er för det och beskriver vad deras studier avslöjar om er – vad ni gillar och inte gillar, era känslor och böjelser, era starka och svaga sidor – så känns det lite obekvämt. Det finns något med deras användning av ordet *millenniegenerationen* som stör mig. Och uppriktigt sagt är jag mindre intresserad av vad *experter* har att säga om er än vad Herren har sagt mig om er.

När jag ber för er och frågar Herren vad *han* anser om er, känner jag något helt annat än det forskarna säger. Andliga intryck jag fått om er får mig att tänka att termen *millenniegenerationen* faktiskt kan vara helt rätt

för er, men av ett helt annan skäl än experterna någonsin kan förstå.

Termen *millenniegenerationen* är perfekt om termen påminner er om vilka ni *verkligen* är och vad era mål i livet *verkligen* är. En som verkligen tillhör millenniegenerationen är en som i föruttilvaron undervisade och undervisats om Jesu Kristi evangelium, som har ingått förbund med vår himmelske Fader där om modiga ting – även *moraliskt* modiga ting – som han eller hon skulle göra här på jorden.

En som verkligen tillhör millenniegenerationen är en man eller kvinna som Gud betrodde att sända till jorden under den mest krävande utdelningen i världens historia. En som verkligen tillhör millenniegenerationen är en

Ni är "ett utvalt släkte" – en generation förutordinerad av Gud att utföra ett anmärkningsvärt arbete – att hjälpa till att bereda världens folk för Herrens andra ankomst.

man eller kvinna som är på jorden nu för att hjälpa till att bereda världens folk för Jesu Kristi andra ankomst och hans tusenårsrike. Var så säker



– du är född till att verkligen tillhöra millenniegenerationen.

Frågan är: "Hur kan du stå upp och leva upp till att vara en som verkligen tillhör millenniegenerationen?" Jag har fyra rekommendationer.

1. Ta reda på vem du verkligen är

Ta dig tid att med en bön i hjärtat fundera över följande fakta:

- Du är en utvald son eller dotter till Gud.
- Du är skapad i hans avbild.
- Du fick i andevärlden lära dig att förbereda dig för allting som du skulle möta under denna del av den sista tiden (se L&F 138:56). Den undervisningen finns kvar inom dig!

Du lever i "elfte timmen". Herren har förkunnat att det här är sista gången som han ska kalla arbetare till sin vingård att samla de utvalda från jordens fyra hörn (se L&F 33:3–6). Och *du* sändes att delta i samlandet. Gång på gång har jag själv sett den sanna millenniegenerationens mäktiga inflytande när de för andra till kunskap om sanningen. Det är en del av din identitet och ditt syfte som Abrahams avkomlingar (se Gal. 3:26–29)!

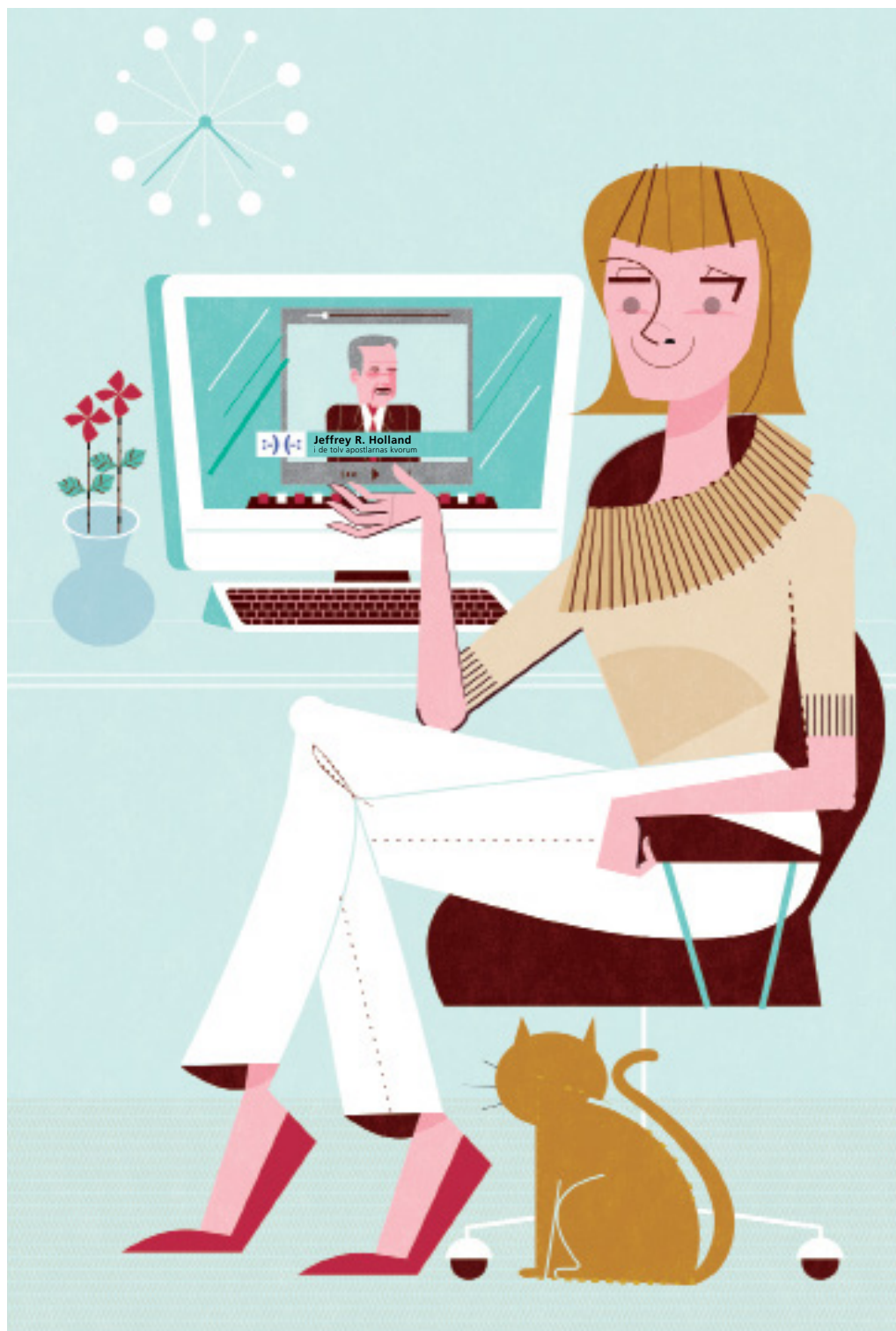
För många månader sedan hade Wendy och jag en märklig upplevelse i det avlägsna Sibirien. Bland dem som reste med oss under vår förberedelsedag i Irkutsk var missionspresidenten

Gregory S. Brinton, hans fru Sally och deras son Sam, hemkommen från sin mission i Ryssland. Vi besökte den vackra Bajkal-sjön och en marknadsplats vid dess strand.

När vi kom tillbaka till bilen märkte vi att Sam saknades. Strax därefter återvände han, åtföljd av en medelålders kvinna som hette Valentina. På sitt

eget språk ryska utropade Valentina entusiastiskt: "Jag vill träffa den här unge mannens mor. Han är så artig, intelligent och vänlig! Jag vill träffa hans mor!" Valentina hade lagt märke till Sams ansikte, som sken av ljus.

Sam presenterade Valentina för både sin mor och far, gav henne en broschyr om Frälsaren och ordnade



med ett besök av missionärerna. När missionärerna senare återvände med en Mormons bok, lovade hon att läsa den. Flera av de andra kvinnorna som var på marknadsplatsen var också glada över den nya bok som Valentina hade fått. Vi vet ännu inte slutet på historien, men tack vara det klara ljus som Sam utstrålade hade Valentina och några av hennes vänner fått möta evangeliet.

Den sanna millenniegenerationen, som Sam, vet vilka de verkligen är. De är hängivna Jesu Kristi lärjungar som instinktivt tar varje möjlighet att hjälpa sig själva och andra att bereda sig för vår Frälsares tusenåriga rike.

Därför rekommenderar jag att du först *själv* tar reda på vem du verkligen är. Fråga din himmelske Fader i Jesu Kristi namn vad han anser om dig och din uppgift på jorden. Om du frågar med ärligt uppsåt, ska Anden med tiden visa denna livsavgörande sanning till dig. Skriv ner de här intrycken, läs dem ofta och följ upp med noggrannhet.

Jag lovar dig att när du börjar fånga ens en glimt av hur din himmelske Fader ser dig och vad han förväntar sig att du ska göra i hans arbete, blir ditt liv aldrig detsamma!

2. Förvänta och bered dig för att uppnå det omöjliga

Gud har alltid bett sina förbunds-barn att göra svåra saker. Eftersom ni

är Guds söner och döttrar som håller era förbund och lever under den här senare delen av de sista dagarna, ber Herren *er* att göra svåra saker. Det kan ni räkna med – abrahamslika prövningar upphörde inte med Abraham (se L&F 101:4–5).

Jag vet hur förlamande det kan kännas att ombes göra något som verkar vara långt utöver ens förmåga.

Du sändes för att delta i samlandet. Gång på gång har jag själv sett den sanna millenniegenerationens mäktiga inflytande när de för andra till kunskap om sanningen.

Jag hade varit medlem i de tolv apostlarnas kворum i bara 19 månader när president Spencer W. Kimball (1895–1985) gick bort. Vid det första mötet för första presidentskapet och de tolv apostlarnas kворum efter president Ezra Taft Bensons (1899–1994) ordination, gav han specifika uppdrag till de tolv. Hans uppdrag till mig var följande ord: "Äldste Nelson, du ska öppna Östeuropas länder för evangeliets predikande."

Det var 1985. Under de politiskt kylslagna år som vi kallar kalla kriget

var det inte bara en fysisk mur som delade staden Berlin. Hela Östeuropa befann sig också under kommunistens förtryckarok. Kyrkor var stängda och religiös tillbedjan var starkt begränsad.

Jag hade ägnat mycket av mitt yrkesliv åt att utföra livräddande operationer, men hade *ingen* erfarenhet som fick mig att tro att jag kunde öppna länder för evangeliets predikande. Men en profet hade gett mig ett uppdrag, så jag bestämde mig för att göra det som verkade vara helt omöjligt.

Från första början lades hinder i min väg. De flesta länder kom jag till utan att veta vart jag skulle. Även när jag fick tag i namnet på rätt ämbetsman, var det inte ovanligt att mötet avbokades i sista stund eller sköts upp. I ett land, där ett möte försenades i två dagar, placerades ett antal frestelser i min väg med avsikt för att pröva mig – till exempel tillfällen till svartabörs-pengar och andra olagliga aktiviteter. Vid ett annat tillfälle inledades ett möte med kravet att jag skulle ge mig av *omedelbart*!

Men Herren kan utföra sitt eget verk (se 2 Ne. 27:20–21), och jag fick förmånen att se det ena underverket efter det andra ske – alltid, och endast *efter* att jag tänkt efter så gott jag kunde och handlat så modigt jag kunde och bett innerliga böner om uppgiften.

Kyrkan erkändes av en del av de här länderna innan Berlinmuren föll. Andra kom senare. Och 1992 kunde jag rapportera till president Benson att kyrkan nu var etablerad i alla länder i Östeuropa!

För en som verkligen tillhör millenniegenerationen och som Herren kan räkna med, kommer *du* också att forma historien! Du kommer att ombes åta dig svåra uppdrag och bli ett redskap i Herrens hand. Han gör det möjligt för dig att göra det omöjliga.

Hur ska du åstadkomma det omöjliga? Genom att göra vad som än krävs för att stärka din tro på Jesus Kristus och öka din förståelse av den lära som förkunnas i hans återställda kyrka, och ihärdigt söka sanningen. När du ombes göra omöjliga ting kan du – som en som verkligen tillhör millenniegenerationen, förankrad i den sanna läran – gå framåt med tro och envis ståndaktighet och med glädje göra allt som står i din makt för att fullfölja Herrens avsikter (se L&F 123:17).

Du kommer att uppleva dagar när du är helt modfälld. Så be om modet att inte ge upp! Du behöver den styrkan, för det kommer att bli mindre och mindre populärt att vara en sista dagars helig. Tyvärr kommer en del av de du trodde var dina vänner att svika dig. Och ibland kommer det helt enkelt att kännas orättvist.

Men, jag lovar dig att när du följer Jesus Kristus finner du bestående frid och sann glädje. När du håller dina förbund allt mer noggrant och när du försvarar Guds kyrka och rike på jorden i dag, ska Herren välsigna dig med styrka och visdom till att utföra det omöjliga.

3. Lär dig hur du får tillgång till himlens kraft

Vi har alla frågor. Att försöka lära sig, förstå och känna igen sanningen är en viktig del av vår tid på jorden. Mycket av mitt liv har gått åt till forskning. Också ni lär bäst genom att ställa inspirerade frågor.

Just i kväll kämpar en del av er



med att få veta vad ni bör göra med era liv. Andra undrar om ni har blivit förlåtna för era synder. De flesta av er undrar vem er eviga livskamrat är och var han eller hon finns – och de som inte gör det borde göra det.

En del kanske undrar varför kyrkan gör en del av de saker den gör. Kanske är många av er inte säkra på hur man får svar på sina böner.

Vår himmelske Fader och hans Son står redo att besvara era frågor med den Helige Andens hjälp. Men det är er sak att lära er hur ni blir värdiga och tar emot de här svaren.

Var kan ni börja? Genom att oftare vara på heliga platser. Templet är en helig plats. Det är också kapellet, där ni förnyar förbund genom sakramentet varje söndag. Jag ber er att göra er lägenhet, er sovsal, ert hem eller ert rum till en helig plats dit ni i säkerhet kan dra er undan världens mörka förströelser.

Bönen är en nyckel. Be för att få veta vad ni bör sluta göra och börja göra. Be för att få veta vad ni bör lägga till i er miljö och vad ni ska ta bort, så att Anden kan vara med er i rikt mått.

Vädja till Herren om urskilningens gåva. Lev och arbeta sedan för att vara värdiga den gåvan, så att när förvirring uppstår i världen ni då kan veta exakt vad som är sant och inte sant (se 2 Ne. 31:13).

Tjäna med kärlek. Att kärleksfullt

tjäna dem som gått vilse eller sårats i anden öppnar hjärtat för personlig uppenbarelse.

Tillbringa mer tid – mycket mer tid – på platser där Anden är närvarande. Det innebär mer tid med vänner som försöker ha Anden med sig. Tillbringa mer tid på knä i bön, mer tid i skrifterna, mer tid med släktforskning, mer tid i templet. Jag lovar er att när ni

**Du kommer att ombes
åta dig svåra uppdrag
och bli ett redskap i
Herrens hand. Han gör
det möjligt för dig att
göra det omöjliga.**

konsekvent ger Herren generöst av er tid, så förökar han återstoden.

Vi stödjer 15 män som är ordinerade till profeter, siare och uppenbare. När ett snårigt problem uppstår – och de verkar bara bli allt snårigare – brottas dessa 15 män med frågan, försöker se alla återverkningar av olika åtgärder och söker ivrigt efter att höra Herrens röst. När jag fastar, ber, studerar, begrundar och samråder med mina bröder om tunga frågor, är det inte ovanligt att jag väcks under natten med ytterligare inspiration om

de frågor som bekymrar oss. Och mina bröder har samma erfarenhet.

Första presidentskapet och de tolv apostlarna samråder och delar allt som Herren lett oss till att förstå och känna, enskilt och tillsammans. Och sedan ser vi Herren påverka kyrkans president till att förkunna Herrens vilja.

Denna profetiska process följdes 2012 med förändringen av minimiåldern för missionärstjänst och återigen med de nyligen gjorda tilläggen till kyrkans handbok som följde på legaliseringen av samkönade äktenskap i vissa länder. Fyllda av medkänsla med alla, särskilt för barnen, kämpade vi länge för att förstå Herrens vilja i frågan.

Vi är medvetna om Guds frälsningsplan och hans hopp om evigt liv för alla hans barn, och vi beaktade oräkneliga förändringar och kombinationer av möjliga scenarier som kunde uppstå. Vi sammanträdde gång på gång i templet under fasta och bön och sökte ytterligare ledning och inspiration. Och när sedan Herren inspirerade sin profet, president Thomas S. Monson, att förkunna Herrens sinne och vilja, kände var och en av oss i det heliga ögonblicket en andlig bekräftelse. Det var vår förmån som apostlar att stödja det han uppenbarat till president Monson. Uppenbarelse från Herren till hans tjänare är en helig process, och det är också din förmån att ta emot personlig uppenbarelse.

Mina kära bröder och systrar, ni har lika stor tillgång till Herrens sinne och vilja för ert eget liv som vi apostlar har för hans kyrka. Precis som Herren kräver att *vi* söker och begrundar, fastar och ber, och studerar och kämpar med svåra frågor, kräver han att *ni* gör samma sak när ni söker svar på era egna frågor.

Ni kan lära er höra Herrens röst genom den Helige Andens viskningar.¹ Google, Twitter och Facebook kanske verkar bra, men de kan inte ge svar på de viktigaste frågorna!

Mina kära unga vänner, ni kan lära känna Herrens sinne och vilja för era egna liv. Ni behöver inte undra om ni är där Herren behöver er eller om ni gör vad han behöver att ni gör. Ni kan veta! Den Helige Anden "skall tillkännage för er allt vad ni bör göra" (2 Ne.32:3).

4. Följ profeterna

1979, när jag var Söndagsskolans generalpresident, inbjöds jag att närvara vid ett seminarium för regionrepresentanter där president Kimball höll ett inspirerande tal om att dörrar skulle öppnas i länder som då var stängda för kyrkan, såsom Kina. Han uppmanade alla närvarande att studera språket mandarin så att vi kunde erbjuda våra kunskaper för att hjälpa Kinas folk.

För mig kändes president Kimballs uppmaning som ett profetiskt

uppdrag. Så redan samma kväll frågade jag min framlidna fru Dantzel om hon ville studera mandarin med mig. Det ville hon, och vi fann en lärare som skulle hjälpa oss. Vi lärde oss förstås inte mandarin så bra, men vi lärde oss så pass bra att när jag redan året därpå (genom en serie högst oväntade händelser) inbjöds

till Kina som besökande professor för att undervisa om öppen hjärtkirurgi, var jag i ett bättre läge att acceptera inbjudan.

Vi snabbspolar fem år till 1985, året efter min kallelse till de tolvsvorum. En dag fick jag en brådskande begäran att åka till Kina för att utföra en öppen hjärtoperation på nationens



berömda operastjärna, som i hela Kina sågs som nationalhjälte. Jag förklarade att mitt heltidstjänande i kyrkan hindrade mig, men de kinesiska läkarna vädjade till mig att komma genast och utföra den viktiga operationen.

Jag diskuterade saken med min kvorumpresident och första presidentskapet. De kände att jag som en tjänst åt Kinas folk borde företa resan och utföra operationen.

Det gjorde jag. Tack och lov lyckades operationen! Det var förresten den sista öppna hjärtoperation som jag utförde. Det var i Jinan, Kina, den 4 mars 1985.

Snabbspolning igen, nu till oktober 2015. Wendy och jag inbjöds att återvända till Shandong Universitys medicinska fakultet i Jinan. Vi förundrades när jag varmt hälsades som "en gammal vän" till Kina och återsåg kirurger jag undervisat 35 år tidigare. Det var spännande att också träffa sonen och sonsonen till den berömda operastjärnan. Alla dessa fantastiska upplevelser kunde ske av ett skäl: Jag lydde en profets råd att studera mandarin!

Profeter ser framåt. De ser de hotande faror som motståndaren placerat eller kommer att placera i vår väg. Profeter förutser också de stora möjligheter och förmåner som väntar dem som lyssnar *i avsikt att lyda*. Jag vet att det är så! Jag har upplevt det själv gång på gång.

Herren har lovat oss att han aldrig ska låta profeten leda oss vilse. President Harold B. Lee (1899–1973) förkunnade: "Ni kanske inte tycker om det som kommer från kyrkans auktoriteter. Det kanske motsäger era politiska åsikter. Det kanske motsäger er sociala övertygelse. Det kanske kolliderar med något i ert sällskapsliv. Men om ni lyssnar till dessa ting, som

När ni vet att en profet är en profet, kan ni gå till Herren i ödmjukhet och tro och be om ett eget vittnesbörd om vad än hans profet har förkunnat.

om de kom från Herrens egen mun, med tålmod och tro, finns löftet att 'helvetets portar inte [skall] få överhand över er, ja, och Herren Gud skall skingra mörkrets makter framför er och låta himlarna skälva för er skull och sitt namns förhärlikande' (L&F 21:6)."²

Ni kanske inte alltid förstår varje förkunnelse från en levande profet. Men när ni vet att en profet är en profet, kan ni gå till Herren i ödmjukhet och tro och be om ett eget vittnesbörd om vad än hans profet har förkunnat.

Omkring 40 f. Kr. anslöt sig många nephiter till kyrkan och kyrkan hade framgång. Men hemliga sammansvärjningar började också växa och många av deras ledare gömde sig bland folket och var svåra att upptäcka. När människor blev allt mer högmodiga hånade många nephiter "det som var heligt [och] förnekade profetians och uppenbarelsens ande" (Hel. 4:12).

Samma hot finns bland oss i dag. Den nyktra verkligheten är att "Satans tjänare" (L&F 10:5) finns utspridda i samhället. Så var mycket noga med vems råd ni följer (se Hel. 12:23).

Mina kära bröder och systrar, ni föddes för att verkligen tillhöra millenniegenerationen. Ni är "ett utvalt släkte" (1 Petr. 2:9), en generation förutordinerad av Gud att utföra ett anmärkningsvärt arbete – att hjälpa till att bereda världens folk för Herrens andra ankomst. ■

Från en världsomfattande andakt för unga vuxna, "Att verkligen tillhöra millenniegenerationen", som hölls på Brigham Young University–Hawaii den 10 januari 2016. För hela talet, gå till broadcast.lds.org.

SLUTNOTER

1. I februari 1847, nästan tre år efter att profeten Joseph Smith lidit martyrdöden, visade han sig för president Brigham Young och gav honom följande budskap: "Säg åt medlemmarna att vara ödmjuka och trofasta och se till att behålla Herrens Ande, så ska den leda dem rätt. Var försiktiga och avvisa inte den milda och stilla rösten. Den ska lära [er vad ni] ska göra och vart [ni] ska gå (i Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith [2007], s. 97).
2. Kyrkans presidenters lärdomar: Harold B Lee (2000), s. 84–85.

Medelvärmens

underverk

David A. Edwards

Kyrkans tidningar

Föreställ dig en ung man som är hemma ensam och plötsligt blir hungrig (ja, jag vet att det är långsökt, men försök föreställa dig det ändå). Föreställ dig nu att den här unge mannen försöker grilla en ostsmörgås alldeles själv för första gången.¹ Föreställ dig att den här unge mannens föräldrar aldrig har lärt honom hur man grillar en ostsmörgås och att han aldrig tittat på särskilt noga när de gjorde det.

Men låt oss säga att den här unge mannen plockar fram alla de rätta ingredienserna: bröd, ost, lite smör för utsidan av brödet (och lite majonnäs på insidan därför att han är genialisk). Därefter tar han fram stekpannan och ställer den på spisen. (Vi föreställer oss också att han inte har tillgång till en grill eller någon annan hushållsapparat för att laga till den här läckerheten.)

Föreställ dig nu att en viss tanke slår rot i hjärnan – en tanke som så många människor har varit okunniga nog (eller tillfälligt tokiga nog) att tänka: "Om jag skruvar upp värmen så går det fortare."

Föreställ dig vad som händer härnäst. (Eller du kanske inte behöver föreställa dig det.)

Antingen får han en vacker guldbrun yta på brödet eller så får han mjuk smält ost – men inte bägge. Mest troligt är att brödet ser ut och känns som (och antagligen smakar som) stelnad lava och halvsmält ost, som är ungefär lika tilltalande som en rolig historia utan poängen.

Hans problem, som du ser, var en kombination av okunnighet (som kan ursäktas) och otålighet (förståeligt kanske men inte lika ursäktligt). Om han upprepar samma misstag nästa gång är det ännu mindre ursäktligt, eftersom det nu inte kan skyllas på okunnighet utan nästan helt och hållet på otålighet.

För att det ska bli rätt måste han upptäcka medelvärmens underverk.

MEDEL ÄR INTE MEDELMÅTTIGT

Medelvärme på spisplattan är rätt värme för en grillad ostsmörgås och många andra rätter därför att det lagar maten utan att bränna den på utsidan.

Det enda negativa är att det krävs mer tid och uppmärksamhet, vilket kräver *tålmod*.

Herren har sagt: "Fortsätt därför i tålmodighet tills ni är fullkomliggjorda" (L&F 67:13). Han talar här om det slags fullkomlighet som är långt större än fullkomligt grillade ostsmörgåsar. Han vill att vi ska bli mer lika honom. Jesus Kristus är det fullkomliga exemplet på tålmod. Och att följa hans exempel betyder delvis att utvidga vårt perspektiv, att se bortom det som gäller för stunden och se den större behållningen som kommer av självbehärskning, tro, lydnad, stadiga och konsekventa ansträngningar, långmodighet och kärlek – med andra ord: tålmod.

Tålmod betyder att vänta, vilket kan låta tråkigt, men som president Dieter F. Uchtdorf, andre rådgivare i första presidentskapet, har lärt oss, innebär det mycket mer än att bara vänta: "Tålmod innebär att aktivt vänta och uthärda. Det innebär att hålla sig till något och göra allt vi kan – att arbeta, hoppas och utöva tro, att genomgå svårigheter med själsstyrka,

SLUTNOTER

1. Det är tydligt att den här unge mannen är från USA. Han kunde lika gärna vara någon

annanstans ifrån och laga annan mat som wokad kyckling, crêpes, potatispuffar, köttbullar, pannkakor, tortillas eller ris för första

gången. Idén är densamma.

2. Se Dieter F. Uchtdorf, "Fortsätt i tålmod", *Liahona*, maj 2010, s. 57.

även när hjärtats önskningar låter vänta på sig. Tålamod är inte bara att uthärda, utan att uthärda väl!"²

Det är inte att bara lägga ostsmörgåsen i stekpannan och glömma bort den. Det är att hålla ögonen på den och vända på den i rätt tid.

Det är inte att bara ta sig igenom skolan eller seminariet eller kyrkan.

Det är att aktivt lära eller tillbe Gud.

Det är inte att bara vänta på att man ska få ett vittnesbörd om Mormons bok bara för att man bad om det. Det är att fortsätta att läsa, studera, begrunda, be och leva efter buden i den boken.

Det är inte att bara sitta där medan

vänner driver med ens religion. Det är att be för dem och verkligen vilja att de ska ändra åsikt och att man gör vad man kan för att det ska hända.

Det är inte att bara vänta tills man fyller 16 så att man kan dejta. Det är att lära sig älska lydnad och försöka förstå hur man välsignas av att följa profeternas råd.

Vill du ha det på en gång -
eller vill du ha på det rätt sätt?





STRÄVA FRAMÅT

"Att vänta på Herren innebär att vi planterar trons frö och ger det näring 'med stor flit och med tålmod' [Alma 32:41]."

Att vänta på Herren innebär att vi 'står fasta' [Alma 45:17] och 'strävar framåt' i tro, 'med fullkomligt klart hopp' [2 Ne. 31:20]."

Äldste Robert D. Hales i de tolv apostlarnas kvorum, "Att vänta på Herren: Ske din vilja", *Liahona*, nov. 2011, s. 72.

SE EN VIDEO

Se president Dieter F. Uchtdorf förklara vad tålmod har att göra med marshmallows på lds.org/go/101656.

SÄNK VÄRMEN

Tålmod och självbehärskning är båda en del av "Andens frukt" (se Gal. 5:22–23). Fastän det finns brådslande saker som kräver omedelbar handling eller snabba åtgärder (precis som det finns mat som behöver hög värme), bör du utveckla större tålmod och självbehärskning. Om du känner att det händer är det ett tecken på att Anden verkar i ditt liv.

Medelvärmens underverk kan ge dig en perfekt grillad ostsmörgås, hamburgare som inte liknar hockeypuckar med en rosa kärna, guldstekta potatiskroketter istället för svartbrända kroketter och ris som är mjukt och fluffigt istället för hårt och segt. Men tålmodet utför sitt fullkomliga arbete i ditt liv, vilket hjälper dig sträva efter att bli mer lik Jesus Kristus, ger dig tillgång till den Helige Andens

inflytande och slutligen hjälper dig uppnå evigt liv.

När du lägger märke till sådant som får dig att bli otålig, tänk på den där grillade ostsmörgåsen (eller vilken annan maträtt som passar bättre) och vad du kan gå miste om genom att låta otålighet leda dina handlingar. Om du ger efter för otålighet alltför ofta, välkommen in i klubben. Du kan omvända dig och försöka igen att följa Jesu Kristi exempel och lärdomar. Det finns fler tillfällen att grilla ostsmörgåsar och det är aldrig för sent att lära sig om den fullkomlighet som kan uppnås genom tålmod. ■

DELTA I SAMTALEN

ATT BEGRUNDA TILL SÖNDAG

- Vilka pågående provningar eller vardagliga situationer gör dig otålig?
- Hur kan du öva på att visa mer tålmod i de situationerna?

VAD DU KAN GÖRA

- Studera skriftställerna om tålmod som listas i Handledning för skriftstudier.
- Samtala med din familj eller i kyrkan om vad man speciellt kan ha som målsättning att göra för att bli mer tålmodig.



HAN KAN BYGGA UPP OSS PÅ NYTT

"Du kanske känner att ditt liv ligger i ruiner. ... Vår kärleksfulle himmelske Fader kan och kommer att bygga upp oss på nytt. Hans plan är att bygga upp oss till något ännu större än det vi var – mycket större än vi någonsin kan föreställa oss."

President Dieter F. Uchtdorf i första presidentskapet,
generalkonferensen i april 2016

KRAFTEN ATT FRAMHÄRDA

Jessica Turner, berättad
för Lynne Crandall

O mkring en månad före min sextonde födelsedag åkte min familj på semester tvärs över Förenta staterna för att besöka några av kyrkans historiska platser. Jag hade inget emot att sitta i bilen så länge eftersom vi som familj alltid hade roligt tillsammans. Jag minns att jag satte mig i bilen dagen efter att vi besökt Winter Quarters i Nebraska. Regnet stod som spön i backen. Jag satte mig i baksätet och kurade ihop mig under en filt för att lyssna på regnet medan jag somnade.

Nästa sak jag minns var känslan av att allt snurrade okontrollerbart. Senare fick jag veta att vår bil hade vattenplanat och krockat med en cementbarriär under en överfart. Jag minns vagt att någon berättade att jag hade brutit benet och var på väg in i operationssalen.

Kort efter det, medan jag återhämtade mig på sjukhuset, kom pappa in i mitt rum. Han satte sig ner på sängen och tog min hand. På något sätt visste jag redan vad han skulle säga.

"Kära barn", sa han, "vet du var du är?"

"På sjukhuset", svarade jag.

"Vet du vad som hände?"

"Vi var i en bilolycka."

"Har någon berättat för dig om resten av familjen?"

Jag tvekade och sedan svarade jag nej.

Han sa att alla mådde bra – utom mamma. Hon klarade sig inte.

Jag förväntade mig att känna en stor tryckande sorg men jag gjorde inte det. Mitt i den första chocken kände jag av någon anledning frid, en ljuv känsla av att jag kunde förlita mig på att Gud skulle se till att allt blev bra.

När jag låg där på sjukhuset mindes jag en särskild plats i kyrkans historia som vi hade sett två dagar före olyckan: Martins Cove, Wyoming. Många pionjärer dog där av hunger och av att ha utsatts för snö och kyla. Jag minns att jag såg högar med stenar som placerats över gravar och att jag tänkte på hur stor tro det krävdes för resten av pionjärerna att gripa tag i sina handkärror och fortsätta gå framåt. Den berättelsen gjorde intryck på mig. När jag tänkte på den upplevelsen visste jag att pionjärerna framhårdade och att

Med ett brutet ben
och ett brustet hjärta
behövde jag bli helad. Hoppet
hjälpste mig att bli det.

jag måste göra det också och vara stark för mina yngre syskon.

Min första känsla av frid stannade kvar hos mig i en och en halv vecka. Jag satt i rullstolen och tittade på fyrverkeriet genom sjukhusfönstret den fjärde juli när det plötsligt slog mig – mamma var borta. Hon skulle inte vara där när jag tog examen från high school. Hon skulle inte vara där när jag tog emot min begåvning i templet. Hon skulle inte vara med på mitt bröllop. Hon var borta.

Det var då som allt började kännas riktigt svårt. Smärtan i benet var hemsk och jag hade ingen aptit. Jag tittade på teve utan att se något och jag sov större delen av tiden. Min familj oroade sig för mig därför att jag inte grät särskilt mycket.

Men jag grät mycket mera när vi äntligen kom hem till Oregon till ett tomt hus. Plötsligt måste jag ta över en del av mammas ansvar, och mina syskon förväntade sig ofta tröst från mig. Jag försökte vara stark för dem. Men det var inte lätt.

Det var svårt att gå tillbaka till skolan. Alla hade hört om olyckan, och om de inte hade det





LYFT UPP DITT HJÄRTA

"Du kanske känner att ditt liv ligger i ruiner. ... Du är kanske rädd, arg, bedrövad eller plågad av tvivel. Men liksom den gode herden finner sitt förlorade får: om du bara lyfter upp ditt hjärta till världens Frälsare så finner han dig.

Han räddar dig.

Han lyfter upp dig och lägger dig på sina axlar.

Han bär dig hem."

President Dieter F. Uchtdorf, andre rådgivare i första presidentskapet, "Han lägger dig på sina axlar och bär dig hem", *Liahona*, maj 2016, s. 104.

fick de höra det när mina lärare presenterade mig som flickan som varit i en bilolycka. Jag kände mig isolerad.

Det var särskilt svårt när pappa gifte om sig nio månader efter mammas död. Jag visste att min styvmamma skulle vara bra för vår familj och att vi behövde henne, men det var svårt att vänja sig.

Men allt var inte mörkt under den här tiden. Jag kände stor kärlek från min Fader i himlen, min familj och mina ledare i kyrkan. Det som hjälpte mig läkas och fortsätta leva efter bilolyckan var att göra de små sakerna som stärkte min tro. Varje dag i en timme innan jag gick till sängs läste jag i skrifterna, bad och skrev i min dagbok i min garderob. Ensam i min garderob behövde jag inte vara stark för mina syskon. Jag kunde gråta så mycket jag ville och utgjuta mitt hjärta för Gud. Jag berättade för honom exakt hur det kändes och hur mycket jag saknade mamma. Jag vet att han hörde mig tack vare den överflödande och milda barmhärtighet jag upplevde. Den garderoben blev en helig plats för mig.

De här enkla sakerna hjälpte mig hålla mig nära Gud istället för att skjuta bort honom och bli bitter. Jag såg inte på olyckan som att Gud skadade min familj. Jag fylldes av större förmåga

att vara tålmodig och underkasta mig hans vilja och fortsätta ta mig igenom de svåra dagarna. Och jag hade verkligen en hel del *svåra* dagar.

När pappa gifte om sig ville jag vara ett gott exempel för mina syskon och ville definitivt inte ha dåliga känslor gentemot min styvmamma, så jag fortsatte sätta min lit till Gud. En aktivitet i häftet *Personlig tillväxt* fokuserade på att göra mitt hemliv bättre genom att stärka mitt förhållande med en familjemedlem under två veckor.

I princip var målet att försöka vara kristuslik och visa kärlek genom handlingar. Jag bestämde mig för att försöka göra det och tjäna min styvmamma.

Med alla nya familjemedlemmar blev det mycket disk. Så där började jag. I två veckor tjänade jag henne och det gjorde det möjligt för mig att älska min styvmamma och vara tålmodig, fastän jag inte precis var glad över situationen. Men att tjäna henne hjälpte mig igenom svåra tider tack vare att jag kände Anden hos mig.

Jag förstår fortfarande inte allt om varför olyckan hände min familj, och jag har fortfarande svåra dagar. Men likt pionjärerna har jag satt min lit till Gud och har fått kraften att framhärda. ■

Författaren bor i Utah, USA.





Äldste D. Todd Christofferson

i de tolv apostlarnas kворum

HUR VI GÖR KRISTUS TILL DET CENTRALA I VÅRA LIV

Jesus uppnådde fullkomlig enighet med Fadern genom att med både kött och ande underkasta sig Faderns vilja. Jesus sa om sin Fader: "Jag gör alltid det som behagar honom" (se Joh. 8:29). Eftersom det var Faderns vilja underkastade sig Jesus till och med döden. "Sonens vilja införlivades i Faderns vilja" (se Mosiah 15:7). Jesus fokusering på Fadern är en av huvudorsakerna till att han gjorde allt med sådan tydlighet och kraft. Det fanns ingen distraherande tvekan hos honom.

På samma sätt kan du och jag **göra Kristus till det centrala i våra liv och bli ett med honom** såsom han är ett med Fadern (se Joh. 17:20–23). Vi kan börja med att ta bort allt från våra liv och sedan sätta tillbaka allt i prioriteringsordning med Frälsaren i centrum. Främst ska vi **sätta sådant som gör det möjligt för oss att alltid minnas honom**: Be ofta, studera

och begrunda skrifterna, studera apostlarnas lärdomar med eftertanke, förbereda oss för att värdigt ta del av sakramentet, delta i söndagsmötet och skriva ner och tänka på vad Anden och erfarenhet kan lära oss om lärjungeskap. Du kan komma att tänka på annat som särskilt passar dig under den här tiden av livet. **När vi har funnit tid och resurser för de här angelägenheterna som gör Kristus till det centrala i våra liv kan vi börja lägga till andra ansvarsuppgifter** och annat som är värdefullt, till exempel utbildning och förpliktelser som rör familjen, samt personliga intressen. På det sättet trängs inte det väsentliga ut ur våra liv av sådant som är ganska bra, och det som är av mindre värde får lägre prioritet eller faller bort helt och hållet.

Fastän det inte är lätt kan vi ihärdigt **sträva framåt med tro** på Herren. Jag kan vittna om att vår önskan och förmåga att alltid minnas



HUR HAR DU TILLÄMPAT DET HÄR?

Min familj och jag har upplevt några stora prövningar, och nu har vi ingen prästadömsbärare i hemmet. Prövningar hjälper oss att gå ner på knä i bön. Jag är tacksam över skrifterna och att jag kan läsa i dem varje dag. De har lärt mig att även om andras beslut kan påverka mitt liv, är mitt värde fortfarande stort. Jag är så tacksam för att jag vet att jag kan tala med min himmelske Fader när jag än vill, dag eller natt. Det är en välsignelse!

Hailey D., 17 år, Idaho, USA

och följa Frälsaren ökar med tiden. Vi bör tålmodigt **arbeta** mot det målet **och alltid be** om att få den urskillning och gudomliga hjälp vi behöver (se 2 Ne. 32:9). ■

Från ett tal under en andakt vid Brigham Young University–Idaho den 27 januari 2009.

När jag var ung tillbringade jag många timmar med att se på när min mamma arbetade i köket. Hon brukade tillaga de godaste maträtter, baka bröd, kakor och pajer åt vår familj. Efter en tid började jag läsa recept, följa instruktionerna och laga mat. Jag behövde inte mammas hjälp, jag kunde göra det själv.

Precis som när vi lär oss laga mat lär vi oss om evangeliet och utvecklar våra vittnesbörd genom handling. När Lehi berättade för sin familj om drömmen om livets träd, sa Nephi att han själv ville "se och höra och veta allt detta" (1 Ne. 10:17). Med andra ord räckte det inte för Nephi att lyssna på sin fars vittnesbörd. Han ville lära sig det som hans far redan visste.

Receptet för att lära sig evangeliet innehåller några enkla steg. Du kan använda följande fyra idéer för att främja lärandet av evangeliet i din familj, i kyrkan eller under dina personliga studier.

1. Förbered dig för att lära.

Inled dina personliga studier med bön. Be din himmelske Fader om hjälp att förstå det du läser. Skriv ner en eller två frågor och leta efter svaren. Den Helige Anden vittnar om sanningen när du läser, begrundar och ber (se Moro. 10:5).

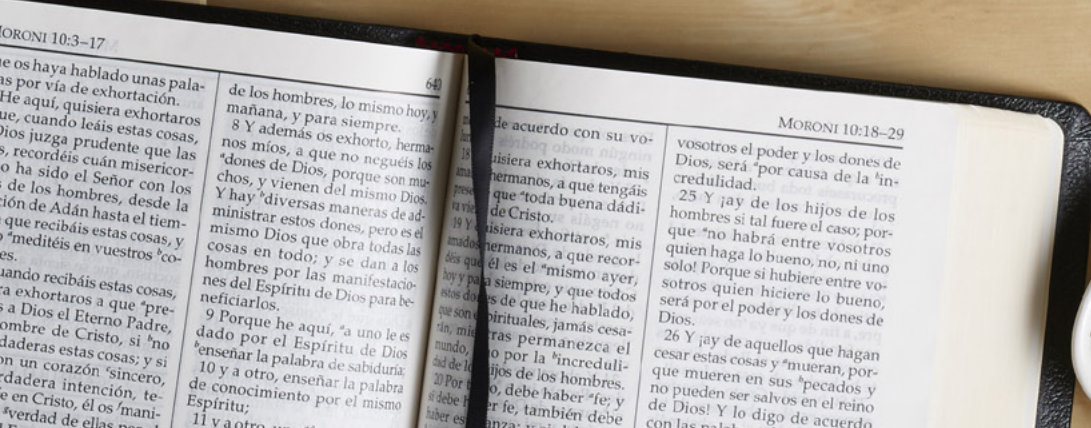
Förbered dig för att lära dig evangeliet i kyrkan genom att läsa lektionen innan du går dit. Lektionerna i *Kom och följ mig* finns på LDS.org och i appen Evangeliebiblioteket.

2. Engagera dig i ditt lärande.

- Läs för att förstå. Antalet sidor du läser eller hur snabbt du läser är inte lika viktigt som att du förstår det du läser. Du kanske måste läsa om vissa meningar flera gånger. Använd en ordbok för att slå upp ord du inte känner till. Vad betyder till exempel *tidsutdelning*? Du kan använda Handledning för skriftstudier för att ta reda på det.
- Ställ frågor om det du läser. Du kanske undrar: "Vad hände i Jerusalem när Lehi och hans familj lämnade staden? Varför lyssnade inte folket på Lehi?"
- Försök besvara följande tre frågor om vilken undervisning som helst i evangeliet: Varför var det viktigt för folket på den tiden? Hur kan det tillämpas på oss i dag? Hur kan *jag* tillämpa det?
- Sök efter mönster och sammanhang. Vilka mönster ser du till exempel i hur Nephi hanterade motgångar? Hur liknar hans familjs resa i ödemarken israeliternas resa ut ur Egypten?

ETT RECEPT FÖR LÄRANDE

Prova på de här fyra sätten att göra Guds ord välbehagligt för din själ.



- Skriv ner dina känslor och intryck i en dagbok.
"Ni kommer att upptäcka att när ni skriver ner dessa dyrbara förnimmelser, kommer det ofta fler. Dessutom kommer den kunskap ni får att vara tillgänglig livet igenom" (Richard G. Scott, "Att förvärva kunskap och förmågan att använda den förståndigt", *Liahona*, aug. 2002, s. 12, 14). Skriv speciellt ner vad intrycken betyder i ditt liv.
- Rita en bild. Ett annat sätt att nerteckna det du lär dig är att rita en bild av det. En gång när jag besökte en vän för hemafton, berättade hennes mormor personliga historier om tro och bön. Innan min vän inledde lektionen gav hon sina små barn papper och kriter så att de kunde rita en bild av berättelserna som deras mormors mor berättade om. Att rita bilder hjälpte dem vara uppmärksamma, och de ställde till och med frågor då och då för att förtydliga berättelserna.

3. Studera och lev efter evangeliet varje dag.

Det krävs ansträngning för att lära sig något. Vi behöver arbeta på att förstå (se Mosiah 12:27). Äldste M. Russell Ballard i de tolv apostlarnas kvorum rådde oss att "fastställa en tid och en plats för dagliga skriftstudier, även om det bara rör sig om några minuter" ("When Shall These Things Be?" *Ensign*, dec. 1996, s. 60). När vi studerar regelbundet blir det lättare att lära. Jag har till exempel märkt att när jag faktiskt läste kapitlen ur Jesaja i Mormons bok (istället för att hoppa över dem), började jag förstå dem.

När det gäller att studera evangeliet räcker det inte med att känna till något intellektuellt. Vi måste också tillämpa

det vi lär oss. När vi tillämpar sanningarna bekräftar den Helige Anden dem för oss och vårt vittnesbörd växer. När vi ständigt lever efter sanningen börjar vi förändra oss och blir omvända till Jesus Kristus.

4. Berätta om det du lär dig.

När vi berättar för andra om en princip i evangeliet med våra egna ord hjälper det oss att komma ihåg den principen och känna Anden, vilket stärker våra vittnesbörd. Ofta är familjens hemafton ett bra tillfälle att berätta om det man lärt sig. Du kan också berätta om det du lärt dig när du pratar med vänner i skolan eller med familjen under middagen.

När vi följer de här fyra enkla stegen och flitigt söker efter att lära känna Frälsaren har vi fått löftet att "Guds hemligheter skall avslöjas för [oss] genom den Helige Andens kraft" (1 Ne. 10:19). ■

Författaren bor i Utah, USA.



FYRA SAKER VI BEHÖVER

"Varken ni eller jag behöver några sofistikerade studiehjälpmedel och vi bör inte lita så mycket till andras andliga kunskap. Vi behöver bara ha en uppriktig önskan att lära, den Helige Andens sällskap, skrifterna och ett aktivt och vetgirigt sinne."

Äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kvorum, "En reservoar av levande vatten" (KUV:s andakt för unga vuxna, 4 feb. 2007), si.lds.org.

”En del människor säger att jag måste ha vänner som inte delar mina normer för att kunna stärka normerna. Är det sant?”

slutändan stärks våra normer av att vi lär oss om och följer Jesu Kristi evangelium, och vänner kan hjälpa eller hindra oss från att göra det. Vänner har ett stort inflytande på dig – på hur du tänker, talar och handlar till den slags person du blir. *Vägledning för de unga* rekommenderar: ”Välj vänner som delar dina värderingar så att ni kan stärka och uppmuntra varandra att leva efter höga normer” ([2011], s. 16). Sådana vänner hjälper dig att följa Jesu Kristi evangelium, hålla dig till dina normer och bli en bättre människa.

Men alla människor du kommer i kontakt med har inte samma normer som du eller är medlemmar i kyrkan. Det är viktigt att vara vänlig mot alla och att behandla dem som Frälsaren skulle behandla dem: med kärlek och vänlighet. När du fortsätter leva efter dina normer kan du vara ”ett föredöme för de troende i ord och gärning, i kärlek, trohet och renhet” (1 Tim. 4:12). Genom ditt exempel kan de se hur du välsignas av att leva efter höga normer, och du kan uppmuntra dem att göra detsamma.

Sök att få den Helige Andens vägledning – och var modig nog att följa hans maningar – när du väljer vänner och strävar efter att stärka dina normer.



Sanna vänner

Det första året i högstadiet var jag rädd att jag inte skulle hitta några vänner som respekt-

erade mina normer. Efter en kort tid blev jag god vän med en klasskamrat och jag berättade för honom att jag var mormon. Han frågade mig om det, så jag gav honom häftet *Vägledning för de unga*. Från och med den dagen slutade han upp med att svära när vi var tillsammans. Om dina vänner är sanna vänner respekterar de dina beslut och hjälper dig att hålla på dina normer.

Candela M., 13 år, Buenos Aires, Argentina



Följ profeternas råd

Ibland är det svårt att motstå frestelser om vi är med vänner som fattar dåliga beslut

eller försöker få oss att fatta dåliga beslut. I häftet *Vägledning för de unga* har profeterna sagt att vänner ”har stort inflytande på hur du tänker och handlar och hjälper också till att avgöra vilken slags person du ska bli” ([2011], s. 16). Jag tror att vi bör ha vänner som är villiga att respektera våra normer och även visa intresse för att vi håller oss till våra normer.

Calvin W., 16 år, Arizona, USA

Kom ihåg dina normer

Vänner som inte har samma normer som du kan faktiskt försvaga och

bryta ner dina normer. När jag först flyttade till min nya skola försökte jag passa in genom att säga sådant som andra omkring mig sa. Jag glömde nästan några av mina normer när jag försökte vara som alla andra. Jag förstår nu att våra normer stärks av att man har vänner som stöttar och delar ens normer. Jag är tacksam för att jag till slut hittade sådana vänner, för de påminner mig om mina normer.

Logan J., 15 år, Utah, USA



Ha höga normer

Vänner med andra normer stärker inte nödvändigtvis dina, men genom att vara

deras vän kan du ge dem ett gott exempel att följa. När du har vänner som har samma tro som du, kan det uppmuntra dig att ha höga normer och hjälpa dig stå för det rätta.

Warren S., 14 år, Oregon, USA



Goda vänner är en välsignelse

Om dina vänner inte har samma normer som du kan det vara svårare

att stärka dina egna. Att läsa i *Vägledning för de unga* hjälpte alltid mig att välja goda vänner som respekterar mig. Nu förbereder jag mig för att bli missionär och jag vet att det hjälpte mig att förbli trofast i evangeliet när jag var med människor som hade samma normer som jag.

Nair M., 19 år, Buenos Aires, Argentina



Håll fast vid ledstången av järn

Att ha vänner med goda normer är exakt vad du vill ha. Du vill

omge dig med vänner som hjälper dig hålla buden och motiverar dig att leva rättfärdigt. Håll ett starkt grepp om ledstången av järn som leder till livets träd och inte till den stora och rymliga byggnaden. Omger du dig med orättfärdighet leder det till frestelser. Ha goda vänner som gör att du vill leva efter evangeliet.

Annie P., 13 år, Utah, USA



Be om att hitta vänner

När min familj och jag flyttade till en annan delstat bad jag ständigt

om att hitta vänner som jag kunde prata om evangeliet med. När jag bad kände jag tröst och några månader senare hade jag fått några fantastiska vänner. Jag kan räkna med deras stöd,



GODA VÄNNERS INFLYTANDE

"Alla behöver goda vänner. Era vänner påverkar i hög grad era tankar och handlingar, liksom ni påverkar deras. När ni och era vänner har gemensamma värderingar kan ni stärka och uppmuntra varandra. Behandla alla med vänlighet och värdighet. Många människor har kommit in i kyrkan genom vänner som tagit dem med sig till kyrkans aktiviteter."

President Thomas S. Monson, "Att vi må vidröra himlen", *Nordstjärnan*, jan. 1991, s. 43.

och de har hjälpt mig utveckla en ännu större kärlek för evangeliet. Jag vet att vänner är viktiga och de kan göra det lättare för oss att leva efter evangeliet.

Sarah P., 16 år, Rio de Janeiro, Brasilien

KOMMANDE FRÅGA

"Hur kan jag stärka mitt vittnesbörd på bästa sätt, förutom genom bön och skriftstudier?"

Skicka ditt svar och, om du så önskar, ett fotografi med hög upplösning, före den 1 november 2016, till liahona.lds.org, eller via e-post till liahona@ldschurch.org.

Ta med följande: 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.

Julia Ventura

Baserad på en sann berättelse

*"Det allra käraste jag har, här på jord
är min familj"* (Barnens sångbok,
s. 98).

Låt oss hämta fiskeutrustningen.
"Det är dags att fiska!" sa pappa.

Hayden log brett när han såg
sig omkring. Ljuset glänste och det
surrade överallt. De hade hela sjön
för sig själva!

Hayden följde efter sin pappa
bakom bilen och lyfte ut den stora
lådan med fiskedon ur bagage-
utrymmet. Den var tung, men det
gjorde inget. Han skulle ha kånkat
på en dubbelt så tung låda om
det betydde att han fick fiska
med pappa.

Fiskespöna rasslade när
pappa drog ut dem. "Det ser
ut som Dan somnade", sa han.
"Var snäll och väck honom."

Hayden höll tillbaka en suck.
"Javisst."

Han hade nästan glömt bort att
hans lillebror Dan också hade följt
med. Dan sprang alltid omkring
och pratade högt. Han skulle säkert
skrämma bort fisken!

Han tittade in genom det öppna
fönstret. "Dan, dags att vakna."

Men Dan sov fortfarande.

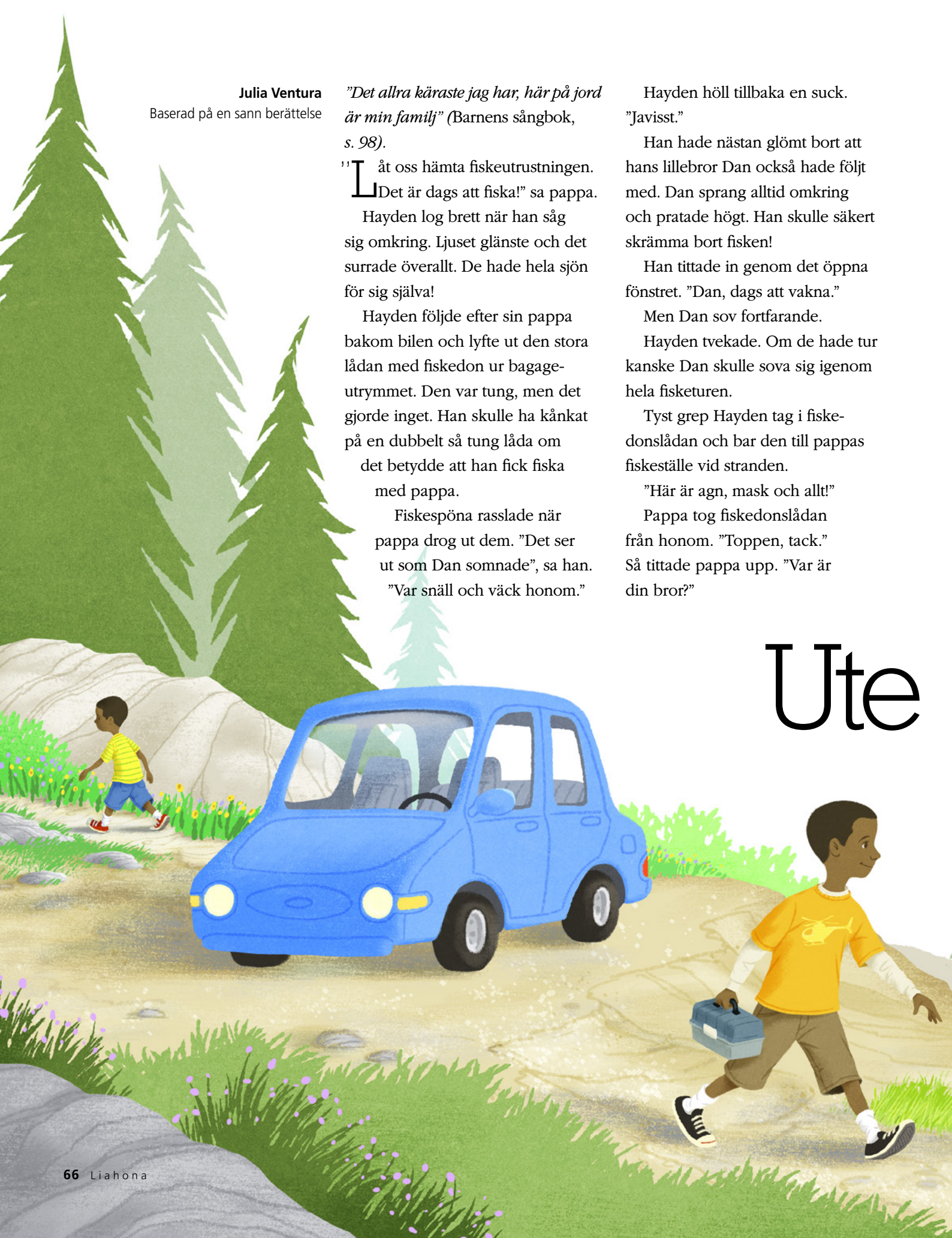
Hayden tvekade. Om de hade tur
kanske Dan skulle sova sig igenom
hela fisketuren.

Tyst grep Hayden tag i fiske-
donslådan och bar den till pappas
fiskeställe vid stranden.

"Här är agn, mask och allt!"

Pappa tog fiskedonslådan
från honom. "Toppen, tack."
Så tittade pappa upp. "Var är
din bror?"

Ute



Hayden kastade en blick på bilen. Plötsligt undrade han hur *han* skulle känna sig om han vaknade upp ensam på en ny plats. Det skulle inte kännas bra, tänkte Hayden. Han skulle faktiskt känna sig ganska rädd. Och Dan var bara fem.

"Vänta, pappa. Jag kommer snart tillbaka." Men när han tittade in genom bilfönstret, så var Dan inte där!

Hayden kunde inte höra de surrande insekterna längre. Allt blev plötsligt så tyst.

"Dan är inte här!" skrek Hayden.

Pappa skyndade fram till bilen och kollade den snabbt.

"Han letar nog efter oss", sa pappa. "Det har bara gått en minut. Han kan inte ha gått så långt."

Hayden försökte hålla sig lugn, men det kändes oroligt i magen.

"Kan vi be en bön?"

"Det är en jättebra idé."

Hayden tackade sin himmelske Fader för sin lillebror och bad att de skulle hitta Dan genast så att han inte skulle vara rädd.

När Hayden avslutade bönen kändes det inte så spännigt i hjärtat längre.

Pappa la handen på Haydens axel. "Tänk om du var Dan. Vart skulle du gå?"

Hayden märkte att dörren på andra sidan bilen var öppen. Dan hade antagligen inte sett dem på stranden. Hayden pekade på en stig i närheten. "Jag skulle nog ha gått åt det hållet", sa han.

De skyndade fram längs stigen.

Varje sekund kändes långsam och tung. Medan de gick fortsatte

Hayden att ha en bön i hjärtat. Efter några steg kom de runt en krök på stigen och där längre upp såg de Dan.

"Dan!" skrek Hayden.

Dan snurrade runt och log.

"Vart tog ni vägen?"

Allt kändes normalt igen. Hayden rusade fram till Dan och kramade honom hårt.

"Jag är så glad att vi hittade dig", sa Hayden. Han sände upp en snabb och tacksam bön i hjärtat.

Dan bara log brett. "Var är fisken?"

"Kom så ska jag visa dig", sa Hayden. Det kliade i fötterna på honom att springa till sjön. "Ska vi se vem som kan fånga den första fisken? Jag hjälper dig sätta på agnet." ■

Författaren bor i Georgia, USA.

och fiskar

Hayden kunde knappt bärga sig inför fisketuren! Om bara inte Dan hade följt med. ...





Äldste
Gary E. Stevenson
i de tolv apostlarnas
kvorum

Hur kan jag göra mitt hem till en fridfull plats?



Vi kan göra våra hem till en lika fridfull
och helig plats som templet är.



Se till att ditt hem är rent
och välordnat.



Sätt upp en bild av Jesus eller
av templet i hemmet.



Se till att skrifterna finns i rum-
men där familjen kan studera och
lära tillsammans.

VÅR SIDA



Det var underbart att besöka templet tillsammans med min familj. Det är en lång resa från min stad till templet – det tog nästan 14 timmar. Vi var där i en vecka. Jag väntar ivrigt på att bli tolv år så jag kan utföra dop för mina förfäder. En av mina favoritsånger är "Jag längtar så till templet". Jag vill gifta mig i templet och få en evig familj. Jag vet att templet är Herrens hus.

Júlia Q., 11 år (när fotot togs), Goiás, Brasilien



JAG LÄNGTAR SÅ TILL TEMPLET

Medan jag ritade det här tänkte jag på att om jag håller buden kan jag besöka templet en dag, liksom mina föräldrar, och beseglas där och få min egen eviga familj. Jag älskar min familj och min himmelske Fader.

Manolita G., 8 år (när hon ritade bilden),
Chimaltenango, Guatemala



Av Allen E., 10 år (när han ritade bilden),
San Salvador, El Salvador



Min yngre syster och jag tycker om att åka till templet i Merida, Yucatan, Mexiko varje gång när det är församlingens tur att komma dit. Vi är ute i trädgården och leker med andra barn som kommer till templet. Jag förbereder mig för att gå in i templet en dag.

Martha S., 6 år (när hon ritade bilden), Yucatán, Mexiko

Hej mina vänner!

Jag heter Story. Jag bodde i Turkmenistan. Det är ett land i Centralasien. Jag gillar att läsa, rita och sy. Jag gillar att titta på stjärnorna med min pappa. Min familj och jag var de enda medlemmarna i kyrkan i HELA landet!

En berättelse om Story

Jill Hacking
Kyrkans tidningar

BE FÖR MISSY

En dag efter en stor storm kunde vi inte hitta min väns katt Missy. Vi letade överallt, men vi kunde inte hitta henne. Jag sa att vi kunde be. Mina vänner var osäkra på hur man gjorde, så jag visade dem. Vi knäböjde allihopa och vi bad var och en vår egen bön. Så reste vi på oss och började leta igen. En flicka sprang fram till oss och sa att hon hade hittat Missy! Jag var glad över att jag visat en del av evangeliet för mina vänner.





LÄRA OSS AV VARANDRA

Min syster Sariah och jag gick på en skola med barn från många länder. Vi älskade att lära av varandra och ha roligt.



PYSSEL OCH KUL

Sariah och jag bjöd hem våra vänner för att leka med dem. Vi målade, pysslade och hade picknick. Till jul ordnade vi med ett julspele med våra vänner i området.



KYRKANS MÖTEN HEMMA

Eftersom vi var de enda medlemmarna i kyrkan hade vi kyrkans möten hemma. Vi hade sakramentsmöte, sångstund, samlingsstund och primärlektioner. Jag spelade piano för sångstunden.



SKICKA DITT FOTAVTRYCK TILL OSS

Hur följer du Jesus genom att stå för din tro? Rita konturen av din fot och skicka oss din berättelse och ett fotografi, tillsammans med en förälders tillåtelse. Skicka online på liahona.lds.org (klicka på "Submit an Article") eller mejla liahona@ldschurch.org.





Äldste Jairo
Mazzagardi
i de sjuttios kvorum

Lärdomar från mor



FRÅGA EN FÖRÄLDER!

Vad tycker du bäst om med att vara förälder?

Vad är det svåraste?

Vad gör dig glad?

Vad är det viktigaste du gör varje dag?

Hur hjälper evangeliet dig att vara en bättre förälder?

Vad är det sista du gör varje dag?

Vilka andra frågor kan du ställa?

Var din mammas eller pappas hjälpsamma skugga en hel dag! Skriv eller rita i din dagbok vad du har lärt dig. Tacka dina föräldrar för allt de gör.

När jag växte upp och vi tjänade pengar brukade mor ta de bästa sedlarna – de som var minst skrynkliga eller smutsiga – och ge dem till prästen för kyrkan vi gick till. Hon gjorde det i hela sitt liv. Hon sa: "De här tillhör Gud." De orden har stannat kvar hos mig allt sedan dess. När jag blev medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga som vuxen var det inte svårt för mig att betala tionde eftersom min mor hade lärt mig att leva efter den lagen.

Mor lärde mig också att vara ärlig, även om det var svårt ibland. Vår granne odlade alla slags frukt och grönsaker. Ibland brukade hans frukt hänga över på vår sida av staketet. En gång plockade jag lite av den frukten och visade den för mor. Hon tittade på mig och sa: "Den tillhör inte oss." Jag kunde inte tro det. Jag sa: "Vad menar du? Den var ju på vår sida av staketet!"

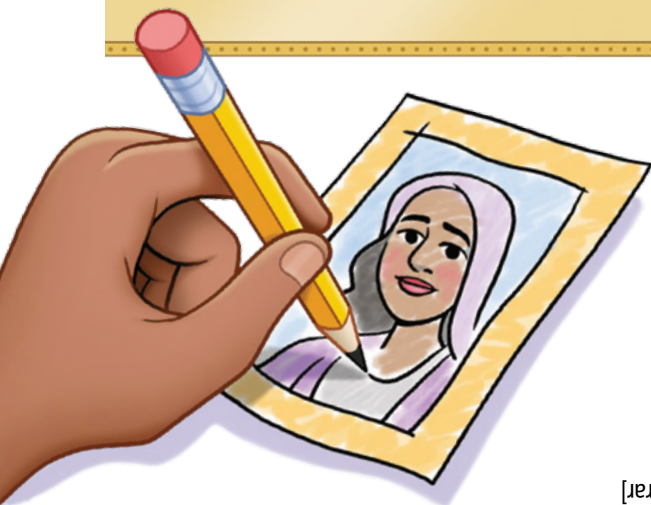
Hon sa igen: "Den tillhör inte oss." Så tog hon mig vid handen och vi gick bort till grannens hus. Vi bad om förlåtelse för att vi hade tagit av hans frukt. Mor sa att om vi ville ha något så måste vi skaffa det på ett hederligt sätt.

Dina föräldrar kanske inte är medlemmar i kyrkan, eller så kanske

du inte alltid håller med om deras beslut. De kan fortfarande lära dig om sanna principer, som ärlighet, ansvar, oberoende och hårt arbete. De principerna blir till stora välsignelser i ditt liv. ■

Kvinnliga hjältar i Mormons bok

Det finns många kvinnor i Mormons bok som är goda exempel för oss. Här finns det tre hjältekort som du kan lägga till din samling! Vi vet inte vad alla heter, men vi kan fortfarande lära oss av deras exempel. Hur kan du vara lik de här kvinnorna i Mormons bok?



Kan du hitta de här andra kvinnorna i skrifterna? Rita dina egna hjältekort för dem och skicka oss en bild!

- 1 Nephi 7:19. De här kvinnorna visade mod genom att försvara Nephi. Vilka var de?
- 2 Nephi 5:6. De här kvinnorna trodde på Gud och följde Nephi ut i ödemarken. Vilka var de?
- Alma 56:47–48. De här kvinnorna lärde sina barn om Gud. Vilka var de?

[Svar: Ismaels dotter och hustru, Nephis syster, de unga krigarnas mödrar]



Klipp ut, vik och spara de här utmaningskortet!



Jag kan få ett vittnesbörd!

Sariah fick ett vittnesbörd om att hennes man Lehi var en Guds profet. Du kan vara som Sariah och få ditt eget vittnesbörd och berätta om det för andra!

- ☐ Läs 1 Nephi 5:7–8.
- ☐ Skriv ner ditt vittnesbörd eller bär det för en vän eller familjemedlem.
- ☐ Den här månaden ska jag ...



DROTTNINGEN

Jag kan tro!

Lamonis hustru hade tro på att Ammon var en Guds profet. Du kan vara som Lamonis hustru genom att tro på vår profet och våra apostlar i dag!

- ☐ Läs Alma 19:2–5, 8–10.
- ☐ Se ett konferenstal av president Monson. Tror du att han är en Guds profet?
- ☐ Den här månaden ska jag ...



TJÄNARINNAN

Jag kan göra min röst hörd!

Morianton var en ond man. Han slog en av sina tjänare och hon beslutade sig för att berätta för överbefälhavare Moroni om det som Morianton gjorde. Du kan vara som tjänarinnan och berätta när något inte är rätt!

- ☐ Läs Alma 50:30–31.
- ☐ Om någon mobbar dig eller om du ser någon som blir mobbad, berätta det för en vuxen du litar på.
- ☐ Den här månaden ska jag ...

Seglade till det utlovade landet



Jared och hans bror bodde i en dal med sina familjer och vänner. Jesus Kristus besökte Jareds bror. Han sa åt honom att bygga båtar för att kunna ta sitt folk över havet till det utlovade landet.



Folket byggde båtar utan fönster. Jareds bror oroade sig för hur de skulle kunna andas och se. Jesus sa att de skulle göra hål i båtarna för att få luft.

Men hur skulle de få ljus?
Jareds bror smälte 16 klara
stenar. Han bad Jesus ta
på dem med fingret så
de kunde lysa.



Jareds bror såg Jesus
röra vid varje sten med
sitt finger. Stenarna lyste
klart. Eftersom Jareds bror
hade så stor tro, såg han
Jesus Kristus!



Gud sände våldsamma vindar för att blåsa båtarna över havet. När Jarediterna nådde det förlovade landet tackade de Gud för att han hade skyddat dem.

Vi kan också vara som Jareds bror när vi litar på Gud och tror på Jesus Kristus. ■

Från Ether 2-3, 6

Musik gör mig glad





President
Gordon B. Hinckley
(1910–2008)

DET GUDOMLIGT GENIALA I HERRENS KYRKA

Gud utarbetar sitt mönster enligt sin egen storslagna plan.

Det är alldeles uppenbart att detta verks organisation och kallelser till ledarskap har gudomlig ledning. Generalauktoriteterna är alla individer, var och en med sin egen personlighet. Var och en tar med sig till sitt kall erfarenhet och bakgrund av ytterst skiftande slag. Då frågor kommer upp till diskussion i kyrkans ledande råd, är var och en fri att ge uttryck för sina åsikter. Då man observerar denna intressanta process är det fascinerande att bevittna hur den Helige Andens kraft påverkar dessa män. Ursprungliga åsiktsskillnader, aldrig skarpa men icke desto mindre märkbara, mjuknar och formas till ett uttryck av enighet. "Mitt hus är ett ordningens hus", sa Herren (se L&F 132:8). Då jag bevittnar denna process upplever jag hur min tro ständigt förnyas. ...

Till dem som uttrycker sitt bekymmer för att kyrkans president troligen alltid kommer att vara en ganska gammal man, vill jag säga: "Vilken



välsignelse!" Verket i denna utdelning sattes först på plats genom profeten Joseph Smith. Han var då ung och livfull, en man vars sinne inte fastnat i tidens traditioner. Han hade ett ungdomligt sinne som Herren kunde forma liksom fast, fuktig lera då han begynte sitt verk.

Josephs efterträdare var relativt ung då han ställdes inför det oerhörda ansvaret att leda ett helt folk genom ödemarken till att vara pionjärer i ett nytt land.

Men de grundläggande lärosatserna är nu fastlagda, och vi är fast etablerade som ett folk, åtminstone till dess Herren befäller ännu en förflyttning. Vi behöver inga nymodigheter. Vi

behöver hängivenhet i att hålla oss till gudomligt framlagda principer. Vi behöver lojalitet mot vår ledare, vilken Gud utsett. Han var vår profet, siare och uppenbarare. Vi kommer aldrig att stå utan en profet om vi lever värdiga att ha en. Han behöver inte vara ungdomlig. Han har, och han kommer även fortsättningsvis att ha, yngre män som färdas över jorden i verkets tjänst. Han är den presiderande högprästen, innehavaren av alla de heliga prästadörets nycklar och är uppenbarelsens röst från Gud till hans folk.

Det finns ett gammalt talesätt med innebörden: "Ungdom och handlingskraft. Ålder och visdom."

För mig känns det oerhört tryggt att veta att så långt vi nu kan se in i framtiden kommer vi att ha en president som disciplinerats och fostrats, rannsakats och prövats, vars trohet till verket och vars redbarhet för Guds sak härdats i tjänandets ässa, vars tro har mognat och vars närhet till Gud odlats i många år. ...

Vi behöver inte frukta för framtiden om vi håller fast vid uppenbarade principer. ■

Från "Han slumrar icke, ej heller sover han", Nordstjärnan, okt. 1983, s. 7–10. Standardiserad interpunktion och användande av stor begynnelsebokstav.

INSIKTER



Var kan jag finna modet att gå vidare?

”Du kanske känner att ditt liv ligger i ruiner. Du kanske har syndat. Du är kanske rädd, arg, bedrövad eller plågad av tvivel. Men liksom den gode herden finner sitt förlorade får: om du bara lyfter upp ditt hjärta till världens Frälsare så finner han dig. Han räddar dig. Han lyfter upp dig och lägger dig på sina axlar. Han bär dig hem.”

President Dieter F. Uchtdorf, andre rådgivare i första presidentskapet, ”Han lägger dig på sina axlar och bär dig hem”, *Liahona*, maj 2016, s. 104.

Också i det här numret

FÖR UNGA VUXNA

Stå som den sanna millenniegenerationen

Att tillhöra millenniegenerationen handlar om mer än er ålder – det handlar om att hjälpa till att bereda världen för Jesu Kristi andra ankomst.

s. 46



FÖR UNGDOMAR



KRAFTEN ATT FRAMHÄRDA

s. 58

Under mitt livs svåraste prövning hjälpte det mig att göra några enkla saker för att hålla mig nära Gud istället för att skjuta bort honom och bli bitter.

FÖR BARN

Lärdomar från mor

s. 72

Ställ de här frågorna till din mamma och pappa för att ta reda på vad de tycker bäst om med att vara föräldrar!



Hörsamma Herrens tjänares ord

Äldste Hans T. Boom, Nederländerna
Områdessjuttio

På väg till en distriktskonferens njöt jag av utsikten från flygplanets lilla fönster. Världen såg annorlunda ut jämfört med när jag stod på marken. Det här påminner mig om de underbara välsignelser jag har fått tack vare att jag lever i en tid när vi har levande profeter på jorden.

Ibland ser jag inte tydligt vart jag behöver gå när jag står på marken, men Herren har förberett ett sätt att hjälpa oss och vägleda oss genom livet eftersom han har en bättre vy.

I vår tid kommer många röster till oss från alla håll. Aldrig tidigare har vi fått så mycket information på en dag som vi får nu. Vad ska vi göra med all den här informationen, och hur kan vi få reda på vad som verkligen är viktigt för just oss?

I allt tumult finns alltid Herrens stadiga hand. Han talar till oss genom sina tjänare och leder oss med kärlek och vänlighet, för han sa:

”Välsignade är ni, om ni ger akt på dessa tolv ord, som jag har utvalt bland er att verka bland er och vara era tjänare” (3 Ne. 12:1).

Det här är en av återställelsens stora välsignelser. Om vi studerar och tillämpar deras ord blir de vår liahona som vägleder oss dit vi behöver gå och till vad vi behöver göra för att få ett lyckligt och tryggt liv.

Ett av budskapen vi har fått i vår tid just nu har att göra med att ta hand

om andra och inbjuda en vän till kyrkan. Det ger stor glädje!

Ett annat är att bli mer oberoende och på så sätt bli mer lika vår himmelske Fader. Fastelagen och helgandet av sabbaten hjälper oss tillsammans med bönen i processen att bli mer oberoende. Vi får rika välsignelser, som

- att jordens fullhet blir vår
 - att Herren svarar när vi åkallar honom
 - ökad andlig styrka
 - timligt välbefinnande
 - större medlidande med andra
 - en starkare önskan att tjäna.
- (L&F 59:9–20, Jes. 58:6–11, Hel. 3:35)

Med inbjudan att hitta våra förfäder och utföra arbete för dem i templet kommer stora välsignelser.

Äldste David A. Bednar har lovat: ”Jag inbjuder kyrkans unga att lära



President
Thomas S.
Monson

sig om och uppleva Elias ande. ... Jag lovar er att ni då skyddas mot den ondes tilltagande inflytande. När ni deltar i och älskar det här heliga verket så skyddas ni i er ungdom och i hela ert liv” (“Barnens hjärtan skall väna sig”, *Liahona*, nov. 2011, s. 26, 27).

När vi sätter personliga mål inom alla tre områden och arbetar på att uppnå dem så blir resultatet något underbart.

När vi hörsammar Herrens tjänares ord blir vi alltid välsignade med glädje och trygghet.

Två gånger om året, i april och oktober, njuter vi av en speciell tid med instruktioner av Herrens tjänare under generalkonferensen. Dessa budskap är till stor nytta för oss och hjälper oss förbli starka och trofasta.

Jag har lärt mig att be för vår profet och hans rådgivare och för kyrkans generalauktoriteter och lokala ledare. När vi ber för dem så stärker vi dem och blir mer öppna för deras inspirerade budskap.

Jag vittnar om att när vi gör det här så blir vi välsignade och kan alltid klappa våra händer av glädje, liksom folket vid Mormons vatten gjorde när de just hade fått höra om dopförbundet (Mosiah 18:11).

Att vi alltid må mätta oss med våra profeters ord, dricka från källan med levande vatten, öppna våra tält mot tornet så att vi kan höra, är min önskan och ödmjuka bön. ■

Stavskonferensen i Göteborgs stav blev en andlig fest

Eva Angelini, Göteborgs stav

Stavskonferensen för Göteborgs stav den 24 april 2016 utsändes via en videolänk från Västra Frölunda kapell till alla stavens enheter. Med psalmen "Kom låt oss nu glädjas" inleddes konferensen och Anden infann sig omgående.

Församlingen fick sedan möjlighet att tacka "gamla" ämbetsmän och inrösta nya.

Efter dessa inröstningar fick vi som första talare lyssna till *Lovisa Engelbrektsson* från Borås församling. Hon kom hem från sin heltidsmission i Londonmissionen Syd för 1,5 månad sedan. Lovisa talade om fullkomlighet. När man gör fel, gör samma misstag om och om igen kan man fråga sig: "Har jag inte lärt mig det här?" Men Herren har tålamod med oss. Att bli fullkomliga tar ett helt liv. Att bli gjord hel – det är det som evangeliet handlar om (2 Ne. 25:26). Hela Mormons bok handlar om Kristus och hans försoning. Läs skrifterna. I skrifterna får vi styrkan från försoningen.

Linnea Ludwig från Utby församling, sjöng "Han lever min Förlossare", med Maria Baker vid pianot. Vilken styrka och vittnesbörd dessa unga systrar förmedlade genom sin tolkning av psalmen.

Sedan fick vi lyssna till ett tal av syster *Charlotte Wingård-Karlsson* från Skövde gren. Charlotte började med att ge oss alla en gåva – den mest dyrbara gåvan – sitt vittnesbörd. Syster Wingård-Karlsson vittnade om att om vi ger av det vi har så kommer Herren att mätta oss. Om vi prioriterar Herren så kommer han att ge oss precis allt vi behöver. Han vill ösa sina välsignelser över oss (se Mark. 8:35).

Nästa talare var vårt nya högråd från Västra Frölunda församling, *Espen Amundsen*, som talade om att finna glädje i Kristus. Han uttryckte en stor känsla av tacksamhet för försörjningen. Trots vår ofullkomlighet kan vi återvända till Fadern. Vi kan få ett sammanhang och frid i livet. Broder Amundsen känner sig stolt över Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga och säger att vi kan introducera människor till evangeliet på ett positivt sätt. Vi har en kraftfull teologi och en utmanande lära som utmanar vårt sätt att tänka. Kristus illuminerar vår tillvaro med ett vackert ljus tack vare Anden.

Daniel Malm, andre rådgivare i stavspresidentskapet, talade därefter till oss om glädje och vikten av att vara vid gott mod och att hålla riktningen på vår resa tillbaka till Gud. Fadern har sagt till oss vid flera

tillfällen genom historien att vara vid gott mod. Detta löfte hjälper oss att följa evangeliet och att känna kärlek. Vi kan inte besvara alla frågor vi får i livet men vi kan vara vid gott mod. Som Nephi sa: "Jag vet inte vad allting betyder" (1 Ne. 11:17) och i psalm 203 lär vi oss att "varje fråga skall få svar till slut". Gud står vid vår sida.

Förste rådgivaren i stavspresidentskapet, *Kent Perciwall*, talade till oss om Jesus Kristus. Jesus Kristus vill att var och en ska lyckas. Han vill lägga armen om var och en av oss för att vi ska lyckas i våra liv. Vi måste tillåta honom att komma in i våra liv, han finns där hela tiden för att hjälpa oss. "Om ni därför har en önskan att tjäna Gud, är ni kallade till verket" (L&F 4:3). Vi måste alltså ha en önskan. "Be och ni skall få, bulta och det skall öppnas för er." När vi bultar så visar vi att vi verkligen vill få. Vi måste bulta och visa att vi är kallade till verket. Jesus Kristus är vår Frälsare.

Malou Hollesen, nyss hemkommen från mission, delade med sig av sitt vittnesbörd genom att sjunga "A temple close to me", med Maria Baker vid pianot och Neil Baker vid orgeln.

Eva Landrö delade därefter med sig av sina erfarenheter av att använda Europaområdets plan och hur det påverkat henne på ett positivt sätt det senaste året. "Kortet ligger alltid på mitt sängbord. Ibland så läser jag det och det har förändrat mitt beteende." Det behöver inte vara



FOTO JULIEN ANGEINI

Stavspresidenten Lars Landrö talade till Göteborgs stavs medlemmar vid stavskonferensen i april.

stora mål utan små saker som gör att vi rör oss i rätt riktning närmare Kristus. Hon hade bland annat som mål att be för att få en varm känsla för templet. "Det har gjort att när jag har varit där har jag känt närhet till himlen. Andlighet är en färskvara och jag behöver komma till templet gång på gång." För två månader sedan tog hon ett nytt kort. Hon har nu tagit nya tag och skrivit nya mål. Kortet är de prioriteringar som vi ska ha enligt Europaområdets presidentskap, så om vi gör detta ökar vår tro och vi får en större känsla av frid och trygghet. "Närma er mig och jag skall närma mig er" (L&F 88:63).

Slutligen fick vi lyssna till stavspresident *Lars Landrö*. Hans tal om templet var kraftfullt. Här följer några citat:

"Vi kan inte låta något stå mellan oss och templet. Vi kan inte låta något hindra oss från att utföra tempelarbete. Vi har inte råd att vara utan de välsignelser som kommer av att tjäna i hans hus, dessa välsignelser som Herren så gärna vill ge oss.

Jag vet att många har känt sig rikligt välsignade av att tjäna i templet.

Jag vet att några som hör mig i dag aldrig har varit i templet. Det kan finnas många skäl till det. Kanske är du ny som medlem i kyrkan, kanske du inte har fyllt 12 år än eller så kanske du helt enkelt aldrig har bestämt dig för att åka dit. I så fall är det dags att fatta det beslutet nu. Börja förbereda dig i dag. Det första steg du måste ta är att få en önskan att åka till templet. Om du inte har denna önskan vill jag be dig att du ber Gud om att ge dig en sådan önskan. Gör detta redan idag när du ber din kvällsbön. Han kommer att välsigna dig med denna önskan. Sedan behöver du agera och ta nästa steg. Du kommer själv att veta vad detta steg är.

Några av er som lyssnar på mig i dag har varit i templet och har mottagit er begåvning, men ni har ingen giltig tempelrekommendation. Du ska veta att du behövs i templet men mest av allt behöver du de välsignelser som Gud vill ge dig genom ditt tempeltjänande. Om du behöver omvända dig

för att få komma in i templet så börja processen idag, och om nödvändigt vänd dig till din biskop eller grenspresident för att få den hjälp som du behöver.

Vissa som är med på denna konferens har en giltig rekommendation, men har inte varit i templet på ett tag. Kanske är du för sjuk eller gammal för att ta dig dit, kanske är du småbarnsförälder och har svårt att få ihop livspusslet eller så har det bara inte blivit av. Jag tror att du saknar att känna friden och glädjen vid att tjäna i Herrens hus. Fundera en gång till på vad det är som hindrar dig från att åka. Sedan frågar du dig själv vad du kan göra för att övervinna detta hinder och vad du behöver hjälp med. Jag är övertygad om att hjälpen finns både i himlen och i din omgivning.

Många som deltar här idag har en giltig tempelrekommendation och använder den ofta. Lagg lite tid på att fundera på vad du kan göra för att få mer ut av dina tempelbesök. Detta skulle kunna vara något att diskutera på ett familjeråd. Sabbatsdagen är en ypperlig tidpunkt att ägna det lite extra tanke. Kanske finns det någon i din omgivning som inte har varit i templet på ett tag men som behöver någon att åka med. Ta med denna person och upplev glädjen av att tjäna i templet tillsammans. Undersök om det finns avlidna släktingar vars arbete inte har blivit gjort i templet. Se till att det blir gjort.

Jag kan lova er att vår himmelske Fader har välsignelser till var och en av oss, våra familjer och våra grenar och församlingar som han bara väntar på att ösa ut över oss allteftersom vi blir mer hängivna tempelbesökare. Han vill verkligen välsigna oss med kraft att gå framåt i livet med alla de olika utmaningar som vi ställs inför som människor.

Allt det som vi gör i templet är möjligt och har mening på grund av Frälsarens försoning. Jag vill vittna om att templet och dess förrättningar pekar mot honom och förbereder oss för att återvända till honom.”

Stavskonferensen blev en andlig fest. Det är bara att se fram emot nästa stavskonferens. ■

Nytt biskopsråd i Handens församling.

Sara Petersson, Stockholms södra stav

Söndagen den 24 april avlöstes biskop Ola Kärn och hans rådgivare i Handens församling. Som ny biskop inröstades Kristian Ekelund. Hans rådgivare är Daniel Österlund och Robert Olsson. Vid

fotograferingen av det nya biskopsrådet spekulerades det i vad dessa tre bröder har gemensamt. Det måste vara deras trofasthet och godhet!

Biskop Ekelund är gift med Melina och de har tre barn. ■



Handens församlings nya biskopsråd, från vänster: Daniel Österlund, förste rådgivare; Kristian Ekelund, biskop och Robert Olsson, andre rådgivare

FOTO SARA PETERSSON

Artiklar till Lokala sidorna

Välkommen att skicka in bidrag till Lokala sidorna under följande rubriker: *Lokala Nyheter, Hur jag vet, Sista dagars heliga i Sverige berättar, Favoritskriftställe (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!

Speciella blanketter finns nu för dessa tillstånd som kan hämtas från kyrkans svenska hemsida, jesukristikyrka.se.

Under menyn "Kontakta oss" nere till höger klickar man 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
Medusagatan 2 A, 553 38 Jönköping

Sara Petersson, stavsreporter Stockholms södra stav
sara.petersson@gmail.com
Ragnebergsvägen 35, 136 67 Vendelsö

Elisabeth Dahlkvist, reporter i Umeå distrikt
elisabethdahlkvist@yahoo.se
Grytvägen 21, 961 42 Boden
070 3773969, 0921 12114 ■