

Liahona

Prata om
sexualitet
ur ett
evangelieperspektiv

sidorna 12, 18, 42, 52

Sju tips för att hantera digitala
enheter hemma, sidan 26

Förändra liv genom
oberoende, sidorna 8, 24

KYRKAN
FINNS
HÄR

Kiev

Ukraina





Kiev, den största staden och huvudstaden i Ukraina, har varit bebodd i minst 1 400 år. Kievs stav har åtta församlingar och tre grenar. Här är några fakta om kyrkan i Ukraina:



11 153

Kyrkans medlemsantal

församlingar,
2 missioner, 1 stav

48



35



släktforsknings-
center

tempel



30

timmar (ena vägen) tog det
att resa med tåg till närmaste
tempel (Freiberg i Tyskland)
innan templet i Kiev fanns

1990

De första missionärerna
kommer till Ukraina

1996

Kyrkan registreras i landet

2004

Första staven organiseras

2010

Templet i Kiev invigs



Lär dig mer om kyrkan på olika platser på
history.ChurchofJesusChrist.org/GlobalHistories.

FOTOGRAF FRÅN GETTY IMAGES



Stödverksamhet
genom oberoende
8



Den sexuella intimitetens
gudomliga syften
*Dale G. Renlund och
Ruth Lybbert Renlund*
12

Hur när och
varför: Att
prata med
dina barn om
sexualitet

*Laura M.
Padilla-Walker
och Meg O.
Jankovich*

18



Hur man hanterar digitala enheter
och får tillbaka familjen
Geoff Steurer

26

Om att vara sexuellt ren och förberedd

Som lärare vid Brigham Young University har jag forskat och undervisat om föräldraskap under de senaste 15 åren. En av de vanligaste frågorna jag får när jag pratar med föräldrar är när och hur de ska prata med barn om sexualitet. När jag pratar med collegeelever får jag ofta höra hur rädda eller osäkra de är när det gäller sexualitet eller hur lite de vet och förstår.

Vi hör alltmer från kyrkans ledare och underbara nya resurser i kyrkan om hur föräldrar och ungdomar kan kommunicera bättre om sexuell intimitet så att ungdomarna kan få en positiv och korrekt syn på sexualitet och kyskhetslagen. President M. Russell Ballard har sagt: "Var övertygande när ni talar om hur underbar och vacker fysisk intimitet kan vara när den äger rum inom de gränser som Herren har satt, vilket innefattar tempelförbunden och villighet att binda sig och ingå evigt äktenskap" ("Fäder och söner: En enastående relation", *Liahona*, nov. 2009, s. 49).

- Jag och min medförfattare Meg Jankovich ger föräldrar några förslag på hur, när och varför de pratar med sina barn om sexualitet (se sidan 18).
- Äldste och syster Renlund tar upp vikten av att hålla kyskhetslagen (se sidan 12).
- Artiklarna för unga vuxna handlar om hur man utvecklar en positiv syn på sexualitet och hur kyskhetslagen välsignar oss (se sidan 42).
- Tonåringar hittar några förslag på lyckade samtal mellan föräldrar och tonåringar om sexualitet på sidan 52.

Det är min bön att ungdomar och föräldrar genom de här artiklarna får en önskan att prata med varandra öppet och kommer närmare Herren medan de motarbetar den felaktiga information som kommuniceras i världen i dag om sexuell intimitet och i stället begrunder kraften i att vara både sexuellt ren och förberedd.

Med vänlig hälsning,
Laura M. Padilla-Walker, Fil. dr

Innehåll

5 Fyra sanningar om kärlek och äktenskap

6 Porträtt av tro

Abner Garcia och Midalys Soto

Abner och Midalys följde en maning att flytta tillbaka hem och upptäckte att Gud hade en fullkomlig plan för dem.

8 Stödverksamhetens principer

Stödverksamhet genom oberoende

Kyrkans oberoendeinitiativ ger möjligheter att tjäna andra timligt och andligt.

12 Den sexuella intimitetens gudomliga syften

Dale G. Renlund och Ruth Lybbert Renlund

Varför gav Gud kyskhetslagen till oss? Och varför ska vi följa den?

18 Hur när och varför: Att prata med dina barn om sexualitet

Laura M. Padilla-Walker och Meg O. Jankovich

Tre tips för att hjälpa dig inleda samtal med dina barn om sexualitet.

24 Oberoendets välsignelser

Väl använd tid

David Dickson

Pele använde sin tid väl på universitetet för att lära sig mer än bara redovisning och matematik.

26 Hemmet och familjen

Hur man hanterar digitala enheter och får tillbaka familjen

Geoff Steurer

Sju tips som hjälper dig att koppla ifrån digitala enheter och stärka banden med din familj.

32 Sista dagars heliga berättar

En militärhustru känner Herrens stöd. En missionärs familj helas genom släktforskning. En familj upptäcker varför de kände sig manade att flytta. En kvinna får kycklingpajer som svar på sina böner.

36 Kom och följ mig: Mormons bok

Använd dessa veckovisa artiklar som stöd i dina studier av Mormons bok den här månaden.

40 Tilldelning av områdespresidentskap

Korta budskap

Stöd för Kom och följ mig

På omslaget
Fotografi från
Leslie Nilsson



Avdelningar

Unga vuxna

42

Vår himmelske Fader har **välsignat oss med kroppar** och känslor som kan ge oss den största glädjen i livet. Men många unga vuxna har **en förvrängd syn på sexualitet**. Den här månaden kan du läsa om unga vuxna som börjar förstå Guds syn på sexualitet.



Ungdomar

50

Hitta **förslag på hur du pratar med dina föräldrar om sex** och hör från elitidrottare om att följa evangeliet.



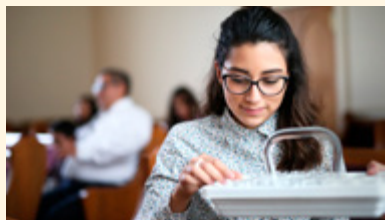
Barn

Vännen

Du kan **vara modig och göra svåra saker** som de unga krigarna!



AUGUSTIS DIGITALA ARTIKLAR



Ska jag förbereda mig för sakramentet?

Zoe Campbell

När du tar dig tid att begrunda sakramentets välsignelser varje vecka kan du få andlig kraft.



Kunde jag verkligen leva efter kyskhetslagen?

Haley S.

En ung vuxen berättar hur hon fick ett vittnesbörd om kyskhetslagen innan hon blev medlem i kyrkan.



Tygla dina lidelser: Hur du anpassar sexuella tankar och känslor efter Herrens förväntningar

Anställda vid Liahona och Kyrkans familjeservice

Hur kan du bli bättre på att följa kyskhetslagen?



Sambandet mellan Frälsarens helande kraft och omvändelse från sexuella synder

Richard Ostler

En berättelse i Bibeln illustrerar hur Herren känner för oss när vi omvänder oss.

LÄS MER

I appen Evangeliebiblioteket och på liahona.ChurchofJesusChrist.org kan du

- hitta månadens nummer
- hitta innehåll som bara finns digitalt
- söka i tidigare nummer
- skicka in berättelser och feedback
- prenumerera eller ge bort en prenumeration
- förbättra dina studier med digitala verktyg
- dela artiklar och videor som du gillar
- ladda ner eller skriva ut artiklar
- lyssna på dina favoritartiklar.

KONTAKTA OSS

Skicka dina frågor och din feedback till liahona@ChurchofJesusChrist.org.

Skicka in dina berättelser på liahona.ChurchofJesusChrist.org eller skicka via vanlig post till:
Liahona, flr. 23

50 E. North Temple Street
Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

AUGUSTI 2020 ÅRGÅNG 144 NR 8 LIAHONA 16723 180

Internationell officiell tidskrift för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga

Första presidentskapet: Russell M. Nelson, Dallin H. Oaks, Henry B. Eyring

De tolv apostlarnas kvorum: M. Russell Ballard, Jeffrey R. Holland, Dieter F. Uchtdorf, David A. Bednar, Quentin L. Cook, D. Todd Christofferson, Neil L. Andersen, Ronald A. Rasband, Gary E. Stevenson, Dale G. Renlund, Gerrit W. Gong, Ulisses Soares

Redaktör: Randy D. Funk

Rådgivande: Becky Craven, Sharon Eubank, Cristina B. Franco, Walter F. González, Larry S. Kacher, Jan E. Newman, Adrián Ochoa, Michael T. Ringwood, Vern P. Stanfill

Verkställande chef: Richard I. Heaton

Chef för kyrkans tidningar: Allan R. Loyborg

Verksamhetschef: Garff Cannon

Redaktionschef: Adam C. Olson

Biträdande redaktionschef: Ryan Carr

Tidskriftsassistent: Camila Castrillón

Text och redigering: David Dickson, David A. Edwards, Matthew D. Flitton, Garrett H. Garff, Jon Ryan Jensen, Aaron

Johnston, Charlotte Larcabal, Michael R. Morris, Eric B. Murdock, Joshua J. Perkey, Jan Pinborough, Richard M. Romney, Mindy Selu, Lori Fuller Sosa, Chakell Wardleigh, Marissa Widdison

Art director: Tadd R. Peterson

Design: Jeanette Andrews, Fay P. Andrus, Mandie Bentley, C. Kimball Bott, Thomas Child, Joshua Dennis, David Green, Colleen Hinckley, Eric P. Johnsen, Susan Lofgren, Scott M. Mooy, Aleni Regehr, Mark W. Robison, K. Nicole Walkenhorst

Samordnare av immateriella rättigheter: Collette Nebeker Aune

Produktionschef: Ammon Harris, Jane Ann Peters

Produktion: Ira Glen Adair, Julie Burdett, José Chavez, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Marissa M. Smith

Prepress: Joshua Dennis, Ammon Harris

Tryckerichef: Steven T. Lewis

Distributionschef: Nelson Gonzalez

Översättning: Översättningstjänst Mariatorget 1A 118 48 STOCKHOLM: Tfn 08-556 029 80

E-post: myhrbergj@churchofjesuschrist.org
För prenumeration och priser utanför USA och Kanada, gå till store.churchofjesuschrist.org

org eller kontakta kyrkans lokala distributionscenter eller församlings- eller grensledare.

Ansvarig utgivare för Liahona: Jerker Myhrberg

Ansvarig för Kyrkonytt: Gösta Körlof
Redaktör: Terez Nilsson
Kromhult 202
241 65 Harlösa
Tfn: +46708-430416
E-post: terez.nilsson@gmail.com

Distribution

Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga, avdelningen för medlemsuppteckningar och statistik, Sveagatan 8A 441 32 Alingsås

Prenumerationsinformation

Prenumeration eller ändring av adress sker genom att kontakta kundtjänsten. Tel: 08-500 655 20
E-post: rcstockholm@churchofjesuschrist.org
Internet: store.churchofjesuschrist.org

Priset för en helårsprenumeration är SEK 90:00 som insättes på bankgiro 5270-5092. Ange Liahona och språk.

Skicka manuskript och frågor online till liahona.churchofjesuschrist.org; via post till Liahona, Rm. 2420, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA eller via

e-post till liahona@churchofjesuschrist.org.

Liahona (en term i Mormons bok som betyder "kompass" eller "vägvisare") publiceras på albanska, armeniska, bislama, bulgariska, cebuano, danska, engelska, estniska, fiji, finska, franska, grekiska, estriska, indonesiska, italienska, japanska, khmer, kinesiska (förenklad), kiribati, koreanska, kroatiska, lettiska, litauiska, malagassiska, marshallesiska, mongoliska, nederländska, norska, polska, portugisiska, rumänska, ryska, samoanska, slovenska, spanska, svenska, swahili, tagalog, tahitiska, thai, tjekiska, tonga, tyska, ukrainska, ungerska, urdu och vietnamesiska. (Hur ofta den utkommer varierar för olika språk.)

© 2020 Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved. Printed in the United States of America.

Copyrightinformation: Om inget annat anges kan material från *Liahona* kopieras för privat, icke kommersiellt bruk (inklusive för ämbeten i kyrkan). Den här rättigheten kan när som helst återkallas. Visuellt material får inte kopieras om förbehåll anges intill konstverket. Copyrightfrågor bör ställas till Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., Fl. 13, Salt Lake City, UT 84150, USA; e-post: cor-intellectualproperty@churchofjesuschrist.org.

For Readers in the United States and Canada: August 2020 Vol. 144 No. 8. LIAHONA (USPS 311-480)

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

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 507.1.5.2). NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes to Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.



FYRA SANNINGAR OM KÄRLEK OCH ÄKTENSKAP

Före äktenskapet med president Nelson var syster Wendy W. Nelson lärare i äktenskaps- och familjeterapi i 25 år. I en världsomfattande andakt för unga vuxna tog hon upp följande fyra sanningar:

1. "Sanningar om kärlek och äktenskap kommer till er genom den Helige Anden från vår himmelske Fader."



2. "Personlig renhet är nyckeln till sann kärlek. Ju renare dina tankar och känslor, dina ord och handlingar är, desto större är din förmåga att ge och ta emot sann kärlek."

3. "Herren önskar att man och hustru tar del av den äktenskapliga intimitetens under och glädje, det är en viktig del av hur de uttrycker sin kärlek för varandra."

Du kan läsa eller se syster Nelsons tal "Kärleken och äktenskapet" på ChurchofJesusChrist.org/go/8205. Det här numret innehåller också flera artiklar om evangeliets syn på sexualitet för föräldrar (se sidan 18), för unga vuxna (se sidan 42) och för tonåringar (se sidan 52).

4. "För sann äktenskaplig intimitet måste den Helige Anden vara involverad. Det är helt enkelt inte möjligt att känna samma slags intima upplevelser utanför äktenskapet som inom, eftersom Anden då inte är med."



Abner Garcia och Midalys Soto

Arecibo, Puerto Rico



När orkanen Maria ödelade Puerto Rico i september 2017 flyttade Abner och Midalys till Florida i USA. Snart fick de en maning i templet att flytta tillbaka till Puerto Rico och öppna en frisörsalong.

RAUL SANDOVAL, FOTOGRAF

Abner

Jag hittade en liten lokal vi kunde hyra till vår frisörsalong. När ägaren sa vad det kostade att hyra den var det mer än vi hade råd med. Jag frågade om han kunde sänka hyran. Han ringde mig senare och sa: "Jag vill veta vem jag hyr ut till. Ta med dig din fru så att jag kan träffa henne."

Midalys

Vi bad om att han skulle se att vi är bra människor. När vi träffade honom sa han: "Gud hjälper er. Den här lokalen har varit ledig länge. Många har velat hyra den, men det kändes aldrig rätt. Jag känner starkt att ni är bra människor."

Han gav oss lägre hyra i tre år. Jag blev förvånad. Han sa exakt de ord som min man och jag hade bett om.

Abner

Vi känner oss mycket mer trygga och lugna nu. Vi tjänar pengar och vi är välsignade.

Midalys

Gud älskar och vägleder oss. Att återvända till Puerto Rico var det rätta för vår familj. Det var vår himmelske Faders fullkomliga plan för oss.



UPPTÄCK MER

Se mer om Abner och Midalys resa i tro, med fler bilder, i Evangeliebiblioteket eller på nätversionen av den här artikeln på ChurchofJesusChrist.org/go/8206.

Äldste Ronald A. Rasband berättar hur Herren kan vägleda oss i de små detaljerna och de stora milstolparna i livet på ChurchofJesusChrist.org/go/8207.



Stödverksamhetens principer

STÖDVERKSAMHET GENOM OBEROENDE

Genom att hjälpa andra bli oberoende sörjer vi för och tjänar dem på Herrens sätt.

Många av våra familjemedlemmar, vänner och grannar är intresserade av att bli mer oberoende. Med hjälp av kyrkans oberoendeinitiativ hittar medlemmar fler möjligheter att tjäna, sörja för och stödja när de välsignar andra med principer som ger "större hopp, frid och utveckling"¹.

"Jag var hemma"

Chrissy Kepler, Arizona, USA

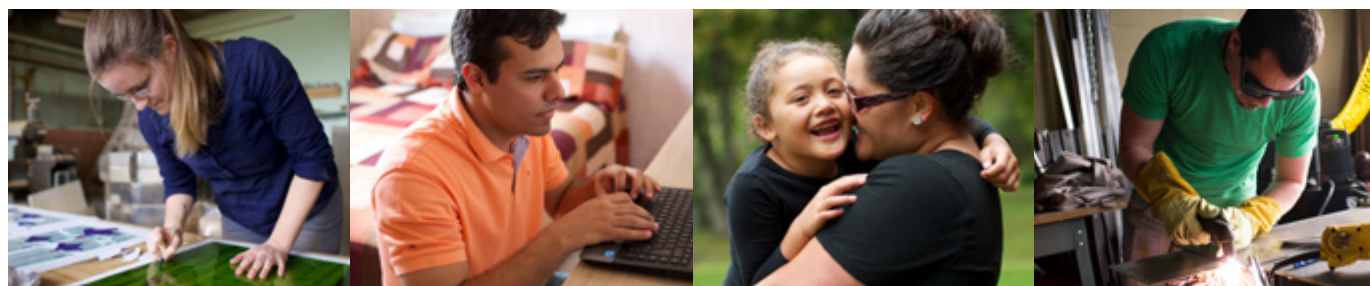
Jag hade det svårt ekonomiskt efter en skilsmässa och försökte hitta tillbaka till arbetslivet efter att ha varit hemmamamma i åtta år. Jag kämpade också andligt sett för att hitta sanning och tro, men jag hade inte satt min fot i ett möteshus sedan jag var tonåring.

En söndag tvättade jag min tvätt hemma hos min äldsta syster Priscilla, en aktiv medlem i kyrkan. Medan jag var där frågade hon om jag ville följa med henne och familjen till kyrkan – min första inbjudan på över 15 år.

Jag var motsträvig först, men just föregående kväll hade jag vädjat till Gud att visa mig hur jag kunde komma honom närmare. Efter att ha känt en inre maning tänkte jag: Varför inte gå och höra och se själv som vuxen med eget hjärta och egna ögon?

På sakramentsmötet lade jag märke till ett blad i programmet som annonserade en oberoendekurs om personlig ekonomi. Jag var inte redo att komma tillbaka till kyrkan men jag var intresserad av 12-veckorskursen. Med uppmuntran från min syster och sväger anmälde jag mig och trodde att jag skulle få lära mig hur man budgeterar och betalar av skulder. Men kursen åstadkom en andlig förvandling hos mig.

Jag överraskades av de andliga budskapen under de första två veckorna, men under tredje lektionen överväldigades jag av en bekräftande känsla om att jag var hemma och hörde nya men välbekanta sanningar. Efter lektionen körde jag direkt hem till Priscilla. Genom tårarna frågade







INBJUD, NÄRVARA, STÄRK

För att hjälpa sista dagars heliga uppnå oberoende – både ekonomiskt och andligt – startade kyrkan sitt oberoendeinitiativ år 2014. Efter ett inledande seminarium får de närvarande välja bland fyra olika 12-veckorskurser.

Eftersom oberoendegrupperna fungerar som råd ger de ypperliga tillfällen att hjälpa andra med deras ekonomiska, utbildningsmässiga, yrkesmässiga och andliga behov. Gruppmedlemmarna lär sig av, samråder med och stöttar varandra. De hjälper också varandra och är ansvariga inför varandra.

Be om vilka familjemedlemmar, vänner eller grannar du kan inbjuda att gå en oberoendekurs, och gå dit med dem. Tänk på att oberoendets principer kan välsigna alla Guds barn, oavsett om de är medlemmar i kyrkan eller inte.

jag henne: ”Hur kan jag få mer av den här känslan i mitt liv?” Hon ordnade så att missionärerna kunde undervisa mig.

Medlemmar från oberoendekursen kom till mina missionärslektioner och stöttade mig. De gjorde ett bestående andligt intryck på mig och hjälpte mig utveckla ett vittnesbörd om evangeliet och nutida profeter.

Under tiden det tog mig att gå igenom kursen gjorde jag flera timliga och andliga förändringar. Jag fick ett nytt jobb vid ett bra företag och betalade av flera lån.

Men de djupare, ljuvligare välsignelserna som kursen gav var bland annat att jag skapade fina vänskapsband, utvecklade en positiv relation med en uppmuntrande biskop, stärkte mitt vittnesbörd om tionde, fick en tempelrekommendation, tog emot min begåvning och såg mina två äldsta barn döpas.

Min väg mot oberoende håller fortfarande på att utvecklas, men under resten av resan ska jag värdesätta det jag har lärt mig och vännerna jag har fått.

”Efter varje lektion kände jag mig älskad”

När Katie Funk besökte tempelområdet i Salt Lake City med sin tioårige son Vincent i december 2016 ansåg hon sig själv vara ”bekvämt agnostisk”. Hon lämnade kyrkan som 16-åring, blev ensamstående mamma vid 17 års ålder, började skaffa tatueringar och fick smak för kaffe. Men under besöket på tempelområdet kände Vincent den Helige Anden och frågade sin mamma om han kunde få missionärslektionerna.

Fastän Katie arbetade 80-timmarsveckor med två jobb studerade hon evangeliet med Vincent och sökte efter svar på hans frågor

mellan missionärernas besök. Sommaren 2017 började hon gå på kyrkans möten där hon fick höra om kyrkans oberoendekurser.

”Jag insåg att de kunde hjälpa mig”, säger hon. ”Kanske skulle jag inte behöva ha två jobb eller vara beroende av mina föräldrar resten av livet.”

Katie kallar sin kurs ”oerhört stärkande timligt och andligt”, inte bara på grund av det hon lärde sig utan också på grund av hur hennes oberoendegrupp accepterade och tjänade henne. ■

SLUTNOT

1. ”Budskap från första presidentskapet”, i *Personlig ekonomi för oberoende* (2017).

HUR DU KAN HJÄLPA TILL

Här är några förslag från Katie på hur vi kan göra kyrkans oberoendehandling till ett tillfälle att tjäna andra både andligt och timligt:

- ”Jag vet att det är en kliché, men döm inte boken efter omslaget. Det faktum att jag kunde gå kursen och inte kände att andra dömde mig var något enormt.”
- ”Ge stöd och uppmuntran. Min grupp stöttade mig på ett sådant sätt att jag alltid kände mig älskad efter varje lektion.”
- ”Berätta om din upplevelse. Ärligheten och öppenheten bland oss gjorde att det kändes mycket bättre. Man vet aldrig vem som kan ha nytta av det man berättar.”
- ”Gör din röst hörd. Jag låter andra få veta hur mycket bättre mitt liv är därför att jag betalar tionde och går i kyrkan. Jag tar med mig boken *Personlig ekonomi för oberoende* till jobbet som beteendeterapeut. När det passar berättar jag om några av principerna för andra.”
- ”Gå själv en oberoendekurs för din egen skull, men håll utkik efter vilka som kan behöva din hjälp. Jag missade nästan hälften av lektionerna på grund av ändringar i mitt arbetsschema, men medlemmarna i gruppen höll kontakt med mig och uppmunttrade mig. Det var härligt att känna att jag fortfarande var en del av gruppen fastän jag inte kunde vara med.”

BERÄTTA OM DINA UPPLEVELSER

För att skicka oss dina upplevelser när du tjänar andra och när andra tjänar dig, gå till [liahona.Church of Jesus Christ.org](https://www.liahona.churchofjesuschrist.org) och klicka på ”Submit an Article or Feedback”.



De här handledningarna representerar fyra av kyrkans oberoendekurser. För mer information, fråga din biskop eller gå till [srs.ChurchofJesus Christ.org](https://www.srs.ChurchofJesusChrist.org).

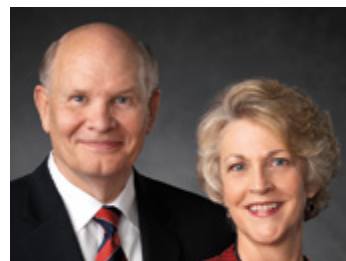
STÖDVERKSAMHET GENOM OBEROENDE

”Oberoende innebär att vi tar ansvar för vår andliga och timliga välfärd och för dem som vår himmelske Fader anförtrott i vår vård. Det är först när vi blir oberoende som vi verkligen kan efterlikna Frälsaren i att tjäna och välsigna andra.”

Äldste Robert D. Hales (1932–2017) i de tolv apostlarnas kvorum, ”A Gospel Vision of Welfare: Faith in Action”, i *Basic Principles of Welfare and Self-Reliance* (häfte, 2009), s. 1–2; betoning tillagd.



DEN sexuella intimitetens gudomliga syften



Äldste Dale G. Renlund
i de tolv apostlarnas kворum
och Ruth Lybbert Renlund

*När vi förstår vilken gudagiven gåva sexualiteten
är i lyckalighetsplanen kan vi förstå vikten av
kyskhetslagen.*

Vårt syfte under jordelivet är att bli som våra himmelska föräldrar. I den processen är det av största vikt att vi förstår och ägnar oss åt sexuell intimitet på ett gudomligt sätt.

Kyskhetslagen är en evig lag som vår himmelske Fader gett till alla sina barn i alla tidsåldrar. Den förblir gällande och är lika tillämplig i dag som den var tidigare i historien. Som fallet är med andra bud har vår himmelske Fader gett oss denna lag för att välsigna och hjälpa sina barn uppnå sin gudomliga potential. Lydnad mot kyskhetslagen innebär att vi avstår från alla sexuella relationer före äktenskapet och att vi är fullkomligt trofasta och lojala när vi är gifta. Sexuella relationer ska begränsas till äktenskapet mellan en man och en kvinna.¹

Vår himmelske Fader avser att sexuella relationer inom äktenskapet är till för att skapa barn, ge uttryck för kärlek och stärka de känslomässiga, andliga och fysiska banden mellan man och hustru. I äktenskapet ska den sexuella intimiteten förena hustru och man i tillit, hängivenhet och omsorg om varandra.² I den sexuella relationen inom äktenskapet måste bådadas handlingsfrihet respekteras och den får inte användas för att kontrollera eller dominera.

Men vi kanske undrar: "Varför måste jag följa kyskhetslagen? Varför bryr Gud sig om mitt moraliska beteende?" För att besvara de här



frågorna har Gud uppenbarat lärosatser som, om de förstås rätt, motiverar oss att hålla kyskhetslagen och välja att ge uttryck för vår sexualitet inom de gränser som han har satt.³ Liksom med alla Guds bud förstås kyskhetslagen bäst med avseende på vår himmelske Faders plan för vår frälsning och upphøjelse (se Alma 12:32). Lydnad mot kyskhetslagen ger utomordentliga välsignelser.

Exceptionella löften

Alla människor är älskade andesöner eller andedöttrar till himmelska föräldrar och har en gudomlig natur och en evig bestämmelse. Anledningen till att vi har en kropp är att vi ska utveckla vår gudomliga natur så att vi i slutändan uppnår vår eviga bestämmelse.⁴ Vår himmelske Fader vill att vi ska få jordiska upplevelser, utvecklas mot fullkomlighet och så småningom ta del av den fullkomliga glädje som han åtnjuter. Han vet att för att vi ska kunna uppleva en sådan bestående glädje, behöver vi framåtskrida längs kursen han har fastställt och lyda buden som han har gett.

Vetskapen om att familjebanden ska fortsätta genom evigheterna efter det här livet är av största vikt. Efter jordelivet har de trofasta fått löftet att "de ska passera änglarna ... till deras upphøjelse och härlighet ... vars härlighet ska vara en fullhet och en fortsättning på avkomman i evigheters evighet.

Då ska de vara gudar, eftersom de är oändliga" (L&F 132:19–20).

Läran om eviga familjer i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga är unik i den kristna traditionen. Vi skapades inte enbart för att prisa, dyrka och tjäna någon ofattbar Gud.⁵ Vi skapades av kärleksfulla himmelska föräldrar för att växa upp och bli som de.⁶ Mäns och kvinnors andar skapades för att komplettera varandra. Det är därför vårt kön inte är förändrligt i evigheterna – det utgör grunden för den yttersta gåva som vår himmelske Fader kan ge – hans slags liv.⁷

För att vi ska kunna förverkliga den här välsignelsen har vår himmelske Fader befallt att sexuell intimitet ska reserveras för äktenskapet mellan en man och en kvinna.⁸ Gud avser att äktenskapet ska innebära "en fullständig förening av man och kvinna – deras hjärtan, förhoppningar, liv, kärlek, familj, framtid, allt ... att de [ska] vara 'ett kött' i sitt liv tillsammans."⁹ Vi kan inte uppnå det slags liv vår himmelske Fader har på egen hand eller utan fullständig trohet mot vår man eller hustru inom äktenskapet enligt Guds plan.

Gud låter oss välja hur vi ska leva våra liv. Han tvingar oss inte att följa vägen som han har fastställt fastän han vet att den leder till vår största glädje. Guds bud och förbund utgör den väg som gör det möjligt för oss att bli fullständiga arvtagare till hans rike, medarvingar med Jesus Kristus (se Rom. 8:17). Genom att göra rättfärdiga val utvecklar vi den gudomliga natur som finns inom oss. Sexuella relationer är "ett av de starkaste uttrycken för vår gudomliga natur".¹⁰ Lämpliga uttryck för vår sexualitet gör det möjligt för Guds plan att framskrida på jorden och i evigheterna¹¹ och för oss att bli som vår himmelske Fader.¹² Gud

lovat evigt liv åt de trofasta, vilket innefattar evigt äktenskap, barn och den eviga familjens alla andra välsignelser.¹³

Distraherande filosofier och Satans bedrägerier

Bristfälliga resonemang och Satans bedrägerier har skapat distraherande filosofier som hävdar att det inte finns något behov av att lyda Guds bud, särskilt inte kyskhetslagen. Satans motståndsröst är högljudd, och hans filosofier är ofta lockande. I Mormons bok tog vissa till sig dessa filosofier för att bedra andra och dra nytta av bedrägeriet. Nehor, till exempel, sa till nephiterna "att hela människosläktet skulle bli frälst på den yttersta dagen och att de inte behövde frukta eller bäva, utan de kunde upplyfta sina huvuden och fröjda sig, för Herren hade skapat alla människor och hade även återlöst alla människor, och till sist skulle alla människor få evigt liv" (Alma 1:4).

Om vi anammar Nehors filosofi har vi ingen motivation att lägga band på våra sexuella begär eftersom det inte finns några eviga konsekvenser. Och om vi överträder kyskhetslagen? Inget att oroa sig för eftersom de som följde Nehor "inte [trodde på] att omvända sig från sina synder" (Alma 15:15). Denna lockande filosofi kan vara bedräglig,

och många tycker den är tilltalande: Vi kan göra vad vi vill utan några eviga konsekvenser.

Andra falska lärare i Mormons bok predikade att när vi tror på Jesus Kristus, hans försoning och håller hans bud så "tynger [vi oss] med ... dårsaker" som kommer av "[våra] faders dåraktiga traditioner" (Alma 30:13, 14). Ja, de förkunnade att när vi "ser en förlåtelse för [våra] synder" så är det bara ett mentalt eller känslomässigt problem, "följden av ett vanvettigt sinne" (Alma 30:16). Den ofrånkomliga slutsatsen av de här lärorna är att varje man och kvinna lyckas i det här livet "alltefter sin begåvning" och "styrka", och oavsett vad en man eller kvinna gör så är det "inte något brott" (Alma 30:17). De här falska lärorna främjar olydnad mot kyskhetslagen eftersom begreppet om rätt och fel är omodernt.

Inte konstigt då att de här filosofierna fortfarande är populära! Inget ansvar för valen vi gör låter som den ultimata friheten. Om vi kan undvika de flesta av världens konsekvenser genom att vara diskreta och försiktiga – vad är det för fel med det? Med detta som bakgrund verkar kyskhetslagen vara gammalmodig, pryd eller onödig.

Eviga lagar

Guds lagar är inte förhandlingsbara. Han låter oss bortse från dem, men vi är lika ofria att skapa våra egna regler för evigheten som vi är ofria att skapa egna fysiklagar. Gud vill att vi ska vara dugliga arvingar till hans rike. Att förvänta sig hans himmelska arv när man följer en annan kurs än vad han har utstakat är naivt.

Innan jag (äldste Renlund) kallades att verka i kyrkan på heltid tog jag hand om patienter med allvarlig hjärtsvikt. Inom hjärtsvikt och transplantationskardiologi finns det fastställda, etablerade vägar att gå för att nå bästa resultat: längre liv och bättre livskvalitet. Om patienten behandlas på annat sätt blir resultaten inte de bästa. Förvånansvärt nog försökte vissa patienter förhandla om behandlingen. En del patienter sa att de föredrog att inte äta medicin eller att de inte ville ha någon

Vetskapen om att familjebanden ska fortsätta genom evigheterna efter det här livet är av största vikt.





biopsi eller transplantation gjord. Naturligtvis är patienterna fria att välja sin egen väg, men de kan inte följa ett underlägset tillvägagångssätt och förvänta sig det bästa resultatet.

Detsamma gäller oss. Vi är fria att välja vår egen väg i livet, men vi är inte fria att välja resultatet av att inte följa reglerna, oavsett hur många gånger någon säger att vi kan det. Vi kan inte skylla på vår himmelske Fader när vi inte får välsignelserna som hör samman med kyskhetslagen på grund av olydnad.

I den här tidsutdelningen lärde Frälsaren att de eviga lagarna inte är flexibla eller öppna för diskussion. Han sa: "Och vidare: Sannerligen säger jag er: Det som styrs genom lag upprätthålls också genom lag och fulländas och heliggörs genom den.

Den eller det som bryter en lag och inte rättar sig efter lagen, utan *försöker vara sin egen lag* ... kan inte heliggöras genom lag, inte heller genom barmhärtighet, rättvisa eller dom" (L&F 88:34–35; betoning tillagd). Lika lite som en man som rör vid het kol kan bestämma att han inte ska bränna sig, lika lite kan vi ersätta eviga lagar med våra egna regler.

Om vi inte är lydiga får vi endast njuta av "det som [vi] är villiga att ta emot, eftersom [vi] inte var villiga att njuta av det som [vi] kunde ha tagit emot" (L&F 88:32). Lydnad mot kyskhetslagen är ett sätt att visa att vi är villiga att göra det som krävs för att få alla underbara välsignelser som hör samman med eviga familjer.

Guds lagar är alltid, i slutändan, rättvisa

Inte alla vår himmelske Faders barn har möjlighet i det här livet att uppleva sexuell intimitet i ett äktenskap enligt Guds lag. Vissa får aldrig möjlighet att gifta sig. Andra

är övertygade om att deras unika omständigheter gör det så svårt och orättvist att följa kyskhetslagen att de väljer att ignorera den.

Men rättvisa måste bedömas ur ett evigt perspektiv – ur vår himmelske Faders och Jesu Kristi perspektiv.¹⁴ Frälsaren uppmanade sitt folk att avhålla sig från domar om vad som är rättvist eller orättvist tills dagen kommer när han framhåller sin dyrbara egendom (se Mal. 3:17–18). Den dyrbara egendom som Frälsaren nämner är de som trots inbillade eller timliga orättvisor eller något annat hinder, håller hans bud.

När våra omständigheter känns orättvisa är det bäst att följa kung Benjamins råd. Han sa: "Jag [önskar] att ni betänker deras välsignade och lyckliga tillstånd som håller Guds bud. För se, de är *välsignade i allt*, både timligt och andligt. Och om de trofast håller ut intill änden tas de emot i himlen så att *de därigenom kan vistas hos Gud i ett tillstånd av oändlig lycka*" (Mosiah 2:41; betoning tillagd).

I slutändan finns det inget som kan jämföras med den ofantliga orättvisa som Frälsaren uthärdade. Men om vi är trofasta kompenserar han oss ändå för all orättvisa vi upplever, och vi uppnår ett tillstånd av oändlig glädje.

När vi väljer att hålla Guds bud, inklusive kyskhetslagen, får vi uppleva glädje och "frid i den här världen och evigt liv i den kommande världen" (L&F 59:23)¹⁵ eftersom vi blir en del av en evig familj, med förfäder och efterkommande.¹⁶ När man och hustru beseglas för evigheten genom prästadörets myndighet kommer de att bli upphöjda och få uppleva en fullhet av härlighet samt evig avkomma.¹⁷

När man och hustru beseglas för evigheten genom prästadörets myndighet kommer de att bli upphöjda och få uppleva en fullhet av härlighet samt evig avkomma.

Frestelser och omvändelse

Gud förutsåg att vi skulle frestas medan vi försöker följa kyskhetslagen. Det är därför han gav oss sin Son som Frälsare och Återlösare. Genom Jesus Kristus och hans försoning kan vi få styrka att stå emot frestelserna. Alla Guds barn som upplever frestelser av något slag kan

vända sig till Frälsaren för att få hjälp.¹⁸ Jesus Kristus förstår vad vi går igenom eftersom han var "frestad i allt liksom vi", och vi uppmunt-
ras att "frimodigt gå fram till nådens tron för
att få barmhärtighet och finna nåd till hjälp i
rätt tid" (Hebr. 4:15, 16).

När vi snubblar behöver vi komma ihåg
att vi kan bli rena genom tro på Jesus Kristus
och uppriktig omvändelse.¹⁹ Omvändelse
är något positivt, för "om än [våra] synder
är blodröda ska de bli snövita" (Jes. 1:18).
Frälsaren förlåter inte bara utan glömmer
vår synd.²⁰ Vad mer kan vi begära: hjälp när
vi frestas, förlåtelse när vi omvänder oss.

Omvändelse är inget vi borde vara rädda för, även om Satan "försöker
hindra oss från att vända oss till Jesus Kristus, som står med öppna
armar med hopp om och villighet att hela, förlåta, rena, stärka, förädla
och helga oss."²¹

Vittnesbörd

Guds lagar är utformade för vår största glädje. Han vill att vi ska
använda kroppen och sexualiteten på de sätt som han har förordnat
så att vi kan bli som han. I vårt äktenskap har vi välsignats med ömse-
sidig tillit när vi har följt kyskhetslagen. Vår tillit till varandra och till
vår himmelske Fader har stärkts när vi har hållit det här budet. Guds
plan är den enda väg som leder till den fullkomliga glädjen. Vi lovar att
också du kan få veta att Gud älskar dig och att du blir evigt välsignad
när du håller hans bud. ■

SLUTNOTER

1. Se Jakob 2:27–30; *Predika mitt evangelium: Vägledning för missionärer* (2004),
"Lektion 4: Buden", s. 77–78.
2. Se *Allmän handbok: Tjåna i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga* (2020), 2.1.2,
JesuKristiKyrka.org; David A. Bednar, "Vi tror på att vara kyska", *Liahona*, maj 2013,
s. 41–44; Russell M. Nelson, "Vårda er om äktenskapet", *Liahona*, maj 2006, s. 36–38;
Richard G. Scott, "Att välja rätt", *Nordstjärnan*, jan. 1995, s. 35–37.
3. Se Boyd K. Packer, "Små barn", *Nordstjärnan*, jan. 1987, s. 12–14.
4. Se "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", *Liahona*, maj 2017, s. 145. Den
avsedda betydelsen av kön i tillkännagivandet är biologiskt kön vid födseln.
5. Se Thomas Watson, "Man's Chief End Is to Glorify God", i *A Body of Practical Divinity*
(1833), s. 8; Roger E. Olson, *The Story of Christian Theology* (1999), s. 506; *The*
Catechism of Christian Doctrine: Prepared and Enjoined by Order of the Third Plen-
ary Council of Baltimore (1885); allt enligt citat i Terryl L. Givens, *Feeding the Flock:*
The Foundations of Mormon Thought: Church and Praxis (2017), s. 1.
6. Se Dallin H. Oaks, "Avfall och återställelse", *Nordstjärnan*, juli 1995, s. 85–88.
7. Se "Familjen: Ett tillkännagivande för världen". I evigheten är vi inte könlösa som en
del teologer har påstått. Se Terryl L. Givens, *Feeding the Flock: The Foundations of*
Mormon Thought: Church and Praxis (2017), s. 188–190.
8. Se L&F 42:22–24; se även "Familjen: Ett tillkännagivande för världen".
9. Jeffrey R. Holland, "Personlig renhet", *Liahona*, jan. 1999, s. 91.
10. David A. Bednar, "Vi tror på att vara kyska", *Liahona*, maj 2013, s. 42.
11. Se Neil L. Andersen, "Barn", *Liahona*, nov. 2011, s. 28–31.
12. Se Dallin H. Oaks, "Avfall och återställelse", *Nordstjärnan*, juli 1995, s. 85–88.
13. Se L&F 131:1–4; 132:19–20, 24.
14. Se D. Todd Christofferson, "Varför gifta sig? Varför bilda familj?" *Liahona*, maj 2015,
s. 50–53.
15. Se även Mosiah 2:41; *Allmän handbok*, 2.1.2.
16. Se Mal. 4:1.
17. Se L&F 132:19.
18. Se Alma 13:28.
19. Se Jes. 1:18; L&F 58:42.
20. Se L&F 58:42.
21. Russell M. Nelson, "Vi kan göra bättre och bli bättre", *Liahona*, maj 2019, s. 67.





Hur när och varför: **Att prata med dina barn om sexualitet**

Om du skulle fråga en ungdom vad kyskhetslagen innebär skulle du kanske få en tom blick tillbaka, eller så kanske de skruvar generat på sig och snabbt säger något i stil med att det innebär att man inte har sex före äktenskapet. Vår upplevelse är att många ungdomar lever i avhållsamhet före äktenskapet men att de verkligen har missförstått kyskhetslagens eller sexualitetens fulla betydelse och syfte – missförstånd som ofta, tråkigt nog, resulterar i framtida svårigheter i äktenskapet. Vårt mål som föräldrar och ledare bör vara att hjälpa våra barn att vara både sexuellt rena och förberedda.



För att hjälpa våra barn förbereda sig för och glädjas åt sexualitetens skönhet och under inom äktenskapet behöver vi vägleda dem medan de arbetar mot att kontrollera sina gudagivna känslor.

Laura M. Padilla-Walker

Lärare i familjevetenskap vid Brigham Young-universitetet

och Meg O. Jankovich

studerar till masterexamen i äktenskaplig familjeinriktad och mänsklig utveckling vid BYU

Begrunda alla aspekter av lagen

De fysiska aspekterna av kyskhetslagen (till exempel avhållsamhet före äktenskapet och fullständig trohet efter vigseln) är centrala och viktiga. Men vi pratar ibland mer om avhållsamhet än om de känslomässiga och andliga aspekterna av den sexuella intimitetens glädje och skönhet inom äktenskapet, liksom friden som kommer av att leva ett dygdigt och rent liv både före och efter vigseln.

Förutom fortplantning har den sexuella intimiteten inom äktenskapet ett annat viktigt syfte. Äldste David A. Bednar i de tolv

apostlarnas kворum har sagt: "Intima relationer ... är inte något som nyfiket ska undersökas, ett begär som ska tillfredsställas eller ett sorts tidsfördriv eller nöje som man själviskt kan ägna sig åt. De är inte erövringar eller bara en akt som ska utföras. Snarare är de under jordelivet ett av de starkaste uttrycken för vår gudomliga natur och potential och ett sätt att stärka känslomässiga och andliga band mellan man och hustru."¹

För att hjälpa våra barn förbereda sig för att glädjas åt sexualitetens skönhet och under inom äktenskapet behöver vi hjälpa dem förstå sin sexuella utveckling och vägleda dem medan de arbetar på att kontrollera sina gudagivna känslor.

Om du bekymrar dig över att du inte har pratat med dina barn om sexualitet tillräckligt tidigt eller på rätt sätt så är du inte ensam.



Det finns en mängd orsaker till att sådana samtal kan vara en utmaning. Men det är aldrig för sent att börja undervisa. Här är tre förslag som kan hjälpa dig komma i gång:

1. Hur du pratar om sexualitet

Ett kritiskt element när det gäller sunda konversationer mellan barn och föräldrar om sexualitet är att skapa en öppen miljö. Forskare menar att tonåringar får det mesta av sin information om sexualitet från media eller kamrater men att de *vill* ha information av sina föräldrar.

President M. Russell Ballard, tillförordnad president för de tolv apostlarnas kворum, har sagt: "Medan våra barn växer upp behöver de få kunskap av föräldrarna på ett rättframt och tydligt sätt om vad som är lämpligt och inte lämpligt. Föräldrar behöver ... tala till [sina barn] i klartext om sex och vad evangeliet lär om kyskhed. Låt denna kunskap komma från föräldrarna i hemmet och på lämpligt sätt."²

För att främja öppen kommunikation kan du göra följande:

- Börja när dina barn är små genom att benämna kroppsdelar vid deras rätta namn. Det lär barnen om deras underbara kropp och ger dem det språk de behöver för att vara sunda och informerade.
- Låt barnen veta att de kan ställa alla slags frågor till dig och försök sedan att inte reagera överdrivet eller skambelägga dem för

*Medan våra barn växer
upp behöver de få
kunskap av föräldrarna
på ett rättframt och
tydligt sätt om vad som är
lämpligt och inte lämpligt.*

deras frågor eller erkännanden. Var glad att de pratar med dig, visa kärlek och stöd, och gör ditt bästa för att hålla kommunikationskanalerna öppna.

- Undvik att använda metaforer för sexualitet. Barn behöver få information presenterad på ett tydligt och ärligt sätt. En del ungdomar har till exempel berättat att de fått höra att överträdelse av kyskhetslagen är som tuggummi eller tuggad mat som går från person till person i ett rum och därför inte längre är önskvärt. Sådana metaforer må vara välmenade, men de leder ofta till rädsla för sexualitet eller dålig eller irreparabel självkänsla, där hoppet och friden som sann omvändelse resulterar i undergrävs.

2. När du ska prata om sexualitet

De flesta föräldrar har ett enda samtal med sina barn om sexualitet. Men med tanke på de falska budskap som ungdomar får från världen i dag – ibland på daglig basis – behöver barn mer än ett samtal med sina föräldrar.³ Barn har störst nytta av en proaktiv metod där föräldrarna förutser det som barnen kan komma att ställas inför angående

sexualitet och beväpnar dem med bra strategier.

Syster Joy D. Jones, Primärs generalpresident, har sagt följande om att barn eventuellt ställs inför pornografi: "Ju tidigare samtalen hålls desto bättre, och barn är mer benägna att prata när de vet att de är älskade och att inget de säger eller gör kan förändra den kärleken. ...

Föräldrar, vi måste inleda samtalet och inte vänta på att barnen kommer till oss. ... Vi vill att barnen ska känna sig förberedda och starka, inte rädda. Vi vill prata med dem och inte till dem."⁴

För att vara bättre förberedd kan du göra följande:

- Ha hemaftonslektioner om ämnen som handlar om sexualitet och låt dina barn undervisa allteftersom de känner sig redo. Ni kan ta upp ämnen som puberteten, kroppsuppfattning, sexualitetens positiva aspekter, farorna med pornografi, att det är normalt att ha sexuella känslor, med mera.
- Hjälp dina barn komma fram till specifika strategier för att stå emot frestelser. Om ditt barn till exempel har problem med orena tankar eller beteenden kan ni tillsammans prata om vad han eller hon kan göra när sådana tankar kommer. Till exempel sjunga en psalm, tänka på ett skriftställe, be, träna eller att ha ett armband som påminner honom eller henne om att välja det rätta.
- Lär barnen hur de undviker sexuella förövare och håller sig i säkerhet. Obs: Försök att inte undervisa om säkerhet (vilket ofta skapar rädsla) samtidigt som du undervisar om sexuell integritet inom äktenskapet. Barn kan projicera den rädslan på alla aspekter av sexualitet.





3. Prata om *varför* sexuell renhet är viktig

Barn vill ofta veta *varför* de förväntas göra saker och ting. Varför ska de hålla kyskhetslagen när en del andra omkring dem inte gör det? När de förstår anledningen bakom förväntningarna är det troligare att de tar till sig gemensamma familje- och evangelievärderingar. Ungdomar som vet varför de åtar sig att hålla kyskhetslagen upptäcker att det åtagandet "inte längre [är] en börda, utan en källa till fröjd och glädje".⁵

Om vi vill att våra barn ska hålla Guds kyskhetslag behöver vi ge dem några anledningar till att det är viktigt att följa den här lagen. De måste få veta att "sexualiteten är en kraftfull gåva från vår himmelske Fader och att den ska användas inom de gränser som han har satt".⁶ När ungdomar förstår hur den här kraftfulla gåvan utvecklas kan de göra val i linje med sin önskan att hålla Guds kyskhetslag.

Tänk på följande när du pratar med ditt barn om sexuell utveckling:

- Sexualiteten är en inneboende del av varje Guds barn. Vi är skapade "till Guds avbild" (1 Mos. 1:27), vilket innebär att vår kropp, inklusive våra sexuella organ, är en gudomlig skapelse.
- Det är normalt att uppleva sexuella känslor och sexuell upphetsning. Barn behöver inte agera efter sådana känslor och upplevelser utan kan i stället bara uppmärksamma dem. Det innebär att de lägger märke till de sexuella känslorna men inte ser dem som

Ungdomar som vet varför de åtar sig att hålla kyskhetslagen upptäcker att det åtagandet inte längre är en börda.

något negativt. Studier har visat att om vi övar på "mindfulness" – att vara närvarande i nuet – så hjälper det oss att göra bättre val som är i linje med våra värderingar och mål, till exempel att hålla kyskhetslagen.

- Onani är ofta ett barns första sexuella upplevelse och görs i okunnighet. Även små barn har en benägenhet till självberöring, och sättet föräldrar reagerar på sådana tidiga beteenden kan utgöra grunden för vad ungdomar anser om sig själva och sin sexualitet. Det är viktigt att föräldrar hittar en balans mellan att hjälpa barn förstå anledningen bakom

Guds bud om att sexuellt beteende bara ska ske i ett äktenskap, samtidigt som de inte ska reagera med avsmak eller ilska när barn ägnar sig åt självberöring eller när ungdomar erkänner att de har onanerat.

- Om barn förstår anledningarna bakom normer som har med relationer och sexualitet att göra (t.ex. dejting, passande klädsel, kyskhets, etc.) är det troligare att de ser visdomen i Guds lagar och får motivation att följa dem. När du undervisar om de här normerna bör du tänka på att det är viktigt att göra det utan att skuldbelägga eller skrämma.

Betona kraften i Jesu Kristi försoning

Liksom när våra minsta börjar lära sig att gå kan ungdomar snubbla när de lär sig förstå och reglera sin sexualitet. Det är viktigt att vi kommer ihåg att främja tillväxt i stället för skuld känslor och att lära barnen att Jesus Kristus kan välsigna dem med nåd och kraft och barmhärtighet för att stärka dem och hjälpa dem att förbli sexuellt rena och att en dag få glädjas åt sexuell intimitet i ett äktenskap.

Det är inte lätt att vara förälder. Och våra ansträngningar att undervisa våra barn kanske inte alltid är fullkomliga, men vi kan göra vårt bästa för att undervisa våra barn om den underbara gåva som äktenskapets sexuella intimitet är. Om vi känner oss otillräckliga kan vi förbättra oss med Herrens hjälp. Äldste Jeffrey R. Holland i de tolv apostlarnas kvorum har sagt: "Med Jesu Kristi försoningsgåva och himlens styrka till



hjälp *kan* vi bli bättre, och det som är så bra med evangeliet är att det lönar sig att *försöka*, även om vi inte alltid lyckas.”⁷ ■

SLUTNOTER

1. David A. Bednar, "Vi tror på att vara kyska", *Liahona*, maj 2013, s. 42.
2. M. Russell Ballard, "Likt en outsläckt låga", *Liahona*, juli 1999, s. 102.
3. Se Dalmacio Flores och Julie Barroso, "21st Century Parent-Child Sex Communication in the United States: A Process Review", *Journal of Sex Research*, vol. 54, nr 4-5 (2017), s. 532-548.
4. Joy D. Jones, "Hur man bemöter pornografi: Skydda, reagera och hela", *Liahona*, okt. 2019, s. 39, 40.
5. Dieter F. Uchtdorf, "Förgätmigej", *Liahona*, nov. 2011, s. 122.
6. "Sexual Intimacy Is Sacred and Beautiful" (hemaftonslektion), Church of Jesus Christ [.org/addressing-pornography/resources](http://www.churchofjesuschrist.org/addressing-pornography/resources).
7. Jeffrey R. Holland, "I morgon skall Herren göra under bland er", *Liahona*, maj 2016, s. 125.

Redaktionens anmärkning: Om du har tonårsbarn kan du använda artiklarna på sidan 12 och 52 om det här ämnet när du samtalar med dem.

Väl använd tid

David Dickson

Kyrkans tidningar

Eftersom Pele Mika Ah Lam använder sin tid väl känner hon glädje dagligen, äger ett litet företag och kan se tillbaka utan att ångra något.

Tiden på öarna i Stillahavsområdet går lite annorlunda än vad den gör i många andra delar av världen. Dagliga sysslor görs efter solens position, inte klockan. Man vaknar till fågelsång och dånande vågor, inte en skarp ringsignal.

För Pele Mika Ah Lam från Samoa är det en annan aspekt med tiden som hon lever efter: "Jag använder tiden väl var jag än är."

Lärande i och utanför klassrummet

Pele växte upp i en by där familjerna – inklusive hennes egen – livnärde sig på jordbruk. Rinnande vatten och elektricitet är inte något självklart, och bostäderna är enkla och fina. Det är inte lätt att ha råd med en utbildning. "Hela min familj hjälper till att bidra till utbildningskostnader", säger Pele. "Det är så vi gör i Samoa."

Efter att ha arbetat flitigt och fått toppbetyg i skolan blev Pele antagen till Samoas nationella universitet. Hon valde att studera redovisning,

matematik och databehandling. Hon skapade också plats i sitt schema för institutlektioner.

Med tiden började Pele vara med på en annan aktivitet som skulle förändra hennes liv inom den närmaste framtiden, men hon insåg det inte just då. För skojs skull på fredagarna träffade hon andra medlemmar i kyrkan som gick på universitet för att prata om evangeliet och lära sig nya färdigheter. De här aktiviteterna varierade från vecka till vecka, med ett undantag: Sista fredagen varje månad hade de som tradition att lära sig laga en ny maträtt.

"Jag var mycket uppmärksam", säger Pele. "Jag ville inte slösa bort en chans att lära mig något nytt."

Det beslutet skulle komma att ge stor utdelning i framtiden.

En dörr stängs, ett fönster öppnas

Kostnaden för en universitetsutbildning kan vara ett stort hinder för nästan vem som helst. Pele, till exempel, var tvungen att sluta studera när pengarna tog slut. Men hon

hade arbetat flitigt och lärt sig allt hon kunde medan hon var där – däribland hur man lagar olika maträtter.

Som hustru och mamma till små barn funderade hon mycket på hur hon kunde använda det hon hade lärt sig för att hjälpa till att försörja sin familj. I hela sitt liv har Pele fått lära sig att tro på Gud och arbeta flitigt.

"Jag bestämde mig för att starta ett företag", säger hon. "Nu har jag ett grill- och salladsstånd och lagar mat som jag lärde mig göra när jag gick i skolan!"

Tack vare framgången med sitt företag tjänar Pele tillräckligt med pengar för att ta hand om sin närmaste familj och sina föräldrar och syskon.

"Vår familj tror på att 'tron utan gärningar är död' [Jak. 2:20]", säger hon. "Vi förtröstar på Gud och tror på att han hjälper oss på alla sätt. Men vi måste göra vår del."

"Ö-tid"

Pele lever fortfarande livet efter "ö-tid". Hon stiger upp med solen och följer den enkla, lugna

samoanska livsstilen. Och hon förstår och lever efter följande sanning: "De hastigt svunna dagar vi aldrig få igen."¹

Äldste Ian S. Ardern i de sjuttios kvorum har sagt: "Tid är aldrig till salu. Hur mycket du än försöker kan tid inte köpas i någon affär eller till något pris. Men när tiden används väl har den ett omätligt värde."²

Eftersom Pele försöker få ut så

mycket som möjligt av sin tid har Gud gynnat henne och hennes familj, och de har funnit glädje även mitt i sina prövningar. Hon har ett starkt vittnesbörd, ett blomstrande företag och en ljus framtid.

"Vi är mycket välsignade", säger hon. ■

SLUTNOTER

1. "Ta vara på var timma", *Psalmer*; nr 156.
2. Se Ian S. Ardern, "En tid för förberedelse", *Liahona*, nov. 2011, s. 31.



TIDSPLANERING I FEM STEG

Om du vill veta hur du ska balansera ditt hektiska schema kan du använda följande fem steg från *Min grund för oberoende*.

1. *Lista uppgifter.* "Gör en lista varje morgon över saker du ska göra. Lägg till namnen på personerna som du ska tjäna."
2. *Be om vägledning.* "Lyssna. Bestäm dig för att göra ditt bästa."
3. *Numrera de viktigaste posterna.* "På din lista över uppgifter, skriv 1 bredvid den viktigaste uppgiften, 2 bredvid den näst viktigaste uppgiften och så vidare."
4. *Sätt upp mål, agera.* "Lyssna till Anden. Sätt upp mål. Arbeta hårt. Börja med den viktigaste uppgiften och ta dig igenom listan."
5. *Rapportera.* "Rapportera varje kväll till din himmelske Fader i bön. Ställ frågor. Lyssna. Omvänd dig. Känn hans kärlek."¹

SLUTNOT

1. Från *Min grund för oberoende* (2016), s. 14.



Hur man hanterar digitala enheter och *får tillbaka familjen*

Geoff Steurer

Auktoriserad äktenskaps- och familjerådgivare

Förställ dig följande scenarier:

- En familj sitter i en restaurang och väntar på maten, men i stället för att prata med varandra stirrar alla på sina smarttelefoner.
- En tonåring känner sig otillräcklig och ensam när hon bläddrar igenom de noggrant kurerade bilderna från sina vänner på sociala medier.
- En liten flicka i parken försöker få sin pappa att titta upp från sin telefon och visa henne uppmärksamhet.
- En make tittar hela tiden efter sportaviseringar på sin smartklocka medan hans hustru pratar med honom.
- En ung man sms:ar konstant under hela hemaftonslektionen.

Alla de här exemplen – och en mängd andra som du säkert har varit med om – är små tragedier. Smarttelefoner och andra digitala enheter är både en välsignelse och en förbannelse. De ger oss en fantastisk värld av information. De hjälper oss släktforska, studera skrifterna och prata med familjemedlemmar över stora avstånd. Men om digitala enheter inte hanteras på rätt sätt kan de också ha en negativ inverkan på familjerelationer och på vår mentala, andliga och fysiska hälsa.



Här är sju tips för hur vi ser till att de digitala enheterna är våra tjänare och inte våra herrar.



FOTOGRAFI FRÅN GETTY IMAGES

Teknikens ironi

Som äktenskaps- och familjerådgivare bevittnar jag den ständigt ökande trenden av uppriktiga människor som får kämpa mot skärmbilder om sina närståendes uppmärksamhet. Det här är ytterst ironiskt. Just de enheter som ska hjälpa oss få kontakt och förbättra våra relationer med andra har i vissa fall gjort relationerna ytligare och skapat osäkerhet hos oss. Faktum är att många forskare upptäcker att allt fler rapporter om depression, ångest, mobbning och självmord är kopplade till den ensamhetsepidemi som det omfattande användandet av elektroniska enheter till stor del har orsakat.¹

I våra hem kan de här enheterna, när vi har dem framme, omedelbart frammana en känsla av ensamhet och avstånd, även om vi är tillsammans fysiskt sett. För att vi ska kunna känna enighet och ha starka band till varandra måste vi vara införstådda med hur uppmärksamheten splittras när de elektroniska enheterna nästlar sig in i våra familjesammankomster.

Vi behöver inte överreagera och helt utesluta tekniken ur våra liv. I stället behöver vi sätta tekniken på dess rätta plats så att den tjänar våra relationer i stället för att fräta på dem.

Den virtuella världens attribut

När vi fördjupar oss i våra enheter minimeras den fysiska världen omkring oss – med alla dess ljud, strukturer, synintryck och en mängd andra upplevelser – och byter ut dem mot en virtuell värld där vi inte känner samma koppling till vår kropp eller miljö. Det resulterar i att vi kan missa viktiga fysiska signaler som talar om för oss vad vi behöver för att hålla oss friska. Överdrivet mycket tid framför bildskärmen kan hindra oss från att uppmärksamma att vi är trötta, hungriga eller stressade.

Att vara så bortkopplade från den fysiska världen kan också underminera vår glädje. Det är till exempel stor skillnad mellan att få en skrattande emoji på en skärmbild och att personligen uppleva en närståendes glada skratt.

Behovet av digitala förvaltare

Digitala enheter är utformade för att vara oemotståndliga och svåra att lägga ifrån sig. Faktum är att många program- och telefonutvecklare medvetet inriktar sig på våra mänskliga svagheter för att vi hela tiden ska kolla och bläddra igenom oändliga informationsflöden.²

Det här beroendet av enheter är så vanligt att det är lätt att ignorera hur det påverkar oss. Därför behöver ungdomar

hjälp av vuxna som visar hur man använder de här enheterna på lämpligt sätt och undervisar barn om hur de påverkar oss.

Som president M. Russell Ballard, tillförordnad president för de tolv apostlarnas kворum, har sagt ska digitala enheter "vara våra tjänare, inte våra herrar"³.

Med det i åtanke är här sju tips för hur vi hanterar våra digitala enheter.

Var som Frälsaren: ge odelad uppmärksamhet.

Frälsaren visade oss hur det är att verkligen vara med andra utan distraktioner. Under hela sin verksamhet fokuserade han alltid på den enskilde (se Mark. 5:25–34; 35–42; Luk. 19:2–8) – Kristus gav hela sin uppmärksamhet åt dem alla. När han visade sina sår för nephiterna hade han inte bråttom. I stället gick människorna "fram *den ene efter den andre* till dess de alla hade gått fram" (3 Ne. 11:15; betoning tillagd).

När vi demonstrerar detta **lär vi våra barn hur man verkligen kan vara på en och samma plats utan att splittra uppmärksamheten mellan enheter och människorna runtomkring**. När du pratar med någon, särskilt ett barn eller din äkta hälft, ge dem då din fulla uppmärksamhet genom att lägga ifrån dig telefonen.

Tråkigt nog har normen blivit att vi vänder oss bort från dem vi älskar för att besvara ett sms och se till någon annans behov. Det här kan ha en negativ inverkan på våra relationer och kan sända det oavsiktliga budskapet att personen framför oss är mindre viktig.

Bestäm dig för att ge personen framför dig prioritet över avbrott från din smarttelefon eller enhet. Se honom eller henne i ögonen. Lyssna så som Frälsaren skulle lyssna. Fokusera.



Använd inte bara sms när du kommunicerar.

Håll dig så nära en verklig upplevelse som situationen tillåter när du ska delge någon annan djupa känslor eller viktiga tankar. Om det inte är möjligt att kommunicera ansikte mot ansikte kan du använda videosamtal så att du kan se och höra personen. Om det inte är ett alternativ ringer du personen så att du kan höra hans eller hennes röst.



Vänta med att ge dina barn smarttelefoner och konton på sociala medier.

Vänta med att låta barn och tonåringar äga smarttelefoner och delta i sociala medier **tills de har utvecklats tillräckligt i fråga om sådana verkliga sociala färdigheter som att lyssna, ha ögonkontakt, visa empati och vara uppmärksam på andra.** Innan barn träder in i det digitala medborgarskapets värld är det viktigt att de övar på att vara goda medborgare genom att respektera och relatera till andra.

En av anledningarna till att genomsnittsåldern för när barn ställs inför pornografi är 11 år⁴ (och i många fall lägre) är att många barn får smarttelefon när de är små. Ha också detta i åtanke: Även om ditt barn är tillräckligt moget för att skaffa konton på sociala medier finns det många andra med tillgång till ditt barns sociala konton som inte är det.⁵

3



Upprätta familjeregler och sätt gränser.

Skapa tydliga gränser i ditt hem för när smarttelefoner och enheter får användas och lägg sedan bort dem.

4

En stark rekommendation: **Uppmana alla i familjen att medvetet och regelbundet ta paus från sina enheter.** Du kanske kan ha en särskild plats där du lägger dem, någonstans utom räckhåll där det inte är så lätt att komma åt dem – en korg i köket till exempel.

En familj bestämde att enheterna behövde laddas och läggas åt sidan under och efter kvällsmålet så att familjemedlemmarna kunde fokusera på att umgås utan distraktioner.

När vi medvetet sätter gränser i fråga om våra enheter börjar våra familjemedlemmar genast att känna mer samhörighet.



Undvik att slentrianmässigt spela spel och surfa.

Det är lätt att bara sätta på våra enheter när vi vill slappna av, bli distraherade och ha lite kul. Motstå det begäret. **Lägg i stället ner din enhet och gör något för att engagera dina sinnen, som att ta en promenad.**

I juni 2018 uppmanade president Russell M. Nelson kyrkans ungdomar "att avstå från ett konstant beroende av sociala medier genom att hålla en sju dagars fasta från sociala medier".⁶

Som föräldrar kan ni ge samma uppmaning i ert hem och emellanåt fasta från spel, sociala medier eller andra digitala distraktioner.

5



Öva på att inte svara med en gång.

Fundera över om du behöver svara omedelbart på varje meddelande och avisering. Våra enheter har tränat oss i att tro att varje avbrott är angeläget och viktigt så att vår uppmärksamhet möjligtvis kan avledas från det som betyder mest. Försök att slå av på takten och vänta med att svara på meddelanden så att du kan vara mer närvarande och medveten om personerna omkring dig. Äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kvorum observerade att vissa i kyrkan "försummar eviga relationer till förmån för digitala tidsfördriv, surrogat och ersättningar utan varaktigt värde".⁷

6

Fastställ digitalfria zoner.

Utse vissa platser där enheter aldrig får användas. En familj bestämde till exempel att när de kör runt i samhället så är inte telefoner och andra enheter tillåtna i bilen för att familjemedlemmarna ska kunna prata med varandra. Sådana begränsningar främjar bättre uppmärksamhet och samhörighet vilket kan göra att familjemedlemmar känner sig mindre ensamma.

7

RELATIONER OCH DISTRAKTIONER

Den nutida världen fylls med allt fler distraktioner. Sådan mobil teknik som smarttelefoner kan göra distraktioner till ett nästan konstant tillstånd. Studier visar att en distraherad hjärna kan skapa problem på arbetet, i skolan och i våra relationer, och den kan öka vår stress och frustration. Vissa studier hävdar till och med att enbart närvaron av en smarttelefon kan avtrubba vår tankekapacitet.

Äldste Dieter F. Uchtdorf i de tolv apostlarnas kvorum betonade en gång "betydelsen av fyra grundläggande relationer: till vår Gud, till våra familjer, till våra medmänniskor och till oss själva" ("Det som betyder mest", *Liahona*, nov. 2010, s. 21). Här är några förslag på hur man kan stärka dessa relationer genom att minska på distraktionerna.

Relationen till Gud

- **Skriftstudier.** Försök att åtminstone delvis studera utan din enhet. Den tryckta sidan distraherar dig inte med aviseringar eller andra appar.
- **Bön.** Be regelbundet, tyst och ensam. Och be ibland länge.
- **Begrundan.** Ägna lite av din tid för studier och bön till begrundan. Ägna ibland tid till begrundan under aktiviteter du gör på egen hand – till exempel ingen enhet när du tränar eller utför hushållssysslor, ingen musik när du är ensam i bilen.
- **I kyrkan.** Ge tillbörlig uppmärksamhet åt denna viktiga aspekt av din relation till Gud. Under sakramentet kan du till exempel låta bli att ha med dig enheten eller stänga av den.

Relationer till andra

- **Prata och lyssna.** Underskatta aldrig middagar med familjen. Försök att göra dem till speciella tillfällen (se nummer 4 och 7 på föregående sidor). Visa intresse för andra. Ha informella pratstunder och djupare samtal. Se till att de flesta samtalen som sker ansikte mot ansikte är utan enheter. Och gör ögonkontakt till en prioritet (se nummer 1).
- **Tjäna.** Om en möjlighet att tjäna någon infinner sig och din första tanke är: "Men jag måste ju se mitt program", behöver du kanske arbeta på dina prioriteringar. Försök att leva utan underhållning i en vecka.
- **Leka.** Om du bygger relationer med andra genom att ha roligt tillsammans med dem, ge det då all din uppmärksamhet. Ta bort enheter ur syn- och hörhåll.

Relationen med dig själv

- **Fysisk och känslomässig hälsa.** Låt dig inte distraheras från att ta hand om dig själv (genom sömn, motion, näring, stresshantering). Ta till exempel inte med dig enheten in i sovrummet på kvällen. Och fyll inte tiden med meningslösa aktiviteter så att du tvingas stressa resten av tiden (se nummer 5).
- **Skydda din självkänsla.** Undvik självkritik och jämförelser med andra. Du kan till exempel minska tiden du lägger på sociala medier och vara mer selektiv när det gäller vad eller vem du följer (se nummer 4).
- **Lär känna dig själv.** Låt inte en bild av dig själv från sociala medier distrahera dig för det sanna jag som du vill bli. Ägna tid åt ditt sanna jag och gör sådant som ditt sanna jag vill göra.

Helga hemmet

Att göra våra hem till en fristad undan världen kräver ansträngning och vaksamhet, särskilt med så många digitala distraktioner överallt omkring oss. Men med tanke på våra familjerelationer och vår hälsa är alla ansträngningar värda besväret. ■

SLUTNOTER

1. Se Jeremy Nobel, "Forging Connection against Loneliness", American Foundation for Suicide Prevention, 25 sep. 2018, afsp.org.
2. Se Avery Hartmans, "These Are the Sneaky Ways Apps like Instagram, Facebook, Tinder Lure You In and Get You 'Addicted'", *Business Insider*, 17 feb. 2018, businessinsider.com.
3. M. Russell Ballard, "Bli stilla och besinna att jag är Gud" (KUV:s andakt för unga

vuxna, 4 maj 2014), broadcasts.ChurchofJesusChrist.org.

4. Se Jane Randel och Amy Sánchez, "Parenting in the Digital Age of Pornography", *HuffPost* blog, 26 feb. 2017, huffpost.com.
5. Se "Cyberbullying", *Ensign*, aug. 2013, s. 39.
6. Russell M. Nelson, "Israels hopp" (världsomfattande andakt för ungdomar, 3 juni 2018), HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org.
7. David A. Bednar, "Saker och ting som de verkliga är", *Liahona*, juni 2010, s. 25.



Herren stod vid min sida

Elodie McCormick, Alabama, USA

Jag hade inte väntat mig att min mans militäruppdrag skulle vara ett helt år, men den här upplevelsen hjälpte oss att växa andligt som familj.

Min familj och jag hade varit i Texas i omkring tre månader när min mamma ringde mig en dag från sitt hem i England.

"Jag vet inte, mamma", sa jag till henne, "men det känns som om något ska hända i dag, och jag vet inte om jag kommer att gilla det."

När min man Matthias kom hem den kvällen sa han: "Jag har något att berätta för dig." Jag förstod genast att han skulle åka bort, men jag hade inte väntat mig att hans militäruppdrag skulle vara i ett helt år. Vi hade två veckor på oss att förbereda för hans avfärd. Jag fällde många tårar under den tiden.

Det var ett jobbigt år. Att inte ha min man hos mig eller min familj i England i närheten skrämde och oroad mig, men det var också en härlig upplevelse för mig som nybliven mamma till ett litet barn och för oss som familj att lära oss hur vi kunde fortsätta växa andligt.

Vi hade redan etablerat dagliga vanor att be och läsa skrifterna som familj. Så när Matthias och jag hade möjlighet att prata med varandra, vanligtvis via Skype, brukade vi be

och läsa skrifterna tillsammans.

När jag läste skrifterna på egen hand och med min man kom jag hela tiden att tänka på en viss vers: "Var därför vid gott mod och frukta inte, för jag, Herren, är med er och ska stå vid er sida" (L&F 68:6). Sedan insåg jag att jag alltid hade kunnat lita på min himmelske Fader.

Mitt ämbete som körledare i församlingen höll mig fokuserad på orden i psalmerna och skriftställena och löftena de ger. Att sjunga och lyssna på psalmerna gav mig frid.

När vårt lilla barn Noah fick lunginflammation gav två prästadömsbärare honom en välsignelse för hälsa och mig en välsignelse för styrka och tröst. Jag hade underbara stödsysstrar som också hjälpte mig. Jag träffade också andra kvinnor vars män var i det militära. De hjälpte mig mer än jag hjälpte dem. Vår granne hjälpte mig även att klippa vår gräsmatta.

Jag är tacksam för de små och enkla saker som var till välsignelse för vår familj. Vår himmelske Fader verkade alltid välsigna oss genom någon som hjälpte oss när vi behövde det som mest. ■

Ett löfte om helande och besegling

Anonym, Santa Catarina, Brasilien

Genom att vara trofasta evangeliet och söka efter våra förfäder välsignades min mamma och jag på sätt som vi inte kunde ha föreställt oss.

Ända sedan jag döptes har jag varit intresserad av släktforskning och tempeltjänst. Jag älskade tanken på att beseglas till min familj för evigheten, men jag trodde inte att det någonsin skulle hända eftersom många av mina familjemedlemmar, bland annat pappa, hade problem med alkohol.

Jag växte upp i den miljön, men de goda råden från min kära mamma hjälpte mig att bestämma mig för att inte gå den vägen. Hon döptes ett år efter mig.

När jag fyllde 18 bestämde jag mig för åka ut som missionär och fick kallelsen att verka i Arizona. Det var en av de bästa upplevelserna i mitt liv. När jag kom hem upptäckte jag att pappas alkoholproblem var helt utom kontroll. Jag minns att jag undrade

om mitt tjänande hade haft något värde eftersom det var så illa hemma.

Under generalkonferensen i april 2018 hörde jag äldste Dale G. Renlund i de tolv apostlarnas kvorum säga: "Om ni ... upptäck[er], saml[ar] och foga[r] samman er familj ... märker [ni] att det som behöver helas blir helat."¹

Mamma fortsatte be, läsa skrift-erna och söka inspiration för att hjälpa pappa. Till slut övertalade hon honom att skaffa hjälp. Han tillbringade nio månader på ett behandlingshem. Vi fick bara besöka honom en gång i månaden. Det var inte lätt, speciellt inte i början, men mamma och jag fortsatte månad efter månad att vara trofasta i evangeliet och att söka efter våra förfäder. När vi gjorde det blev vi

välsignade på sätt som vi inte kunde ha föreställt oss.

Efter sin behandling kom pappa hem och han har varit nykter sedan dess. Han träffade missionärerna men var inte redo att ta emot evangeliet. Mamma föreslog att vi skulle åka till tempelområdet och känna Anden där.

En kort tid senare kände missionärerna sig manade att komma hem till oss och prata med pappa. Han sa till dem att han ville döpas. Den kvällen berättade pappa och mamma den goda nyheten för mig.

Herren hade uppfyllt sitt löfte. Det som behövde helas hade blivit helat. Pappa var botad från sitt beroende och alla tvivel helades med förnyad tro. Vi förbereder oss nu för att beseglas som familj i templet. ■

SLUTNOT

1. Dale G. Renlund, "Släktforskning och tempeltjänst: Besegling och helande", *Liahona*, maj 2018, s. 49.





Varför är vi här?

Gregorio Rivera, Provincia de Elqui, Chile

Vi sa upp oss från våra jobb, sålde allting och tog farväl av familj och vänner för att flytta till en plats vi aldrig hade varit på tidigare.

Jag arbetade dagar och min fru Elen arbetade nätter. Vi såg knappt varandra. Vi hade inga hemaftnar eller familjeböner. Vi gick till sakramentsmötet, men vi var inte helt hängivna evangeliet.

Vi började känna en tomhet som kom av att vi fokuserade på världsliga ting i stället för det som hör Herren till. Vi kände att vår himmelske Fader förväntade sig mer av oss.

Så vi besökte Santiago tempel för att få vägledning om hur vi kunde förbättra oss. Vi fick båda maningen att vi behövde flytta med våra små döttrar från Santiago till det norra kustområdet Coquimbo.

Vi hade aldrig varit där förut och visste ingenting om området. Men vi sa upp oss från våra jobb, sålde allting och tog farväl av familj, vänner och mina universitetsstudier.

I Coquimbo kände vi ingen och vi hade inga pengar. Jag fick ett jobb men det räckte knappt till hyran. Vi undrade: Varför är vi här?

Elen funderade över om det var något hon kunde göra för att hjälpa till att betala räkningarna. En dag sydde hon ett nytt överdrag till en av våra gamla stolar. "Jag ska lägga ut den till försäljning och se om

någon köper den", sa hon. Det *var* faktiskt någon som köpte den. Det uppmuntrade Elen att lära sig mer om hur man klär om möbler. Hon började annonsera och fick beställningar.

År 2016 kallades jag att verka som biskop i vår nya församling. Jag arbetade, tog upp universitetsstudierna igen och verkade i mitt ämbete. Återigen blev det så att jag knappt såg min familj.

"Det här går inte", sa Elen. "Kan du inte arbeta tillsammans med mig? Jag lär dig hur man gör. Då kan du vara hemma och även vara flexibel för att verka i ditt ämbete."

Jag oroade mig över att behöva säga upp mig, men Elen föreslog att vi skulle be till vår himmelske Fader och säga: "Här är vårt företag. Vi ska driva det tillsammans. Visa oss hur vi kan få det att fungera samtidigt som Gregorio verkar som biskop."

Vår himmelske Fader svarade. Nu, efter att knappt ha sett varandra i flera år, försöker vi anpassa oss till att *alltid* vara tillsammans. Ibland säger Elen skämtsamt: "Har du inga biskopsintervjuer att hålla? Kom tillbaka om fyra timmar!"

Här i Coquimbo har vi lärt oss att ha tro och följa evangeliet som familj, och vi har blivit välsignade. Vi flyttade till en stad vi inte kände till för att tjäna människor vi inte hade träffat förut, och vi har sett underverk som vi inte väntade oss. ■

Tjänande med kycklingpajer

Jacque Fleming, Alberta, Kanada

Mina vänner hjälpte mig att känna min himmelske Faders kärlek när jag behövde det som mest.

När min mamma dog oväntat vid 61 års ålder blev jag fullständigt lamslagen. Hon var min källa till kärlek, mildhet, stöd, styrka och skratt. Jag kände att jag hade blivit berövad min mamma och att mina tre barn hade blivit berövade sin mormor. Jag var faktiskt arg på min himmelske Fader. Hur kunde han göra så mot oss?

Under en tid vaknade jag varje natt och kunde inte somna om. En morgon vaknade jag klockan tre. I hopp om att distrahera mig från livet utan mamma tittade jag på min telefon och hittade en matlagningsvideo i mitt flöde. Det var tröstmat i all sin glans: kycklingpaj. Jag tänkte på hur underbart det skulle vara att äta en kycklingpaj, men jag klarade inte att laga någon annan mat till min familj än att hälla mjölk i en tallrik flingor. Just nu fick jag klara mig utan tröstmat. Det var i alla fall vad jag trodde.

Inom loppet av två dagar kom två vänner hem till mig med kycklingpaj. Jag bröt ihop och grät. Jag blev oerhört röd av deras vänlighet. Jag visste att det inte var en tillfällighet. Det bekräftade på nytt för mig att Gud var medveten om mig, att han älskade mig och att han brydde

sig om min till synes obetydliga längtan efter kycklingpaj fastän jag var arg på honom. Jag behövde verkligen den påminnelsen.

Jag är tacksam för mina vänner som kom hem till mig med kycklingpaj. De hjälpte mig på sätt som de inte kan föreställa sig. De hjälpte mig att känna min himmelske Faders kärlek när jag behövde det som mest.

Den här upplevelsen lärde mig hur viktigt det är att vara uppmärksam på och följa maningar från den Helige Anden. De kan mycket väl vara svar på en bön från någon som har det svårt.

Vi får inte låta vår osäkerhet eller våra tvivel hindra oss från att tjäna andra. Må vi alltid sträva efter att vara redskap i Herrens händer och förmedla hans kärlek till andra. ■





Alma 39–42

27 JULI–2 AUGUSTI

Det kan verka som om rättvisa och barmhärtighet är motsatser, men båda verkar tillsammans i Guds plan.



DISKUSSION

Vad betyder orden *rättvisa* och *barmhärtighet* för dig? Varför är både rättvisa och barmhärtighet nödvändiga i Guds eviga lycksalighetsplan? Hur har du upplevt Jesu barmhärtighet i ditt liv?

Hur är Gud både rättvis och barmhärtig?



RÄTTVISA:

1. Alla kommer att uppstå och dömas efter sina gärningar och önskningar (se Alma 41:2–3).
2. Gud har gett oss lagar och han följer dem till fullo (se Alma 42:22).
3. Vi är inte tvingade att omvända oss, men vi kommer att ställas inför konsekvenserna av våra gärningar om vi inte omvänder oss (se Alma 42:27).

Jesu Kristus ”sonar ... världens synder för att genomföra barmhärtighetens plan och tillfredsställa rättvisans krav, så att Gud kan vara en fullkomlig och rättvis Gud och även en barmhärtig Gud” (Alma 42:15).

BARMHÄRTIGHET:

1. Uppståndelsen är både rättvis och barmhärtig (se 2 Ne. 9:8–15).
2. Gud beviljar oss omvändelse och förlåtelse genom Jesu Kristus och hans försoning (se Alma 42:22–23).
3. Vi kan välja att komma till Kristus för att bli återlösta (se Alma 42:27).



Alma 43–52

3–9 AUGUSTI

Överbefälhavare Moroni och Amalickiah hade olika fokus i livet. "Medan Amalickiah ... hade skaffat sig makt genom bedrägeri och svek hade Moroni ... berett folkets sinnen till att vara trofasta mot Herren sin Gud" (Alma 48:7).

Vad kan vi lära oss av skillnaderna mellan Moroni och Amalickiah?

DISKUSSION

Moronis fokus var inspirerat "av en bättre sak" (Alma 43:45). Var lägger du fokus i *ditt* liv?

Vilka andra exempel kan du hitta i Mormons bok på personer som försvarade rättfärdiga saker? Hur kan deras exempel hjälpa dig?

Var är ditt fokus?

MORONI:

1. Hade "tillsatts av överdomarna och folkets röst" (Alma 46:34).
2. Förkunnade sin tro "med hög röst" och uppmanade andra att göra gott (se Alma 46:19–20). Hans hjärta "svällde av tacksamhet mot sin Gud" (Alma 48:12).
3. Svor med en ed att försvara sitt folk, sina rättigheter, sitt land och sin religion, men gladdes inte åt blodsutgjutelse (se Alma 48:13, 16).
4. Gladdes åt frihet (se Alma 48:11) och hans hjärta jublade över att "bevara sitt folk" (Alma 48:16).



AMALICKIAH:

1. Ville avsätta lamaniternas kung och göra sig själv till kung (se Alma 47:8).
2. Var en "förslagen man i att göra ont" och smidde i hemlighet planer "i sitt hjärta" (Alma 47:4). Han förbannade också Gud (se Alma 49:27).
3. Hetsade lamaniterna till vrede för att sätta igång ett krig och svor en ed att han skulle dricka Moronis blod (se Alma 47:1; 49:27).
4. Kämpade för att sätta andra i trälldom (se Alma 49:26) och "bekymrade sig inte över sitt folks blod" (Alma 49:10).





Alma 53–63

10–16 AUGUSTI

Helaman inspirerades av sina unga söners mäktiga tro. Tänk på hur deras handlingar gav dem andligt skydd (se Alma 57:25–27) och hur du kan få hjälp att bygga Guds rike genom att följa deras exempel.

DISKUSSION

Hur kan du försvara evangeliet och Kristi lärdomar i ditt samhälle? Hur kan du hjälpa andra att göra detsamma?

”I likhet med Helamans 2 000 unga krigare är även ni Guds andebarn och ni kan också förlänas kraft att bygga och försvara hans rike.”

President M. Russell Ballard, tillförordnad president för de tolv apostlarnas kворum, ”Den bästa generationen missionärer”, *Liahona*, nov. 2002, s. 47.

Välj vem du ska följa

De här ungdomarna valde sin ledare – profeten Helaman (se Alma 53:19). Hur kan du välja profeten som din ledare?

Var trofast i allt

De här ungdomarna ”var trofasta i allt som blev dem anförtrott” (Alma 53:20). Hur kan du vara mer trofast i dina ansvar?

Lita på rättfärdiga föräldrars undervisning

De här ungdomarna ”hade av sina mödrar lärt att om de inte tvivlade skulle Gud rädda dem” (Alma 56:47). Hur kan du på samma sätt lära dina barn att ha tro?

Utöva tro

De här ungdomarna var få till antalet och hade ytterst lite erfarenhet av krig. Men tro hade de: ”Gud är med oss, och han kommer inte att tillåta att vi faller, så låt oss dra ut” (Alma 56:46). Hur kan du ”dra ut” i tro?





Helaman 1–6

17–23 AUGUSTI

Helaman gav sina söner namnen Nephi och Lehi så att de skulle komma ihåg de goda gärningar som Nephi och Lehi som kom före dem hade gjort.

I Helaman kapitel 5 används olika former av *komma ihåg* 14 gånger.

DISKUSSION

I Mormons bok förekommer någon form av "komma ihåg" över 200 gånger. Medan du läser kan du titta efter sådant som vi uppmannas att komma ihåg. Viktigast av allt är att vi kommer ihåg att återlösning kommer genom Herren Jesus Kristus. Vad kan du göra för att bli bättre på att komma ihåg Frälsaren?

Nephi och Lehi "kom ihåg [Helamans] ord, och därför gick de ut, i lydnad mot Guds befallningar" (Hel. 5:14).

Kommer du ihåg att komma ihåg?

Helaman uppmuntrade sina söner att komma ihåg

► att Kristus skulle komma och återlösa folket från deras synder (se Hel. 5:9–11).

► att se till sina förfäders rättfärdiga exempel (se Hel. 5:6).

► att "hålla Guds bud" (Hel. 5:6).

► att bygga sin grundval på Jesus Kristus (se Hel. 5:12).

► att det bara är genom Jesu Kristi försoning som vi kan bli frälsta (se Hel. 5:9).



Tilldelning av områdespresidentskap

Första presidentskapet har tillkännagett följande tilldelning av områdespresidentskap, som gäller från och med 1 augusti 2020.

Afrika Syd



Edward Dube
förste rådgivare



S. Mark Palmer
president



Ciro Schmeil
andre rådgivare

Afrika Väst



Larry S. Kacher
förste rådgivare



Hugo E. Martinez
president



Jörg Klebingat
andre rådgivare

Asien



Peter F. Meurs
förste rådgivare



David F. Evans
president



David P. Homer
andre rådgivare

Asien Nord



L. Todd Budge
förste rådgivare



Takashi Wada
president



James R. Rasband
andre rådgivare

Brasilien



Joaquin E. Costa
förste rådgivare



Adilson de Paula Parrella
president



Joni L. Koch
andre rådgivare

Västindien



Eduardo Gavarret
förste rådgivare



Jose L. Alonso
president



Jorge M. Alvarado
andre rådgivare

Centralamerika



Taylor G. Godoy
förste rådgivare



Brian K. Taylor
president



Alan R. Walker
andre rådgivare

Europa



Massimo De Feo
förste rådgivare



Gary B. Sabin
president



Erich W. Kopischke
andre rådgivare

Europa Öst



Hans T. Boom
förste rådgivare



Christoffel Golden
president



Kyrlo Pokhylko*
andre rådgivare

Centrala Afrika



Matthew L. Carpenter
förste rådgivare



Joseph W. Sitati
president



Thierry K. Mutombo
andre rådgivare

Mexiko



John C.
Pingree jr
förste
rådgivare



Rafael E.
Pino
president



Hugo
Montoya
andre
rådgivare

Mellanöstern/Afrika Nord



Randy D.
Funk
förste
rådgivare



Anthony D.
Perkins
president



Jeffrey H.
Singer*
andre
rådgivare

Administreras från
huvudkontoret

Centrala Nordamerika



Chi Hong
(Sam)
Wong
förste
rådgivare



S. Gifford
Nielsen
president



Arnulfo
Valenzuela
andre
rådgivare

Nordamerika Nordöst



W. Mark
Bassett
förste
rådgivare



Randall K.
Bennett
president



John A.
McCune
andre
rådgivare

Nordamerika Sydöst



Vern P.
Stanfill
förste
rådgivare



James B.
Martino
president



Marcos A.
Aidukaitis
andre
rådgivare

Nordamerika Sydväst



Kyle S.
McKay
förste
rådgivare



Paul B.
Pieper
president



Evan A.
Schmutz
andre
rådgivare

Nordamerika Väst



Scott D.
Whiting
förste
rådgivare



Kevin W.
Pearson
president



Rubén V.
Alliaud
andre
rådgivare

Stilla havet



K. Brett
Nattress
förste
rådgivare



Ian S.
Ardern
president



Kazuhiko
Yamashita
andre
rådgivare

Filippinerna



Steven R.
Bangerter
förste
rådgivare



Taniela B.
Wakolo
president



Yoon
Hwan Choi
andre
rådgivare

Sydamerika Nordväst



Mathias
Held
förste
rådgivare



Jorge F.
Zaballos
president



Jorge T.
Becerra
andre
rådgivare

Sydamerika Syd



Allen D.
Haynie
förste
rådgivare



Benjamín
De Hoyos
president



Juan Pablo
Villar
andre
rådgivare

Utah



Mark A.
Bragg
förste
rådgivare



Craig C.
Christensen
president



Walter F.
González
andre
rådgivare

* områdessjuttio

I den här delen

44 Främja ett positivt perspektiv på sexualitet

Anställda vid *Liahona*

48 Hur jag lärde mig förstå Guds syn på sexualitet

Emma T.

Endast digitalt

Kunde jag verkligen leva efter kyskhetslagen?

Haley S.

Tygla dina lidelser: Hur du anpassar sexuella tankar och känslor efter Herrens förväntningar

Anställda vid *Liahona* och Kyrkans familjeservice

Sambandet mellan Frälsarens helande kraft och omvändelse från sexuella synder

Richard Ostler

Läs de här artiklarna och mer

- på Liahona.ChurchofJesusChrist.org
- i **UV: Aktuellt** (under delen för unga vuxna i appen Evangeliebiblioteket).

Att lära sig se sexualitet som en helig gåva

Som medlemmar i kyrkan har vi fått lära oss att sexuell intimitet inom äktenskapet är en underbar del av evangelieplanen. Den kan vara en helig, vacker, glädjande del av våra liv som leder till större enighet med vår äkta hälft och med Gud. Men hur är det med sexuella känslor före äktenskap? Vår sexuella natur börjar inte vid vigseln – **Gud har gett oss sexuella känslor** som är sunda och viktiga delar av att vara människa. Men ibland kan våra missförstånd om de här sexuella känslorna och den sexuella naturen göra att vi känner oss usla, skamsna eller syndiga.

Några av oss har inte blivit undervisade om de **positiva aspekterna av sexualitet** – bara de negativa konsekvenserna av att bryta mot kyskhetslagen. Eller så kanske vi inte fick någon undervisning om sexuell renhet alls. Och när så mycket av det vi lär oss om sexualitet kommer från media kan de förvrängda budskapen, tillsammans med en brist på kunskap om Guds syn på sexualitet, bidra till osunda relationer, användning av pornografi och intrång på andras handlingsfrihet, bland annat genom sexuella övergrepp. Så **hur kan vi lära oss att se sexualitet som en helig gåva**, en viktig del av vår gudagivna natur? Och hur kan vi hantera vår sexualitet i enlighet med dess yttersta syfte i Guds eviga plan?

Med de här frågorna i åtanke har vi sammanställt månadens avdelning för att hjälpa dig **få större insikt om Guds syn** på sund sexualitet. Vi hoppas att du med den här positiva inställningen får en starkare önskan att följa kyskhetslagen, **finner större mening och hopp** i just dina omständigheter, är redo att få ett starkt, meningsfullt äktenskap och inbjuder Frälsarens frid i ditt liv. Genom din strävan att hålla Guds bud angående sexualitet ska "din självtillit växa sig stark i Guds närhet" (L&F 121:45).

Med vänlig hälsning,

Anställda vid unga vuxnas avdelning i *Liahona*

Berätta om din upplevelse

Har du en upplevelse att berätta om? Eller vill du se artiklar om vissa ämnen? Om så är fallet vill vi höra ifrån dig! Du kan skicka in dina artiklar eller din feedback på Liahona.ChurchofJesusChrist.org.





Främja ett **positivt perspektiv på sexualitet**

Gud har välsignat oss med gudomliga, sunda sexuella känslor av en anledning. När vi blir bättre på att förstå sådana känslor som ensamstående medlemmar i kyrkan får vi större frid och hopp.

Anställda vid Liahona

Redaktionens anmärkning: Den här artikeln är en del av en serie i augustinumret 2020 av Liahona om att ha en positiv syn på sexualitet, sexuell intimitet och kyskhetslagen. Ordet sexualitet betyder olika saker för olika människor, men i det här sammanhanget pratar vi specifikt om våra sexuella känslor och vår sexuella identitet.

En stor del av världen i dag verkar vara förvirrad när det gäller en sund, positiv inställning till sexualitet.¹ Och om vi ska vara ärliga är några av oss unga vuxna medlemmar ibland det också. Så låt oss klargöra en del saker.

För det första bör vi veta var vi som sista dagars heliga står i fråga om vår syn på sexualitet. För många år sedan sa äldste Parley P. Pratt (1807–1857): "Våra naturliga känslor har inplantats i oss av Guds ande i ett vist syfte, och de är själva drivfjädern till liv och lycka – de är det cement som håller samman det dygdiga, himmelska samhället – de utgör kärlekens innersta väsen. ...

Det finns ingen renare eller heligare princip ...

Faktum är att Gud skapade människan till man och kvinna. Han nedlade i [våra] hjärtan de känslor som är till för att ge [oss] glädje och samhörighet."²

Och president John Taylor (1808–1887) sa: "Vi får med oss [ett naturligt begär] till jorden, men det, liksom allt annat, måste helgas. ... Ett rätt utövande av dessa känslor leder till liv, lycka och upphöjelse i denna värld och i den tillkommande."³

Enkelt sagt: Gud skapade oss för att kunna ha sexuella

känslor. De är en del av dem vi är. Och de kan vara en god, underbar, glädjande del av livet – så länge vi lär oss att använda och kanalisera dem på de sätt han godkänner. När vi hanterar de här känslorna på lämpliga sätt under livet får vi otroliga välsignelser.

Genom den här gåvan har vi möjlighet att hjälpa till att uppfylla vår himmelske Faders plan och bli som våra himmelska föräldrar.⁴ Tråkigt nog har Satan i vår värld i dag lett många till att få en förvrängd syn på sund, gudagiven sexualitet. Han vill att vi ska missbruka eller missförstå den och dess heliga natur. Ibland gör han oss förvirrade angående skillnaden mellan helig och hemlig, vilket leder till att vi skäms för att ha sunda sexuella känslor, att nyfikenhet får oss att använda sådant som pornografi, eller att vi använder vår egen eller någon annans kropp på sätt som ligger utanför de ramar han har satt. Men faktum är att sexualitet, när den används på det sätt som Gud har avsett, är en gudomlig gåva. Om vi har negativa känslor angående vår sexualitet kanske vi behöver lära oss förstå den bättre.

Hur kan jag få en positiv syn på sexualitet?

Så om vår syn på sexualitet är förvrängd, hur kan vi då se vår gudagivna inneboende sexualitet i ett positivt ljus och lära oss förstå och kanalisera våra känslor på lämpligt sätt, medan vi strävar efter att bli som Frälsaren? Hur kan vi känna oss bekväma med den vi är och acceptera de

gudagivna sexuella känslor som vi skapades med? Här är några förslag som kan vara till hjälp:

1

1. Inse att varje människa är både en andlig och en fysisk varelse

Du kanske ser sexualitet enbart som något fysiskt, men den har också mycket att göra med vårt sinne och våra tankar. Våra tankar påverkar våra handlingar, och sättet vi använder kroppen påverkar också vårt andliga jag. President Boyd K. Packer (1924–2015) lärde: "Anden och kroppen är kombinerade på ett sådant sätt att kroppen blir ett redskap för sinnet och grunden till vår karaktär."⁵

När vi ger uttryck för vår inneboende sexualitet inom ramarna för kyskhetslagen är den inget hinder för vår andlighet. Om du har en förvrängd uppfattning om att sexualitet är något negativt så är det troligt att det följer med dig in i ditt äktenskap. Men äldste Jeffrey R. Holland i de tolv apostlarnas kворum har sagt: "Sexuell förening [inom äktenskapet] är ... inte bara en förening av en man och en kvinna utan till stor del en förening av den mannen och kvinnan med Gud. ... *Du blir aldrig mer lik Gud vid något annat tillfälle i det här livet än när du ger uttryck för just den här kraften.*"⁶ Hur kan den här insikten förändra ditt nuvarande perspektiv på sexualitet eller sexuell intimitet – även om du är ensamstående?

2

2. Lär dig mer om din kropp

Om du inte redan har gjort det så lär dig om människans anatomi. Ju mer du förstår om den naturliga processen av kroppens utveckling, desto mer förstår du att sunda sexuella känslor är en normal del av livet. När du lär dig om människans anatomi, kallar kroppsdelar vid deras rätta namn och förstår deras sexuella och fysiska funktioner, försvagas det tabu som är associerade med de här delarnas natur. Samtidigt ska vi också "ta bort förnedrande,

vulgära och sexuellt oförbehållsamma ord, skämt och ämnen från [våra] samtal".⁷ När vi förstår kroppsdelarna och deras syften blir vi mindre benägna att se dem enbart i ett sexuellt sammanhang.

President Russell M. Nelson har sagt: "Varje organ i din kropp är en underbar gåva från Gud"⁸ – och det gäller förstås även de sexuella organen. De skapades i ett vist syfte, och vi har ansvaret att lära oss använda dem på de sätt som Herren vill.

3

3. Var inte rädd eller generad

När du lär dig mer om din kropp blir det lättare att förstå hur sexuella känslor är en normal aspekt av kroppen. Och medan vi alla försöker övervinna den "naturliga människan" i det här livet (se Mosiah 3:19) är passande sexuella känslor inget att skämmas för. Det är bara en synd om man handlar efter dem på ett olämpligt sätt eller underhåller olämpliga eller lustfyllda tankar. Vi skäms inte eller känner oss skyldiga när vi är hungriga! Kanske bara när vi frossar i vår favoritmat som reaktion på vår hunger eller blir besatta av tankar på hunger. Tillåt dig inse att passande sexuella känslor och tankar är en del av vår gudagivna natur och fyller ett gott syfte på rätt plats och i rätt tid.

Om du känner dragning till personer av samma kön kanske du är rädd eller skäms för dina känslor, men Gud vill inte att du ska känna så. Vi kan ha ett meningsfullt liv inom de ramar som Gud har fastställt för vår nytta. Vi har alla en unik resa under jordelivet och om vi älskar honom och håller hans bud finns det inga omständigheter som vår himmelske Fader inte kan vända till vårt eviga goda (se Rom. 8:28; Joh. 14:15; L&F 90:24). Med hans hjälp kan vi lära och växa och bli som han.

4

4. Skapa meningsfulla kontakter

De fysiska känslorna är bara en del av sexualiteten. Ett av de verkliga behoven bakom passande sexuella känslor är att få

kontakt. Som människor behöver vi känna närhet. Att ha kontakt med andra genom djup vänskap, kamratskap, passande beröring, kärlek och ömhet kan vi se andra som de verkligen är och ge uttryck för sexualitet på ett lämpligt sätt och fortfarande hålla kyskhetslagen.

Äldste Marlin K. Jensen, generalauktoritet emeritus, har sagt: "Profeten Joseph Smith lärde att 'vänskap är en av de stora fundamentala principerna i [vår religion]'. Den tanken borde inspirera och motivera oss alla, för jag känner att vänskap är ett av de grundläggande behoven i vår värld. Jag tror att vi alla har en stark längtan efter vänskap, en djup önskan att ha den tillfredsställelse och trygghet som nära och bestående relationer kan ge oss."⁹

5

5. Tänk på din egen kropp som gudomlig (för det är den!)

Kroppen är en underbar gåva från Gud. Ändå fångas vi i fällan att kritisera våra kroppar. Om vi kunde komma ihåg hur mycket kroppen betydde för oss när vi inte hade den (och hur mycket den kommer att betyda för oss när vi är döda [se L&F 138:17, 50]) så skulle vi kanske känna större tacksamhet och mindre förakt för denna underbara gåva.

President Nelson har sagt: "Din fysiska kropp är en magnifik gåva från Gud. Det är hans tempel likaväl som ditt och måste behandlas med vördnad. ... Ett studium av kroppen bekräftar dess gudomliga utformning."¹⁰ Och vetskapen om hur gudomlig kroppen är påverkar våra handlingar till det bättre. President Nelson förklarade vidare: "När vi verkligen förstår vår gudomliga natur ... fokuserar [vi] våra ögon på vyer, våra öron på ljud och vårt sinne på tankar som är till heder för vår fysiska skapelse som ett Guds tempel. I våra dagliga böner erkänner vi tacksamt Herren som vår Skapare och tackar honom för undret som vårt fysiska tempel är. Vi tar hand om det och värdesätter det som vår personliga gåva från Gud."¹¹

Glöm inte att det här är en livslång resa

Insikt om och kultivering av en positiv, sund känsla för passande sexualitet är inte något du börjar arbeta på efter vigseln eller något du bemästrar över en natt. Det är en livslång resa – en resa som välsignar dig på många sätt under jordelivet och i det eviga livet. Och om det har funnits upp-och-ner-gångar under resan ska du veta att den helande och uppbyggande kraften i Jesu Kristi försoning är tillgänglig för alla som försöker nå honom (se Mosiah 4:1–3, 10–13).

Oavsett våra omständigheter eller upplevelser uppfyller Gud i slutändan sina utlovade välsignelser till oss när vi följer vår Frälsares exempel, och vi kommer att inse att vi alla har en roll att fylla i hans plan (se L&F 59:23). Med hans hjälp kommer vi att lyckas med alla våra ansträngningar att få en positiv syn på sexualitet. ■

För ytterligare tre förslag på hur du skapar en positiv syn på sexualitet – genom att använda media som porträtterar sunda relationer, behandla alla som Guds barn och minnas din sanna identitet – läs den digitala versionen av den här artikeln på liahona.ChurchofJesusChrist.org.

SLUTNOTER

1. Aposteln Paulus såg att folk i dag skulle "[drivas bort] av många slags begär" (2 Tim. 3:6).
2. *Writings of Parley Parker Pratt* (1952), s. 52–53.
3. John Taylor, *The Gospel Kingdom*, utv. av G. Homer Durham (1943), s. 61.
4. Se Dallin H. Oaks, "Avfall och återställelse", *Nordstjärnan*, juli 1995, s. 88; se även "Sexuell renhet", i *Vägledning för de unga* (häfte, 2011), s. 35; Dale G. Renlund och Ruth Lybbert Renlund, "Den sexuella intimitetens gudomliga syften", *Liahona*, aug. 2020, s. 12–17.
5. Boyd K. Packer, "The Instrument of Your Mind and the Foundation of Your Character", *Brigham Young University 2002–2003 Speeches* (2003), s. 2; se även M. Russell Ballard, "Ge anden kontroll över kroppen", *Liahona*, nov. 2019, s. 106–109.
6. Jeffrey R. Holland, "Of Souls, Symbols, and Sacraments" (andakt vid Brigham Young University, 12 jan. 1988), s. 8, speeches.byu.edu; betoning i originalet.
7. *Kyskhed* (broschyr som används med missionärslektioner, 2007), s. 11.
8. Russell M. Nelson, "Din kropp: En fantastisk gåva att värdesätta", *Liahona*, aug. 2019, s. 53.
9. Marlin K. Jensen, "Vänskap: En princip i evangeliet", *Liahona*, juli 1999, s. 74.
10. Russell M. Nelson, "Din kropp: En fantastisk gåva att värdesätta", *Liahona*, s. 52.
11. Russell M. Nelson, "Din kropp: En fantastisk gåva att värdesätta", *Liahona*, s. 54.

Hur jag lärde mig förstå Guds syn på sexualitet

När jag växte upp visste jag inte hur man hanterar sexuella känslor, vilket ledde mig nerför felaktiga vägar, men när jag lärde mig om sexualitet och kyskhetslagen förändrades mitt liv till det bättre.

Emma T.

Jag sjönk längre ner på stolen när läraren introducerade lektionen om kyskhetslagen. "Jag vet ju att ni tjejer inte har något problem med kyskhetslagen", började hon. Vad varken hon eller någon annan visste var att det var något jag hade haft svårt med som ung kvinna.

Lektionerna i kyrkan fick mig att tro att sexuella känslor bara var lämpliga inom äktenskapet och att det var fel att ha sexuella känslor om man inte var gift. Jag skämdes, kände mig svag och ensam och det ledde till att jag ville undvika ämnet helt och hållet.

Under min uppväxt som medlem i kyrkan trodde jag att det var tabu eller fel att prata om sex – även på lämpliga sätt – eller medge sexuella tankar och känslor om man inte var gift. Mitt tänkesätt var så förvrängt att jag trodde att all nyfikenhet och alla frågor om sexualitet och kyskhetslagen skulle hållas tillbaka eftersom det inte var i enlighet med Guds plan. Och eftersom jag trodde att mina frågor var för skamliga att prata med någon om sökte jag efter svar från källor som inte speglade sexualitet på det sätt som vår himmelske Fader har avsett.

Fast i skamkänslor

Jag plågades av de här känslorna och beteendena i flera år. Jag insåg att det var fel men jag visste inte vart jag skulle vända mig för att få hjälp. Jag bar med mig bördan av synd och skam varje dag men försökte ändå göra

allting annat rätt. Jag verkade vara fast i en "mellanzon", med ena foten i världen och andra foten i evangeliet.

Jag ville mer än något annat sätta båda fötterna i evangeliet. Så jag studerade skrifterna, jag bad, jag deltog i kyrkans aktiviteter och jag fullföljde mina ämbeten. Evangeliet verkade vara det enda som kunde lätta på min börda.

Allteftersom jag gradvis lärde mig mer och kom närmare Frälsaren stärktes min önskan att följa kyskhetslagen helt och hållet. Efter att ha funderat och bett en hel del bestämde jag mig slutligen för att prata med biskopen om mina svårigheter.

Jag kände Frälsarens helande kraft

När jag lämnade biskopens kontor verkade tyngden jag hade burit på mina axlar i så många år försvinna. Jag grät av lättnad. Jag kände redan Frälsarens helande kraft verka i mitt liv. Samtalen med min biskop hjälpte mig, genom omvändelseprocessen, att förstå att mina känslor var normala och att jag inte var ensam om att ha problem med kyskhetslagen. Jag insåg att det fanns andra som liksom jag hade lidit i ensamhet på grund av skam, rädsla och missförstånd.



Tyngden jag hade burit på mina axlar i så många år verkade försvinna. Jag kände redan Frälsarens helande kraft.

Min biskop hjälpte mig i själva omvändelseprocessen, men en vän till mig gjorde också stor skillnad i mitt förhållningssätt till mina svårigheter. Han var ett stort föredöme för mig. En dag berättade han för mig om sitt tidigare problem med pornografi. Jag blev helt förstummad. Jag hade aldrig kunnat gissa att vi hade liknande svårigheter. Jag skrev ett brev till honom om min upplevelse med att omvända mig från samma problem och vilken hjälp jag fick av att veta att jag inte var ensam. I kyrkan på söndagen kramade han om mig och sa att han var så stolt över mig för att jag arbetade med biskopen och att jag aldrig skulle vara ensam. Han hjälpte mig att känna Frälsarens kärlek starkare.

Sedan dess har jag kunnat visa empati och uppmuntra vänner som har haft liknande problem och hjälpt dem förstå kyskhetslagen bättre.

Det som hjälpte mig att bli helad i slutändan var vetskapen om att jag inte var ensam, kärleken och förståelsen från min biskop och Frälsaren, och att jag lärde mig om kyskhetsens eviga betydelse.

Nu vet jag hur fel jag hade. Både kyskhetslag och passande sexualitet är delar av Guds lycksalighetsplan. Sexuella känslor är en normal del av jordelivet och kan vara underbara när vi lär oss att handla efter dem på rätt sätt.

När jag ser tillbaka känns det tråkigt att jag aldrig kände mig trygg nog att prata om kyskhetslagen med någon innan jag pratade med biskopen. Jag borde ha vetat att det inte finns något skamligt i att ha frågor om kyskhetslag eller sexualitet och att det är viktigt att prata om sådant på ett respektfullt sätt med rätt personer.

Låt eviga sanningar vägleda dig

På grund av mina upplevelser kan jag försäkra vem som helst som har problem med kyskhetslagen om att ditt hjärta kan förändras. Det finns hopp, helande och eviga sanningar som kan vägleda dig. Jag har lärt mig att det är stor skillnad mellan sättet världen ser på sexualitet jämfört med hur vår himmelske Fader ser på den.

Jag är tacksam för det jag har lärt mig. Nu har jag ett starkare vittnesbörd om Herrens kyskhetslag, vikten av sexualitet i våra liv och viktigast av allt, Frälsarens kärlek och helande makt. ■

Redaktionens anmärkning: Den här artikeln är en del av en serie i augustinumret 2020 av Liahona om att ha en positiv syn på sexualitet, sexuell integritet och kyskhetslagen. Ordet sexualitet betyder olika saker för olika människor, men i det här sammanhanget pratar vi specifikt om våra sexuella känslor och vår sexuella identitet.

Ända till nyligen hade fotbollen,

skolan och kyrkan alltid varit något som jag hanterade var för sig och försökte balansera. Efter fotbollssäsongen hade vi spelarsamtal med min fotbollstränare. Han pratade med mig om ledarskap och hur jag kunde bli en bättre ledare. Han sa något intressant som jag inte väntade mig.

Han sa: "Nu vet jag att du planerar att gå ut som missionär. Du är religiös, och det är okej för dig att prata om Gud. Jag vill att du ska prata om Gud med de andra spelarna. Det är därför jag är tränare – för att föra andra närmare Gud. Jag vill se andras liv förändras. Jag tror att du är en av de bästa spelarna i laget till det. Kan du inte prata med någon om Gud när du får en chans? En del kanske avfärdar det, men det kan förändra någons liv. Man vet aldrig."

Jag hade egentligen aldrig kopplat samman sport, skola och religion. Men genom det här samtalet hittade jag den kopplingen, och jag var ivrig och mer redo att dela med mig av evangeliet till andra. Det gjorde att jag insåg att man kan vara samma person med fotbollen och i skolan och på tidigt morgonseminarium hemma hos någon och ändå ha framgång. Nu när jag har kopplat ihop dem har saker och ting blivit lättare.

Det här har hjälpt mig att förbereda mig för min mission. Jag har blivit mer van vid att prata med andra om Gud, dela med mig av evangeliet och bära mitt vittnesbörd.

JOSEPH S., 17 år, Louisiana, USA



UNGDOMAR

I DEN HÄR DELEN



52 Hur du pratar med dina föräldrar om sex

Derek Willis Hagey,
fil. dr och Denya Palmer

54 En grund för din framtid

Richard J. Maynes

58 Frågor och svar: Har jag fått förlåtelse? Hur får man ett vittnesbörd om den första synen?

60 Elitidrottare och evangeliet

64 Sista ordet: Hur man undviker att bli bedragen

Gary E. Stevenson

65 Personer från Mormons bok: Överbefälhavare Moroni



Hur du pratar med dina föräldrar om sex

Ja, det kan vara pinsamt. Men dina föräldrar är en bättre källa än internet eller dina vänner.

Fil. dr Derek Willis Hagey

Familjeservice

och Denya Palmer

Välfärds- och oberoendeservice

Det är okej att ha frågor om sexualitet. Och det är okej att prata med sina föräldrar om frågor man har. Du kanske bli förvånad över hur mycket de kan relatera till dig och till dina frågor och upplevelser.

När det gäller sex kan informationen du får på internet, i medier eller från vänner och klasskamrater vara förvirrande – både när det gäller fakta och moral. Dina föräldrar kan vara den bästa källan för tillförlitliga och korrekta svar om sexualitet. De vill ditt bästa. Förmodligen blir de glada över att du vill prata med dem om det här.¹

Om du och dina föräldrar aldrig har pratat om sex har du några tips här:

Andlig och mental förberedelse



- **Be.** Be din himmelske Fader hjälpa dig veta vad du ska säga när du tar upp ämnet med dina föräldrar.
- **Var modig.** Oavsett om du har gjort något misstag eller inte ska du inte tveka att be dina föräldrar hjälpa dig. De bryr sig om dig och vill ditt bästa.
- **Tänk på att dina föräldrar en gång var i din ålder.** De behövde också ta sig igenom uppväxtåren. De kan förstå och relatera till din upplevelse.
- **Ha en positiv inställning till hur dina föräldrar kan reagera.** Tänk på ett tillfälle när de har hjälpt dig. Föreställ dig att samtalet går bra.



Praktisk förberedelse

- **Bestäm dig för vilken förälder du vill prata med.** En del ungdomar tycker det är lättare att prata med båda föräldrarna samtidigt, men andra är mer bekväma med att prata med ena föräldern först. Det är helt normalt, särskilt när det gäller ett ämne som sexualitet.
- **Planera en tidpunkt för samtalet.** Be dina föräldrar att avsätta en tid för ett samtal. Det ger er båda tid att förbereda er.
- **Gör en lista över det du vill säga till dina föräldrar och frågor du har.** Att ha en lista över tankar eller frågor kan hjälpa dig komma ihåg det du vill prata om. Och om det var något som du inte tog upp kan du be dem ha ett samtal till.
- **Öva på att inleda samtalet.** Kanske vill du börja med att ställa en fråga. Eller så kanske du vill börja med att be dina föräldrar att bara lyssna tills du är redo för deras svar. (Se sidpanelen "Samtalsöppnare".)
- **Prata med dina föräldrar om andra ämnen i vardagliga situationer.** Öva på att prata om dina vardagliga aktiviteter. Det kan du göra när ni än är tillsammans, till exempel vid måltider eller innan sängdags.

När du har börjat prata



- **Prata om kyskhetslagen.** Det kan vara till hjälp att fråga föräldrarna om vad de anser om kyskhetslagen. Om du har brutit mot kyskhetslagen kan dina föräldrar vara en källa till stöd när du omvänder dig och försöker närma dig Frälsaren. Fråga dina föräldrar om deras upplevelser med att känna glädje genom omvändelse.
- **Ha tålamod med dem.** Dina föräldrar kanske också känner sig lite obekväma först med att prata om sex. Men de vill hjälpa dig, och det blir lättare allteftersom ni fortsätter prata.
- **Var inte rädd för att prata med dina föräldrar ofta.** Med tiden kanske du har fler frågor. Det här behöver inte vara en engångsföreteelse.

Samtalsöppnare

Här är några förslag på vad du kan säga för att inleda ett samtal.

- "Jag har några frågor. Det är lite pinsamt att prata om, men kan vi prata om sex?"
- "Hur fick ni lära er om sex när ni var i min ålder?"
- "Jag hörde/såg något som gjorde mig förvirrad härom dagen. Kan vi prata om det?"
- "Kan vi planera en tid när vi kan prata?"
- "Kan jag få prata med er om något? Jag tror att jag har gjort ett misstag, och jag vill ha hjälp med att rätta till det."



Du kan göra det här

Först kan det kännas pinsamt att prata med föräldrar eller någon annan vuxen som du litar på. Kom ihåg att din himmelske Fader älskar dig och vill att du ska förbereda dig för att ha sunda relationer som vuxen. En del av din förberedelse är att förstå vad sund, passande sexualitet är och att lära dig hur man kommunicerar om det nu. Din himmelske Fader kan hjälpa dig att prata med dina föräldrar om sex och andra svåra ämnen om du vänder dig till honom. ■

SLUTNOT

1. Det kan finnas en berättigad anledning till att du känner att du inte kan prata med någon av dina föräldrar. I så fall kan du försöka prata med en annan vuxen som du litar på, till exempel en ledare i kyrkan.

För mer information om sexualitet och hur den har sin plats i Guds plan, se sidan 42.



**Äldste
Richard J. Maynes**
i de sjuttios kvorum

En grund för din framtid

Under dina tonår utvecklar du många mål som du vill uppnå i livet. De här målen inbegriper förmodligen en mission, utbildning, tempeläktenskap, framgång i ditt yrke och naturligtvis att du återvänder tryggt till din himmelske Faders närhet i det celestialet riket.

En av de stora utmaningarna du kommer att ställas inför när du arbetar på de här målen är hur du kopplar dem till ditt vardagliga liv på ett bra sätt. Det kan vara svårt eftersom så mycket av din tid går åt till världsliga ändamål. Du kanske är engagerad i såväl skolan som musik, dans, sport, olika klubbar och andra aktiviteter. Många av er kanske också har ett jobb. Förutom det här hektiska schemat har du helgaktiviteter som matcher, danser, församlingsaktiviteter och fester. Inte bara det, utan vart du än går bombarderas du av frestelser från jämnåriga, sociala medier, filmer, videospel och musik. Wow! Vilket äventyr!

Knepet när det gäller att balansera allt det här är att ha den eviga, stora helheten i åtanke. Till exempel: Hur kommer din aktivitet på fredag att påverka det som händer om två, fem eller tio år? Du kanske inte tror att nästa fredagskväll har så mycket att göra med vad som händer om två år, men det kan det ha, beroende på var du är och vad du gör. Om du vill uppnå din potential i framtiden och bli den person som Herren vill att du ska bli så är det bäst att ha den eviga helhetsbilden i åtanke och arbeta på den i dag.

Din grund i en upp-och-nervänd värld

Profeten Jesaja såg vår tid och varnade för att den skulle bli upp-och-nervänd. Han profeterade: "Ve dem som kallar det onda gott och det goda ont, som gör mörker till ljus och ljus till mörker, som gör bittert till sött och sött till bittert!"

Ve dem som är visa i sina egna ögon och håller sig själva för kloka!" (Jes. 5:20–21.)

När du växer upp i den här upp-och-nervända världen kan det vara en riktig utmaning att hantera vår tids olika

påtryckningar. Hur tar du dig igenom dina tonår andligt förberedd för din framtid?

Det är viktigt att du inser att grunden till din framtid, både timligt och andligt, byggs i dag. Om din grund får en spricka av synd och inte repareras kommer ditt liv att byggas på en försvagad grund. Din framtid blir mindre säker och definitivt mer stressande.

Ett av de största syftena med Jesu Kristi evangelium är att undervisa oss om vår eviga potential. Ett syfte med Jesu Kristi kyrkas organisation är att hjälpa oss



Det är en stor utmaning du har medan du växer upp i den här upp-och-nervända världen.



Grunden till din
framtid byggs i dag.

uppnå den potentialen. Vi får lära oss att "det är på klippan, vår Återlösare, som är Kristus, Guds Son, som ni måste bygga er grundval". Vår Frälsare Jesus Kristus "är en säker grundval, och om människorna bygger på denna grundval kan de inte falla" (Hel. 5:12).

Små dagliga gärningar gör stor skillnad

Jag har hittills inte träffat en affärsman, lärare, konstnär eller idrottsman som uppnått en hög prestationsnivå utan att ha haft en koppling mellan sin vision om framtiden och det vardagliga livet. Ett mål eller en vision som inte är kopplad till det vardagliga livet genom dagliga gärningar blir mest troligt en ouppfylld dröm.

Föreställ dig till exempel att det snart är dags för ett prov i geometri. Ett av dina mål är att få bra betyg i den kursen, så hur går du till väga för att nå det målet? Väntar du till sista sekunden och panikläser natten före provet? Den metoden är mycket riskabel. I stället för att verkligen förstå materialet och vara helt förberedd och säker i fråga om ämnet kommer du in i klassrummet lite nervös och hoppas att läraren bara ska ställa frågor som du råkar kunna svaret på. (Jag tror inte att jag är den enda som har upplevt den obehagliga känslan!)

Eller avsätter du lite tid varje dag till att lugnt studera ämnet på djupet? Med den här metoden får du tillräckligt med tid till att förstå materialet helt och du har gott





om tid att be läraren om hjälp om det uppstår någon förvirring. Det här resulterar i en djupare insikt om materialet och större självförtroende inför provet.

För alla mål man ska uppnå – särskilt celestia mål – krävs det kontinuerlig daglig hängivenhet. Kan du skydda dig mot världens påtryckningar och ondska bara genom att tillbringa två timmar i kyrkan på söndagarna? Inte troligt. Det är mycket svårt att "panikläsa" inför en mission, och det är lika svårt att "panikläsa" inför ett tempeläktenskap. Ta inte den risken. Var vis. Liksom med dina studier, är en fokuserad daglig strävan det enda säkra sättet att lyckas. Förbered dig dagligen. Studera skrifterna. Kommunicera med din himmelske Fader i bön.

Du kan inte
"panikläsa"
inför en
mission eller ett
tempeläktenskap.

Delta i seminariet. Håll dig ren och redo. När du gör allt det här får du sinnesfrid, ditt samvete är rent, ditt självförtroende starkt och du vet med dig att din framtid blir ljus och underbar.

Fortsätt framåt med Herrens hjälp

Herren vill att du ska lyckas och han är med dig. Han hjälper dig och stöttar dig när du behöver det om du följer hans plan. Om du håller dig nära honom varje dag håller han sig nära dig, och du skördar otaliga välsignelser inom varje aspekt av ditt liv, särskilt det viktigaste – det andliga.

I slutändan är det din kärlek till Herren som hjälper dig att förbinda dig till och sedan hålla fast vid dina celestia mål. Jag vet att Herren lever och att hans önskan och förhoppning är en celestial framtid för oss alla. ■

Anpassat från ett tal under generalkonferensen i oktober 1997.

Hur vet du att din himmelske Fader har förlåtit dig?



"När vi väljer att omvända oss väljer vi att förändras! Vi låter Frälsaren förvandla oss till den bästa versionen av oss själva. Vi väljer att växa andligen och ta emot glädje – glädjen av återlösning i honom."

President Russell M. Nelson, "Vi kan göra bättre och bli bättre", Liahona, maj 2019, s. 67.



Känner Anden

Jag vet att jag har blivit förlåten när jag kan känna Anden. Särskilt för mig som missionär är det alltid viktigt

att jag har Anden med mig. Om vi lever rättfärdigt får vi alltid ha Anden med oss, och han hjälper oss veta var vi står i förhållande till Gud.

Äldste Bakker, 23 år, Brasilienmissionen Vitória



Försäkran att Kristus är med mig

I Getsemane trädgård uthärdade Jesus Kristus världens alla lidanden och

synder så att vi kunde få förlåtelse för våra synder och en dag vara värdiga att komma till det celestialet riket. Jag känner mig förlåten när jag känner en försäkran om att Kristus är med mig och berör mig andligt.

Alex H., 15 år, Idaho, USA

Svaren kan komma att förkortas eller förtydligas. Publicerade svar är avsedda att ge hjälp och perspektiv, inte att vara officiella tillkännagivanden om kyrkans lära.



Kärlek och glädje

Jag älskar förlåtelsens gåva eftersom jag ofta får en överväldigande känsla av skuld och missmod när

jag gör ett misstag. När jag tar mig tid att knäböja och uppriktigt be min himmelske Fader om förlåtelse överväldigas jag av kärlek, frid och glädje! Jag känner mig inte längre ensam och det är så jag vet att min himmelske Fader har förlåtit mig.

Brynlee H., 17 år, Utah, USA

Frid i hjärtat

Det är när jag känner frid i hjärtat som jag vet att jag har blivit förlåten. Jag glömmer aldrig det som jag har gjort fel, men det lär mig att inte göra det igen. Herren har gett oss ett underbart löfte: "Se, den som har omvänt sig från sina synder, han är förlåten och jag, Herren, kommer inte längre ihåg dem" (L&F 58:42).

David E., 19 år, Chihuahua, Mexiko

Vad anser du?

"Hur kan jag använda evangeliet för att övervinna depression?"

Skicka ditt svar och, om du så önskar, ett foto med hög upplösning, före den 15 september 2020, till liahona.ChurchofJesusChrist.org (klicka på "Submit an Article or Feedback").



Hur kan jag få ett djupare vittnesbörd om profeten Joseph Smiths första syn?

I år, 2020, är det 200 år sedan Joseph Smiths första syn. President Russell M. Nelson har föreslagit några sätt för oss att fördjupa våra vittnesbörd om den här viktiga händelsen:

- Läs på nytt Joseph Smiths redogörelse för den första synen (se JS-H 1:1–26).
- Begrunda följande frågor: "Hur skulle mitt liv vara annorlunda om min kunskap från Mormons bok plötsligt skulle tas bort?" eller "Hur har de händelser som följde på den första synen gjort skillnad för mig och dem jag älskar?" (se "Avslutande ord", generalkonferensen i oktober 2019).
- Studera det nya tillkännagivandet om återställelsen och få dess budskap skrivet i ditt hjärta (se Russel M. Nelson, "Hör honom", *Liahona*, maj 2020, s. 91-92).
- Studera tal från generalkonferensen i april 2020 som firade 200-årsjubileet av den första synen.

När du har studerat och begrundat är det viktigt att du går till din himmelske Fader i bön. Uttryck din tacksamhet till honom för att han kallade profeten Joseph Smith och för det stora ljus och den stora kunskap vi har fått som resultat. Be honom ödmjukt om att fördjupa ditt vittnesbörd om den första synen. Och fråga honom om det finns något du kan göra för att fördjupa det vittnesbördet ytterligare. Han svarar dig genom sin Ande och ger dig skraddarsydd rådgivning.

ELITI-DROTTARE och evangeliet

Fyra elitidrottare som är medlemmar i kyrkan berättar hur evangeliet inte bara har hjälpt dem i idrotten utan i livet som helhet.

Casey Patterson: Beachvolleyboll

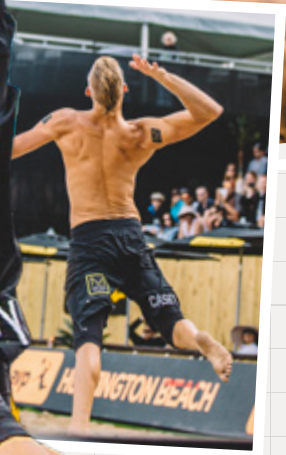
Jag glömmer aldrig de här orden från ett konferenstal: "Hårt arbete ... innebär att eftersträva något 'av allt ert hjärta, all er förmåga, allt ert förstånd och all er styrka' (L&F 4:2). Detta är enda skillnaden mellan medelmåttan och den framstående" (se F. David Stanley, "Arbetets princip", generalkonferensen i april 1993).

I min idrott fokuserar jag på att vara uthållig och ha en positiv inställning. Det är lätt att titta på någon som kan hoppa högre än dig eller prestera bättre, men det viktigaste är att ha en positiv inställning. Hårt arbete är det som i huvudsak kontrollerar din bestämmelse. Det är viktigt att jämföra sig med sig själv – ingen annan.



Om Casey:

- Han har spelat volleyboll i nästan 25 år.
- Han har tre yngre systrar.
- Representerar USA.
- Intressant information: Hans mamma lät honom inte ha "tuppkam" förrän han hade verkat som missionär och gift sig.

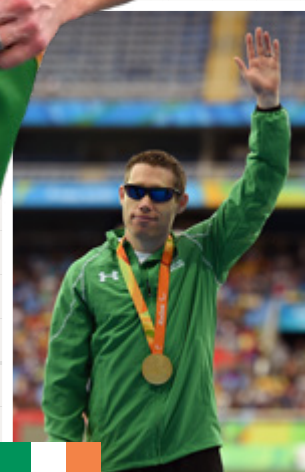


Jason Smyth:

Friidrott

När jag var åtta år fick jag veta att jag hade en ögonsjukdom, och med åren har min syn försämrats till mindre än 10 procent. Men jag har fått många välsignelser genom att springa och tävla i handikapp-OS. För några år sedan skadade jag mig och opererades, och jag visste inte om jag skulle kunna tävla igen. Men min himmelske Fader välsignade mig så att läkningen gick bra och jag kunde fortsätta tävla.

Jag vet att min himmelske Fader älskar mig och vill mitt bästa, och det ger mig tröst och en försäkran om att det som händer är för mitt bästa.



Om Jason:

- Har sprungit i 15 år.
- Har en bror och tre systrar.
- Representerar Irland.
- Intressant information: Genom att idrotta på elitnivå har han en unik möjlighet att sprida evangeliet.

Mary Lake: Volleyboll

Under uppväxten upplever många tjejer att motståndaren angriper deras självkänsla. Världen lägger stor vikt vid hur vi ser ut, och är man idrottsman blir man iakttagen en hel del. Jag kände en hel del ångest när jag spelade volleyboll vid Brigham Young University. Jag hade mångas ögon på mig och det gjorde att mina osäkerheter kom upp till ytan. Jag hade bett om att kunna övervinna de tvivel som kom med de där osäkerheterna. Jag fick inget omedelbart svar, men jag vet att det var de där bönerna och tiden med min himmelske Fader som hjälpte mig övervinna dem.

Anden påminde mig om att jag är en annan person nu än vad jag var för fyra år sedan. När jag tittar tillbaka kan jag se tillfällena när min himmelske Faders hand gav mig upplevelser och intryck om att jag har så mycket större värde än jag trodde.

Jag är så mycket mer än en idrottare. Mamma säger att jag kan sluta med alla etiketter som andra satt på mig och ändå vara en underbar person och en underbar dotter. Min familj behandlar mig som en människa och älskar mig för sådant som inte är idrottsrelaterat. Det har gjort att jag har kunnat tycka bättre om min idrott eftersom mitt egenvärde



Om Mary:

- Har spelat volleyboll sedan hon var sju.
- Yngst av sex syskon – tre systrar och två bröder.
- Representerar USA.
- Intressant information: Älskar att arbeta med siffror och studerade redovisning vid Brigham Young University.



egentligen inte har med mina prestationer att göra. Volleybollen upptar bara ett visst antal år av mitt liv men jag själv är oändlig.

Yngre tjejer kommer ofta och pratar med mig om volleyboll. Jag får en glimt av vilka de är och hur vår himmelske Fader känner för dem. Jag vill bara att de ska förstå att de inte behöver vara idrottare på college eller göra något extraordinärt för att ha ett värde och vara älskade. Mitt främsta budskap till dem är att fråga sin himmelske Fader om sitt värde och inse att det inte är kopplat till något särskilt som de gör.





Jackson Payne:

Gymnastik

Jag hade den stora möjligheten att kvalificera mig för olympiska spelen i London 2012, men under den viktigaste tävlingen ramlade jag ner från redskapet. Möjligheten att vara med i OS var borta. Jag befann mig på andra sidan jorden och mina drömmar hade gått i kras.

Kort efter det misslyckandet bestämde jag mig för att gå ut som missionär. Jag kanske inte hade gjort det om jag kvalificerat mig till OS, men mission var det ena underverket efter det andra. Jag var så tacksam för den möjligheten.

Evangeliet har hjälpt mig fatta rätt beslut, särskilt när det är svårt att hålla fast vid mina normer. Det formar den jag är och alla värderingar jag har.



Om Jackson:

- Har hållit på med gymnastik i omkring 22 år.
- Den femte av sex syskon – tre äldre bröder, en äldre syster och en yngre syster.
- Representerar Kanada.
- Intressant information: Fick möjlighet att skaka hand med president Gordon B. Hinckley (1910–2008) under invigningen av Edmontons tempel i Alberta, Kanada.

Hur man undviker att bli bedragen

Äldste Gary E. Stevenson

i de tolv apostlarnas kvorum

Under ett besök hos gammelfarbror Grover för många år sedan ville våra två små pojkar gå ut och leka. Farbror Grover sa till dem: "Var försiktiga – det finns många skunkar där ute." Pojkarna gick snart ut för att leka.

När vi var på väg hem frågade jag: "Såg ni någon skunk?" En av dem svarade: "Nej, vi såg inga skunkar, men vi såg en svart kisse med en vit rand på ryggen!"

Pojkarna var omedvetna om att de hade sett en skunk. Det här är en berättelse om förväxling – antagandet att det verkliga är något annat. Många i dag brottas med samma problem i mycket större skala.

Satan, alla lögners fader och den store bedragaren, vill att vi ifrågasätter saker som de verkligen är och antingen struntar i eviga sanningar eller ersätter dem med något som verkar mer tilltalande. Han har ägnat tusentals år åt att öva på att övertala alla Guds barn att tro att *gott är ont* och att *ont är gott*.

Herren har gett oss ett sätt att motstå utmaningar och frestelser, varav många kommer som ett direkt resultat av motståndarens vilseledande inflytanden och attacker.

Sättet är enkelt. Gud talade med profeter i forna dagar och gav dem befallningar avsedda att leda

hans barn till glädje i det här livet och härlighet i nästa. Gud fortsätter att ge befallningar till vår levande profet i dag.

Lydnad mot de bud vår profet tar emot är avgörande, inte bara för att vi ska kunna undvika bedragarens inflytande utan också för att uppleva varaktig lycka och glädje.

Men motståndaren försöker lura dig. Han döljer de destruktiva följderna av olagliga droger och drickande och säger i stället att de ger njutning. Han omsluter oss i de olika negativa element som kan finnas i sociala medier, bland annat försvagande jämförelser och idealiserad verklighet. Dessutom maskerar han annat illvilligt och skadligt innehåll på nätet, som pornografi, uppenbara attacker på andra genom nätmobbning eller desinformation som ska orsaka tvivel och rädsla i hjärta och sinne.

Må vi se Satans villfarelser för vad de är. Vi måste fortsätta vara trofasta och vaksamma, för det är det enda sättet att urskilja sanningen och höra Herr-ens röst genom hans tjänare. När vi lyder Herrens befallningar leds vi alltid i rätt riktning och blir inte bedragna. ■

Från ett tal under generalkonferensen i oktober 2019.

Överbefälhavare Moroni

Tyckte inte om våld men
stred för att skydda
sitt folk.



Mormon sa att om alla hade varit som Moroni skulle **helvetets krafter ha skakats för evigt** (se Alma 48:17).



Tillverkade ett frihetsbaner
till minne av sitt folks Gud, frihet och familjer (se Alma 46:12).

Hjälpte till att
göra slut på ett uppror
(se Alma 62).



Blev
överbefälhavare
över alla de nephitiska
härarna när han var 25
(se Alma 43:17).



AFFISCHER

ATT RÄDDA DIG ÄR PLANEN

*Vi hoppas att affischen som följer
med det här numret påminner dig
om Guds kärlek. Du hittar andra
versioner, med olika personer
tillsammans med Frälsaren, i den
digitala utgåvan av det här numret
på liahona.ChurchofJesusChrist.org
eller i appen Evangeliebiblioteket.*



UNGA VUXNA

ATT FÖLJA KYSKHETSLAGEN

12, 42

UNGDOMAR

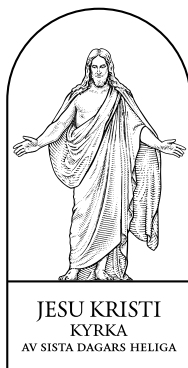
HUR DU PRATAR MED DINA FÖRÄLDRAR OM SEX

52

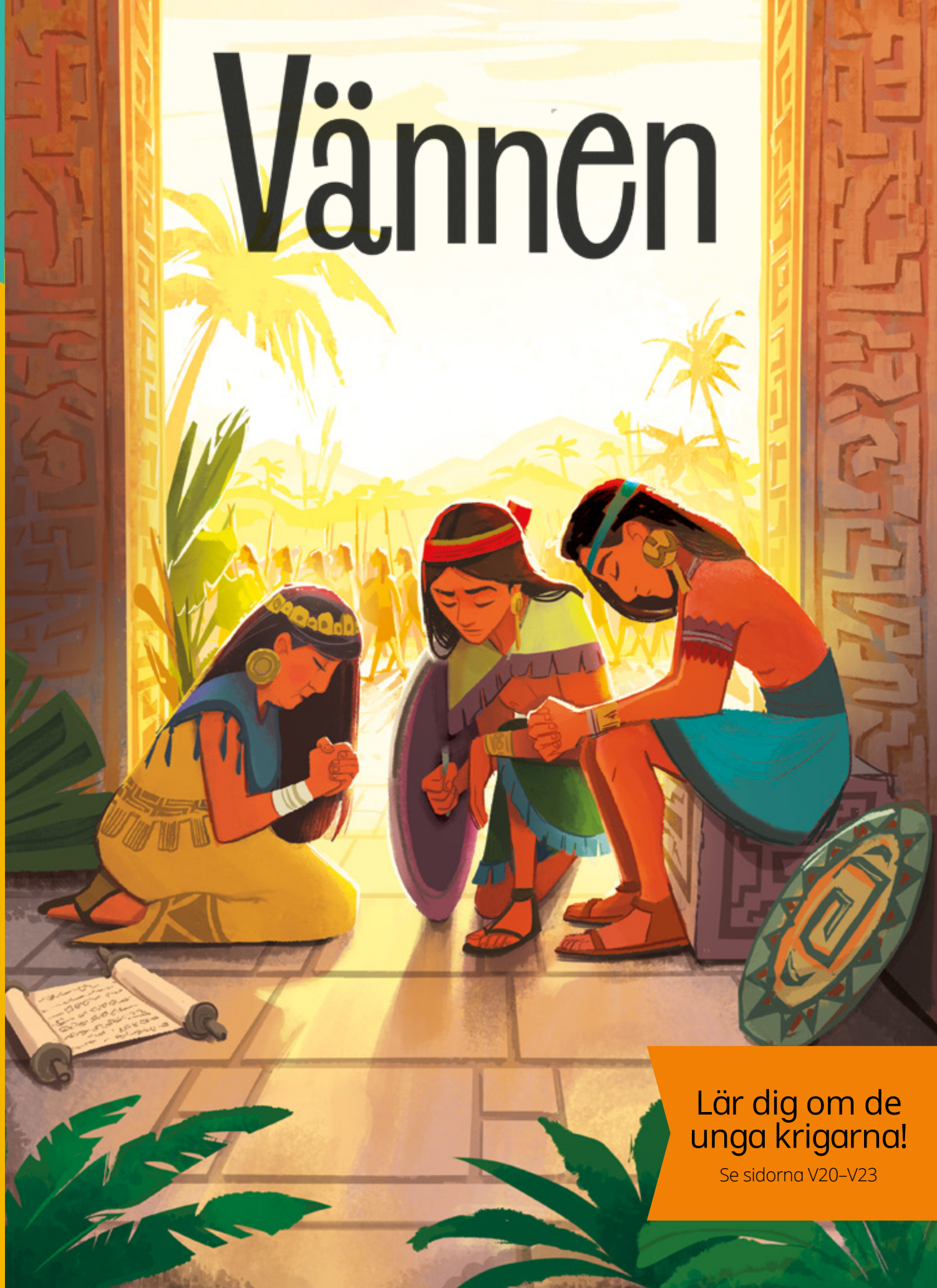
BARN

SLÄKTFORSKNINGS- AKTIVITET

V16



Vänner



Lär dig om de
unga krigarna!

Se sidorna V20–V23



President
Russell M.
Nelson

Glädje och lydnad

Du är ett Guds barn. Gud ger oss bud för att välsigna oss och ge oss glädje. Ibland väljer en del vilka bud de ska hålla och vilka de inte ska hålla. Genom att försöka hålla *alla* Guds bud kan du



välsignas med ljus och glädje



hålla dig fri från skadliga vanor



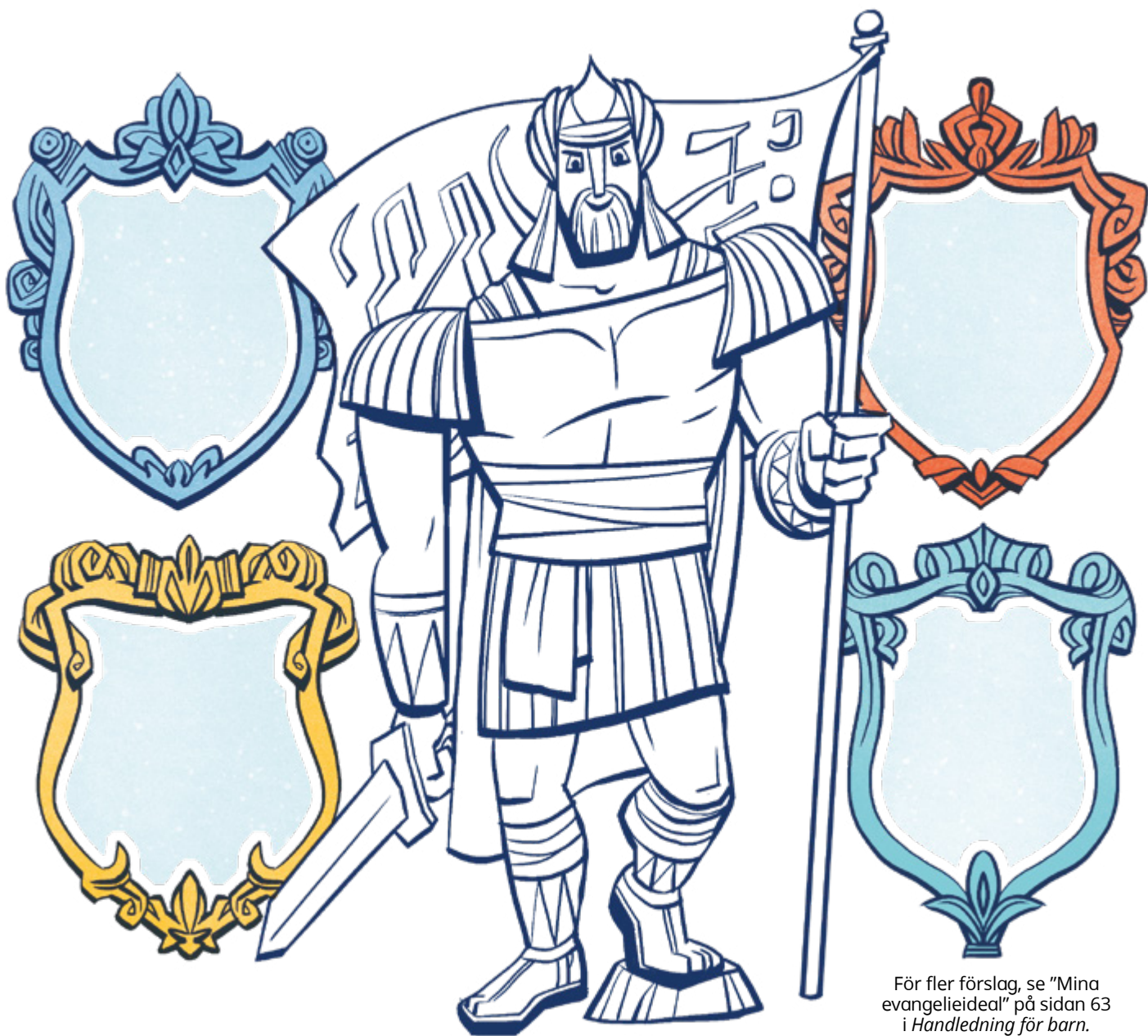
skydda din kropp



skydda din ande.

Kom ihåg att Gud och hans änglar alltid är där för att hjälpa dig. ●

Anpassat från Russell M. Nelson, "Se framtiden an med tro", Liahona, maj 2011, s. 34–36.



För fler förslag, se "Mina evangelieideal" på sidan 63 i *Handledning för barn*.

VÅRA EVANGELIESKÖLDAR

Överbefälhavare Moroni gav nephiterna sköldar som de kunde skydda sig med. På varje sköld skriver du en evangelienorm från listan nedan som kan hjälpa dig att vara trygg och stark.



Lyssna på den Helige Anden.



Klä dig lämpligt.



Var ärlig.



Omvänd dig när du har gjort något fel.



Lyssna på upplyftande musik.



Var snäll mot andra.



Svär inte och använd inga fula ord.



Titta på sådant som är upplyftande.



Helga sabbatsdagen.



Använda din himmelske Faders och Jesus namn vördnadsfullt.



Månkaks- festivalen

Lori Fuller Sosa

Kyrkans tidningar

(Baserad på en sann berättelse)

"Jag ska inte lämna er ... jag ska komma till er"
(Joh. 14:18).

"Spring inte så långt i förväg", ropade pappa. "Det är snart mörkt, och jag vill inte att du ska ramla."

Vincent stannade och vände sig om. "Men ni går så sakta. Jag vill hinna till festivalen innan alla månkakor är slut!"

"De kommer inte att ta slut", sa pappa när han och mamma hade kommit ikapp. "Åtminstone inte innan du har kommit dit!"

Vincent hörde trumslag när de kom närmare parken. Snören med färgglada lyktor hängde från träden och lyste i den mörka kvällen. Familjer satt och åt på filtar och gjorde sig redo att titta på fullmånen tillsammans.

Mamma hittade en tom plats på gräset där hon lade ner deras filt. Hon gav Vincent några mynt att köpa mat för.

"Tack!" Vincent var ivrig att gå på upptäcktsfärd. Han räknade mynten medan han gick. Tjugo ringgits! Det räckte till en månkaka. Men vilken sort ville han ha? En med skinka? Äggula? Durian? Till slut valde han en som var fylld med svart sesampasta. Han gick från stånd till stånd medan han åt och stirrade på alla maträtter.





Kycklingspett. Stora grytor med kryddig buljong och nudlar. Kanske skulle han ta hyvlad is med glass för sina sista slantar!

Snart kom han till ett område där det inte fanns så många lyktor. Mörkret gav honom en idé.

Jag undrar hur långt jag kan gå medan jag blundar? Han blundade och tog ett steg. Sedan ett till. Han snavade på något. Han ramlade!

Aj! Han slog i hakan i något vasst. Det var ett stort dräneringsgaller av järn! Han rörde vid hakan med ena handen. Det blödde.

"Pappa? Mamma?" ropade han. Han skyndade sig mot lyktorna och någon hjälpte honom att hitta sina föräldrar.

"Vi började bli oroliga!" sa mamma. Sedan såg hon hans ansikte. "Vi måste åka till sjukhuset."

Det dröjde inte länge förrän Vincent satt med mamma och pappa i väntrummet på sjukhuset. Han var så rädd. Skulle allt ordna sig?

Han lade armarna i kors och tänkte på Jesus. Han och hans familj hade blivit döpta några månader tidigare. Missionärerna hade sagt att



Jesus kunde hjälpa honom att känna sig tröstad.

Jesus Kristus hjälper mig. Jesus Kristus hjälper mig, tänkte han om och om igen. Och snart kände han sig faktiskt lite lugnare. Det kändes som om den Helige Anden var vid hans sida.

Pappa kramade hans hand.

"Allt kommer att bli bra", sa mamma.

Vincent nickade. Han visste att hon hade rätt.

När läkaren kom sydde hon igen såret på hakan. Det gjorde ont, men det var inte så farligt. Hon sa till Vincent att han förmodligen skulle få ett ärr. Men det var okej, tyckte han. Varje gång han såg det skulle han tänka på månkakor, festivalen och när han hade blivit tröstad av Jesus och den Helige Anden. ●

**Det här hände i Malaysia.
Se nästa artikel för att få
veta mer om det landet!**



Hej från Malaysia!



Hej!
Vi heter Margo
och Paolo.
Vi ska besöka
Malaysia!

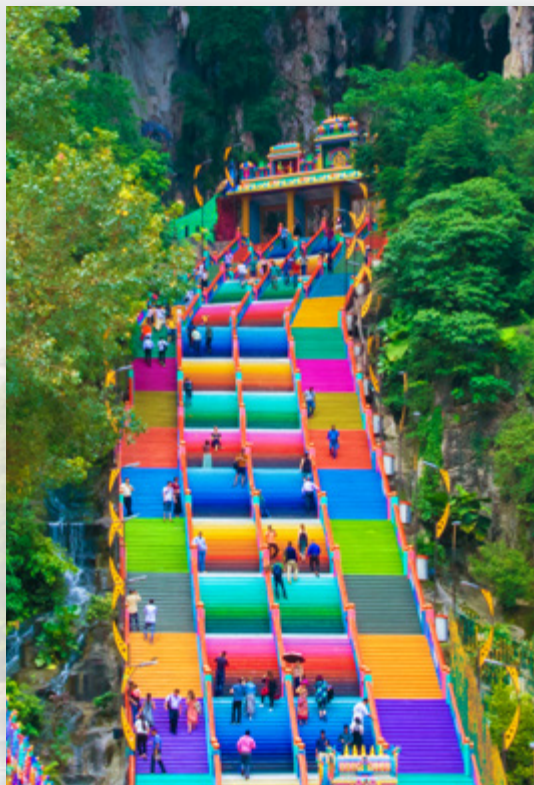
Malaysia är ett vackert land i Sydostasien. Det finns omkring 10 000 medlemmar i kyrkan och 33 grenar i Malaysia. Kyrkan där är liten men stark!



Keluarga betyder "familj" på malajiska. Den här familjen tycker om att leka tillsammans i parken.



Durian är frukten med den starkaste lukten i världen! Många i Malaysia älskar den här krämiga frukten. Den används till att göra godis, glass och andra godsaker.



I Malaysia tror folket på många olika religioner, bland annat islam, buddism och kristendom. De här färgglada trapporna leder upp till Batugrotterna. Det finns ett känt hinduiskt tempel därinne!





Familjerna i Malaysia tycker om att gå ut och äta tillsammans. Det går att köpa maträtter som säljs utomhus dygnet runt.



De här primärbarnen sitter framför en skylt vid en kyrka med text på malajiska och kinesiska. Folket i Malaysia pratar många språk. I kyrkan hjälper medlemmarna till att tolka så att alla kan förstå.



Mer än hälften av Malaysia är täckt av tropiska skogar. Där finns det intressanta djur som den malajiska tigern och näspan.

Möt några av våra vänner från Malaysia!



Gud vill att vi ska vara snälla och hålla buden.

Anika C., 7 år, Kuala Lumpur, Malaysia



Min favorittrosartikel är den fjärde: "Vi tror att evangeliets första principer och förrättningar är: 1) Tro på Herren Jesus Kristus, 2) omvändelse, 3) dop genom nedsänkning till syndernas förlåtelse, 4) handpåläggning för den Helige Andens gäva."

Leif C., 8 år, Kuala Lumpur, Malaysia

**Är du från Malaysia?
Skriv till oss! Vi vill
gärna höra ifrån dig.**



Tack för att du utforskade Malaysia med oss. Vi ses nästa gång!

Välja rätt kanal

Tänk om Brooke inte ville vara vän med Camille längre!



Shannon Tuttle Liechty

(Baserad på en sann berättelse)

"Gud dig bevarar, gör vad är rätt." (Psalmer, nr 160.)

"Jag såg ett jätteroligt program i går. Du borde se det. Då kanske vi kan se det tillsammans någon gång!" sa Brooke.

Camille tyckte om att prata med sin bästa vän när de gick hem från skolan tillsammans. Hon var glad att de hade så mycket gemensamt.

"Det låter jättebra!" Camille vinkade hej då och gick in genom ytterdörren.

När Camille var klar med sina läxor slog hon på tv:n och hittade programmet. Det skulle bli så kul att prata om det med Brooke i morgon!

Programmet *var* roligt. Personerna gjorde fäniga saker och berättade skämt. Camille skrattade mycket. Men allt de sa var inte roligt. De använde några ord som fick

Camille att känna som om hon hade grodor som hoppade runt i magen. Det var inga bra ord.

Vad ska jag göra?

undrade hon. Camille

visste att de inte var

några bra ord. Men hon

ville veta hur programmet

slutade. Vad skulle hon säga ifall

Brooke frågade henne om det i morgon?

Camille stängde av tv:n med en suck.

När mamma kom hem hjälpte Camille

henne att duka för middagen. "Hur var det i skolan?" frågade mamma.

Camille lade fram gafflarna och skedarna. "Det var jättebra! Men ... Brooke pratade om ett program som jag skulle se. Jag började titta på det, men de använde en del fula ord. Det kändes inte bra så jag stängde av det."

"Det låter som du gjorde ett mycket bra val."

"Men Brooke vill att vi tittar på det tillsammans. Vi är bästa vänner! Vi gillar samma musik, samma glass, samma böcker ..."

Mamma satte fram en skål med pasta på bordet. "Ja, men det betyder inte att ni *alltid* måste göra samma saker. Särskilt inte om det är något som inte känns bra. Det är okej att göra andra val än vad ens vän gör."

"Vad menar du?" frågade Camille.

"Jo, vi väljer att undvika fula ord så att vi kan känna den Helige Anden", förklarade mamma. "Men alla har inte samma normer som vi. Fast det gör dem inte sämre för det."

Camille var ändå orolig för vad som skulle hända när Brooke frågade henne om programmet. De pratade om allting! Tänk om Brooke tyckte att hon var barnslig! Eller ännu värre: Tänk om hon inte ville vara vän med henne längre!

Camille bad en bön innan hon somnade. *Himmelske Fader, hjälp mig att prata med Brooke i morgon. Hjälp mig att vara modig.* Camille lade sig i sängen och hoppades att allt skulle bli bra i skolan.

"Camille!" ropade Brooke på andra sidan lekplatsen. Hon sprang över gräsmattan för att möta Camille. "Vad tyckte du om programmet? Visst var det roligt?"

Camille tog ett djupt andetag. "Jag tittade faktiskt inte så mycket på det."

Brooke såg förvirrad ut. "Varför inte?"

Camille tänkte ett ögonblick. Skulle hon bara säga att hon hade varit upptagen? Vad skulle Brooke säga? "Jo ... jag tittade inte på det för de sa ord som jag inte gillade. Det kändes inte bra att titta på det."

"Jaså", sa Brooke tyst. Sedan sa hon: "Det är okej. Vi behöver inte titta på det tillsammans. Vi kan se om det finns ett program som vi båda gillar eller göra något annat tillsammans."

"Okej." Camille log. Sedan gick de båda vännerna till lektionen tillsammans och pratade och skrattade hela vägen. ●

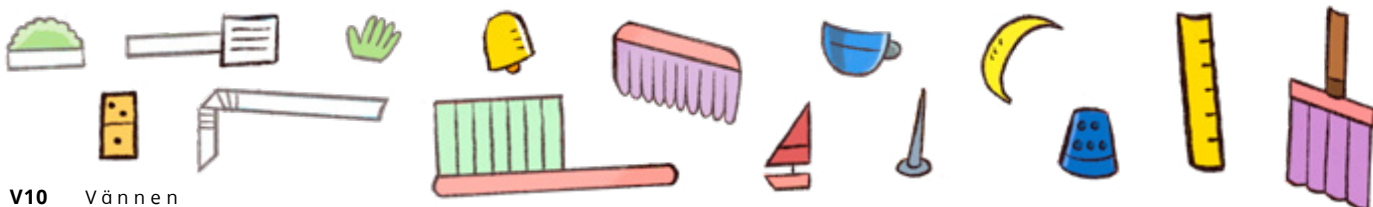
Författaren bor i Utah, USA.



Du kan välja det rätta även om inte andra gör det. Din himmelske Fader hjälper dig att vara stark.

Hitta dem!

Abina tycker om att ta med vänner till biblioteket! Hon hjälper dem att hitta bra böcker att läsa.
Hitta fem röda böcker och fem blå böcker. Hitta sedan de andra sakerna.



När jag bygger
min grund på
Jesus Kristus

kan
jag stå
stark!

(Se Helaman 5:12.)



En **STARK** grundval

Haley Yancey

Helaman lärde att vi behöver bygga vår grundval på Jesus Kristus (se Helaman 5:12). Det betyder att vi gör sådant som för oss närmare honom. När vi gör det kan vi orka med svåra saker i livet.

Läsa skrifterna
(se Johannes 5:39)

Be
(se Läran och förbunden 10:5)

Betala tionde
(se Malaki 3:10)

Gå i kyrkan
(se Moroni 6:5–6)

Döpas
(se 2 Nephi 31:5)

Följa profeten
(se Läran och förbunden 124:45)



1. Klipp ut stenarna på den här sidan.
2. Välj en sten och läs skriftstället på den. Hur kan du bli stark och komma närmare Kristus genom att göra det?
3. Lägg stenen under templet för att bygga en stark grundval. Fortsätt tills alla stenarna är på plats.

Omvända sig
(se Apostlagärningarna 3:19)

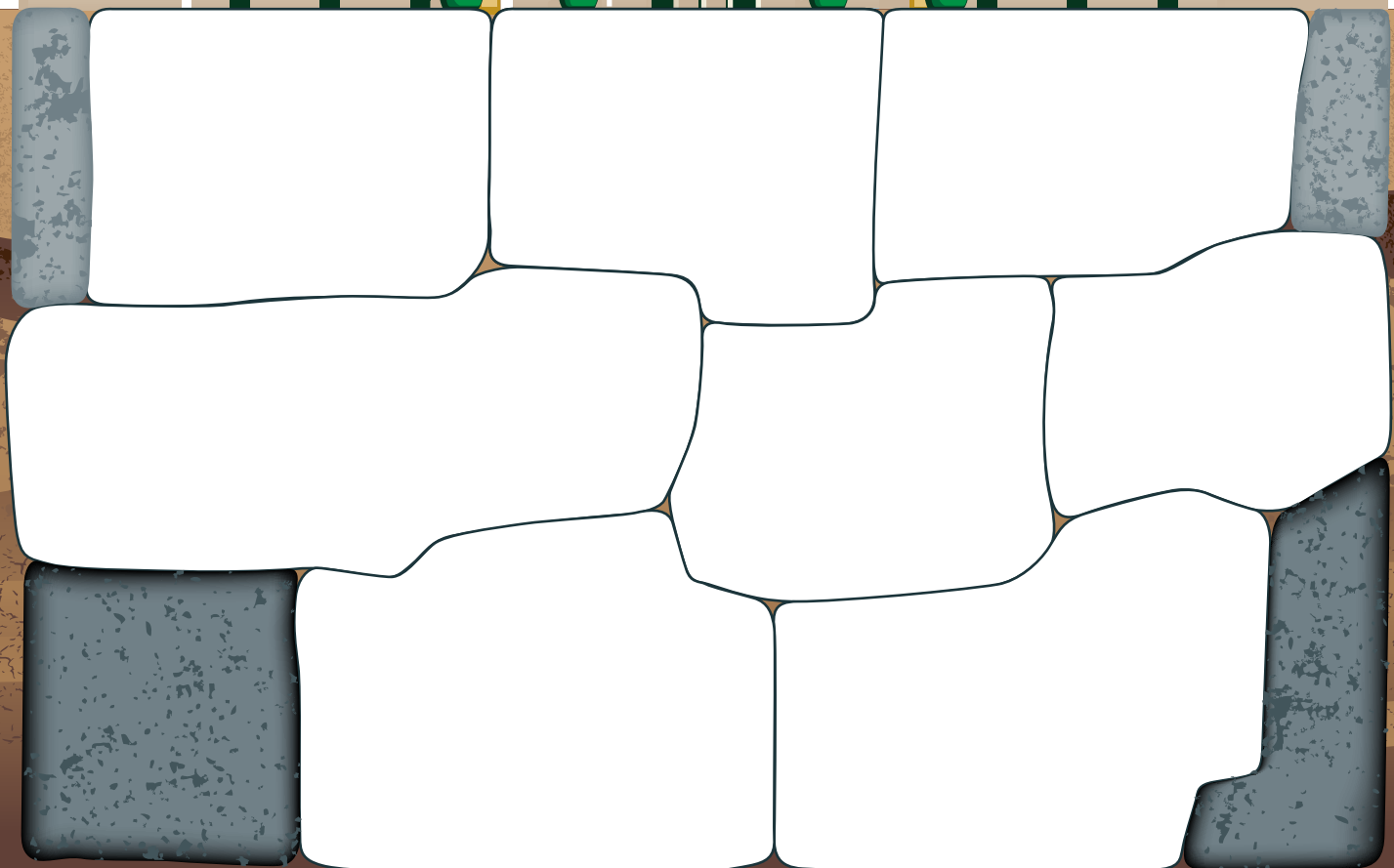
Följa Visdomsordet
(se Läran och förbunden 89:18–20)

Författaren bor i Utah, USA.



Bonus! Kan du gissa vilket land det här temp-
let finns i? Ledtråd: Det
är i staden Madrid.

Svar: Spanien



David Dickson

Kyrkans tidningar

(Baserad på en sann berättelse)

Donovan riktade sin slangbellsa mot den tomma soppburken på trädstubben.

Han spände gummibandet i slangbellsan.

"Vad gör du?" frågade hans lillasyster Dana.

"Kolla på det här!" sa han.

Smack!

Gummibandet åkte tillbaka på sin plats när Donovan släppte det, och den lilla stenen flög iväg. Några löv rasslade i ett träd i närheten.

Men plåtburken flyttade inte på sig. Donovan tryckte ner slangbellsan i bakfickan. Han hade missat den. Igen!

Dana lade huvudet på sned. "Vad är det jag ska se?"

"Ingenting", sa Donovan. "Kom. Vi går hem." De började gå tillbaka till huset.

Donovan sparkade en gren ur vägen. Hur mycket han än försökte verkade han inte kunna använda pappas slangbellsa på rätt sätt. Och han *gillade* den verkligen! Han tyckte



Den
bästa
slang-
bellsan i
Jamaica

alltid om att använda den när pappa var bortrest, som nu. Den hjälpte honom att känna sig nära pappa när han inte kunde träffa honom.

Han drog upp slangbellan ur fickan och snurrade sakta runt den i handen. Den grova barken hade blivit slät för länge sedan. Pappa hade gjort slangbellan av en bastant trädgren och använt den i många år innan han gav den till Donovan.

Pappa hade pekat på soppburken den dagen. "När man är fokuserad kan spännande saker hända." Donovan kom fortfarande ihåg vad som hände sedan. Pappa hade riktat slangbellan mot soppburken och träffat den. På ett försök! Han fick det att se lätt ut. Donovan saknade honom så mycket.

Han tänkte fortfarande på pappa när han somnade den kvällen.

Nästa morgon tog Donovan med sig slangbellan till sin favoritdunge för att försöka igen.

"Fokusera ..." sa Donovan när han stirrade på burken på stubben. Han lade en liten sten i slangbellan och spände gummibandet.

Pappa slutar aldrig försöka, även om det inte alltid lyckas, tänkte Donovan.

Donovan försökte sluta tänka på alla gånger han hade missat burken förut. Han blundade med ena ögat, som pappa hade visat honom. Han *var* verkligen fokuserad. Donovan tittade inte på något annat än den röda soppburken.

Han tog ett djupt andetag och släppte gummisnodden.

Smack!

KLONK!

Donovan blinkade överraskat när burken flög ner från stubben. "Jag gjorde det!" sa han. "Ja!"

Senare samma kväll satt Donovan bredvid mamma efter middagen. Han höll upp slangbellan.

"Jag träffade äntligen burken i dag", sa han och flinade.

"Bra gjort!" sa mamma.

"Vet du", jag tror att den här slangbellan är den bästa saken jag vet", sa Donovan.

"Jaså?" sa mamma.

"Japp. För den gör att jag tänker på pappa och känner mig nära honom."

Mamma log. "Jag tror han skulle bli glad om han visste att du känner så. Och vet du vad? Pappa kommer hem om bara tre dagar. Du kan visa honom det du har lärt dig."

Donovan kunde knappt vänta! "Det gav mig en idé", sa han.

Han sprang iväg för att prata med Dana. Han kunde lära henne att använda slangbellan på samma sätt som pappa hade lärt honom!

"Du Dana", sa han. "Vill du lära dig att använda den bästa slangbellan i Jamaica?" ●

Om du är fokuserad kan underbara saker hända.



Vilka speciella saker hjälper dig att känna dig nära någon i din familj?

Släktforskning med de fem sinnen

Läste du om Donovans slangbella på sidan V14? Vilka saker kan hjälpa dig att känna dig närmare din familj? Skriv om eller rita bilder av dem här nedanför.



Känsel

Hitta en sak som du kan hålla i som är viktig för dig eller din familj. Rita en bild av den här.



Hörsel

Lyssna när en familjemedlem berättar om en händelse eller bär sitt vittnesbörd. Skriv ner det här.



Smak

Vilken mat tycker du och din familj om att äta tillsammans? Rita en bild av den eller skriv receptet här.



Syn

Tänk på ett speciellt minne och rita det här. Nu kan du tänka på det tillfället när du tittar på den här sidan!



Lukt

Vilken lukt tycker du bäst om? Finns det några lukter som påminner dig om din familj? Skriv om dem här.



Visa och berätta



Jag tappade bort min brors jacka när jag och min familj var ute på en promenad. Vi bad till vår himmelske Fader att han skulle hjälpa oss hitta den. Vi kände att vi skulle gå samma väg igen. Vi hittade hans jacka! Det hjälpte mig inse att allt i mitt liv är viktigt för min himmelske Fader och att han alltid är redo att hjälpa mig.

Timothy M., 8 år, Kiev oblast, Ukraina



Trosartiklarna inspirerar mig att vara en bättre pojke, och

jag försöker att göra det som är rätt för att vara en bra missionär.

Jonathan M., 11 år, Sololá, Guatemala



De här primärbarnen i **Cebu i Filippinerna** lär sig att när de stärker sin tro på Jesus Kristus så går de framåt på förbundsstigen.



Vi lyssnade på Jesus liknelse om såningsmannen och sedan planterade vi solrosfrön. Det är inte särskilt varmt eller soligt där vi bor så vi blev glada när fröna grodde. Plantorna blev större och större tills de blommade, precis som fröna i Jesus berättelse!

Magnus K., Islay S., Louis S., Sylvie K., Greta K. och Sibyl S., 7, 9, 6, 1, 5 och 4 år, Renfrewshire, Skottland



Samuel S., 11 år, Minas Gerais, Brasilien



Växa med bra mål

Barn runtom i världen använder Handledning för barn för att pröva nya saker och växa som Jesus gjorde!



Jessica B., 10 år, bor i Accraområdet i Ghana.

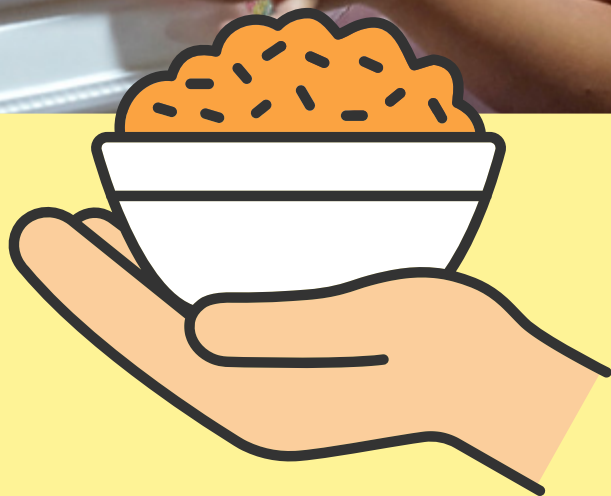
Hon satte ett mål att få nya vänner och berätta för dem om evangeliet. Hon lägger ett exemplar av tidningen *Friend* i skolväskan och läser den i skolan. Hon visar berättelser ur den för sina klasskamrater och pratar med dem om evangeliet. "Det gör mig glad", säger Jessica.



Prophet M., 12 år, bor i Accraområdet i Ghana.

När han hade lärt sig spela piano satte han ett mål att lära andra spela piano också! Han frågade människor han kände om de ville ha pianolektioner av honom och hans vänner. "Nu har vi över 50 elever som får lektioner", säger Prophet. Åtta av de eleverna har blivit döpta!





Danielle P., 8 år, från Cebu i Filippinerna ville ge mat till hemlösa människor. "Jag vill ge dem mat så att de kan vara glada och sova med full mage", säger hon. När hennes familj har mat över från sitt företag kör de runt och ger den till människor som är hungriga.

Peter G., 9 år, från Ohio i USA hade problem med att läsa. Han behövde klara ett viktigt läsprov för att ta sig till nästa årskurs i skolan. Så han satte ett mål att läsa tillsammans med sin mamma och sina systrar varje dag i 20 minuter. "Jag bad min himmelske Fader att hjälpa mig", säger Peter. När han sedan skulle göra provet så klarade han det!



Du kan se videor om några av de här barnen på BarnochUngdomar.JesuKristiKyrka.org! Vilka mål arbetar du på?

De unga krigarna



Mormons bok berättar om en grupp unga män som var tvungna att gå ut i strid för att skydda sitt folk och sina familjer. De kallas för de unga krigarna.



De här unga soldaterna hade aldrig krigat förut. Men de hade en bra överbefälhavare som ledde dem. Och de kom ihåg vad deras mammor hade lärt dem.

Deras mammor hade lärt dem att lita på Gud. Så de unga männen bad till Gud om att han skulle hjälpa dem. De lydde sin överbefälhavare. Sedan stred de modigt.



De vann striden! Några av dem skadades. Men alla överlevde. Det var ett underverk!



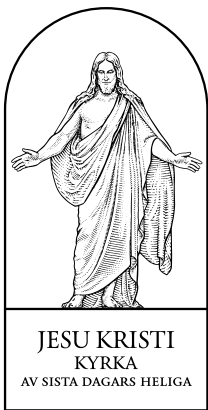
Jag kan lyssna på allt bra som mina lärare och ledare lär mig.
Gud hjälper mig att stå för det som är rätt. ●

Läs om den här berättelsen i Alma 56–57.

De unga krigarna var modiga



Hur hjälper din himmelske Fader dig att vara modig?



Kära föräldrar!

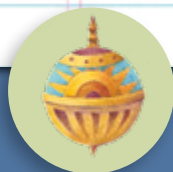
Den här månadens nummer handlar om personer som gjorde svåra saker. Camille höll sig borta från olämplig media även när hennes vän inte höll med (s. V8). De unga krigarna skyddade sina familjer även när det var skrämmande (s. V20). Gud hjälper också oss att göra svåra saker. Varje gång era barn läser om någon som är modig kan de rita en stjärna på sidan. Och tänka på att Gud älskar oss!

Var modiga,

Vännen

SÅ HÄR SKICKAR NI IN ERT BARNS KONSTVERK ELLER UPPLEVELSE TILL LIAHONA

Gå till liahona.ChurchofJesusChrist.org och klicka på "submit an Article or feedback". Eller skicka det via e-post till liahona@ChurchofJesusChrist.org tillsammans med barnets namn, ålder, hemort och följande godkännande: "Jag, [ange ditt namn], ger mitt godkännande till Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga att använda mitt barns bidrag i kyrkans tidningar, på kyrkans webbplatser och sociala medier, samt eventuellt i annat material från kyrkan." Vi ser fram emot att höra ifrån er!



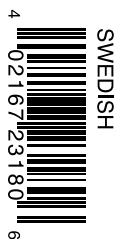
**Hitta Liahonan som
är gömd i tidningen!**

INNEHÅLL

- V2** Från första presidentskapet: Glädje och lydnad
- V4** Månkaksfestivalen
- V6** Hej från Malaysia!
- V8** Välja rätt kanal
- V10** Roliga sidan
- V11** Bra idé
- V12** En stark grundval
- V14** Den bästa slangbellan i Jamaica
- V16** Släktforskning med de fem sinnen
- V17** Visa och berätta
- V18** Växa med bra mål
- V20** Berättelser ur skrifterna: De unga krigarna
- V23** Färgläggningssidan: De unga krigarna var modiga

PÅ OMSLAGET TILL VÄNNEN
Illustration Melissa Manwill

© 2020 INTELLECTUAL RESERVE, INC. ALL RIGHTS RESERVED



LOKALA SIDOR

BUDSKAP FRÅN OMRÅDETS LEDARE

Hur vi känner och följer Anden – och lär oss vad vi känner

Äldste Karl D. Hirst, England

Områdessjuttio



Äldste Karl D. Hirst

Det var som missionär jag lärde mig hur det är att veta att man verkligen känner den Helige Anden. Det var inte det att jag inte hade känt Anden tidigare, jag hade bara inte vetat att jag kände den. Jag minns att jag fick känslor från den Helige Anden i mitt liv redan innan jag blev medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Anden försökte påverka mig genom känslor som jag förknippade med annan bekant vägledning, som mitt samvete. Även om känslorna liknade varandra förstod jag att känslorna från Anden inte var mitt samvete, men i likhet med samvetet kunde känslorna från Anden vara mycket obestämbara och lätta att åsidosätta när annat pockade på.

Trots allt jag då inte visste om känslor från Anden hade jag börjat lära mig att lita på känslorna när de kom. Jag minns att känslorna hjälpte mig att bestämma mig för att gå med i kyrkan och gav mig energi att tjäna andra, uppmuntran att omvända mig och glädje när jag lärde mig sanning och såg det goda i livet. Dessa känslor försäkrade mig om att Jesu Kristi evangelium gjorde mig lycklig på ett mycket viktigt sätt, och jag ville att det skulle vara en del av mitt och mina närståendes liv.

Eftersom jag inte helt ärligt kunde säga att känslorna kunde liknas vid att hjärtat brann inom mig¹ och det inte kändes som om de milda känslorna

i mitt hjärta kunde jämföras med de glödande, uttrycksfulla ord jag hörde från många av medlemmarna under faste- och vittnesbördsmötena, drog jag slutsatsen att jag inte hade fått den utlovade övertygelse som skulle komma från himlen. Ju mer jag jämförde mig med andra, desto obetydligare kändes mina upplevelser. Jag var tacksam för att jag hade de här pålitliga, vägledande känslorna, men jag hade inte utvecklat tillförsikten att de här milda känslorna var de utlovade känslorna från den Helige Anden.

Som missionär lärde jag mig dagligen mycket av andra vars liv genomsyrrades av Andens vägledning. Det var då som Paulus ord klaggjorde det hela. Jag insåg att när Paulus talade om "Andens frukt", talade han om den del av Anden som vi upplever. Vi smakar ju trots allt på frukten. Han försökte beskriva hur det kändes när han smakade Andens frukt. Han sa att "Andens frukt ... är kärlek, glädje, frid, tålmod, vänlighet, godhet, trohet, mildhet, självbehärskning".² Jag kunde inte beskriva hur en frukt smakar med bara ett eller två ord. Samma sak var det med Paulus beskrivning av Andens frukt – han beskrev de olika "smakerna" han förnam när han kände Herrens Ande. De var smaker som också var en del av mina känslor. Detta gav mig försäkringen, insikt och tillförsikt. Om Paulus hade fått vägledning från Anden så hade jag också fått det!

Min upplevelse med Andens frukt kanske hade inslag av andra smaker än upplevelsena som andra hade fått, men i båda fallen var de verkliga. Jag tog inte del av den så att andra kunde njuta av den och smakerna de upplevde var inte till för mig. Vi smakar alla av frukten för vår egen nytta och vägledning.

Sedan den gången har jag försökt uppmuntra och noga följa de här glädjande vägledande känslorna från Anden. De hjälper mig att stanna kvar på livets lyckligare vägar.³ Min erfarenhet visar att när det verkar som om vi nätt och jämt känner tillräckligt för att följa maningen, är nätt och jämnt ändå tillräckligt och vi kan fortfarande välja att följa den!

I vår strävan att få mer gudomlig vägledning i livet kan vi ta till oss president Nelsons uppmuntrande insikt att "inget öppnar himlarna på riktigt samma sätt som kombinationen av ökad renhet, noggrann lydnad, uppriktigt sökande, att man dagligen mättar sig med Kristi ord i Mormons bok, och regelbunden tid som viks åt tempeltjänst och släktforskning".⁴ ■

SLUTNOTER:

1. L&F 9:8.
2. Gal. 5:22–23.
3. Se Ef. 5:9. Paulus bekräftade också när han undervisade efesierna att "ljusets [Andens] frukt består i allt vad godhet, rättfärdighet och sanning heter".
4. President Russell M. Nelson, "Uppenbarelse för kyrkan, uppenbarelse för våra liv", *Liahona*, maj 2018.

I Herrens tjänst – trots allt

Liahonas lokalredaktör har intervjuat Harriet Klarin, en syster som på många sätt bidragit i kyrkan trots ett liv med kroniska ryggsmärtor. Harriets familj döptes i början av 60-talet i Göteborg när Harriet var 15 år. Efter en mission i Sverige gifte sig Harriet med Bruno Klarin. Tillsammans har de barnen Anja (Olergård), Johan, Hampus och Ellen (McKnight).

Hej Harriet! Jag vet att du under många år inte har kunnat sitta ner mer än mycket korta stunder. Du har gått och stått dig igenom massor av möten i kyrkan och du har det bäst hemma i liggande ställning. Men trots dina begränsningar har du ändå lyckats vara verksam på olika sätt. Berätta om hur du började din livslånga "karriär" som översättare av sånger från engelska till svenska. Vet du hur många sångtexter du har skrivit?

Jag har inte räknat, men det är hundratals. (Skratt.) Det började med att jag som missionär kom till missionskontoret och fick hjälpa till med att översätta kyrkans material till svenska. Översättningstjänst fanns inte på den tiden, utan vi var två svenska missionärer som gjorde arbetet. En sång dök upp som behövde översättas och jag försökte. Orden kom så lätt och självklart, och på den vägen är det. Sen fick jag fortsätta med att revidera kyrkans psalmbok och översätta en sångbok för barn. Jag har aldrig känt Andens inspiration så tydligt som när jag översätter sånger.

Du har också översatt och gett ut flera evangeliecentrerade böcker på svenska. Vilka tankar satte igång det arbetet? Vet du någon som haft särskild glädje av att du gjort detta arbete?

År 2001 startade vi en bokklubb i Borås med ett gäng lässugna kvinnor i kyrkan. Bokklubben lever än i dag. Den första boken vi läste, som på svenska fick namnet "Ett hjärta som hans", handlar om hur vi kan sträcka oss ut mot vår nästa genom att ta

emot Guds kärlek och sprida den till andra. När jag funderade på hur jag bäst skulle kunna sprida Guds kärlek, kom jag på att jag skulle översätta boken så att andra också fick ta del av den. Övriga böcker jag översatt är böcker som jag själv tycker om eller som Deseret Book har föreslagit. Många, särskilt äldre medlemmar, har uttryckt sin uppskattning över att få läsa goda kyrkböcker på svenska.

Jag minns att du under en tid var så dålig att du väldigt sällan kunde vara i kyrkan. Ändå verkade du i olika ämbeten. Hur gick det till?

Det är lätt att känna sig värdelös när man hindras av kronisk sjukdom. Jag hade en kort tid känslan av att Gud sa "nej tack" till mig, att han inte ville ha mina tjänster. Då kom en dag stavspre-sidentens rådgivare hem och kallade mig som Sveriges första webbmissionär. Jag fick uppgiften att liggande i min säng svara på telefon från människor, mest ungdomar, som ringde för att de hade frågor om kyrkan. Jag upplevde ofta att jag fick gudomlig hjälp med att hitta de rätta orden. Det blev en vändpunkt i livet då jag tacksamt insåg att Gud kan använda oss på sätt vi aldrig hade kunnat tänka ut själva.

Jag har nästan alltid arbetat med musiken i kyrkan och Hjälpföreningen. När därför grenspresidenten kom hem till mig en dag och kallade mig som president för Primär, skrattade jag hjärtligt. Alla visste ju att barn inte var "min grej"! Då såg jag att grenspresidenten inte skrattade. Han berättade att man hade varit



Harriet och Bruno Klarin

bekymrad över Primär och sökt med ljus och lycka efter en president men inte lyckats. Grenspresidentskapet fastade och bad och träffades. Alla fick lägga fram en lapp med ett namn på. Alla hade skrivit mitt namn på lappen, till och med min man som då var rådgivare! Eftersom jag alltid försökt leva efter "när du kallar mig att tjäna, motta då mitt glada svar", sa jag ja med stor bävan. Jag kallades på ett halvår för att "organisera upp Primär". Det var ett stort Primär i vår lilla gren: 50 barn, och vi hade få ämbetsmän.

Söndagen därpå smet jag in på Primär, som hölls före sakramentsmötet. Jag ställde mig längst bak och tittade på. Jag hade aldrig varit på Primär. Barnen stod på förhöjningen och sjöng. Plötsligt översköldes jag av stark kärlek till dessa barn. Det var som om en mantel av kärlek svepte in mig från fötterna till huvudet. Aldrig har jag så tydligt svepts in i en kallelse mantel.

Det blev fyra helt underbara år i Primär, tveklöst de bästa år jag haft i ett ämbete. När jag blev avlöst var det första och enda gången jag grätit över att bli avlöst. Men tänk om jag hade fegat ur och sagt nej till ämbetet! Då hade jag gått miste om en fantastisk tid. Det är mycket klokt att säga ja till Gud. ■

Avlidna

Lena Stenborg, född 1958, var en kvinna som arbetade hårt. Under en period när vi växte upp hade hon tre jobb. Hon har genom sitt exempel och sin kärlek visat oss barn hur viktigt det är att ta hand om familjen. Hon ställde alltid upp även om det krävde en hel del extra arbete för henne själv. Hon var alltid trofast och arbetade flitigt i kyrkan. Hon tog gärna hand om sina barnbarn och var alltid där för dem. Mamma var yngst i sin syskonskara på fyra barn. Hon var dotter till Elis och Brita Petersson. Hon lämnar efter sig tre barn och tio barnbarn.

Ingela Stenborg Ferrall

En kär ledare och Sverigevän har gått ur tiden. **Reid Johnson** blev 91 år gammal. Som ung missionär tjänade han här i Sverige. Han återkom flera år senare tillsammans med hustrun Donna och fyra barn, en återkomst som medförde stor glädje för medlemmarna. Under åren 1991–1994 presiderade han i templet och blev den som tog emot de första ryska tempelbesökarna. Han och hans hustru tjänade ytterligare en period som tempeltjänare här och han var alltid mycket mån om att hålla kontakten med alla sina svenska vänner.

Inger Höglund

Efter ett långt liv på 95 år har **Erik Carlsson** gått vidare till evigheten. Han och hans hustru Greta (död 2013) var ett par som levde för varandra. Då de flyttade till Gotland på 60-talet fanns ingen gren där. Erik hade bin och odlade mycket grönsaker. Han var en skicklig hantverkare. Han och hans hustru var också mycket aktiva i grenen under många år. Nu har de återförenats på andra sidan slöjan. ■

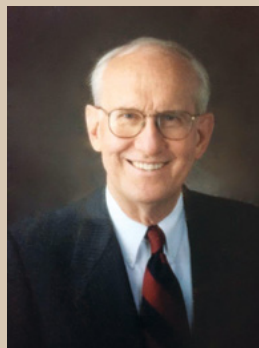
Torbern Stålek



Lena Stenborg tillsammans med de äldre syskonen Inger, Per-Olov och Ann-Britt



Lena med de tre barnen Louise Tompkins (vänster), Klas Stenborg och Ingela Ferrall



Reid Johnson



Reid tillsammans med dottern Kathleen och hustrun Donna



Erik Carlsson med hustrun Greta

Sven Ewert Sörelius, 100 år

Terez Nilsson

lokalredaktör

Mitt ämbete som lokalredaktör för *Liahona* tar mig verkligen till situationer som jag annars inte skulle befinna mig i. För en tid sedan fick jag möjlighet att i över en timme samtala med en alert hundraåring. Det var Viktoria Siebke i Täby församling som hade kontaktat mig och frågat om jag ville skriva om Sven Sörelius. Hon och familjen skulle precis åka och sjunga för Sven på hans hundraårsdag. I coronatider blev hans firande inte riktigt som det var tänkt, inget öppet hus i lägenheten vid Jarlaplan och ingen sång och musik av den före detta hemläraren Tom Heidenberg. Familjen Siebke och andra fick stå i trapphuset och gratulera. Men kungen och drottningen hade skickat födelsedagshälsningar och så även

försvarsmakten, en av Svens tidigare uppdragsgivare.

Sven blev intresserad av kyrkan som åttioåring. Han kontaktades av två missionärer på gatan utanför Handelshögskolan i Stockholm. Han välkomnade dem hem för att samtala och missionärerna tog då med sig den unge Anders Stenkrona. Sven tyckte att budskapet var intressant och Anders sammanförde honom sedan med sin far, Sven Karlsson, då patriark i Stockholms stav. Detta ledde till en lång och fin vänskap. Sven och Sven träffades varje måndagskväll för hemafton och diskuterade evangeliet och gräddade våfflor. Sven Sörelius beslut att låta döpa sig kom i samband med ett av de många möten han besökte tillsammans med Sven och Monica Karlsson.

Broder Sörelius tog emot prästadömet och är i dag högpräst. Han introducerades sedan till släktforskningen och kom också till templet. Nu har han svårt att komma till kyrkans möten, men han är mycket tacksam för sitt medlemskap. För mig var det underbart att höra en hundraåring berätta om de medlemmar i Stockholm som betytt så mycket för honom.

Jag var nyfiken på varför denne äldre man, som varit så framgångsrik i sitt yrkesliv, valde att lyssna till vittnesbörden om det återställda evangeliet. Redan under andra världskriget kunde Sven Sörelius bidra med specialkompetens inom försvaret. Broder Sörelius har arbetat som forskare och innovatör inom elektronik- och kompositområdet. Han har skrivit flera böcker och undervisat på KTH i Stockholm. Hans kunskaper tog honom flera gånger till Kina som gästföreläsare. Här kan inflikas att Sven som ung lärde känna en god medlem i kyrkan och det var den nu bortgångne Caj-Aage Johansson. Under krigsåren tillhörde de båda samma avdelning inom försvarets säkerhetstjänst.

Under alla år som gått har Sven Sörelius alltid värdesatt sin familj. De har nära kontakt med varandra och träffas ofta. En av hans fyra döttrar bor i dag i samma hus. Han berättar att hon tar så väl hand om honom.

Sven har också behövt gå igenom svåra upplevelser under sitt liv. En vuxen dotter gick bort i cancer för några år sedan och hans älskade hustru drabbades av den dödliga neurologiska sjukdomen ALS vid 75 års ålder. Under tre års tid tog han hand om hustrun som bara blev mer och mer förlamad. Den sista tiden behövde hon vara på sjukhem. Sven Sörelius är så tacksam för sin tro på ett liv efter döden och ser fram emot att få träffa dem som gått före honom. ■



Sven Ewert Sörelius



Hemma i lägenheten står en byst av Sven tillsammans med ett foto av hans framlidna hustru Pian

Hemvändande missionärer

Rebecka Sjödin från Malmö församling har kommit hem från sin mission. Hon har verkat i Polenmissionen Warszawa. Rebecka är dotter till Roberto och Maria (f. Girhammar) Sjödin.



Marion Ahlström från Lunds församling har kommit hem från sin mission. Hon har verkat i den grekisktalande Adriatiska missionen Syd. Marion är dotter till Jerry och Åsa (f. Carlsson) Ahlström. ■



Vår tempelvigsel i en speciell tid

Emma Wikström

Helsingborgs församling

Jag är så väldigt tacksam för upp-
enbarelse, en princip som jag tror
ledde till att jag och min underbara
make Simon för en tid sedan kunde
vigas i Herrens tempel.

För fem år sedan såg jag en bild på
templet i Stockholm och jag tyckte att
det var den vackraste plats jag någon-
sin sett. Templet låg i mitt favoritland,
ett land som jag dittills aldrig hade
varit i. Jag visste av hela min själ att
jag ville finna världens finaste männ-
iska och gifta mig med honom i just
detta tempel. Jag bodde då på andra
sidan jordklotet i Australien, där jag
också växte upp.

Nu spolar vi fram tiden till ett år
senare. Jag tjänade som missionär i
Sverige, det land som min mamma
kom ifrån. Utan att veta om det hade
jag redan träffat denna fantastiska
person, Simon Wikström, som nu
är min make. Jag tjänade i Hel-
singborgs församling. Det var mitt
andra område under missionen och
Simons hemmaförsamling. Vi hade

lite med varandra att göra, men jag
koncentrerade mig på min miss-
ion och han på sitt ämbete under
denna tid.

Tre långa år senare, efter att ha
återvänt hem till Australien, flyttade
jag till Sverige, mitt nya hemland.

Simon och jag började träffas
och på väldigt kort tid kände vi att
vi hörde ihop och att vi ville gifta
oss med varandra. I mitten av 2019
bestämde jag mig för att söka bekräft-
else på mitt beslut hos Herren. Jag
åkte med denna fråga till templet i
Köpenhamn, vårt närmaste tempel.

Jag satt i det celestialet rummet i
templet när en varm och överväld-
igande känsla kom till mig. "Ja, detta
är rätt." Sedan kom ett tillägg. "Den
trettonde mars 2020, i Stockholm." Jag
hade ju redan fem år tidigare bestämt
att min dröm var att gifta mig med
min bästa vän i templet i Stockholm,
så detta kom inte som en överrask-
ning, men datumet – den 13 mars –
varför var det så viktigt?

Jag är en person som tycker om att
skriva listor och planera för framtiden.
Jag hade redan tänkt ut att med det
som skulle hinnas med kunde ett bröl-
lop inte ske förrän tidigast i mitten på
april. Men tanken på datumet i mars
fortsatte att kännas viktigt där jag satt i
detta heliga rum. Jag förlitade mig på
Herrens plan för den framtid som låg i
hans händer. Jag nickade stilla för mig
själv och tänkte diskutera detta speci-
fika datum med Simon.

Vi åkte upp till Stockholm i mars,
några dagar före vår vigsel. När vi
cirka sex månader tidigare hade fattat
besluten runt vårt kommande bröl-
lop hade vi inte vetat något alls om
den situation vi skulle befinna oss
i vad gällde covid-19. Verkligheten
förändrades bara två dygn innan
vi beseglades i Stockholms tempel.
Templet i Köpenhamn hade stängts,
reserestriktioner hade införts, mission-
ärer fick senarelägga sitt tjänande, alla
möten i kyrkan ställdes in och en stor
del av våra vänner och släktingar som
skulle fira vårt bröllop med oss fick
ställa in sina resor på grund av att de
tillhörde virusets riskgrupper, eller för
att de helt enkelt var osäkra på om de
skulle kunna återvända till sina hem



Emma och Simon Wikström



Stockholms tempel

i säkerhet. Strax efter detta stängdes alla kyrkans tempel. Med all denna osäkerhet omkring oss kvällen innan vår vigsel visade även vädret sig från en lynnig sida. Det stormade och det snöade periodvis. Världens oro återspeglades i vådrets makter.

Nästa morgon, den 13 mars 2020, gick vi hand i hand uppför trappan för att träda in i Herrens hus. Allt var precis så fridfullt, lugnt och vackert som jag hoppats. Vi hade en vacker liten ceremoni tillsammans med våra allra närmaste.

Jag är säker på att detta var det mest lämpliga tillfället för oss att gifta oss. Det enda runt vårt bröllop som gick helt enligt planerna var det allra viktigaste: möjligheten att få se en glimt av himlen när jag och min brudgum knäföll tillsammans, omringade av våra nära och kära i detta heliga hus.

Jag tror att det var Guds vilja att vårt äktenskap fick inledas på ett sätt som lärde oss att lita på honom och på hans uppenbarelser, att vi fick uppleva personlig utveckling och en hemcentrerad kyrka. Vår första söndag tillsammans som gifta, och var och en av de följande, har vi hittills tillbringat i vårt hem. Varje söndag har vi hållit ett litet sakramentsmöte för vår lilla familjenhet bestående av två personer. Min man har välsignat och delat ut brödet och vattnet till mig och till honom själv.

Jag vet att Gud besvarar bön. Om jag tvivlat på hans svar hade det inte varit möjligt för oss att motta välsignelsen av att beseglas till varandra som planerat. Jag känner en djup tacksamhet för och har ett fast vittnesbörd om personlig uppenbarelse, som när det behövs leder till mirakel. Gud älskar oss och känner oss bättre än vad vi känner oss själva. Jag är så tacksam för att jag fått lära mig denna enkla sanning och för att jag får återupptäcka denna lärdom dagligen. ■



Håkan Palm



Det anrika före detta Posthuset i Stockholm

Små och stora svenska mirakel

Håkan Palm

Jag var hemma och skyndade mig ut till bilen för att köra till IBMs huvudkontor norr om Stockholm. IBM var kund till mitt konsultföretag. Innan jag kom ut på motorvägen i Handen fick jag en maning att köra tillbaka och hämta ett kuvert som jag egentligen tänkt lämna över till sekreteraren hos Postverkets generaldirektör på vägen till IBM. "Nej, det kan jag göra i morgon. Jo, åk hem igen! Ja, nej, ja, nej! OK, jag ska åka hem igen och hämta kuvertet."

Med kuvertet i knät körde jag mot Stockholms City och Postverkets huvudkontor. Jag parkerade och gick lugnt mot dörren. Och gissa vad!? På dörren fanns ett stort och stiligt men för mig chockerande anslag, där generaldirektören för Postverket välkomnade alla sina VIP-gäster till frukost, åtföljd av ett föredrag av Håkan Palm! "Oj! oj!" Nu kom jag ihåg! Före semestern hade jag lovat hålla föredraget. "Men var det i dag?" Klockan var nu 8.20 och 8.30 skulle frukosten serveras. Allt detta hände före mobiltelefonens tid. Innanför dörren mötte jag tre mycket nervösa arrangörer. "Håkan, var har du varit!?"

Vi tog hissen upp till restaurangen, där de mer än 100 gästerna befann sig – direktörer, personal- och utbildningschefer. Efter frukosten inbjöds alla höra mig

föreläsa om det initiativ Postverket och mitt företag hade påbörjat för att utbilda anställda i effektivt skriven kommunikation. Frukosten och föredraget var en mycket viktig start på marknadsföringen för Postverket.

Jag satte mig ner på en ledig stol där mitt namn stod skrivet, bredvid generaldirektören och en välkänd industriledare. Generaldirektören Bertil Zachrisson var och är en man med tro på Gud så en bit in på frukosten lutade jag mig mot honom och sa med ett leende: "Var glad att jag hade min morgonbön i dag!"

Efter frukosten gick vi till den stora aulan och jag höll det utlovade föredraget på 30 minuter. Detta utan förberedda skrivna anteckningar eller snygga diabolbilder, men jag hittade två mobila blädderblocksställ och en fungerande blå filtpenna. Allt gick bra och föredraget blev mycket uppskattat.

Om jag i min bil inte hade följt Andens maningar, hur skulle generaldirektören kunnat förklara för alla sina VIP-gäster? För att inte tala om vad som skulle ha hänt med min affärsrelation med Postverket!

Den dagen växte min tacksamhet och mitt vittnesbörd starkt om att både lyssna och handla när Anden manar. Herrens tankar, kärlek och omsorg genom Anden är absolut större än vi förstår, inser eller förtjänar! ■

Avresande missionärer

Thea Jonsson från Norrköpings församling har kallats på mission. Hon kommer att verka i Englandmissionen Birmingham. Thea är dotter till David Jonsson och Hanna Forsberg Jonsson. ■



Thea
Jonsson

Men jag har vant mig vid det nu och tycker att jag har stärkts andligen.

Ann Stigsson: Jag upplever många välsignelser. Tid frigörs, sakramentet i hemmet välsignar oss med en speciell ande som dröjer sig kvar. Utsändningarna når syskon som är sjuka eller av annan anledning inte kommer till kyrkan. Många av dessa uttrycker stor tacksamhet för det. Detta är kanske det som glädjer mig mest.

Kari Sandum: Vi har också hemmakyrka och dricker vattnet ur äggkoppar. Kerstin Karlsson har varit med oss varje söndag. Jag spelar piano, vi sjunger psalmer och vi läser eller lyssnar på något inspirerat budskap.

Margreth Mårdbys svar kretsar också runt betydelsen av sakramentet i hemmet men hon berättar även att deras söndagsskollärare lägger ut diskussionsfrågor på församlingens facebookgrupp runt de skriftställen som finns i veckans "Kom och följ mig". *Det är så intressant. Vi brukar djupdyka lite och leta upp andra artiklar också. Vi har en så härlig stund bara vi två. Ibland tar det hela dagen.*

Ellinor Bengtssons familj är inte så aktiv i kyrkan. Under denna tid har hon kunnat fokusera mer på sin egen familj. Hon känner också att hon hinner studera mer på egen hand. *Det är lättare att få min familj att lyssna på budskap från tv:n än att följa med till kyrkan. Jag hoppas att de ska påverkas av Anden i budskapen.*

Ulla-Britt Benjaminsson: Jag är tacksam för de söndagsmöten som Malmö stav sänder ut. Jag är ensam, men det känns inte svårt eftersom jag ju får delta i dessa utsända möten.

Pia Wallgren: I vår familj välsignar min man sakramentet och vår tolvåring delar ut det. Det är så fint! Sedan använder vi primärs material för "Kom och följ mig". Ritbladet som finns med är perfekt för femåringen

Sabbat i pandemitider

Liahonas lokalredaktör har återigen tagit hjälp av medlemmarna i Facebookgruppen "Som systrar i Sion". Den här gången har de besvarat frågor med utgångspunkt i våra söndagar utan möten i kyrkan. "Hur har era söndagar förändrats?" och "Vad gör ni på sabbatsdagen?" var frågor som ställdes. Flera systrar i olika livssituationer har tagit sig tid att besvara dessa frågor.

Nilla Holmin kom kanske med det charmigaste svaret när hon berättar vad hon gör varje söndag: *Jag går till kyrkan och säger "Hej kyrkan!". Sedan går jag hem igen. Det känns bra, för då kommer jag ihåg var jag hör hemma.*

Barbro Palm har suttit i karantän på Gran Canaria tillsammans med sin Håkan. Hon berättar bland annat om hur de tar del av sakramentet och om allt de kan se via nätet. *Jag är tacksam för att vi kan göra så här. Även i dessa märkliga tider finns evangeliet förberett för oss att ta del av.*

Astrid Karlsson betonar också hur tacksam hon är för söndagsmöten och annat som finns tillgängligt på nätet. Hon pratar även i telefon med andra som hon vet också är ensamma. Hennes son har kunnat komma och

ge henne sakramentet. *Det har verkligen blivit en dag helgad åt Herren.*

Gunilla Carlsson behöver inte undra vad hon ska göra med sin tid på söndagarna. Hon ägnar sig åt släktforskning.

Många har som **Gunilla Girhammar** berättat att de naturligtvis saknar kyrkans fysiska möten, men att dessa söndagar ändå varit mycket uppskattade. *Det har känts så personligt och privat mellan mig och vår familj och Herren att förnya våra förbund här hemma.*

Heidi Brändh berättar om hur sonen Gabriel blev besviken inför deras första söndag utan möten i kyrkan. Det var ju egentligen hans tur att få dela ut "posten" på Primär. *Så nu delar vi ut posten varje vecka. Alla sex familjemedlemmar får minst en uppgift. Leda mötet och musiken, inledningsbön, avslutningsbön, skriftställe, tal och att få dela ut posten. Förra veckan lade vi även till "veckans bönesvar". Vi upplever att upplägget där alla får post och är delaktiga gör att alla vill vara med på ett helt annat sätt.*

Karin Johansson: För mig som är ensamstående har detta med söndagarna varit jättejobbigt. Jag saknar verkligen gemenskapen med medlemmarna och att kunna besöka kyrkan.

som älskar att rita. För det mesta blir det faktiskt så att hela familjen sitter och ritar! Såklart saknar jag att komma till kyrkan, men jag tycker också mycket om att ha hemkyrka.

Harriet Klarin: Vi har på ett nytt och påtagligt sätt känt att hemmet är en helig plats.

Lena Carlsson: Jag är ju inte den som springer ner dörrarna till kyrkan precis, men nuförtiden missar jag inte ett möte.

Lydia Loeskow Söderberg har ensam suttit i karantän i Spanien i sex veckor då inga flyg hem varit möjliga. Men på sabbatsdagarna har jag ändå känt att jag varit i Sion, eftersom jag kunnat FaceTime:a med familjemedlemmar och be tillsammans med dem. Då har vi ju varit "två eller flera renhjärtade som samlas inför Herren". Jag hoppas att möjligheten att se utsändningar av möten kommer att finnas kvar även efter pandemin för de syskon som på grund av kronisk sjukdom eller hög ålder inte längre kan ta sig till kyrkan.

Katrin Höglund: Att se vår son och min make knäfalla vid soffbordet och välsigna sakramentet har varit heliga stunder. Även om det inte alltid är lätt att ha kyrka hemma har jag känt vilken helig plats vårt hem är, och jag försöker bekräfta den känslan hos barnen, så att de också ska känna och förstå.

Eva Mattsson: På söndagar står vi upp som vi brukar och klär oss i söndagskläder. Min man förbereder ett litet bord med vita linneservetter för sakramentet. Varje gång vi kommer till uttalandet av sakramentsbönen känns en speciell ande och vi blir rörda av tillfället vi har att uppleva denna gemenskap med Kristus. Vi sjunger psalmerna med hjälp av inspelad musik från kyrkans hemsida. Efter sakramentet ser vi ett utsänt möte eller två tal från generalkonferensen. Resten av

söndagen tillbringar vi med läsning, kontakt med släkt och vänner på telefon och facetime. Vi går på promenader och jag har börjat indexera. Vi njuter av lugna söndagar utan stress, och faktum är att tv:n sällan kommer på, för det känns så bra precis som det är. ■



Coronakrisen öppnade möjlighet till företagsexpansion

Håkan Palm

När Simon Olsson på grund av coronakrisen var tvungen att permittera stora delar av sin personal satte han sig ner med några medarbetare för att analysera situationen. Hans företag DreamQuest AB bygger mässmontrar och gör butiksinredningar. Uppdragsgivare är stora varumärken som exempelvis Cylinda, Microsoft, Huawei, Clas Ohlson och OBH Nordica. När coronakrisen kom skulle företaget bygga montrar till fem stora mässor med en veckas mellanrum. Samtliga mässor ställdes in och därmed hamnade DreamQuest i akuta problem.

Simon, som är biskop i Vendelsö församling, är ju van att vända sig till Herren i bön för att få inspiration och hjälp. Tankarna kom att samhället och vården hade stor brist på skyddsutrustning. Tillsammans med sina medarbetare gjorde Simon en prototyp på ett skyddsvisir och kontakt togs med Karolinska sjukhusets ansvariga chefer som blev förtjusta. Visiret behövde justeras lite för att klara kvalitetskraven inom Stockholms Landsting. Redan samma dag kunde Dreamquest visa upp en justerad och förbättrad prototyp. Från fredag till måndag gick man från första kundkontakt till en färdig order på 400 000

visir. Leveransen skulle ske de kommande fem veckorna.

Ordern ökades sedan till totalt 940 000 visir och i stället för att permittera sin personal behövde Simon nu öka personalstyrkan från 9 anställda till 70!

Simon Olsson: Vi känner tacksamhet för bönesvar och inspiration. Vi tror på att vara goda medborgare och hjälpa till att bygga upp samhället. Att kunna stötta vården genom att erbjuda förbättrade skyddsvisir är motiverande för oss alla på företaget. Varför Herren valde att välsigna oss i just dessa tider när så många andra familjer och företag har det tufft vet jag inte, men jag erkänner hans hand och älskar honom för hans ömma barmhärtighet. ■



Simon och Julia Olsson