

de resulterande problemen med kärnkraftsverken. Vi har distribuerat över 70 ton förnödenheter, inklusive livsmedel, vatten, filter, sängkläder, hygienartiklar, kläder och bränsle. Våra ensamstående unga vuxna har gett av sin tid för att försöka hitta saknade medlemmar via internet, sociala nätverk och andra moderna kommunikationsmedel. Medlemmar använder scootrar som kyrkan skaffat fram för att leverera bistånd till områden som är svåra att nå med bil. Flera stavar och församlingar i Tokyo, Nagoya och Osaka anordnar serviceprojekt för att göra i ordning hygienpaket och rengöringspaket. Hittills har över 40 000 timmars arbete skänkts av över 4 000 volontärer. Vårt bistånd fortsätter i Japan och i andra områden där det finns behov.

Mina bröder och systrar, jag tackar er för er tro och hängivenhet mot evangeliet, för den kärlek och omsorg som ni visar varandra och för det tjänande ni utför i församlingar och grenar, stavar och distrikt. Jag tackar er också för att ni troget betalar tionde och fasteoffer och generöst ger till andra fonder i kyrkan.

I slutet av 2010 hade vi 52 225 missionärer som verkade i 340 missioner över hela världen. Missionsverksamheten är kyrkans livsblod. Får jag föreslå att ni om ni har möjlighet överväger att bidra till kyrkans allmänna missionärsfond.

Nu, bröder och systrar, är vi angelägna om att få lyssna till de tal som ska hållas idag och imorgon. De som ska tala till oss har sökt himlens hjälp och vägledning när de förberett sina budskap. Må vi fyllas med Herrens Ande och bli upplyfta och inspirerade när vi lyssnar och lär, är min bön. I Jesu Kristi namn, amen. ■



Äldste L. Tom Perry  
i de tolv apostlarnas kворum

## Sabbaten och sakramentet

*Låt er familj fyllas med kärlek när ni helgar sabbaten hela dagen och upplever dess andliga välsignelser under hela veckan.*

**M**ina bröder och systrar, vi har samlats runt om i världen den här morgonen för att lyssna till profetens röst. Jag vittnar om att rösten vi just lyssnat på tillhör Guds levande profet på jorden idag, president Thomas S. Monson. Vilken välsignelse det är för oss att ha hans lärdomar och föredöme!

I år har vi alla möjligheten att studera profeternas ord i Nya testamentet i söndagsskolan. Medan Gamla testamentet handlar om profeter och ett folk, är Nya testamentet inriktat på livet och inflytandet av den ende som kom till jorden med dubbelt medborgarskap i himlen och på jorden — vår Frälsare och Återlösare Jesus Kristus.

Dagens värld är så genomsyrad av mänskliga lärdomar att det är lätt att glömma bort och tappa tron på den ytterst viktiga berättelsen om Frälsarens liv och verksamhet — Nya testamentet. Den heliga boken är central i all skriftlig historia, liksom Frälsaren själv bör vara det centrala i vårt liv. Vi måste bestämma oss för att studera den och skatta den högt!

Det finns oskattbara visdomspärlor att hitta när vi studerar Nya

testamentet. Det är alltid ett nöje för mig att läsa om Paulus resor när han organiserade Frälsarens kyrka, särskilt de lärdomar han gav till Timoteus. I fjärde kapitlet i Paulus brev till Timoteus läser vi: "Detta skall du inskräpa och lära ut ... Var ett föredöme för de troende i ord och gärning, i kärlek, trohet och renhet."<sup>1</sup> Jag kan inte tänka mig något bättre sätt att börja eller fortsätta vara ett föredöme för de troende än hur vi helgar sabbatsdagen.

När jorden skapades avskildes en dag från alla de andra. "Gud välsignade den sjunde dagen och helgade den."<sup>2</sup> Även Gud vilade sig från sitt arbete på den dagen, och han förväntar sig att hans barn gör samma sak. Han gav detta bud till Israels barn:

"Tänk på sabbatsdagen så att du helgar den.

Sex dagar skall du arbeta och utträtta alla dina sysslor.

Men den sjunde dagen är HERRENS, din Guds, sabbat ...

Därför har HERREN välsignat sabbatsdagen och helgat den."<sup>3</sup>

Helgandet av sabbatsdagen måste alltid innefatta gudsdyrkan. Efter det att Adam och Eva inträdde i jordelivet

befalldes de att "tillbe Herren sin Gud och offra förstlingarna i sina hjordar som offer åt Herren ... [som] en sinnebild för offret av Faderns Enfödde".<sup>4</sup> Djuroffret påminde Adams efterkommande om att en dag skulle Guds Lamm, Jesus Kristus, offra sitt eget liv för oss.

I hela sitt liv talade Frälsaren om det offret.<sup>5</sup> Kvällen före hans korsfästelse började hans ord att uppfyllas. Han samlade sina apostlar i ett rum på övre våningen, undan från världens distraktioner. Han instiftade Herrens nattvards sakrament.

"Medan de åt tog Jesus ett bröd, tackade Gud, bröt det och gav åt lärjungarna och sade: 'Tag och ät. Detta är min kropp.'

Och han tog en bägare, tackade Gud och gav åt dem och sade: 'Drick alla av den.

Ty detta är mitt blod, förbundsblodet, som är utgjutet för många till syndernas förlåtelse.'<sup>6</sup>

Från den tiden och framåt blev Frälsarens försoning det stora och sista offret. När han visade sig på västra halvklotet efter sin uppståndelse, gav han lärjungarna sitt prästadöme och instiftade sakramentet med orden:

"Och detta skall ni alltid vinnlägga er om att göra ... på samma sätt som jag har brutit bröd och välsignat det och givit det till er ...

Och det skall vara ett vittnesbörd för Fadern att ni alltid kommer ihåg mig. Och om ni alltid kommer ihåg mig skall ni ha min Ande hos er."<sup>7</sup>

Det är anmärkningsvärt att även under det mörka avfallsets tid fortsatte man att utöva gudsdyrkan på sabbaten och förrätta nattvarden i många olika former.

När evangeliet återställdes uppenbarade sig Petrus, Jakob och Johannes, de tre apostlarna som först fick sakramentet från Frälsaren,



för Joseph Smith och Oliver Cowdery. Under deras ledning återställdes den prästadöms myndighet som var nödvändig för att sakramentet skulle kunna ges till medlemmarna i kyrkan.<sup>8</sup>

Frälsaren förlänade prästadöms myndighet till sina profeter och apostlar, och de gav den till oss, och på så vis förs den vidare på jorden idag.

Unga prästadömsbärare över hela världen kvalificerar sig för att utöva prästadöms makt genom att trofast hålla buden och leva efter evangeliets normer. När de här unga männen håller händer och hjärtan andligt rena och oskyldiga, förbereder och välsignar de sakramentet på Frälsarens sätt — så som han visade oss för mer än två tusen år sedan.



Att ta del av sakramentet står i centrum av vår gudsyrtkan på sabbatsdagen. I Läran och förbunden har Herren befallt oss alla:

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

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

Och på denna dag skall du inte göra något annat.”<sup>9</sup>

När vi tänker på sabbatsdagen och sakramentet i vårt eget liv, verkar det vara tre saker som Herren kräver av oss: För det första att vi håller oss obefläckade av världen. För det andra att vi går till bönehuset och offrar våra sakrament. Och för det tredje att vi vilar oss från vårt arbete.

Det är härligt att vara kristen och att leva som en sann Kristi lärjunge. Om oss sade han: ”De är inte av världen, liksom inte heller jag är av världen.”<sup>10</sup> För att hålla oss obefläckade av världen förväntar han sig att vi på sabbatsdagen inte deltar i världsliga

distractioner som affärsverksamhet och rekreationsplatser erbjuder.

Jag tror att han också vill att vi ska klä oss på ett lämpligt sätt. Våra ungdomar kanske tycker att den gamla termen ”söndagskläder” är gammalmodig. Men vi vet att när söndagskläder urartar till vardaglig klädsel åtföljs detta av motsvarande attityder och uppträdande. Det är förstas inte nödvändigt att våra barn har på sig sina bästa söndagskläder tills solen går ner. Men genom kläderna vi uppmuntar dem att bära och aktiviteterna vi planerar, hjälper vi dem att förbereda sig för sakramentet och njuta av dess välsignelser hela dagen.

Vad innebär det att offra våra sakrament åt Herren? Vi erkänner att vi alla begår fel. Var och en av oss behöver bekänna och överge våra synder och felsteg inför vår Himmelske Fader och andra som vi kan ha sårat. Sabbaten ger oss en dyrbar möjlighet att offra dessa synder — våra sakrament — åt Herren. Han sade: ”Kom ihåg att på denna Herrens dag skall du frambära dina offer och sakrament åt den Allrahögste och bekänna dina synder för dina bröder och inför Herren.”<sup>11</sup>

Äldste Melvin J. Ballard har sagt: ”Vi vill att varje sista dagars helig ska komma till sakramentsbordet, för det är en plats för självkritik, för självutvärdering, där vi kan lära oss att ändra kurs och ställa vårt liv till rätta så vi kommer i harmoni med kyrkans lära och med våra bröder och systrar.”<sup>12</sup>

När vi värdigt tar del av sakramentet vittnar vi om att vi är villiga att ta på oss Frälsarens namn och hålla hans bud och att *alltid* minnas honom, så att vi kan ha hans Ande hos oss. På det sättet förnyar vi förbunden vi ingick under vårt dop. Herren lovade sina lärjungar: ”Så ofta som ni gör detta kommer ni

att minnas denna stund när jag var tillsammans med er.”<sup>13</sup>

Ibland tror vi att vila från arbetet bara betyder att låta slättermaskinen stå stilla ute på åkern eller att hänga upp en skylt med ordet ”Stängt” på affärsdörren. Men i dagens värld innefattar arbete allt vi sysselsätter oss med under vardagen. Det kan betyda affärsaktiviteter som vi utträttar från hemmet, idrottstävlingar och andra sysslor som tar oss bort från sabbatsdagens gudsdyrkan och möjligheten att betjäna andra.

”Lek inte med heliga ting”,<sup>14</sup> sade Herren till de tidiga sista dagars heliga, som för att påminna oss om det han sade till sina lärjungar: ”Sabbaten blev gjord för människan och inte människan för sabbaten.”<sup>15</sup>

Bröder och systrar, i de här sista dagarna triumferar motståndaren när vi låter förpliktelsen mot Frälsaren slappna, när vi bortser från hans lärdomar i Nya testamentet och andra skrifter och inte längre följer honom. Föräldrar, det är nu ni måste lära barnen att vara föredömen för de troende genom att gå på sakramentsmötet. När det är söndagsmorgon, hjälp dem vara utvilade, lämpligt klädda och andligt förberedda att ta del av sakramentets emblem och ta emot den Helige Andens upplysande, uppbyggande och förädlade kraft. Låt er familj fyllas med kärlek när ni helgar sabbaten hela dagen och upplever dess andliga välsignelser under hela veckan. Inbjud era söner och döttrar att ”stå upp och stråla” genom att helga sabbatsdagen, ”så att [deras] ljus kan vara ett baner för nationerna”.<sup>16</sup>

Allteftersom åren går fortsätter jag att tänka på sabbatsdagarna i min ungdom och som ung vuxen. Jag minns fortfarande den första dagen jag delade ut sakramentet som diakon och de små glasmuggarna jag räckte fram till medlemmarna i vår församling. För några

år sedan renoverades ett möteshus i min hemstad. Ett fack i talarstolen hade beseglats. När det öppnades fanns där några av de små glasmuggarna som legat gömda där i årtal. En av dem gavs till mig som minne.

Jag minns också den gröna lådan vi bar med oss i marinsoldatkåren. I lådan fanns det en träbricka och ett paket med sakramentsmuggar så att vi kunde välsignas med frid och hopp genom Herrens nattvard även under krigets konflikter och misströstan.

När jag tänker på dessa sakramentsmuggar från min ungdom, en i min barndoms trygga dal och den andra tusentals mil bort i Stilla havet, fylls jag av tacksamhet över att världens Frälsare var villig att dricka ur den ”bittra kalken”<sup>17</sup> för min skull. Och tack vare att han gjorde det kan jag säga med psalmisten att ”min bågare flödar över”<sup>18</sup> med välsignelser från hans oändliga och eviga försoning.

På den här dagen före sabbaten och när vi inleder den här stora konferensen, låt oss minnas de välsignelser och möjligheter som är våra när vi går på sakramentsmötet varje vecka i

våra församlingar och grenar. Låt oss förbereda oss och uppträda på ett sådant sätt på sabbaten att vi nedkallar de välsignelser som lovats oss som enskilda och familjer. Jag bär mitt särskilda vittne om att vi får den största glädjen i det här livet genom att följa Frälsaren. Må vi hålla hans bud genom att helga hans heliga dag, är min bön i Jesu Kristi namn, amen. ■

#### SLUTNOTER

- 1 Tim 4:11–12.
- 1 Mos 2:3.
- 2 Mos 20:8–11.
- Mose 5:5, 7.
- Se till exempel Mark 10:32–34; Joh 2:19; 10:17; 12:32.
- Matt 26:26–28.
- 3 Nephi 18:6–7.
- Se Joseph Smith — Historien 1:68–69, 72; se också L&F 27:12–13.
- L&F 59:9–10, 13.
- Joh 17:16.
- L&F 59:12.
- Bryant S. Hinckley, *Sermons and Missionary Services of Melvin Joseph Ballard* (1949), s. 150.
- Joseph Smiths Översättning Mark 14:21, i Handledning för skriftstudier.
- L&F 6:12.
- Mark 2:27.
- L&F 115:5.
- Se 3 Nephi 11:11.
- Ps 23:5.

#### Kiev, Ukraina

