


Liahona



**Frälsningsarbetet
i dag och i
Mormons bok,
s. 22**

**Kalla fakta om
pornografi, s. 14**

***Susume*: Gå framåt
med tro, s. 58**



“Kampen att bryta sig loss från kokongen gör att fjärilen lär sig flyga. Utan denna svårighet skulle fjärilen aldrig ha styrka att uppnå sin bestämmelse. Den skulle aldrig utveckla styrkan att bli något utöver det vanliga.”

Äldste Joseph B. Wirthlin (1917–2008) i de tolv apostlarnas kvorum, “Att finna en trygg hamn”, *Liahona*, juli 2000, s. 72.



BUDSKAP

- 4 Budskap från första presidentskapet: Är vi förberedda?**
President Thomas S. Monson
- 7 Besökslärares budskap: Jesu Kristi gudomliga mission: Hjälpare**

ARTIKLAR

- 14 Dolda sår läks**
Jennifer Grace Fallon
De flesta tonåringar har sett pornografi innan de fyllt 18. Lär dig vilka verktyg som barnen kan utrusta sig med.

PÅ OMSLAGET

Framsida: *Nephi undervisar i templet*, av Dan Burr. Insidan av omslagets framsida: Fotoillustration Bradley Slade. Insidan av omslagets baksida: Fotoillustration David Stoker.

- 20 Stärka ungdomarna genom upplyftande aktiviteter**
Mike Madsen
Titta på den nya webbplatsen med ungdomsaktiviteter! Se hur vi kan hjälpa ungdomarna följa evangeliet och förbereda sig för framtida roller.

- 22 Frälsningsarbetet: Då och nu**
L. Whitney Clayton
Exempel från Mormons bok kan hjälpa oss att utföra frälsningsarbetet i dag.

- 26 Pionjärer i varje land: Kyrkan i Korea – Evangeliets ljus lyser genom svårigheterna**
Hee-Chul Seo
I dag blomstrar kyrkan i Korea tack vare de första koreanska medlemmarna som höll ut under svåra tider.

- 32 Män och kvinnor och prästadömetts kraft**
M. Russell Ballard
Det finns några sanningar som både kvinnor och män behöver förstå om kvinnans oundgängliga roll.

AVDELNINGAR

- 8 Anteckningar från aprilkonferensen 2014**
- 10 Vad vi tror på: Älska din nästa som dig själv**
- 12 Gamla testamentets profeter: Jesaja**
- 13 Studera evangeliet: Kyrkans material – i tryck eller digitalt?**
- 38 Sista dagars heliga berättar**
- 80 Tills vi möts igen: Ovanliga pojkar**
LeGrand Richards



42

42 Systrar i förbundet

Emmaline R. Wilson

Fem sätt som vårt systerskap hjälper oss att hålla våra dopförbund.

46 Profil av en ung vuxen: En blandning av kulturer i Toronto

Katherine Nelson

Hur är det att vara en trofast ung vuxen i Ontario i Kanada?



50

48 Förbered dig för livets möjligheter

Behöver du uppmuntran för att göra dina läxor? Här är vad första presidentskapet har att säga.

50 Hur man lär sig på riktigt

David A. Edwards
När det gäller utbildning är det inte bara ditt betyg som har betydelse.

53 Affisch: Låt dig lyftas upp

54 När dina vänner vill veta varför

Richard M. Romney
Lär dig att svara personen i stället för att besvara frågan när du berättar om evangeliet.

56 Jag visste vad jag behövde göra

Joseph Sengooba
Jag berättade om mina normer för mina klasskamrater. Jag visste inte att det skulle orsaka problem på skolan.

57 Rakt på sak

58 Susume!

Kazuhiko Yamashita
En legendarisk samuraj kan lära oss mycket om att gå framåt i tro.

61 Jag bad som Alma för min vän

Daniel Maurício dos Santos
Min vän sade att han inte skulle följa med mig till kyrkan på söndagen. Kunde en bön vara till hjälp?

62 Tio nycklar till sann popularitet

Kersten Campbell
Vad kunde Nya testamentet lära mig om att få vänner?



68

64 Sång: Min förbundsväg

Marvin K. Gardner och
Vanja Y. Watkins

66 Särskilt vittne: Varför behöver vi hålla buden?

L. Tom Perry

67 Konferenssvar

Abby H.

Min gammelfarmor Edwards dog. Hur kunde jag veta om hon var lycklig?

68 Boken med det gula omslaget

Randol Salazar Quiroga
Randols favoritbok var borta. Kan-ske kunde hans farbror hjälpa till.

70 Vänner runtom i världen: Jag heter Luca från Sydkorea

Amie Jane Leavitt

72 Vår sida

73 Bra idé

74 Ta med Primär hem: Min familj välsignas när vi lever efter evangeliets principer

76 För små barn: Nynna psalmerna

Olivia Corey Randall



Se om du kan hitta Liahona som är gömd i det här numret. Ledtråd: Följ fotoavtrycken.

Internationell tidskrift för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga

Första presidentskapet: Thomas S. Monson,
Henry B. Eyring, Dieter F. Uchtdorf

De tolv apostlarnas kvorum: Boyd K. Packer, L. Tom Perry,
Russell M. Nelson, Dallin H. Oaks, M. Russell Ballard, Richard G.
Scott, Robert D. Hales, Jeffrey R. Holland, David A. Bednar,
Quentin L. Cook, D. Todd Christofferson, Neil L. Andersen

Chefredaktör: Craig A. Cardon

Rådgivande: Jose L. Alonso, Mervyn B. Arnold, Shayne M. Bowen,
Stanley G. Ellis, Christoffel Golden

Verkställande direktör: David T. Warner

Driftschef: Vincent A. Vaughn

Chef för kyrkans tidningar: Allan R. Loyborg

Verksamhetschef: Garff Cannon

Redaktionschef: R. Val Johnson

Biträdande redaktionschefer: Ryan Carr

Skriv- och redigeringslag: Brittany Beattie, David Dickson,
David A. Edwards, Jennifer Grace Fallon, Matthew D. Flitton,
Mindy Raye Friedman, Lori Fuller, Garrett H. Garff, LaRene Porter
Gaunt, Michael R. Morris, Sally Johnson Odekrick, Joshua J. Perkey,
Jan Pinborough, Richard M. Romney, Paul VanDenBerghe,
Marissa Widdison

Huvudansvarig för grafik: J. Scott Knudson

Grafikansvarig: Tadd R. Peterson

Formgivningsteam: Jeanette Andrews, Fay P. Andrus, Mandie M.
Bentley, C. Kimball Bott, Thomas Child, Nate Gines, Colleen Hinckley,
Eric P. Johnsen, Susan Lofgren, Scott M. Mooy, Mark W. Robison,
Brad Teare, K. Nicole Walkenhorst

Samordnare av immateriell äganderätt: Collette Nebeker Aune

Produktionschef: Jane Ann Peters

Produktionsteam: Kevin C. Banks, Connie Bowthorpe Bridge,
Julie Burdett, Bryan W. Gygi, Denise Kirby, Ginny J. Nilson,
Gayle Tate Rafferty

Prepress: Jeff L. Martin

Tryckerichef: Craig K. Sedgwick

Distributionschef: Stephen R. Christiansen

Översättning:

Översättningstjänst

Mariatorget 1A

118 48 STOCKHOLM

Tfn 08-556 029 80, Fax 08-556 029 89

E-post: edlundcg@ldschurch.org

För prenumeration och priser utanför Förenta staterna och Kanada,
gå till store.lds.org eller kontakta kyrkans lokala distributionscenter
eller församlings- eller grensledare.

Ansvarig utgivare för Liahona: Claes-Göran Edlund

Ansvarig för kyrkonytt: Gösta Körlöv

Redaktör: Eivor Hagman

Medusagatan 2A

533 38 Jönköping

Tfn/Fax 036-71 96 63

E-post: eivorhagman@hotmail.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

Customer Service (kundtjänsten)

Tel: 08-500 655 20

E-post: RCStockholm@LDSCChurch.org

Internet: store.lds.org

Priset för en helårsprenumeration är SEK 80:00 som insättes på

plusgiro: 260353-8. Ange Liahona och språk.

Skicka manuskript och frågor online till liahona.lds.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@ldschurch.org.

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

© 2014 Intellectual Reserve, Inc. Med ensamrätt. Printed in the
United States of America.

Text och visuellt material i *Liahona* får kopieras för tillfälligt, icke

kommerciellt bruk i kyrkan eller hemmet. Visuellt material får

inte kopieras om restriktioner för detta anges intill konstverket.

Copyrightfrågor bör ställas till Intellectual Property Office,

50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150, USA; e-post:

cor-intellectualproperty@ldschurch.org.

For Readers in the United States and Canada:

September 2014 Vol. 138 No. 9. 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 707.4.12.5).

NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes

to Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368,

Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.

Förslag till familjens hemafton

*Det här numret innehåller artiklar och aktiviteter som kan användas under hemaftnarna.
Här är två förslag.*



"Dolda sår läks", sidan 14: Titta på frågorna på sidan 18 i den här artikeln och ta dig eventuellt tid att prata enskilt med vart och ett av dina barn om pornografi. Eftersom tonåringar ibland vänder sig till pornografi för att hantera svårigheter kan du bedöma vilket föredöme du är i att hantera svårigheter och lova dina barn att du ska bättra dig. Du kan välja att prata om familjeregler för datorn och ta upp generalkonferenstal som handlar om dygd (till exempel Elaine S. Dalton, "Återgå till dygden", *Liahona* nov. 2008, s. 78). Du kan också använda familjeminnen – som bröllopsfoton och kläder som använts när ett barn har välsignats – för att berätta om hur dygd har välsignat ditt liv.

"Tio nycklar till sann popularitet", sida 62: Du kan använda principerna i den här artikeln för att undervisa dina barn om hur de kan få nya vänner. Du kan göra tio ordrensor, en för varje egenskap i artikeln (se också 1 Kor. 13). Fråga dina barn hur varje egenskap kan göra dem till en bra vän. Tänk sedan på någon behövande i din församling eller gren eller grannskap och fundera över hur ni kan hjälpa den personen. Ni kan genomföra er plan att tjäna omedelbart och börja med att be om att ni kan ha kärlek som familj.

PÅ DITT SPRÅK

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

ÄMNET I DET HÄR NUMRET

Sidnumren gäller artikelns första sida.

Aktivering, 22

Bön, 39, 61, 68

Familjen, 41, 74

Frälsningsplanen, 22

Förbund, 42

Generalkonferensen, 8, 67

Helige Anden, 38

Jesaja, 12

Jesus Kristus, 7

Kristlig kärlek, 10, 46, 62

Kvinnor, 32, 42

Kyrkans historia, 26

Lydnad, 66, 74

Media, 14, 20

Missionsarbete, 20, 22,

54, 56

Mormons bok, 22, 39

Nödberedskap, 4

Oberoende, 4

Omvändelse, 40

Pionjärer, 26

Pornografi, 14

Prästadömet, 32

Släktforskning, 22

Tempeltjänst, 22

Tro, 58, 61

Ungdomar, 14, 20

Utbildning, 48, 50, 53

Vänner, 54, 61, 62

Äktenskap, 32



President
Thomas S. Monson

ÄR VI förberedda?

I området där jag en gång bodde och verkade drev kyrkan en hönsfarm som mest bemannades av frivilliga från de lokala församlingarna. För det mesta drevs farmen på ett bra sätt. Tusentals färska ägg och hundratals kilo rensad kyckling lagrades i biskopens förrådshus. Men då och då innebar volontärbetet inte bara blåsor på händerna utan också frustration i hjärta och sinne.

Jag ska till exempel aldrig glömma den gången när vi samlade de unga bärarna av aronska prästadömet till vårstädning på farmen. Vår entusiastiska och energiska grupp samlades på farmen och rensade, samlade och brände stora mängder ogräs och skräp i snabb takt. I ljuset av de glödande bälarna åt vi sedan korb och gratulerade oss själva till ett väl utfört arbete.

Men så uppstod ett oroväckande problem. Oljudet och brasorna var så störande för de 5 000 värphönsen att de flesta av dem började rugga och slutade lägga ägg. Efter det stod vi ut med en del ogräs för att kunna producera fler ägg.

Den medlem i kyrkan som har hjälpt till att sörja för nödlidande varken glömmet eller ångrar den upplevelsen. Flit, sparsamhet, oberoende och hjälpsamhet är inget nytt för oss.

Vi bör komma ihåg att det bästa förrådssystemet vore att alla familjer i kyrkan hade ett förråd av mat, kläder och, där så är möjligt, andra förnödenheter.

Det finns naturligtvis tillfällen när våra medlemmar behöver hjälp från kyrkan. Herrens förrådshus utgörs av trofasta medlemmars tid, talanger, förmågor, medlidande, helgade material och ekonomiska medel. De här resurserna kan biskoparna använda för att hjälpa nödställda.

Vi uppmanar alla sista dagars heliga att planera klokt, att leva sparsamt och undvika stora eller onödiga skulder. Många fler människor skulle kunna rida ut stormarna i sitt ekonomiska liv om de hade ett förråd av mat och kläder och var skuldfria. I dag ser vi att många har gjort tvärtom: De har ett förråd av skulder och är matfria.

Jag upprepar vad första presidentskapet förkunnade för några år sedan:

”Sista dagars heliga har under många år tillrättats att förbereda sig för motgångar genom att spara lite pengar. Att göra det ökar storligen tryggheten och välbefinnandet. Varje familj har ansvaret att i görligaste mån sörja för sina egna behov.



Vi uppmanar er var ni än befinner er i världen att bereda er för svårigheter genom att se över era ekonomiska villkor. Vi uppmanar er att vara försiktiga med utgifter, att behärska era inköp för att undvika skulder. Betala av skulder så snart ni kan och befria er från det slaveriet. Spara regelbundet lite pengar för att så småningom bygga upp en reservfond.”¹

Är vi förberedda för nödsituationer i livet? Har vi förbättrat våra förmågor? Lever vi sparsamt? Har vi ett reservförråd till hands? Håller vi Guds bud? Följer vi profeternas lärdomar? Är vi villiga att ge av våra medel till fattiga,

till nödställda? Är vi uppriktiga mot Herren?

Vi lever i oroliga tider. Vår framtid är ofta oviss, och därför är det bra att förbereda sig för alla eventualiteter.

När tiden för beslut är inne, är tiden för förberedelser ute. ■

SLUTNOT

1. Första presidentskapet, *Förbered allt som behövs: Familjens ekonomi* (häfte, 2007)

UNDERVISA FRÅN DET HÄR BUDSKAPET

Med tanke på behoven hos dem du besöker, tänk efter hur du kan hjälpa dem bli mer oberoende i fråga om arbete, ekonomi, matförråd eller nödbereidskap. Tänk på något du är bra på som du kan undervisa dem om, till exempel trädgårdsskötsel eller ekonomi, så att de bättre kan följa president Monsons råd.

För förslag på hur man undervisar ungdomar och barn om det här budskapet, se sidan 6.



Jag tjänade igen

Jaíne Araújo

En dag när jag var klar med ett tjänandeprojekt gick jag förbi vårt möteshus och såg två systrar som städade där. Jag sade helt enkelt: "Systrar, behöver ni hjälp?" En av dem log mot mig och sade att jag hade kommit i precis rätt ögonblick eftersom de var de enda som städade och var mycket trötta. Hon sade att hon hade bett till Herren att han skulle skicka någon som kunde hjälpa till. Jag var mycket glad över att kunna vara ett svar på hennes bön. Jag hade just hjälpt

någon annan och var också trött, men jag följde mitt hjärta och erbjöd mig att tjäna lite till.

Det är en befallning att vi ska arbeta med glädje (se L&F 24:7). När vi har en önskan att alltid vara till hjälp så kan vi få underverk att ske i andra människors liv. Våra liv blir mer meningsfulla när vi tjänar. Herren älskar oss, han hjälper vart och ett av sina barn och ger oss styrka till att tjäna.

Författaren bor i Rio Grande do Norte, Brasilien.

BARN

Är du förberedd?

President Monson har bett var och en av oss att vara förberedda för svåra tider och att hjälpa andra när de har det svårt. Gör det här testet för att se om du är förberedd!



Jag kan alltid hitta någon att hjälpa.
Sant Falskt

Jag kan vara tacksam för allt jag redan har. Sant Falskt

Jag har inga talanger som jag kan dela med mig av. Sant Falskt

Det är en bra idé att spara pengar till senare. Sant Falskt

Jag behöver ha nya leksaker och kläder för att vara glad.
Sant Falskt

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

Jesu Kristi gudomliga mission: Hjälpare

Det här är ett budskap i en serie besökslärarbudskap som handlar om olika aspekter av Frälsarens mission.

Jesus Kristus lovade: "Jag skall inte lämna er faderlösa, jag skall komma till er" (Joh. 14:18). Han ger oss "huvudprydnad i stället för aska, glädjens olja i stället för sorg" (Jes. 61:3). Eftersom Kristus led försoningen för var och en av oss, glömmer han oss inte. "Vår Frälsare har tagit på sig ... vår smärta och vårt lidande och elände så att han kan veta vad vi känner och hur han kan ge oss tröst", sade Linda S. Reeves, andra rådgivare i Hjälpföreningens generalpresidentskap.¹

Vetskapen att Kristus tröstar oss kan ge oss frid och inspirera oss att följa hans exempel genom att hjälpa andra. President Thomas S. Monson har sagt:



"Vår kunskap om evangeliet och vår kärlek till vår himmelske Fader och vår Frälsare ska trösta och uppehålla oss och bringa glädje till våra hjärtan då vi vandrar rättrådigt och håller buden. Det finns inget i hela världen som kan besegra oss."²

Från skrifterna

Johannes 14:18, 23; Alma 7:11–13; Läran och förbunden 101:14–16

SLUTNOTER

1. Linda S. Reeves, "Herren har inte glömt dig", *Liahona*, nov. 2012, s. 120.
2. Thomas S. Monson, "Var vid gott mod", *Liahona*, maj 2009, s. 92.
3. Elaine L. Jack i *Döttrar i mitt rike: Hjälpföreningens historia och verksamhet* (2011), s. 119.
4. *Döttrar i mitt rike*, s. 34.



Tro, Familj, Tjänande

Från vår historia

Elaine L. Jack, Hjälpföreningens 12:e generalpresident, har sagt: "Som besökslärare sträcker vi oss ut mot varandra. Händer talar ofta på ett sätt som röster inte kan. En varm omfamning säger mycket. Ett gemensamt skratt förenar oss. En stunds förtrolighet uppfriskar våra själar. Vi kan inte alltid lyfta bördan för den som är bekymrad, men vi kan upplyfta henne så att hon kan bära den väl."³

Våra pionjärsystrar "blev ... andligt stärkta av varandras kärlek och medlidande. ... De [bad] i tro för varandra och tröstade varandra när de drabbades av sjukdom och död. 'Guds kärlek flödade från hjärta till hjärta', skrev Helen Mar Whitney, 'tills den onde tycktes kraftlös i sina ansträngningar att komma emellan oss och Herren, och hans grymma pilar berövades i några fall sin udd.'⁴

Att begrunda

Hur får du tröst av att veta att Herren kommer ihåg dig?

ANTECKNINGAR FRÅN APRILKONFERENSEN 2014

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

När du går igenom talen från generalkonferensen i april 2014 kan du använda de här sidorna (och konferensanteckningarna i kommande nummer) som ett hjälpmedel för dig i dina studier och tillämpningar av aktuella lärdomar från levande profeter och apostlar och andra ledare i kyrkan.

LÄROPUNKTER

Försoningen och förbund

”Att ingå och hålla heliga förbund länkar oss som med ett ok till Herren Jesus Kristus. Kort och gott ber Frälsaren oss att lita på och dra tillsammans med honom, även om våra bästa ansträngningar inte är jämbördiga

med eller jämförbara med hans. När vi litar på och bär vår börda tillsammans med honom under jordelivets färd är hans ok i sanning mildt och hans börda är lätt. ...

Förbund som tas emot och hedras med integritet och förrättningar som utförs av rätt prästadömsmyndighet är nödvändiga för att vi ska få alla de välsignelser som kommer genom Jesu Kristi försoning. För i prästadöms förrättningar är gudaktighetens kraft uppenbarad för män och kvinnor i köttet, däribland försoningens välsignelser (se L&F 84:20–21).”

Äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kворum, ”Bära sina bördor med lätthet”, *Liahona*, maj 2014, s. 88.

Du kan lära dig mer om att stärka ditt vittnesbörd om Jesu Kristi försoning på lds.org/go/testimony914. Lär dig mer om de förbund Gud erbjuder oss på lds.org/go/covenants914.



PROFETISKT LÖFTE

Tacksamhet



”Vi kan välja att vara tacksamma under alla förhållanden.

Det här slagets tacksamhet höjer sig över det som

händer omkring oss. Det höjer sig över besvikelser, missmod och förtvivlan. Det blommar lika vackert i det frostiga vinterlandskapet som i den härliga sommarvärmen. ...

I smärtan kan vi priså Kristi försoning. I den bittra sorgens köld kan vi uppleva närheten och värmen i himlens omfamning.”

President Dieter F. Uchtdorf, andre rådgivare i första presidentskapet, ”Tacksam under alla förhållanden”, *Liahona*, maj 2014, s. 75–76.

Hitta sätt att förbättra dina studier av konferenstalen på lds.org/go/study914.



SVAR FÖR DIG

Under varje konferens ger profeter och apostlar inspirerade svar på frågor som kyrkans medlemmar kan ha. Använd ditt majnummer 2014 eller besök conference.lds.org för att få svar på dessa frågor:

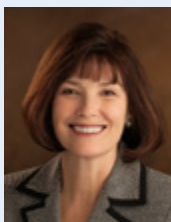
- Hur kan jag försvara min tro artigt och medkännande? Finn svaret på lds.org/go/holland914 eller se Jeffrey R. Holland, "Priset för och välsignelserna av ett lärjungeskap", s. 6.
- Hur kan Jesu Kristi försoning hjälpa oss bli en stark källa till spridandet av sanningen? Finn svaret på lds.org/go/scott914 eller se Richard G. Scott, "Jag har gett er ett exempel", s. 32.

GÖR EN PLAN ÖVER ER FAMILJS FÖRBUNDSSTIG

"Denna enkla övning hjälpte Lesa och mig att uppfylla vårt ansvar att hjälpa varje familjemedlem längs förbundets stig, med en handlingsplan för var och en." – Biskop Gary E. Stevenson, presiderande biskop, "Dina fyra minuter", s. 84.

1. Gör två kolumner på ett papper: "Namn" och "plan för nästa eller nödvändig förrättning".
2. Skriv upp alla familjemedlemmar som behöver döpas, ordineras till prästadömet, ta emot sin tempelbegåvning, eller beseglas.
3. Ha familjediskussioner, familjens hemafton, eller gör andra förberedelser för att ta emot viktiga förrättningar i er familj.

Skydd mot pornografi



"Hur skyddar vi våra barn och ungdomar? ... Det bästa filtret i världen, det enda som fungerar fullt ut, är det person-

liga inre filtret som kommer av ett djupt och bestående vittnesbörd om vår himmelske Faders kärlek och vår Frälsares försoningsoffer för var och en av oss. ...

[Jag] måste vittna om välsignelserna av dagliga skriftstudier och bön och hemafton varje vecka. Det är just de här vanorna som tar bort stressen, ger våra liv inriktning och beskyddar våra hem."

Linda S. Reeves, andra rådgivare i Hjälpföreningens generalpresidentskap, "Skydd mot pornografi – ett hem med Kristus i centrum", *Liahona*, maj 2014, s. 16–17.

Hitta hjälp för enskilda och familjer med att övervinna pornografi på lds.org/go/overcome914.



Gå till conference.lds.org för att läsa, se eller lyssna på generalkonferenstal.



ÄLSKA DIN NÄSTA SOM DIG SJÄLV

"När vi stiger upp varje morgon, låt oss besluta oss för att reagera med kärlek och vänlighet på allt som kommer i vår väg." – President Thomas S. Monson

När en laglörd frågade Jesus vilket av buden som var det främsta, kunde han ha valt vilket som helst av de många buden i Gamla testamentet, från moselagen eller de tio budorden. Istället sammanfattade han alla buden i dessa två:

"Du skall älska Herren din Gud av hela ditt hjärta och av hela din själ och av hela ditt förstånd.

Detta är det största och främsta budet.

Sedan kommer ett som liknar det: Du skall älska din nästa som dig själv" (Matt. 22:37–39).

Som president Thomas S. Monson lärde oss på senaste generalkonferensen, får vi hjälp med att hålla det ena budet när vi håller det andra. "Vi kan inte älska Gud uppriktigt om vi inte älskar våra medresenärer på jordelivets färd. På samma sätt kan vi inte helt och fullt älska våra medmänniskor om vi inte älskar Gud, allas vår

Fader. ... Vi är alla andebarn till vår himmelske Fader, och som sådana är vi bröder och systrar. När vi håller den sanningen i minnet blir det lättare att älska alla Guds barn" ("Kärlek – kärnan i evangeliet" *Liahona*, maj 2014, s. 91).

När vi utvecklar kristuslik kärlek förbättras våra relationer, vi tjänar mer villigt och blir bättre rustade för evigt liv (se Moroni 10:21). Kristuslik kärlek är en andlig gåva som vi kan be om att få. Den "[utgjuts] över alla som är ... Jesu Kristi, sanna efterföljare" (Moroni 7:48). Det är den "väg som vida överträffar alla andra" (1 Kor. 12:31) som aposteln Paulus talade om och den innefattar att vara vänlig, tålmodig, ödmjuk, mild, hoppfull och generös. (se 1 Kor. 13).

Livet är det perfekta laboratoriet att utveckla kärlek i. Den Frälsarens lärdom som kallas den gyllene regeln kan vägleda våra handlingar: "Allt vad ni vill att människorna skall göra er, det skall ni också göra dem." (Matt. 7:12) Vi är alla ofullkomliga, men vi vill alla bemötas med vänlighet trots våra brister. ■

KOMMUNICERA MED KÄRLEK



"Det är idag nödvändigt att män och kvinnor hyser respekt för varandra över vitt skilda åsikter och beteenden och över djupa dalar av motstridiga planer. ...

"Vår villighet att se saker från en annans synvinkel förvandlar 'oanständigt tal' eller förvanskad kommunikation till ett tal som 'blir till glädje

åt dem som hör på'. ... Det kanske inte förändrar eller löser problemet, men den viktigaste möjligheten är kanske att vi kan förändras genom att skänka andra glädje.

Jag bär ödmjukt vittne om att vi kan "bli till glädje" genom medkännande ord när vi odlar den Helige Andens gåva och låter den fylla våra hjärtan med empati."

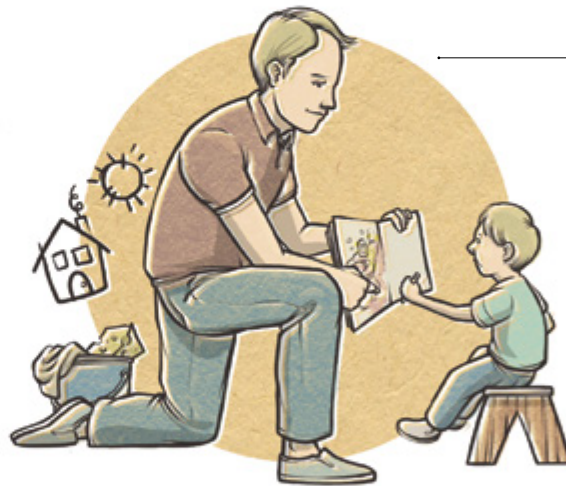
Äldste W. Craig Zwick i de sjuttios kворum, "Hur tänker du?" *Liahona*, maj, 2014, s. 43.

Begrunda dessa lärdomar från president Monson om de många sätt varpå vi kan visa kärlek till andra:



"En del av våra största möjligheter att visa kärlek äger rum inom vårt eget hems väggar."

"Förlåtelse bör gå hand i hand med kärlek. ... Skuld känslor håller såret öppet. Endast förlåtelse läker såret."



"När det är nödvändigt för oss att tillrättvisa någon ska vi efteråt visa större kärlek" (se L&F 121:43).



"Vi ger uttryck för kärlek på många tydliga sätt: ett leende, en vinkning, vänliga ord, en komplimang."



Andra uttryck kan vara mindre tydliga, som att visa intresse för vad någon gör, undervisa om en princip med vänlighet och tålmod, besöka någon som är sjuk eller bunden vid hemmet."

JESAJA

”Jesaja är med vilket mått man än mäter den messianske profeten i Gamla testamentet och som sådan har han den mest genomträngande profetiska rösten i denna uppteckning.”¹

– Äldste Jeffrey R. Holland i de tolv apostlarnas kvorum

Jag är son till Amos, och mitt namn betyder ”Herren är frälsning”.² Jag verkade som profet i Jerusalem i 40 år, från 740–701 f. Kr. Jag profeterade i Jerusalem under fyra kungars regering och jag var kung Hiskias främste rådgivare, vilket gav mig stort religiöst inflytande.³

Jag profeterade inte bara om händelser under min egen tid och om mitt eget folk utan profeterade också om framtida händelser som skulle påverka hela mänskligheten. Jag förutsade Frälsarens födelse: ”Se, jungfrun skall bli havande och föda en son och hon skall ge honom namnet Immanuel.”⁴ Jag förkunnade att Jehova var smord till ”att predika glädjens budskap för de ödmjuka, ... att förbinda dem som har ett förkrossat hjärta, att ropa ut frihet för de fångna och befrielse för de bundna”.⁵ Jag profeterade

också att ”Herren Sebaot [efter sin andra ankomst] skall ... vara konung på Sions berg och i Jerusalem och inför sina äldste, i härlighet”.⁶

Mitt bruk av symboler och poesi döljer mina lärdomar från dem som inte är redo att förstå eller följa dem. Men de som hängivet studerar mina lärdomar med hjälp av den Helige Anden kan förstå mina profetior.⁷

Jag var den siste av de större profeterna, som undervisade de israelitiska stammarna innan de började skingras från det heliga landet. ■

SLUTNOTER

1. Jeffrey R. Holland, *Christ and the New Covenant: The Messianic Message of the Book of Mormon* (1997), s. 75.
2. Bible Dictionary, ”Isaiah”.
3. SeHandledning för skriftstudier, ”Jesaja”; scriptures.lds.org/sv.
4. Jes. 7:14.
5. Jes. 61:1; se också Luk. 4:16–21.
6. Jes. 24:23.
7. Se *Gamla testamentet, 1. Konungaboken – Malaki, lektionsbok*, (Kyrkans

utbildningsverksamhet, 1988), s. 133–137.

8. Se *Gamla testamentet, 1 Konungaboken – Malaki, lektionsbok*, s. 133.

9. Se Boyd K. Packer, ”I min själs innersta”, *Nordstjärnan*, Nummer 6 1986, s.63.

10. Se *Gamla testamentet, 1. Konungaboken – Malaki, lektionsbok*, s. 133.

11. Joseph Smith — Historien 1:40.

EN PROFETS PROFET

Skrifterna är Jesaja den profet bland de forntida profeterna som citerats mest.

- Trettio två procent av Jesajas bok citeras i Mormons bok. Ytterligare tre procent är omskrivningar.⁸
- Frälsaren citerar Jesaja i Nya testamentet minst sju gånger och apostlarna citerar Jesaja minst fyrtio gånger.⁹
- I Läran och förbunden finns minst hundra hänvisningar till Jesajas skrifter;¹⁰ i kapitel 113 och 133 tolkas och klargörs några av Jesajas profetior.
- Moroni uppenbarade sig för Joseph Smith den 21 september 1823. Han citerade Jesaja kapitel 11 och sade ”att det snart skulle fullbordas”.¹¹



Jesaja 6:6–9

KYRKANS MATERIAL – I TRYCK ELLER DIGITALT?

Mannen tittade ner på sina händer. Han sträckte på fingrarna. Dessa händer kunde göra så mycket. Reparera en läckande kran. Snickra ett bord. Leda hans fru över dansgolvet med rytm och stil.

Sedan såg han på den smartphone han nyligen skaffat. Hans händer kunde göra så mycket. Men kunde hans tummar göra ... *det där?*

Söndagsskolans lektionsbok och hans flitigt använda skrifter låg bredvid telefonen. Han älskade dessa skrifter! Han älskade känslan av papperet i sin hand. Alla de handskrivna anteckningarna. Själva tyngden av dem.

Men han kom ihåg att äldste Richard G. Scott sagt att med teknikens hjälp ryms standardverken och mycket mer i fickan.¹ Han rörde vid de slitna lederskrifterna. Han var tvungen att erkänna att det inte var ofta han bar dem med sig under veckan.

Men bara häromdagen hade hans barnbarn använt sin telefon för att läsa upp ett citat från ett av sina favorittal från de senaste konferenserna. De var just då på promenad under fredagskvällen.

Mannen hade inga långa stunder på dagen när han kunde studera. Men han skulle lätt kunna klämma in fem minuter här och tio minuter där. Han ville också ha tillgång till allt som



kyrkan hade att erbjuda digitalt.

Någon knackade på ytterdörren. "Hej morfar!" sade hans barnbarn. "Är du klar att sätta igång?"

Mannen greppade sin smartphone. Hans tummar kanske aldrig skulle flyga som hans barns och barnbarns. Men det var kanske inte så viktigt.

"Det kan du skriva upp", sade mannen. "Lär mig!"

Allt eftersom veckorna gick, upptäckte mannen mer om det som hans barnbarn lärt honom – att den digitala världen är:

- Mångsidig. "Det finns sådant, som filmer och ljud, som man inte kan få i tryck. Digitalt kan

man ha allting samlat. Man kan också undan för undan skriva och spara anteckningar."

- Omfattande. "Det är som ett enormt bibliotek. Man kan bära med sig kyrkans publikationer i en hand och studera dem var som helst."
- Sökbar. "Sökfunktioner kan hjälpa dig att snabbt finna det du är ute efter."
- Delbar. "Om du tycker om något kan du dela med dig av det. Det är ett lätt sätt att dela med sig av evangeliet."
- Effektiv. "Man måste inte vänta på frakten. Och man måste inte skapa förvaring till allt."
- Prisvärd. "Det kostar dig ingenting att ha tillgång till kyrkans digitala material, och ju fler människor som väljer digitalt, desto mer sparar kyrkan in på kostnader för tryck, porto och inventering."

Så hur angår den här berättelsen dig? Nästan allt tryckt material från kyrkan finns även tillgängligt på lds.org eller i mobilappen Evangeliebiblioteket. Att välja digitala medier innebär inte att man helt slutar använda tryckt material – båda har de sin tid och plats i ditt liv, men i dina förberedelser inför det kommande läsåret kan du fundera över vilka digitala resurser som kan fungera för dig.

Var framför allt inte rädd att ta steget in i den digitala världen. Det kommer alltid att finnas någon i närheten som kan lotsa dig. ■

SLUTNOT

1. Se Richard G. Scott, "Frid i hemmet", *Liahona*, maj 2013, s. 30.

Nästan alla ungdomar i dag har kommit i kontakt med pornografi vid arton års ålder. Föräldrar, här är några förslag på vad ni kan göra.

Dolda



sår läks

Jennifer Grace Fallon

Kyrkans tidningar

I det stora slaget om staden Cumeni berättar Helaman om sina 2 060 unga krigare som "kämpade ursinnigt" mot sina fiender (Alma 57:19). Det fanns "inte en enda själ av dem som hade omkommit" i striden, men "det fanns inte heller en enda bland dem som inte hade fått många sår" (Alma 57:25). Många av de här soldaterna som var i tonåren fick sådana allvarliga skador att de svimmade av blodförlust.

De här unga krigarna kämpade i en strid som deras föräldrar inte kunde kämpa för dem, och de kämpade därför att deras samhälle hade attackerats. Ett liknande förödande krig rasar bland dagens tonåringar, av liknande orsaker. Vår tids föräldrar är inte bättre rustade att kämpa i sina ungdomars andliga strider än Ammons folk var. Men de kan lära sig känna igen de andliga sår som det här kriget tillfogar och beväpna sina barn med den kunskap och de resurser som de behöver för att överleva.

Se sanningen i vitögat

Vissa studier visar att nästan hundra procent av dagens tonåringar utsätts för pornografi innan de går ut gymnasiet, och det sker för det mesta på internet när barnet gör sina läxor.¹ År 2008 rapporterade omkring nio av tio unga män och nästan en tredjedel av de unga kvinnorna att de tittade på pornografi.² Medelåldern för ungdomar som utsätts för och missbrukar pornografi är densamma: 11 år. Vi hoppas att de här siffrorna sjunker med evangeliets inflytande, men studier visar att sista dagars heliga "inte är annorlunda i fråga om förekomsten eller omfattningen av sexuella missbruk".³



Det är viktigt att ha regler för familjens dator, men vi får inte fastna i internet-säkerhetens göra och inte göra.



Tråkigt nog är frågan inte längre *om* våra barn kommer att utsättas för pornografi utan *när* – och *hur* de hanterar det. Vi kan sannerligen förvänta oss att många av våra ungdomar såras i den här striden. Men det innebär inte att de förgås.

I ett försök att skydda sina barn kan föräldrar fastna i internetsäkerhetens göra och inte göra. Mark Butler, lärare i familjeliv vid Brigham Young-universitetet, framhåller vikten av att vi skyddar våra hem och familjer och tillägger att de här ”tekniska lösningarna bara är början av svaret. Det viktigaste skyddet är det som vi lägger i våra hjärtan, och det här andliga skyddet formar och anpassas i hemmet.”⁴ Internetblockeringar och regler för användning av familjens dator är viktig och bra hjälp, men pornografimissbruk utvecklas ofta utanför hemmet på bibliotek, hemma hos vänner eller på offentliga inrättningar där internet inte har så många blockeringar.

Äldste D. Todd Christofferson i de tolv apostlarnas kворum har sagt: ”Reaktionerna har inriktats på att utfärda fler och strängare regler. Kanske avhåller de här reglerna några från att handla principlöst, andra blir helt enkelt mer kreativa i att kringgå reglerna. Aldrig någonsin kommer det att kunna finnas tillräckligt med regler som är så noggrant utformade att de förutser och täcker varje situation. ... I slutändan är det bara en inre moralisk kompass i var och en av oss som effektivt kan ta itu med både grundorsakerna till samhällligt förfall och dess symtom.”⁵

Tecken på missbruk

Vi kan aldrig missbruka vår fysiska kropp utan att också skada vår ande, och sådana skador lämnar alltid andliga ärr.

Observanta föräldrar kanske kan upptäcka pornografimissbruk genom att titta efter följande tecken. En varningens ord: De här tecknen visar inte nödvändigtvis på pornografimissbruk. Om din tonåring uppvisar några av de här beteendena så kan det vara tecken på ett djupare problem som inbegriper drogmissbruk, pornografimissbruk, mobbning eller något annat. Oavsett orsaken kan du använda de här tecknen som anledning att inleda en kärleksfull, verksam dialog med dina barn.

Försämrad självkänsla

Ungdomar som kämpar med pornografi upplever ofta en förlamande skam som undergräver deras självkänsla. Några av tecknen på försämrad självkänsla är att det går dåligt i skolan, de tappar motivationen att göra saker och de uppvisar brist på disciplin när det gäller att uppehålla god hälsa och goda sovrutiner.

Sociala hämningar

Pornografimissbruk frodas i hemlighet och du kanske ser att din tonåring drar sig alltmer tillbaka från umgänge med familjen och andra sociala aktiviteter. Det här är det vanligaste tecknet på ett problem med pornografi. Tonåringar som tillbringar överdrivet mycket tid på sitt rum med låst dörr och som isolerar sig från andra kanske inte bara är blyga. Också när de kommer med i sociala situationer

har de här tonåringarna ofta svårt att umgås med andra. Isoleringen blir alltmer uttalad allteftersom missbruket förvärras, och tonåringar blir ofta arga när någon gör intrång på deras personliga sfär. De som kämpar med pornografi utvecklar en förvrängd syn på sitt eget värde och andras dygd, och de drar sig undan personer som de föreställer sig är mer dygdiga eftersom de känner sig ovärdiga, skamsna och skenheliga.

Depression

Depression är ett tveeggat svärd eftersom den kan vara både symtom på missbruk och trigga igång det. Ständiga uttryck för hopplöshet, envis negativitet och uttalanden om hopplöshet kan vara tecken på depression. Tonåringar som skämtar om självmord ger uttryck för depression. Andra tecken på depression är att de äter mer eller mindre än normalt, att de sover dåligt eller överdrivet mycket samt fysisk utmattning – egentligen allt som kan anses vara extrema beteenden.

Andra tecken på pornografimissbruk är tilltagande ilska, oärlighet, högmod och att de känner sig illa till mods eller uttråkade i andliga miljöer.

*Vi måste
förmedla vårt
vittnesbörd och
vår hängivenhet
mot evangeliet
till våra
ungdomar.*



Vi kan inte nämna alla tecken på pornografimissbruk. Föräldrar kan bäst bedöma om deras tonåringar är tillräckligt beväpnade mot pornografi när de har en öppen dialog med dem om sexualitet och om deras känslomässiga och andliga hälsa.

Mitt barn har ett missbruk. Vad gör jag nu?

Äldste M. Russell Ballard i de tolv apostlarnas kворum har sagt: "Oavsett vilken beroendecykel man är fånge i finns det alltid hopp" tack vare Jesu Kristi försoning.⁶

"Alla missbruk är till sitt ursprung maladaptiva anpassningsstrategier", säger professor Butler. Barn som inte har fått lära sig att hantera skuld-känslor, skam, sorg eller smärta använder ofta missbruksbeteenden för att döva sina negativa känslor. Också mindre allvarliga känslor som stress, långtråkighet eller

ensamhet kan leda till missbrukarbeteenden om barnet inte vet hur man hanterar dem.

Föräldrar kan hjälpa sina barn utveckla sunda anpassningsstrategier genom det egna exemplet. Följande frågor kan hjälpa dig bedöma dina egna anpassningsstrategier: Isolerar du dig när du är stressad, trött eller

missmodig? Använder du underhållning för att fly från dina problem i stället för att ta itu med dem? Visar du att det sundaste sättet att lösa problem är att lita till vår himmelske Fader, Frälsaren och dina relationer till andra?

Barn måste lära sig att känna igen tecknen på andliga sår som sorg, skuldkänslor och smärta så att de kan vända sin smärta till lärorika upplevelser. Känslomässig smärta är inte något dåligt. Alma den yngre beskriver det kval han kände över sina synder som "intensivt" och "bittert" (Alma 36:21); Petrus "grät bittert" när han hade förnekat Frälsaren (Luk. 22:62) och Zeezrom led "på grund av [sin] ogudaktighet" (Alma 15:3). Du kan hjälpa dina barn lära sig att inte se på smärta som en hemsk känsla som ska undvikas utan som en lärare som kan leda till stor utveckling. Alma, Petrus och Zeezrom använde alla

STÄLL DE RÄTTA FRÅGORNA

De flesta tonåringar pratar med sina biskopar när de kämpar med pornografi innan de pratar med sina föräldrar därför att 1) deras biskop ställer direkta frågor om det och 2) därför att de ofta känner sig obehagliga till mods över att prata med sina föräldrar när de känner sig sårbara. Bruce Carpenter, lärare i psykologi vid Brigham Young-universitetet, rekommenderar att föräldrar utvecklar förmågan att föra känsliga samtal innan de ställer direkta frågor om pornografi. Det kan vara att du pratar med din tonåring om moral och normer i allmänhet.

F

- Vilken inställning har dina vänner till sexualitet?
- Vilket perspektiv har du på kyrkans moralnormer?
- Tittar du ibland på pornografi? Skulle det kännas okej för dig att berätta det för mig i så fall?
- I vilka situationer märker du att du är mest sårbar?
- Var är det troligt att du tittar på pornografi?
- Vilka vänner utgör det största problemet? Vad tror du att vi kan göra åt det?

smärtan över sina synder till att sporra dem till omvändelse, och de blev hängivna ambassadörer för evangeliet. Ditt föredöme och din vägledning kan hjälpa dina barn lära sig att värdesätta omvändelse över missbruk.

President Dieter F. Uchtdorf, andre rådgivare i första presidentskapet, har sagt: "Det finns en viktig skillnad mellan sorgen över synd som leder till omvändelse och den sorg som leder till förtvivlan.

Aposteln Paulus lärde att 'en *sorg efter Guds vilja* för med sig en ånger ... som leder till frälsning. Men *världens sorg* leder till död' [2 Kor. 7:10; kursiveringen tillagd]. *Sorg efter Guds vilja* inspirerar till förändring och hopp genom Jesu Kristi försoning. *Världens sorg* bryter ner oss, släcker hoppet och övertalar oss att ge efter för ytterligare frestelser. ...

Sann omvändelse handlar om förändring, inte plågor eller kval. Ja, uppriktig ånger och

Professor Carpenter säger att det är bättre att fokusera på att bygga en relation än att följa en lista med frågor, men han föreslår att du ställer sådana frågor som de till vänster i dina regelbundna intervjuer med din tonåring.

Tonåringar blir ofta mycket generade under sådana samtal, och det är bäst om föräldrarna kan reagera genom att vara öppna, lyhörda och inte döma. Det är mindre troligt att ungdomar erkänner för föräldrar som reagerar mycket känslomässigt eller vidtar obefogade disciplinära åtgärder.¹

SLUTNOT

1. Bruce Carpenter, från en intervju med författaren den 12 sep. 2013.



När våra ungdomar utövar tro på Jesu Kristi försoning kan deras andliga sår läkas.

verklig ånger över olydnad är ofta mycket smärtsamma och viktiga steg i omvändelsens heliga process. Men när skuld känslorna leder till självförakt eller hindrar oss från att resa oss igen, så hämmar de oss i stället för att främja omvändelsen.⁷

Dina barn kan härda ut sina andliga sår när de har en vision av och ett hopp om ett dygdigt liv. Den visionen utvecklar genom enträgna böner och uppriktiga skriftstudier på daglig basis.⁸ Professorn Butler ger föräldrar följande råd: "Skapa genom kraften i ert föredöme en övertygande vision av glädjen, friden och lyckan som kommer av ett dygdigt liv. Det är en lång resa mellan en önskan om ett dygdigt liv och att uppnå det, men en önskan är första steget." Det kan ta ett tag för att en önskan om dygd ska växa. "Den naturliga människan är en mycket motståndskraftig varelse som det ofta tar lång tid att avklä sig", säger professor Butler. Ordet *missbruk* tar inte bort vårt ansvar för våra val, men det innebär att allvarigare ovanor ofta

kräver tålmodigt och ihärdigt ingripande (till exempel kyrkans återhämtningsprogram för missbrukare) för att övervinnas.

Hopp om framtiden

Liksom Helamans krigare visar våra ungdomar ofta "stor tapperhet" när de ställs inför orättfärdighet (Alma 56:45). Liksom Mormons boks krigare litade till sina föräldrars tro, måste också vi ge uttryck för våra vittnesbörd och vår hängivenhet mot evangeliet så att våra ungdomar kan säga: "Vi tvivlar inte på att våra mödrar [och fäder] visste det" (Alma 56:48). Herren har lovat: "Jag skall utkämpa era strider" (L&F 105:14). När våra ungdomar utövar tro på Jesu Kristi försoning gör ha dem "mäktiga, ja, ger dem kraft till befrielse" (1 Nephi 1:20). ■

För mer information och fler resurser om det här ämnet, se overcomingpornography.org.

SLUTNOTER

1. Se John L. Hart, "In Your Family? Undetected, Pornography Invades Homes, Ruins Lives", *Church News*, 3 mars 2007; ldschurchnews.com.
2. Se Jason S. Carroll och andra, "Generation XXX: Pornography

- Acceptance and Use among Emerging Adults", *Journal of Adolescent Research*, 23, nr. 1 (2008): s. 6–30.
3. John L. Hart och Sarah Jane Weaver, "Defending the Home against Pornography", *Church*

- News*, 21 apr. 2007, ldschurchnews.com.
4. Mark Butler, från en intervju med författaren, 2 aug. 2013; se också Mark H. Butler, *Spiritual Exodus: A Latter-day Saint Guide to Recovery from Behavioral Addiction*;

- Boyd K. Packer, "Trons sköld", *Nordstjärnan*, juli 1995, s. 7.
5. D. Todd Christofferson, "Självdisciplin", *Liahona*, nov. 2009, s. 106–107.
6. M. Russell Ballard, "O, hur listig är inte den ondes

- plan", *Liahona*, nov. 2010, s. 110.
7. Dieter F. Uchtdorf, "Du kan göra det nu!" *Liahona*, nov. 2013, s. 56.
8. Se M. Russell Ballard, "O, hur listig är inte den ondes plan", s. 110.

STÄRK UNGDOMARNA GENOM UPPLYFTANDE AKTIVITETER

Mike Madsen

Prästadömetts avdelning

Som förälder eller ungdomsledare vill du stärka dina barn och ungdomarna i din församling eller gren. De växer upp i en tid när klyftan mellan världens normer och evangeliets normer blir allt bredare. De känner sig ofta ensamma i sina ansträngningar att följa evangeliet.

Som väl är kan de få styrka av att delta i meningsfulla aktiviteter tillsammans med andra ungdomar.

Aktiviteter kan stärka och rädda ungdomar

Lyckade aktiviteter ger ungdomar en sund miljö där de kan lära sig om och följa evangeliet. De hjälper ungdomarna att förbereda sig för

”Det här är ett bra redskap, och det hjälper mig i mitt ämbete som president för bikupsflickorna.”

– Mikayla H., Texas, USA

”Den blir en suverän idéspruta och ett suveränt organiseringsredskap att använda för att se till att alla våra aktiviteter har ett ändamål och syftar till att stärka våra ungdomars vittnesbörd.”

– Joshua G., Manitoba, Kanada

”Innehållet är jättebra. Man kan verkligen se att våra ledare är inspirerade och att de bryr sig om ungdomarna och de lokala ledarna. Jag blev mycket inspirerad av att titta på den här webbplatsen.”

– Victor R., Mexiko

Behöver du förslag till en ungdomsaktivitet? Gå till **lds.org/youth/activities** för över 160 förslag.



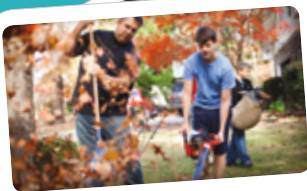
Glada 5 kilometer

Anordna ett 5 km-lopp för löpning eller gång för ungdomarna och samhället.



Dansetikett

Samtala om och visa hur man uppför sig under danser.



Färdigheter man kan använda för att tjäna

Lär er nya färdigheter och använd dem sedan för att tjäna andra.

sina framtida roller, utveckla sina talanger och intressen, lära sig ledaregenskaper och främja vänskapsband när de umgås med andra unga män och unga kvinnor. Aktiviteter kan ge ungdomarna möjlighet att tjäna andra i samhället på ett meningsfullt sätt. Aktiviteter kan också hjälpa dig bygga en positiv relation med ungdomarna som deras mentor.



Talangshow

Planera en talangshow för församlingen eller ungdomarna.



Öppet hus om evangeliet

Planera, förbered inför och gör reklam för ett öppet hus om evangeliet, ett kulturellt evenemang eller annan aktivitet i möteshuset.

Mindre aktiva medlemmar och de som inte delar vår tro kan också ha roligt och trivas i ungdomsaktiviteternas lättsamma miljö. "Aktiviteter är ett av de bästa sätten att nå ut till och rädda andra", säger David L. Beck, Unga mäns generalpresident. "Det finns många ungdomar som först kanske inte skulle tacka ja till en inbjudan att komma till ett sakramentsmöte eller lyssna på missionärerna, men som gärna skulle vara med på en rolig aktivitet. Många nyomvända i kyrkan rapporterar att de kom i kontakt med evangeliet när en vän bjöd med dem på en ungdomsaktivitet."

En av nyckelingredienserna till lyckade aktiviteter är att ungdomarna engagerar sig. Under din ledning kan ungdomarna ha stor del i planeringen. Ingen känner till deras intressen, mål, önskningsar och frågor bättre än de själva. När kvorum- och klasspresidentskapen leder, planerar och genomför aktiviteter baserade på behoven hos ungdomarna i församlingen eller grenen blir ungdomarna mer engagerade och intresserade och får bättre upplevelser.

Olika slags aktiviteter

På lds.org/youth/activities, finns över 160 aktivitetsförslag som kan inspirera ungdomarna i deras planering. Webbplatsen har också förslag på hur du kan avgöra vilka behov de unga männen och unga kvinnorna har, och det finns planerings- och

kommunikationsredskap som hjälper unga och vuxna ledare genomföra sina idéer. Du kan också skicka dina egna aktivitetsförslag till webbplatsen.

Webbplatsen har förslag på hur man kan tjäna andra, sprida evangeliet, utveckla god hälsa, engagera sig i musik och konst, förbereda sig för framtida roller, utföra tempeltjänst och släkttforskning, med mera. När ungdomar mognar och får större ansvar behöver de en stor variation förmågor och upplevelser för att de ska kunna bli sitt bästa jag på vägen mot upphöjelse. "För att förbereda sig för arbetet som vår himmelske Fader har i beredskap åt dem", säger äldste Paul B. Pieper i de sjuttios kворum, "behöver våra ungdomar upplevelser som får dem att växa andligt, fysiskt, intellektuellt och socialt. Variationen av aktivitetskategorier på webbplatsen underlättar möjligheterna som vi bör ge våra ungdomar."

Webbplatsens aktiviteter främjar evangelieinläring genom att sammanlänka aktiviteterna med de principer som ungdomarna lär sig om i söndagslektioner och Plikt mot Gud- och Personlig tillväxt-programmet.

När ungdomar, ledare och familjer arbetar tillsammans och genomför aktiviteter som inbjuder alla ungdomar att komma till Kristus, blir den uppväxande generationen redo att fullgöra Herrens verk på jorden. ■





Äldste
L. Whitney Clayton
i presidentskapet
för de sjuttio



FRÄLSNINGSSARBETET då OCH nu

*Frälsningsarbetets fem ansvarsområden är inte nya för den här tidsutdelningen.
De lärdes och praktiserades på Mormons boks tid.*

Nephi talade om de sista dagarna och om den uppenbarade sanning som då skulle översvämma jorden när han profeterade att folket skulle ”komma till kunskap om sin Återlösare och varje del av hans lära så att de kan veta hur de kan komma till honom och bli frälsta” (1 Nephi 15:14; se också Mose 7:62). Som uppfyllelse av Nephis profetia verkar kyrkan i dag för att hjälpa män och kvinnor över hela världen att lära sig om och bygga sina liv på Frälsarens lära så att de kan komma till honom och vandra på vägen mot frälsning.

Levande profeter och apostlar lär oss att ”medlemmarna i Jesu Kristi Kyrka har sänts ut ’för att arbeta i hans vingård för människosjälarnas frälsning’ (L&F 138:56). Detta frälsningsarbete innefattar medlemmars missionsarbete, att behålla omvända, att aktivera mindre aktiva medlemmar, tempeltjänst och släktforskning och att undervisa om evangeliet.”¹

Mormons bok visar att kyrkans medlemmar i forna tider också betonade ”missionsarbete, att behålla omvända, att aktivera mindre aktiva medlemmar, tempeltjänst och släktforskning och att undervisa om evangeliet”. Det faktum att de här grundläggande ansvarerna har förblivit desamma i alla tidsutdelningar är en mäktig bekräftelse på att Gud är

oföränderlig och att han älskar alla sina barn, oavsett var och när de har levat.

Missionsarbete

Mormons bok undervisar tydligt om den lära som ligger till grund för missionsarbete. Nephi skrev till exempel att ”om ni följer Sonen helhjärtat, utan hyckleri eller förställning inför Gud, men med ärligt uppsåt och omvänder er från era synder och vittnar för Fadern att ni är villiga att ta på er Kristi namn genom dopet — ja, genom att följa er Herre och er Frälsare ned i vattnet enligt hans ord, se, då skall ni ta emot den Helige Anden. Ja, sedan kommer dopet med eld och med den Helige Anden” (2 Nephi 31:13; se också 3 Nephi 11:31–40; 27:13–22).

Därför är det ingen överraskning att det finns gripande redogörelser för missionsarbete i Mormons bok. Till exempel berättas det att alla Mosiahs söner vägrade ta ansvaret att verka som kung över nephiterna. I stället begav de sig till Nephis land för att predika evangeliet för lamaniterna som var nephiternas bittra fiender. Deras mission varade i omkring fjorton år och tusentals människor gick med i kyrkan som nyomvända. (Se Mosiah 28; Alma 17–27.)

Till följd av exemplen på missionsarbete i Mormons bok är missionsarbetet i dag utan motstycke i kyrkans historia.

Behålla omvända

Nephi skrev också om att uppmuntra nya medlemmar att förbli aktiva i evangeliet så att de kan få evigt liv:

”Sedan ni kommit in på den trånga och smala stigen vill jag fråga er om allt är gjort. Se, jag säger er: Nej, för ni hade inte kommit så långt utom genom Kristi ord, med orubblig tro på honom och med fullkomlig förtröstan på hans förtjänster som är mäktig att frälsa.

Därför måste ni sträva framåt med ståndaktighet i Kristus, med fullkomligt klart hopp och kärlek till Gud och till alla människor. Om ni alltså strävar framåt, mättar er med Kristi ord och håller ut intill änden, se, så säger Fadern: Ni skall få evigt liv” (2 Nephi 31:19–20).

Kyrkans ledare på Mormons boks tid vidtog konkreta åtgärder för att hjälpa nya medlemmar att hålla sig kvar på den trånga och smala stigen. Moroni som sett vår tid och visste att vi skulle ställas inför liknande prövningar (Mormon 8:35) skrev ner några av vanorna som hjälper nya medlemmar förbli trofasta mot sina förbund:

”Och sedan de hade mottagits till dop och påverkats och renats genom den Helige Andens kraft räknades de bland Kristi kyrkas folk. Och deras namn upptecknades så att de skulle bli ihågkomna och få näring genom Guds goda ord för att hålla dem på den rätta vägen och få dem att ständigt och vaksamt be och förtrösta endast på Kristi förtjänster, han som var deras tros upphovsman och fullkomnare.

Och kyrkan kom ofta tillsammans för att fasta och be och för att tala med varandra om sina själars välfärd” (Moroni 6:4–5).

Den nutida kyrkan följer mönstret för att omvända och behålla i våra församlingsråd, prästadömskvorum och andra organisationer.²

Aktivering av mindre aktiva medlemmar

I slutet av sin verksamhet var Alma mycket bekymrad för den andliga välfärden hos en grupp avfallingar från kyrkan som kallade sig zoramiter. I Mormons bok berättas

det att ”hans hjärta åter [började] ... bedrövas på grund av folkets ondska.

Ty det förorsakade Alma stor sorg att höra att det fanns ondska bland hans folk. Därför var hans hjärta djupt bedrövat över att zoramiterna hade fjärrat sig från nephiterna” (Alma 31:1–2).

Alma organiserade en insats för att återvinna zoramiterna. Han valde trofasta medhjälpare och bad för sig själv och för sina medhjälpare i arbetet. Han bad Gud att ”trösta deras själar i Kristus”, ge dem styrka att bära bördorna som deras arbete skulle innebära, och ge dem ”framgång i att föra [zoramiterna] tillbaka till [Fadern] i Kristus” (Alma 31:32, 34). Sedan gav han sina medhjälpare prästadömsvälsignelser och så började de arbeta (se Alma 31:36).

När den uppståndne Herren personligen verkade bland folket i landet Ymighet, lärde han sina utvalda lärjungar att ständigt verka för att rädda dem som hade irrat sig bort från den trånga och smala stigen. Han sade: ”Ni skall fortsätta betjäna sådana, ty ni vet inte om de inte kommer att återvända och omvända sig och komma till mig med helhjärtat uppsåt, så att jag kan hela dem. Och ni skall bli medlet att föra frälsning till dem” (3 Nephi 18:32).

Den nutida kyrkans arbete för att återuppväcka tron hos mindre aktiva medlemmar speglar Frälsarens och profeterens nedtecknade lärdomar i Mormons bok.

Tempeltjänst och släktforskning

När nephiterna hade skilts åt från lamaniterna byggde de ett tempel. Nephi skrev: ”Och jag, Nephi, byggde ett tempel, och jag uppförde det med Salomos tempel som förebild, förutom att det inte byggdes av så många dyrbara ting, ty de fanns inte i landet. Därför kunde det inte byggas likt Salomos tempel. Men byggnadssättet var detsamma som för Salomos tempel, och arbetet utfördes med mycket stor konstfärdighet” (2 Nephi 5:16).

Det står i Mormons bok att Jakob, kung Benjamin, Alma och Amulek alla undervisade i tempel (se Jakob 1:17;



DIN ROLL I FRÄLSNINGSSARBETET

Varje medlem i kyrkan kan göra något för att "arbeta i [Herrens] vingård för människosjälarnas frälsning" (L&F 138:56). Begrunda under bön vilka steg du kan ta när det gäller missionsarbete, att behålla omvända, att aktivera mindre aktiva medlemmar, tempeltjänst och släktforskning och att undervisa om evangeliet. Du kan skriva ner dina planer i din dagbok eller berätta om dem för din familj eller för dina hem- eller besökslärare.

Mosiah 1:18; Alma 16:13). I Almas och Helamans bok nämns flera tempel bland folket (se Alma 16:13; Helaman 3:9).

Frälsaren valde templet i landet Ymnighet som platsen där han uppenbarade sig för de överlevande nephiterna och lamaniterna efter sin uppståndelse (se 3 Nephi 11:1). Han såg också till att läran som ligger till grund för släktforskning undervisades för folket. Han citerade Malakis ord om Elias nutida besök och sade:

"Se, jag skall sända er profeten Elia innan Herrens stora och fruktansvärda dag kommer.

Han skall vända fädernas hjärtan till barnen och barnens hjärtan till deras fäder, så att jag inte kommer och slår jorden med en förbannelse" (3 Nephi 25:5–6).

I Mormons bok nämns flera gånger att man förde släkthistoria. Lehi sände tillbaka sina söner till Jerusalem för att hämta mässingsplåtarna, som innehöll "judarnas uppteckning och likaså [hans] faders släktlinjer" (1 Nephi 3:3). I Ethers bok finns namnen på efterkommande ledare och, om så behövdes, deras syskon och barn. Det visar att omfattande släktuppteckningar fördes bland folket.

Kyrkans världsomfattande insatser i fråga om tempeltjänst och släktforskning står i samklang med lärdomarna i Mormons bok.

Undervisning om evangeliet

Jesu Kristi evangelium undervisas i hela Mormons bok. Kanske fångar de här orden från Nephi andan i den trofasta undervisningen och dess heliga syfte: "Vi talar om Kristus, vi gläds i Kristus, vi predikar om Kristus, vi profeterar om Kristus, och vi skriver i enlighet med våra profetior så att våra barn skall kunna veta till vilken källa de kan se för att få förlåtelse för sina synder" (2 Nephi 25:26).

Mycket av den underbara undervisningen i Mormons bok kommer från föräldrar som undervisar sina barn. Tänk på Lehi som undervisade Jakob om att det finns en "motsats till allting" (2 Nephi 2:11) eller Alma som sade till Corianton att "ogudaktighet ... aldrig [har] inneburit lycka" (Alma 41:10) eller på de unga krigarna som hade lärt sig av sina mödrar "att om de inte tvivlade skulle Gud rädda dem" (Alma 56:47).

Frälsningsarbetets fem ansvarsområden är inte nya för den här tidsutdelningen. De lärdes och praktiserades på Mormons boks tid och har alltid varit en del av Kristi lära (se 1 Nephi 15:14). ■

SLUTNOTER

1. *Handbok 2: Kyrkans förvaltning* (2010), 5.0.
2. Se *Handbok 2*, del 4 och 5.



Kyrkan i Korea—

EVANGELIETS LJUS
LYSER GENOM
SVÅRIGHETERNA

De första koreanska medlemmarna lade en grund av tro på vilken tiotusentals av vår tids medlemmar har byggt.

Hee-Chul Seo

Kyrkohistorisk rådgivande, Korea

Missionsarbetet i Korea började på 1950-talet efter Koreakriget. Men kyrkans första kontakt med Korea skedde i januari 1910 när Alma Owen Taylor, nyligen avlöst president för Japanmissionen, och äldste Frederick A. Caine, en missionär som verkade i Japan, tillbringade flera veckor i Korea och Kina. Första presidentskapet godkände deras resa till de här länderna för att bedöma möjligheterna till missionsarbete. President Taylor märkte att det fanns ett växande intresse för kristendom bland koreanerna medan deras land kollapsade under japanskt styre. Men han undrade om koreanerna var mer intresserade av kristendomen av politiska anledningar än för att de ville ta emot Kristus som sin evige Frälsare.

Dr. Kim Ho Jiks omvändelse

Under årtiondena efter president Taylors besök genomled koreanerna fruktansvärda prövningar, bland annat den japanska kolonisationen och militära ockupationen, kriget i Asien-Stilla havet, förtryck under Ryssland och Kina, kommunismen som tog över Nordkorea, samt Koreakriget.

Men tack vare gudomlig försyn tändes en gnista av hopp för koreanerna i New York. Syngman Rhee, Koreas president, skickade Kim Ho Jik, chef för Suwon agrikulturella experimentstation, till Förenta staterna för att lära sig hur de kunde förbättra näringsinnehållet i den koreanska mathållningen. Ho Jik valde Cornell University som hade ett utmärkt program i näringslära. År 1949 började han arbeta på en doktorsexamen, och han började också gå på olika kyrkomöten runtom i Ithaca, New York för att hitta den "sanna kyrkan".¹

Ho Jik blev vän med en man som hette Oliver Wayman. Oliver varken rökte eller drack, till skillnad från Ho Jiks andra bekanta, och han svor aldrig. Han arbetade inte heller på söndagar. En dag frågade Ho Jik Oliver: "Vad är det som gör att du lever på det sättet?" Som svar på den frågan gav Oliver honom en bok med titeln *Trosartiklarna* av äldste James E. Talmage (1862–1933) i de tolv apostlarnas kворum.

Ho Jik läste *Trosartiklarna* på en vecka och sedan läste han Mormons bok. Han trodde på båda böckerna och sade till Oliver att Mormons bok var "mer fullständig och lättare att förstå än Bibeln".² Ho Jik tog emot evangeliet som torr



Som apostel och chef för kyrkans militärgrupp besöker äldste Harold B. Lee (i mitten, utan keps) Korea 1954.

KYRKAN I SYDKOREA*

Medlemsantal

85 628

Missioner 4

Församlingar och
grenar 128

Tempel 1

*1 januari 2014



mark tar emot ett länge efterlängtat regn. Hans tro växte för varje dag. Han började få missionslektionerna och bestämde sig för att döpas.

Den 29 juli 1951 döptes 46-åriga Kim Ho Jik i Susquehannafloden. Han ville döpas nära den plats där profeten Joseph Smith och Oliver Cowdery döptes över 100 år tidigare. När han kom upp ur vattnet hörde han en tydlig röst som sade: "För mina får på bete." Det intrycket gjorde att han ägnade resten av sitt liv åt att hjälpa evangeliet slå rot i Korea.

I september 1951 befann sig Koreakriget i ett dödläge, så dr. Kim återvände till Korea. Han hade en stor önskan att predika det återställda evangeliet. Han gick i kyrkan på en militäranläggning i Busan där han undervisade i kursen Evangeliets lära och bar sitt vittnesbörd för koreanska besökare. Amerikanska soldater undervisade ungdomarna om evangeliet på engelska och dr. Kim var vänlig nog att översätta åt dem. Det här var ett bra sätt att sprida evangeliet på, och eftersom koreanerna litade på dr. Kim, påverkades många av hans exempel.

Efter att ha lidit under Koreakriget tog folket ivrigt emot Jesu Kristi evangelium.

Dr. Kims hängivenhet bar slutligen frukt den 2 augusti 1952 när de fyra första personerna döptes i Busan.

Dr. Kim sade senare till en grupp medlemmar: "Jag skulle inte bry mig om ifall jag miste mitt liv, mina pengar eller min titel, om jag bara fick vara tillsammans med min Frälsare."³ Hans liv var ett bevis på det beslutet att tjäna Gud.

Trots att det inte fanns någon mission i Korea spreds evangeliet snabbt. Tillväxten förbluffade bröderna. När äldste Harold B. Lee (1899–1973) i de tolv apostlarnas kворum återvände till Utah efter Koreakriget i september 1954, uttryckte han förhoppningen att kyrkan snart skulle börja predika evangeliet officiellt i Korea. Han beskrev de koreanska heligas tro och entusiasm.⁴ Den 7 april 1955 delade första presidentskapet och de tolv apostlarnas kворum Japanmissionen och bildade Fjärran Östernmissionen Nord och Fjärran Östernmissionen Syd. Korea blev en del av Fjärran Östernmissionen Nord. De koreanska medlemmarna ville att missionärer skulle skickas till Korea, men den politiska situationen i Korea var instabil så de väntade och bad ivrigt.

Missionsarbetets början

Den 2 augusti 1955 stod president Joseph Fielding Smith (1876–1972), då president för de tolv apostlarnas kворum, på den vackra Jang-Choong Dan-kullen i Seoul och invigde Korea för missionsarbete samt bad för att landet åter skulle få åtnjuta fred och framgång.⁵ Den kvällen organiserade han Korea distrikt med Kim Ho Jik som president. Senare besökte han Busan och organiserade Busans gren.

Trots att den politiska situationen i Korea var instabil inspirerades den nyligen kallade presidenten för Fjärran Östernmissionen att

skicka äldsterna Richard Detton och Don Powell till Korea i april 1956. Amerikanska militärer som tillhörde kyrkan och de 64 koreanska medlemmarna, bland andra dr. Kim, hade berett vägen för solljuset och vattnet, och missionärerna bidrog med näringen. Ett flertal personer döptes och kyrkan började växa.

De första medlemmarnas tro

De koreanska medlemmarnas tro växte outhärligt men prövades ofta. Broder Chun Nak Seo som efter sitt dop tog värvning i armén för att fullfölja sin militärtjänst, minns de svåra tiderna: ”Under mina tre år i militärtjänst

Broder Chun verkade som heltidsmissionär i Korea och senare som biskop för Alameda församling i Maryland, USA.

Broder Jung Dae Pan var också bland dem som fick undervisning om evangeliet av de första missionärerna som verkade i Korea. Han slutade gå på Seouls nationella universitet för att studera vid en teologisk skola. Hans dröm var att bli pastor och leda det kristna samfundet i Korea.

En dag gav en vän honom en Mormons bok på engelska eftersom en koreansk översättning inte hade publicerats än. Han kände sig manad att läsa boken. Han läste till och med under en lektion. När hans klasskamrater frågade honom vad det var så sade han att det var en bok som

1910: Japanmissionens president Alma Owen Taylor besöker Korea



◀ 1951: Kim Ho Jik döps i Pennsylvania, USA

1952: De första koreanerna döps i Korea



◀ 1955: President Joseph Fielding Smith inviger Korea och organiserar Korea distrikt.

1956: Kim Ho Jik arbetar med regeringen för att de ska låta de första missionärerna komma till Korea

prövades min tro och mitt vittnesbörd. En dag var kompaniets befälhavare onykter och hade med sig en hel del alkohol som han pressade kompaniets deltagare att dricka. Eftersom mina kolleger visste att jag tillhörde kyrkan tömde de alltid muggen åt mig. Men den kvällen iakttog befälhavaren mig noga och beordrade mig att dricka ur muggen. Jag sade att jag inte drack alkohol, men han beordrade mig att göra det. Jag lydde inte. Då tog han fram sin pistol och riktade den mot mig och befälde mig att dricka. Alla höll andan medan de iakttog oss. Ännu en gång sade jag tydligt och klart: 'Jag dricker inte alkohol.' Det kändes som om det ögonblicket var en evighet. Till slut sade han 'Jag ger upp', och sänkte pistolen. Alla drog en suck av lättnad och kom tillbaka till barackerna. Morgonen därpå sökte kompaniets befälhavare upp mig och bad om ursäkt för vad han hade gjort kvällen innan. Senare började han komma till mig för att få råd om personliga angelägenheter.”⁶

liknade Bibeln och rekommenderade att de köpte en.

Till slut råkade broder Jung illa ut på skolan. Administratörerna kallade in honom och sade att han fallit till föga för Satans frestelse att anta en irrlära och tvingade honom att välja antingen skolan eller Mormons bok. Det var inget svårt beslut för honom eftersom han redan visste att Mormons bok var sann.

Men när broder Jung hade blivit medlem i kyrkan utsattes han för sociala och ekonomiska svårigheter. Stipendiet från skolan och det ekonomiska stödet från den tidigare kyrkan upphörde, och alla hans vänner lämnade honom. Dr Kim tog väl hand om honom. Senare bidrog broder Jung storligen till kyrkans tillväxt i Korea genom att översätta Läran och förbunden och redigera psalmerna. De vackra texter han översatte berörde de koreanska medlemmarnas hjärta.

Antalet starka medlemmar ökade gradvis. I juli 1962 organiserades Koreamissionen officiellt. Gail E. Carr, en



återvänd missionär som hade verkat i Korea, kallades som den nya missionspresidenten. Den här nya presidenten gjorde översättningen och publiceringen av Mormons bok på koreanska till en av sina främsta prioriteter. Efter mycket begrundan och bön gav han äldste Han In Sang, en av heltidsmissionärerna, i uppdrag att översätta boken. Efter att ha granskat två tidigare översättningar,⁷ genomförde äldste Han en ny översättning och Mormons bok trycktes på koreanska för första gången 1967.

läste standardverken dussintals gånger. De låg bredvid honom när han dog.⁸

Koreas första stav och tempel

År 1973 började många koreanska medlemmar hoppas att de snart skulle ha en stav. President Spencer W. Kimball (1895–1985), då medlem i de tolv apostlarnas kворum, organiserade den första staven i Korea den 8 mars 1973. Omkring 800 personer var närvarande på mötet. Den historiska första staven i Korea organiserades med åtta

1960-talet: Grenar organiseras i Seoul, Busan, Incheon och Kwangju

1962: Korea-missionen organiseras

► 1967: Mormons bok publiceras på koreanska



1973: Första staven i Korea – och på Asiens fastland – organiseras i Seoul

1974: Kyrkans första informationscenter i Korea öppnas i Kwangju



◀ 1980: President Spencer W. Kimball är den första av kyrkans presidenter att besöka Korea



När Mormons bok nu fanns på deras språk började många koreaner undersöka kyrkan på inbjudan av sina vänner. Det kom så många besökare att missionärerna inte behövde söka upp undersökare, och vissa missionärer undervisade hela dagarna.

De koreanska medlemmarnas entusiasm för missionsarbete hade stor betydelse för kyrkans tillväxt. En fenomenal missionär var Lee Sung Man från Jamsils församling som blev medlem i kyrkan på 1950-talet. Han upplevde många upp- och nergångar i livet men han hade alltid en positiv inställning i sitt religiösa liv. Han var skomakare och lade flera Mormons bok på hög i sin butik och erbjöd kunderna att ta en gratis, om de tänkte läsa den. Över femtio personer, bland annat släktingar till honom, blev medlemmar i kyrkan tack vare honom. Han



Mormon Helping Hands-volontärer gör tonvis med kimchi, en traditionell koreansk rätt, under en festival i Seoul. Kimchin distribueras till fattiga av olika kyrkor och samhällsorganisationer.

församlingar och två grenar. Kyrkans medlemmar i Korea kunde nu följa Jesus Kristus under ledarskap av koreanska ledare i kyrkan och få välsignelser av en ordinerad patriark.

Missionsarbetet blev ännu mer intensivt. Nästan 1 200 personer döptes 1973. Det totala antalet medlemmar i Korea översteg snart 8 000, med bland annat 700 bärare av melkisedekska prästadömet i 31 församlingar och grenar.

Tolv år senare, efter konstant tillväxt, välsignades de koreanska medlemmarna med det länge efterlängtade templet. President Gordon B. Hinckley (1910–2008), då förste rådgivare i första presidentskapet, invigde templet i Seoul den 14 december 1985. Det här templet var särskilt

regelbundna besök till templet 1995. Andra fredagen varje månad plockade en chartrad buss upp medlemmarna i städerna Jinhae-gu, Changwon, Jinju, Sacheon och Geoje på vägen till Seoul. Bussen anlände till templet klockan två eller tre på morgonen och medlemmarna sov i ett par timmar innan de började delta i de förberedande förrättningar klockan fem. Sedan deltog de i begåvnings-sessioner till sent på kvällen innan de återvände hem efter klockan tio. Dagen därpå gick de till kyrkan och besökte medlemmar hela dagen. Broder Kim Choongseok som då var stavspresident minns: ”De var utmattade men glada.”

Kyrkan i Korea som nu är flera årtionden gammal har

► 1985: Templet i Seoul invigs av president Gordon B. Hinckley



1988: Folkdansare från Brigham Young-universitetet framträder under öppningsceremonierna för sommar-OS i Seoul



◀ 1991: Äldste Han In Sang kallas som generalauktoritet; det miljonte exemplaret av Mormons bok på koreanska säljs i Korea

2001: Äldste Dallin H. Oaks träffar Sydkoreas premiärminister Lee Han-Dong

meningsfullt för president Hinckley som hade ett speciellt band till de koreanska medlemmarna. Han sade: ”Det koreanska folket har utstått ett våldsamt krig men de älskar fred och är ett vänligt folk. Jag har fällt fler tårar i Korea än på någon annan plats i världen.”⁹ President Hinckley uppsände invigningsbönen, och många av de närvarande grät. Det var en kall vinterdag men Herrens varma Ande rådde i templet den dagen och berörde allas hjärtan.

En av målningarna i templet skildrar syster Ho Hee Soon som döptes i augusti 1970. Hon började utföra tempelarbeta när hon hade fyllt åttio. Hon tog emot begåvningar för minst 1 500 personer. Enbart under 2007 utförde hon ställföreträdande förrättningar för över 600 personer. En amerikansk konstnär som berörts av hennes tjänande målade hennes porträtt och donerade målningen till templet i Seoul för att hedra minnet av hennes oupphörliga arbete för att rädda själar.

Många andra koreanska medlemmar var hängivna tempelarbetet. Masans stav (nu Changwons stav) började med

mognat. Lokala ledare i kyrkan ger starkt stöd åt familjevärderingar och andra profetiska prioriteter. Fler koreanska medlemmar ser vikten av att tillbe tillsammans – att ha hemaftnar, familjebön och skriftstudier som familj. Och fler koreanska tonåringar verkar som heltidsmissionär än någonsin tidigare. Tack vare evangeliets ljus bygger de koreanska medlemmarna en framtid som är lika ljus som deras tro. ■

SLUTNOTER

1. Se Denny Roy, ”Kim Ho Jik: En koreansk pionjär”, *Nordstjärnan*, feb. 1989, s. 10.
2. Kim Ho Jik, i Denny Roy, ”Kim Ho Jik”, *Nordstjärnan*, s. 10.
3. Kim Ho Jik, i Denny Roy, ”Kim Ho Jik”, *Nordstjärnan*, s. 14.
4. Se Harold B. Lee, i Conference Report, okt. 1954, s. 125–131.
5. Se Robert H. Slover, ”Korea Dedicated to Preach the Gospel”, *Church News*, 10 sep. 1955, s. 4.
6. Från Chun Nak Seos dagbok.
7. Mormons bok översattes till koreanska 1961 av Hong Byung Shik, och ett urval, Tredje Nephi, publicerades 1962. Vissa ansåg att den översättningen var för stel och bokstavlrig, så Chung Dae Pan, som avskildes av äldste Gordon B. Hinckley, påbörjade och avslutade en ny översättning 1964.
8. Enligt broder Lees biskop under hans begravning den 8 april 2011.
9. Från författarens anteckningar under invigningen av templet i Seoul den 14 dec. 1985.



**Äldste
M. Russell Ballard**
i de tolv apostlarnas
kvorum

MÄN OCH KVINNOR OCH PRÄSTADÖMETS KRAFT



*Vi får aldrig
glömma att vi är
söner och döttrar
till Gud, jämlika
i hans ögon med
skilda ansvar och
förmågor som han
tilldelat oss, och med
tillgång till hans
prästadömskraft.*

Min farfar äldste Melvin J. Ballard (1873–1939), medlem i de tolv apostlarnas kворum, befann sig på sjukhuset i det smärtsamma slutstadiet av leukemi 1939. Min far, som satt vid farfars säng, berättade för mig att farfar hade satt sig upp i sängen, tittat ut över sjukhusrummet som om han skulle tala till en publik, och tydligt sagt: "Och framför allt, bröder, låt oss tänka klart."

I det jag säger, ha i åtanke och tänk klart på Kristi grundläggande läror som innefattar den kärlek vår Fader i himlen har till sina döttrar som är dyrbara och viktiga för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Jag tror att det finns vissa sanningar som både kvinnor och män behöver förstå om kvinnans oumbärliga roll i att stärka och bygga upp Guds rike på jorden.

Vi är älskade, andliga söner och döttrar till vår himmelske Fader. Vi bodde hos honom i föruttilvaron. För att kunna uppfylla sin mission "att åstadkomma odödlighet och evigt liv för människan" (Mose 1:39), utformade vår

himmelske Fader en plan för att hjälpa sina barn att nå sin högsta potential.

Det finns de som ifrågasätter kvinnans position i Guds plan och i kyrkan. Jag har intervjuats tillräckligt ofta av nationella och internationella medier för att veta att de flesta journalister som jag mött har haft förutfattade meningar i ämnet. Många har ställt frågor som antyder att kvinnor skulle vara andra klassens medborgare i kyrkan. Inget kunde vara längre från sanningen.

Låt mig nämna fem punkter som ni kan beakta i det här viktiga ämnet.

1. Fadern och Sonen vill att vi ska nå upphöjelse.

Vår himmelske Fader skapade både kvinnor och män, vilka är hans andliga döttrar och söner. Det innebär att könstillhörigheten är evig. Han har utformat en plan så att den



kan hjälpa alla som väljer att följa honom och hans Son Jesus Kristus, att uppnå sin bestämmelse som arvtagare till evigt liv.

Vår himmelske Fader och hans Son är fullkomliga. De är allvetande och förstår allting. Dessutom är deras förhoppningar för oss fullkomliga. Deras verk och deras härlighet är att se sina barn nå upphöjelse.

Om vår slutliga upphöjelse är deras viktigaste mål och avsikt och om de är allvetande och fullkomliga så vet de säkerligen bäst hur de ska förbereda, undervisa och leda oss så att vi har störst chans att kvalificera oss för upphöjelse. Vår Fader i himlen vet allt, förutser allt och förstår allt. Hans förståelse, hans visdom och hans kärlek till oss är fullkomliga. Vi måste hålla med om att vår himmelske Fader och hans Son vet vilka möjligheter Guds söner och döttrar behöver för att bäst kunna förbereda den mänskliga familjen för evigt liv.

Var och en av oss har förmånen att välja om vi ska tro på att Gud är vår Fader, att Jesus är Kristus och att de har

en plan som är utformad för att hjälpa oss återvända till dem. Det här kräver förstås tro. Vårt vittnesbörd, vår sinnesfrid och vårt välbefinnande börjar med vår villighet att lita på att vår Fader i himlen faktiskt vet bäst.

2. Kyrkan styrs genom prästadörets nycklar.

Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga är Herrens kyrka, och hans kyrka styrs av och genom prästadörets auktoritet och prästadörets nycklar. "Prästadörets nycklar är den myndighet som Gud har gett prästadömsledare att leda, övervaka och styra användandet av hans prästadöme på jorden. Utövandet av prästadörets myndighet styrs av dem som innehar dess nycklar (se L&F 65:2; 81:2; 124:123). De som innehar prästadörets nycklar har rätten att presidera över och leda kyrkan inom en jurisdiktion."¹

De som innehar prästadörets nycklar gör det möjligt för alla som tjänar eller arbetar troget under deras ledning att utöva prästadörets myndighet och få tillgång till

*Liksom en kvinna inte kan bli gravid utan en man,
kan inte en man till fullo utöva prästadörets kraft
för att bilda en evig familj utan en kvinna. ... I ett
evigt perspektiv delas både kraften att skapa liv
och prästadörets kraft av man och hustru.*



prästadömet kraft. Alla män och alla kvinnor verkar under ledning av män som innehar nycklar.²

Jag vill upprepa något jag sade under generalkonferensen i april 2013: "Vår himmelske Faders stora plan genomförs av prästadömet och i den har män ett unikt ansvar att förvalta prästadömet, men de är inte prästadömet. Män och kvinnor har olika men lika viktiga roller. Liksom en kvinna inte kan bli gravid utan en man, kan inte en man till fullo utöva prästadömet kraft för att bilda en evig familj utan en kvinna. ... I ett evigt perspektiv delas både kraften att skapa liv och prästadömet kraft av man och hustru."³

Varför ordinerar män till ämbeten i prästadömet och inte kvinnor? President Gordon B. Hinckley (1910–2008) förklarade att det var Herren, inte människan, "som bestämde att männen i hans kyrka skulle inneha prästadömet" och att det också var Herren som begåvade kvinnor med "förmåga att fullkomna denna stora och förunderliga organisation, som är Guds kyrka och rike".⁴ Herren har inte uppenbart varför han har organiserat sin kyrka på det sätt han gjort.

Den frågan, liksom många andra, handlar om vårt tro. Tror vi att det här är Herrens kyrka? Tror vi att han har organiserat den enligt sina ändamål och sin visdom? Tror vi att hans visdom vida överstiger vår? Tror vi att han har organiserat sin kyrka på ett sätt som är till allra största välsignelse för alla hans barn, både hans söner och hans döttrar?

Jag vittnar om att det här är sant. Jag vittnar om att det här är Herrens kyrka. Kvinnor har stor del i kyrkans ledning och arbete när de verkar som ledare i Hjälpföreningen, Unga kvinnor och Primär; när de verkar som lärare, heltidsmissionärer och tempeltjänare; och i hemmet där kyrkans viktigaste undervisning sker.

Vi bör inte glömma att ungefär hälften av all undervisning som ges i kyrkan utförs av systrar. Våra systrar utgör en stor del av ledarskapet. Många tjänande aktiviteter planeras och leds av kvinnor. Kvinnornas deltagande i församlings- och stavsråd samt råd i kyrkans högkvarter tillför välbehövliga insikter, visdom och balans.

I över tjugo år har jag undervisat om vikten av råd, bland annat om vikten av kvinnors deltagande. Jag inser att vissa

män, även vissa prästadömsledare, ännu inte har sett ljuset och fortfarande inte inkluderar våra kvinnliga ledare i fullständigt kompanjonskap i församlings- och stavsråd. Jag inser också att vissa män förtrycker kvinnor och i några sällsynta omständigheter är skyldiga till att misshandla kvinnor. Det är avskyvärt i Guds ögon. Jag är övertygad om att män som förnedrar kvinnor på något sätt får stå till svars inför Gud för sina handlingar. Och de prästadömsledare som inte engagerar sina kvinnliga ledare med full respekt ärar eller förhärsliga inte de nycklar som han har fått. Hans kraft och inflytande förminsas tills han lär sig Herrens sätt.

Systrar, era insatser är betydelsefulla och välkomna i väl fungerande råd, men ni måste vara försiktiga så att ni inte antar en roll som inte är er. De mest framgångsrika församlings- och stavsråden är de där prästadömsledarna litar på sina kvinnliga ledare och uppmuntrar dem att bidra till diskussionerna och där de kvinnliga ledarna helt och fullt respekterar och stöttar de beslut som rådet fattar under ledning av prästadömsledarna som har nycklarna.

3. Män och kvinnor är jämlika inför Gud.

Män och kvinnor är jämlika i Guds ögon och i kyrkans ögon, men jämlika innebär inte att de är likadana. Mäns och kvinnors ansvar och gudomliga gåvor skiljer sig åt med avseende på deras natur men inte på deras betydelse eller inflytande. Gud anser inte att ena könet är bättre eller viktigare än det andra. President Hinckley förkunnade för kvinnor att "vår evige Fader ... aldrig [har] avsett att ni skulle vara något mindre än det förnämsta av hans skapelsers härlighet".⁵

Vissa blir förvirrade och kan inte tänka klart när de jämför männens uppgifter med kvinnornas och kvinnornas uppgifter med männens.

Jag har varit omgiven av kvinnor i hela mitt liv. Jag har tre systrar. (Jag var ende sonen.) Jag har fem döttrar, tjugofyra barnbarn som är kvinnor och nitton barnbarnsbarn som är kvinnor. Och så har jag förstås välsignats med att ha varit gift med min hustru Barbara i sextiotre år. Jag lärde mig för länge sedan att lyssna på henne. Jag lärde mig att när hon sade att hon hade tänkt på något eller hade starka

känslor för något som gällde familjen så var det bäst att vara uppmärksam, för nästan alltid var hon inspirerad. Jag vet av egen erfarenhet hur unga vuxna systrar och unga mödrar ibland känner sig och ibland ifrågasätter sitt värde och sin förmåga att göra en insats. Men jag är ett vittne om att när deras tankar och böner går till himlen så välsignas de med en styrka och övertygelse om att Fadern och Sonen förstår deras känslor.

Kvinnor kommer till jorden med unika andliga gåvor och förmågor. Det gäller särskilt i fråga om barn och familjer och andras välbefinnande och vård.

Män och kvinnor har olika gåvor, olika styrkor och olika synpunkter och fallenheter. Det är en av de grundläggande skälen till att vi behöver varandra. Det krävs en man och en kvinna för att skapa en familj, och det krävs män och kvinnor till att utföra Herrens verk. En man och en hustru som samarbetar i rättfärdighet kompletterar varandra. Låt oss vara försiktiga så att vi inte försöker mixtra med vår himmelske Faders plan och avsikter med våra liv.

4. Alla Guds barn har tillgång till prästadömet välsignelser.

När män och kvinnor kommer till templet blir de båda begåvade med samma kraft, närmare bestämt prästadömet kraft. Även om prästadömet myndighet styrs av prästadömet nycklar och prästadömsnycklar endast innehas av värdiga män, får alla Guds barn tillgång till prästadömet kraft och välsignelser.

Som president Joseph Fielding Smith (1876–1972) förklarade: "Prästadömet välsignelser inte är begränsade till enbart män. Välsignelserna utgjuts också över ... alla de trofasta kvinnorna i kyrkan. ... Herren erbjuder sina döttrar varje andlig gåva och välsignelse som kan erhållas av hans söner."⁶

De som har gått ner i dopets bad och sedan tagit emot sin begåvning i Herrens hus är berättigade till rika och underbara välsignelser. Begåvningen är bokstavligen en gåva som utgörs av kraft. Alla som besöker Herrens hus utför prästadömet förrättningar.

Vår Fader i himlen är generös med sin kraft. Alla män och alla kvinnor har tillgång till den kraften för att få hjälp i sina egna liv. Alla som ingått heliga förbund med Herren och som hedrar dessa förbund är berättigade till personlig uppenbarelse, till att välsignas genom änglabetjäning, till att kommunicera med Gud, till att ta emot evangeliets fullhet, och, slutligen, att bli medarvingar med Jesus Kristus till allt det som Fadern har.

5. Kyrkan behöver kvinnornas röst och tro.

Vi behöver mer av kvinnornas tro och utpräglade, inflytelserika röster. Vi behöver kvinnor som innehar kunskap om evangeliets lärdomar och förstår vad vi tror på så att de kan bära sina vittnesbörd om sanningen om allting – vare sig dessa vittnesbörd uttalas vid lägerelden på ett läger för unga kvinnor, på ett vittnesbördsmöte, i en blogg eller på Facebook. Bara trofasta kvinnor i kyrkan kan visa världen hur Guds kvinnor, som ingått förbund, ser ut och vad de tror på.

Ingen av oss har råd att stå bredvid och se Guds avsikter förminska och sätta åt sidan. Jag inbjuder särskilt systrarna i kyrkan att söka himlens vägledning för att få veta vad de kan göra för att göra sina röster av tro och vittnesbörd hörda. Generalauktoriteterna och systrarna som är generalämbetsmän kan inte göra det ensamma. Heltidsmissionärerna kan inte göra det ensamma. Prästadömet och biorganisationernas ledare kan inte göra det ensamma. Vi måste alla försvara vår Fader i himlen och hans plan. Vi måste alla försvara vår Frälsare och vittna om att han är Kristus, att hans kyrka har återställts till jorden, och att det finns sådant som är rätt och sådant som är fel.

Om vi ska kunna ha modet att höja våra röster och försvara kyrkan, måste vi först förbereda oss genom att studera evangeliets sanningar. Vi behöver stärka våra vittnesbörd genom ihärdiga studier av skrifterna och genom att återropa Moronis löfte att vi kan "få veta sanningen om allting" (Moroni 10:5) om vi söker det genom ödmjuka böner och studier.

Slösa inte tid på att försöka ändra på eller anpassa Guds plan. Det har vi inte tid med. Det är meningslöst att försöka avgöra hur man organiserar Herrens kyrka annorlunda. Herren står vid rodret för den här kyrkan och vi följer hans ledning. Både män och kvinnor behöver större tro och ett starkare vittnesbörd om vår Herre Jesu Kristi liv och försörjning och mer kunskap om hans undervisning och lära. Vi behöver klara sinnen så att den Helige Anden kan lära oss vad vi ska göra och vad vi ska säga. Vi behöver tänka klart i den här världen av förvirring och åsidosättande av det som hör Gud till.

Systrar, er sfär av inflytande är unik – en sfär som män inte kan ta över. Ingen kan försvara vår Frälsare med större övertygelse eller kraft än ni – Guds döttrar som har sådan inre styrka och övertygelse. Kraften i en omvänd kvinnas röst är gränslös, och kyrkan behöver era röster nu mer än någonsin.

Jag är ett vittne och ger er mitt vittnesbörd om att vi lever i en tid när vi måste stå eniga – män och kvinnor,

unga män och unga kvinnor, pojkar och flickor. Vi måste stå upp för vår himmelske Faders plan. Vi måste försvara honom. Han skjuts åt sidan. Vi kan inte stå överksamma som medlemmar i kyrkan och tillåta att det fortsätter att ske utan att ha modet att höja våra röster.

Må Gud välsigna oss med modet att studera evangeliets enkla sanningar och ta varje chans att dela med oss av dem. ■

Från ett tal under ett andligt möte den 20 augusti 2013 vid Brigham Young-universitetet. För hela texten på engelska, gå till speeches.byu.edu.

SLUTNOTER

1. *Handbok 2: Kyrkans förvaltning* (2010), 2.1.1.
2. Se *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith* (2007), s. 102–103.
3. M. Russell Ballard, "Detta är mitt verk och min härlighet", *Liahona*, maj 2013, s. 19.
4. Gordon B. Hinckley, "Kvinnorna i kyrkan", *Nordstjärnan*, jan. 1997, s. 67.
5. Gordon B. Hinckley, "Håll stånd mot världens bedrägerier", *Nordstjärnan*, jan. 1996, s. 98.
6. Joseph Fielding Smith, "Magnifying Our Callings in the Priesthood", *Improvement Era*, juni 1970, s. 66.



Även om prästadörets myndighet styrs av prästadörets nycklar och prästadömsnycklar endast innehas av värdiga män, får alla Guds barn tillgång till prästadörets kraft och välsignelser.



NÅGOT UPPMANADE MIG ATT STANNA

Et övernattningsläger med alla slags utomhusaktiviteter hade planerats för fredag och lördag och jag var ivrig att följa med min son. Carl hade ett deltidsjobb och var tvungen att jobba på fredagen, så jag föreslog att jag skulle hämta honom på fredagskvällen efter jobbet. Vi planerade att parkera vid en bro ovanför lägerplatsen och sedan vandra ner.

När vi kom fram till bron var det mörkt. Bara en månskära och några stjärnor lyste upp himlen. Leden som gick ner till lägret hade huggits ut ur

klippan som löpte längs floden. Vi var omkring 275 meter ovanför floden när vi började vår vandring.

Vi hade inte kommit långt när ljuset från ficklampan börjande bli svagare, och stigen verkade försvinna ibland i det dåliga ljuset. Plötsligt sade något till mig att stanna. Jag stannade tvärt men tog sedan ytterligare två steg framåt. Känslan eller rösten upprepade då: "Stanna!"

Jag stannade upp igen. Carl som var precis bakom mig, snubblade nästan på mig.

"Vad är det, pappa?" frågade han.

Jag berättade om maningen och sade att vi borde åka hem och att vi skulle komma tillbaka morgonen därpå.

"Pappa, jag kan se lägerelden", sade han. "Det kan inte vara mer än en och en halv kilometer dit."

Men eftersom jag förstod att maningen kom från den Helige Anden insisterade jag på att vi inte skulle ta ett steg till. Ficklampan hade slocknat så vi gick försiktigt tillbaka längs leden. Carl var besviken och sade inte mycket på vägen hem.

Tidigt morgonen därpå återvände vi till bron och påbörjade vandringen igen. Carl skulle i alla fall kunna vara med på lördagens aktiviteter. Vi skyndade fram tills leden plötsligt försvann. Då slog det oss. Vi hade kommit fram till samma plats där vi hade stannat kvällen innan.

"Pappa, det är nästan hundra meter rakt ner till floden", sade Carl. "Vi skulle ha dött!"

Klippan stupade rakt ner i floden nedanför oss. Framför oss fanns en klyfta i leden, bortåt fyra meter bred, resultatet av en storm nyligen.

Carl och jag kramade om varandra med tårarna rinnande. Sedan klättrade vi upp till en annan led och fortsatte till lägerplatsen. Vi kom fram precis i tid till frukost.

En varningsskylt borde ha placerats på den första leden, men det fanns ingen. Tack och lov kom en varningsskylt till oss från den Helige Anden. ■
Ronald D. Colby, Utah, USA

Vi hade inte kommit långt när ljuset från ficklampan börjande bli svagare, och stigen verkade försvinna ibland i det dåliga ljuset.



SLÅ UPP DIN MORMONS BOK

Som medlem i högrådet i Wiens stav i Österrike besöker jag en församling i Wien en gång i månaden. Eftersom jag har nästan 20 mil att åka för att komma till Wien så tar jag ofta tåget.

En söndag när jag hade kommit hem efter att ha besökt församlingen upp-täckte jag till min förskräckelse att jag inte hade min plånbok. Jag blev orolig eftersom jag inte visste om jag hade tappat plånboken eller om den blivit stulen. Jag hade en liten summa pengar, min tempelrekommendation, ett kreditkort och andra viktiga kort i plånboken.

Dagen därpå hade jag svårt att koncentrera mig på jobbet. Om och om igen ställde jag mig själv frågan: "När var sista gången jag använde plånboken? Lämnade jag den någonstans?" Jag ringde polisen, sedan tågstationen och sedan biskopen för församlingen som jag hade besökt. Ingen hade hittat den. Jag bad också, och mina böner blev allt intensivare under dagens gång. Jag sov dåligt den natten.

Under morgonbönen dagen därpå fick jag en stark andlig maning om att jag behövde slå upp Mormons bok för att se lösningen på mitt problem. Jag sköt undan känslan med en gång eftersom inget skriftställe i Mormons bok hade något att göra med min förlorade plånbok.

Men känslan dröjde kvar: "Varför tvivlar du? Tro föregår under! Öppna boken bara. Det första skriftstället du läser har svaret på ditt problem."

Jag avvisade känslan som önsketänkande. Men känslan

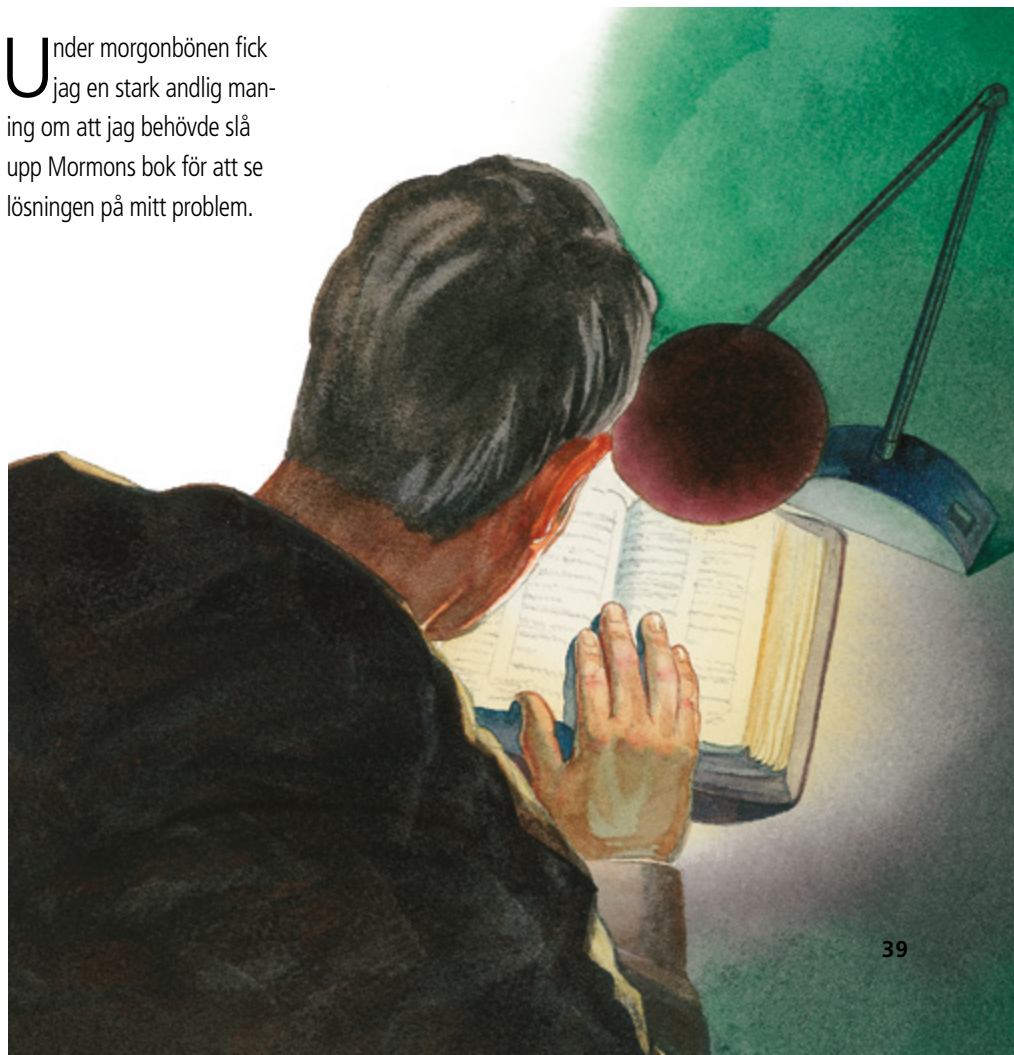
kämpade en hård strid och vann. Jag ställde mig upp, gick bort till skrivbordet och tog upp min Mormons bok. Hjärtat slog snabbt av förväntan. Jag bläddrade varken framåt eller bakåt. Jag bara slog upp boken och läste Jakob 3:1: "Vänd er till Gud med ståndaktigt sinne och be till honom med överflödande tro, så skall han trösta er i era bedrävelser, och han skall tala för er sak." Jag blev överväldigad och kunde inte läsa vidare.

Herren talar för min sak! Jag begav mig avslappnad och tröstad till jobbet.

Klockan elva fick jag ett telefonsamtal från tågstationens polis som talade om att någon hade lämnat in min plånbok. En dag senare fick jag tillbaka plånboken. Inget hade blivit stulet.

Herren hade tröstat mig i mina bedrävelser. Han hade talat för min sak. Min himmelske Fader hade besvarat mina böner på ett direkt, personligt sätt genom Mormons bok. Jag har alltid älskat Mormons bok, och efter den här upplevelsen har den blivit ännu dyrbarare för mig. ■
Eduard Mayer, Oberösterreich, Österrike

Under morgonbönen fick jag en stark andlig maning om att jag behövde slå upp Mormons bok för att se lösningen på mitt problem.



DÄRFÖR ÄLSKAR JAG MORMONS BOK

För nästan trettio år sedan körde jag till Utah för första gången. Jag hade levtt ett mycket okristligt liv men ville åstadkomma en förändring. Jag visste bara inte hur.

Den andra kvällen i Utah stannade jag vid ett hotell i ett litet samhälle i södra Utah. När kvinnan på kontoret gav mig rumsnyckeln frågade jag om hon var sista dagars helig. Hon svarade vänligt: ”Ja, det är jag.” Med ett stort leende tillade hon: ”Har du läst vår underbara bok, Mormons bok?” Jag blev både förvånad och intresserad och sade att jag inte hade det.

”Det finns ett exemplar i ditt rum”, fortsatte hon. ”Det händer inget spännande på det här stället så du kan lika gärna bekanta dig med den här underbara boken.”

Jag tackade henne och tog med mig bagaget till mitt rum. När jag kom in såg jag en bok med mjukt, rödbrunt omslag med titeln Mormons bok på nattduksbordet.

På motellrummet såg jag en bok med mjukt, rödbrunt omslag med titeln Mormons bok.

Jag slog förstrött upp boken mitt i och läste några verser, men kände mig helt tom i huvudet. Jag förstod ingenting. Besviknen lade jag ner boken och lämnade rummet med en tom känsla inom mig. Jag körde omkring tills jag hittade en pub – ett mörkt, fult ställe. Jag gick in och kände mig genast förtvivlad, ensam och tröstlös. Jag stod där i några minuter och vände sedan om och gick ut. Jag bestämde mig för att aldrig mer slösa bort en sekund av mitt liv på någon pub.

Stärkt återvände jag till mitt motellrum och tog upp Mormons bok. Jag knäböjde inför Herren, som jag inte visste så mycket om, och vädjade till honom att förbarma sig över mig. Jag bad honom förlåta mig för hur jag hade ställt till mitt liv och att hjälpa mig förstå vad jag läste i Mormons bok. Jag bad att få veta om Joseph Smith var en sann profet och om mormonkyrkan var något för mig.

Jag slog vördnadsfullt upp boken och läste den första

versen jag såg: ”Jag gläds åt tydlighet, jag gläds åt sanning, jag gläds i min Jesus, ty han har återlöst min själ från helvetet” (2 Nephi 33:6). Hjärtat brann och tårarna rann. Orden slog mig med ett underbart hoppfullt ljus – ett ljus från Jesus Kristus som manade mig att komma till honom.

Gråtande knäböjde jag ännu en gång i bön och bad Herren fortsätta leda mig. Sedan slog jag upp boken igen och började läsa första kapitlet i Första Nephi. Jag fylldes av vördnad inför den makalösa kraften, renheten och sanningen i Nephis ord och vittnesbörd. Jag läste till klockan två på natten och Herren öppnade mitt förstånd medan jag läste.

Sex månader senare döptes jag som medlem i denna underbara, sanna kyrka. Jag vet att Herren välsignade mig så att jag kunde finna och läsa Mormons bok – den bok som grundlade min tro och mitt vittnesbörd om Jesus Kristus. ■
Steve Rahawi, Kalifornien, USA



ODLADE JAG BLOMMOR ELLER BARN?

När våra barn var små flyttade vi till ett litet hus med en vacker trädgård. På båda sidor om ytterdörren fanns två tomma rabatter, och fastän jag inte var så bra på trädgårdsskötsel ville jag gärna plantera blommor där. Jag köpte en bok om trädgårdsskötsel och beställde plant- och frökataloger och studerade dem noga.

Under de fem månaderna som följde planerade jag min trädgård, förberedde jorden och planterade över 200 blomsterlökar. Jag visste att det skulle ta några månader innan jag kunde se något resultat, men jag gick ändå ut ofta för att se om det hade kommit upp något. Tidigt på våren började blommorna slå ut, först små lila iris och sedan påskliljor. Lägre fram på våren var blomlådorna fulla av härliga tulpaner. Jag älskade min trädgård och satt ofta på trappan utanför ytterdörren och tittade på blommorna.

En eftermiddag var en vän till min fyraåriga dotter Emily hos oss och lekte. Precis innan vännens mamma kom för att hämta henne kom flickorna in genom köksdörren med armarna fulla av tulpaner. "Titta vad vi har plockat åt dig", sade de glatt. De hade plockat nästan alla blommor.

Tulpaner blommar bara en gång om året. Jag var helt förkrossad – allt arbete, all väntan var förgäves. Vi fyllde mina vaser med blommor och gav resten åt

Emilys vän att ta hem. Senare när jag beklagade mig för mamma om eländet, sade hon: "Det är ju tur att barnen är viktigare än blommorna."

Jag insåg att jag behövde ändra perspektiv. Jag kom att tänka på primärsången som jag hade sjungit med mina flickor som handlar om att plocka blommor:

*Jag plockar ... [blommor] till min
lilla mamma.*

*Å mamma, jag ger dig av hjärtat
min gåva.¹*

Jag såg en förstörd trädgård, men två fyraåriga flickor såg en kärleksfull handling.

Det hade krävts tålamod att plantera blommorna, och att ta ett steg tillbaka och titta på den här händelsen genom mitt barns ögon krävde ännu mer tålamod. Men jag har kommit närmare Herren genom att lära mig om tålamod som mamma. ■

Paula Schulte, Missouri, USA

SLUTNOT

1. Se "Blommor till mamma", *Barnens sångbok*, s. 109.



Flickorna kom in genom köksdörren med armarna fulla av tulpaner. "Titta vad vi har plockat åt dig", sade de glatt.



SYSTRAR I FÖRBUNDET

Som lärjungar till Jesus Kristus har vi alla systrar som älskar och stöder oss – oavsett vår familjesituation.

Emmaline R. Wilson

Under min första söndag som studerande i Paris förundrades jag över mångfalden i min nya församling. En förtjusande kvinna från Östeuropa ledde Hjälpföreningen. Några systrar från Västafrika var vänliga nog att låna mig sin psalmbok. En asiatisk kvinna som mödosamt översatt sin lektion till franska ledde en av de mest hjärtevarma lektioner som jag någonsin hört. Fastän jag var en ung amerikanska som befann sig 800 mil

hemifrån kände jag mig hemma bland kvinnorna i församlingen. Vi kom från Frankrike, Kambodja, Elfenbenskusten, Ukraina och Förenta Staterna – men skillnaderna i ålder och kultur hade ingen betydelse. En anda av systerskap förenade oss.

Under mina första år på college insåg jag för första gången vilket härligt nätverk av systrar jag hade tillhört i hela mitt liv. Jag växte upp utan biologiska systrar så ibland kunde jag inte få en klar uppfattning om vad systerskap innebar. Jag är så tacksam för mina underbara föräldrar och bröder, men jag längtade efter systrar som jag kunde prata, skratta och uppleva livet med. I stället har jag lärt mig lita till systrarna som jag har funnit inom "enheten i tron" (Ef. 4:13). Många upplevelser har lärt mig att jag kan lita på de här trofasta kvinnorna. Tack vare Jesu Kristi evangelium *har* jag systrar!

Världen lär att olikheter i fråga om familj, generationer, kultur eller

personlighet skiljer oss åt. I verkligheten förenas systrar genom kärlek, tjänande och vårt gudomliga arv som barn till vår himmelske Fader. Den här enigheten hjälper oss att fullfölja våra dopförbund. Vi har fått löfte om att "komma in i Guds fålla och kallas hans folk och är villiga att bära varandras bördor så att de kan bli lätta, ja, och är villiga att sörja med dem som sörjer, ja, och trösta dem som står i behov av tröst och stå som vittnen om Gud alltid och i allting och överallt där ni må befinna er" (Mosiah 18:8–9).

Komma in i Guds fålla

Systrar hjälper varandra hålla de här dopförbunden på många sätt. Ting Chang från Taiwan "[kom] in i Guds fålla" när hon var i högstadietidern. Eftersom hennes familj hade ekonomiska problem hoppade Ting över luncherna för att spara familjens pengar. Jina, en klasskamrat, lade



märke till det. Jinas mamma började laga extra mat varje dag till lunch så att Ting kunde få lite. Snart bjöd Jina med sig sin vän till kyrkan. Jinas mamma hade nyligen blivit medlem i kyrkan och Jana fick missionärslektionerna. För Ting var exemplet på kristlig kärlek som de här kvinnorna visade mäktigt, och hon började också träffa missionärerna.

Ting och Jina läste skrifterna tillsammans och skrev dagbok om sina heliga upplevelser. Deras band av systerskap stärktes när båda döptes samma dag. I dag verkar båda som heltidsmissionärer för att sprida glädjen i Jesu Kristi evangelium. Jina, hennes mamma och Ting har blivit systrar genom att följa Herrens normer och genom att bära hans namn.

Bära varandras bördor

Kärleksfullt tjänande är ett annat kännetecken på sant systerskap. Hjälpverksamhet och besöksundervisning är kyrkans sätt att tjäna på det sättet. Jacqueline Soares Ribeiro Lima från Brasilien berättar hur två besökslärare välsignade hennes liv och familj när hon fått diagnosen manodepressiv sjukdom och inte kunde komma till kyrkan regelbundet: "Min man Vladimir gjorde allt han kunde för att hjälpa mig igenom





“Vi gläder oss åt våra många olika roller som kvinnor i kyrkan. Även om vi i mångt och mycket är

olika och unika, inser vi också att vi alla är döttrar till samme himmelske Fader, vilket gör oss till systrar. Vi är förenade i att bygga Guds rike och i förbunden som vi har ingått.”

Bonnie L. Oscarson, Unga kvinnors generalpresident: "Systemskap: Vi behöver verkligen varandra", Liahona, maj 2014, s. 119.



den värsta fasen av sjukdomen. Han fick uthärda de värsta stunderna ensam – tills två underbara kvinnor kallades som mina besökslärare.”

De här två kvinnorna, Rita och Fátima, visade sin kärlek genom att lära sig mer om sjukdomen och stödja Jacquelines familj. Hon kände hela tiden deras uppriktiga intresse för henne. Bland annat ordnade de en liten fest för Jacqueline och sydde en klänning åt hennes dotter. Så småningom hjälpte Rita och Fátimas uppriktiga omsorg Jacqueline andligt, och hon började gå i kyrkan regelbundet, upplyft av deras styrka.

Oavsett om våra systrars bördor är fysiska, känslomässiga eller andliga så är det underbart när vi når ut i kärlek till den trötta unga mamman, den blyga nya bikupsflickan, den äldre kvinnan, den överbelastade hjälpföreningspresidenten. Kvinnor i förbundet ”finner glädje i tjänande och goda gärningar”¹ och söker därför upp och hjälper de systrar som är slitna eller trötta.

Sörja med dem som sörjer

Trosstarka kvinnor följer Frälsarens föredöme när de når ut till andra i ömhet. Det finns kanske inget bättre exempel i skrifterna på osjälvisk kärlek än Noomi från Betlehem och hennes svärdotter Rut från Moab. Rut valde att hjälpa sin svärmor efter att Noomis make och söner hade dött.

I sin sorg bestämde sig Noomi för att återvända till sitt hemland. Fastän de här kvinnornas kulturella och religiösa bakgrund skilde sig åt blev de vänner när de stödde varandra i att leva rättfärdigt, och arbetade sig igenom svårigheter tillsammans.

Ruts exempel och tjänande gjorde sådant intryck att Noomis klagan vändes i glädje över hennes lycka att ha en så underbar svärdotter och syster i evangeliet. Deras band var så starkt att andra kvinnor som såg deras ömsesidiga kärlek sade: ”Välsignad vare Herren, som ... [har gett dig] din sonhustru, ... som är mer för dig än sju söner” (Rut 4:14–15).

Trösta dem som står i behov av tröst

Några skrivna ord från en syster i församlingen tröstade Raihau Gariki från Tahiti som kallades som hjälpföreningslärare en månad efter att hon fyllt 18. Hon var nervös över att undervisa ”mödrar och mor- och farmödrar som redan visste så mycket, hade haft många provningar och upplevt mycket”. Efter den första lektionen fick hon ett kort ”fyllt av kärleksfulla ord” från en kvinna i klassen. Orden stärkte hennes självförtroende och hon satte fast kortet i sin dagbok för att vara till hjälp under svåra tider.

Systrar i evangeliet tröstar och stöttar varandra under provningar. J. Scott Featherstone, en stavspresident



**Kvinnor i förbundet
"finner glädje
i tjänande och
goda gärningar"
och söker därför
upp och hjälper
de systrar som är
slitna eller trötta.**



i Utah, minns hur han tillsammans med sin hustru besökte en kvinna i staven vars man just hade dött. "Min hustru bara höll om henne, grät med henne och tröstade henne tills hon kände sig älskad." Ibland är systerskap just så enkelt.

Stå som vittnen om Gud

Det uppstår en stor kraft när kvinnor i alla åldrar "står för sanning och rättfärdighet".² Vårt systerskap i Jesu Kristi evangelium kan stärka oss, oavsett vilka situationer vi ställs inför i en allt mer orättfärdig värld. Också de yngsta kan stå som vittnen: Jessica Vosaniyaqona från Kalifornien undervisades om evangeliet av de sexåriga flickorna i sina primärklasser som påminde henne och vittnade för henne om hur viktig familjen är.

Äldre systrar är också viktiga exempel. Kimm Frost från Utah minns många kvinnor som har påverkat henne att vara stark i evangeliet, bland annat Ursula Squires. Kimm säger: "Syster Squires blev min besöksläro-kamrat när hon var långt över 90. Hon såg och hörde inte så bra, men var fullkomligt hängiven evangeliet. Hon missade aldrig en söndag och gjorde trofast sina besök. ... Hon var en inspiration för mig." Oavsett om det är genom föredöme eller genom att bära vittnesbörd kan systrar bli eniga lärjungar till Mästaren.

Systrar i Guds kyrka

Jag har verkligen fått systrar när jag har sett kvinnor "stå som vittnen om Gud alltid och i allting och överallt" (Mosiah 18:9). Jag hade möjlighet att verka som heltidsmissionär. När jag kallades att verka i Utahmissionen Salt Lake City Temple Square – den enda missionen i kyrkan med bara kvinnor – erkänner jag att jag var nervös för att vara omringad av så många kvinnor. Jag behövde inte oro mig. Mitt vittnesbörd om systerskap stärktes avsevärt medan jag umgicks med oräkneliga kvinnor som var och en vittnade om Frälsaren i sina dagliga handlingar.

Min första julafton på missionsfältet samlade min missionspresident ihop alla systrarna för att titta på en upplyftande film. I filmen hjälpte två systrar varandra att övervinna en svår situation. Jag blev rörd av deras enighet. När jag tittade på filmen och såg mig om på alla strålande systemissionärer vittnade Anden kraftfullt för mig om att det systerskapet är ett evigt band som fastställts av vår himmelske Fader, och jag var en del av det också. Vilken underbar sanning: Vi är aldrig ensamma för Herren har gett oss alla systrar. ■

Författaren bor i Utah, USA.

SLUTNOTER

1. "Hjälpföreningens tillkännagivande", *Den sista dagars heliga kvinnan: Grundläggande lektionsbok för kvinnor* (2000), s. xi.
2. *Unga kvinnor: Personlig tillväxt* (häfte, 2009), s. 2.

T

En blandning av kulturer i

Toronto

Katherine Nelson

I hjärtat av Toronto i Kanada bjuder Kensington Market på en bit av världens mångfald. De trånga gatorna kantas av stånd, affärer och restauranger med mat från en mängd kulturer – salvadoransk, mexikansk, peruansk och fransk, till att börja med. I gathörnen finner man korgar med färgstarka frukter och grönsaker, bord med varma, fluffiga bakverk och olika kulturers skarpt mönstrade traditionella kläder.

Torontos lapptäcke av kulturer utgörs av immigranter, infödda, flyktingar och studerande. Jonathan Porter, en 25-årig ung vuxen som bor i Toronto, säger: "Att tjäna tillsammans med medlemmar från så många olika bakgrunder i min församling hjälper mig att se skillnaden mellan kulturerna som finns omkring mig – bland annat min egen kanadensiska kultur — och evangeliets kultur. Det är intressant att se att varje kultur omfattar dygder som evangeliet lär är rättfärdiga. Det underlättar en

kommunikation grundad på den Helige Anden, och den hjälper människor att förstå varandra och gå bortom sin egen kultur."

Jonathan har också sett evangeliets inflytande i ledarroller: "Fastän ledarna ofta har olika ledarstilar baserade på deras kultur så spelar det ingen roll. De är alla kallade av Gud genom uppenbarelse och präststädomets myndighet, och de är välsignade."

För Jonathan erbjuder institutet något som är viktigt för honom: "Under min uppväxttid i Toronto hade jag inte många kompisar som var medlemmar i kyrkan, så jag kände mig trygg och hemma på institutet. Vi förenas av vår kärlek till evangeliet. Andra lägger märke till hur vi lever, ser våra normer och märker att vi är unika."

Jonathans upplevelser har lärt honom hur viktig kärleken är, "Kristi rena kärlek" (Moroni 7:47). "De unga vuxna på institutet är så olika. Att älska varandra kommer inte alltid så naturligt", säger han. "Jag har lärt mig

Hur är det att vara en trofast ung vuxen i Ontario i Kanada? En ung vuxen berättar om sin kultur och sin tro.

att kärlek är att tjäna andra, också på enkla sätt, och att älska dem oavsett varifrån de kommer."

Den här kärleken och mångfalden välsignar missionsarbetet. "Det är så många här som är första eller andra generationens omvända. Ibland blir personer medlemmar i kyrkan här och återvänder sedan till sina hemländer och sprider evangeliet till sina familjer och stärker sina kulturer. För mig är det detta som är kyrkans arvedel i Toronto." ■

Författaren bor i Utah, USA.

Vad är unikt med maten i Toronto?

Det är lätt att hitta många curryrätter, afrikansk mat och mexikansk mat. Det finns många människor från Jamaica här, så några av mina favoriträtter är roti, ris och ärtor, och currykryddad get.

Vad tycker du om att göra?

Jag tycker om att lära mig olika språk och att öva på dem tillsammans med mina vänner. Jag talar fem språk utan större svårighet: Engelska, franska, haitisk kreol, portugisiska och setswana.

Hur är det att dejta i Toronto?

Eftersom många av ungdomarna i Toronto är andra generationens immigranter så får jag träffa föräldrarna när jag hämtar min dejt. De är ofta fortfarande engagerade i sin kultur och bjuder mig på traditionella rätter. Det är trevligt.

KYRKAN I KANADA

187 982 sista dagars heliga
327 församlingar
150 grenar
7 missioner
8 tempel

KANADASIFFROR

34,568,211 invånare
44 nationalparker och reservat
50 procent av världens isbjörnar finns i Kanada

FAKTA OM KANADA

Huvudstad: Ottawa
Språk: Engelska och franska



FÖRBERED DIG för LIVETS MÖJLIGHETER

Vill du ha en underbar framtid? Utbilda dig!

När läxorna travar upp sig och du undrar om det är värt all ansträngning, tänk då på det här rådet från första presidentskapet.

Deras visdomsord kan hjälpa dig att ta dig igenom nästa hög med anteckningar med lite extra motivation.

Eftersom en utbildning har ett enormt inflytande på din framtid och är "en viktig del av vår himmelske Faders plan för att hjälpa dig bli mer lik honom" (*Vägledning för de unga* [2011], s. 9), upptäcker du att det är värt varje ansträngning.

President Thomas S. Monson

HIMMELSK UNDERVISNING

"Vissa lärdomar i livet får ni av era föräldrar, andra får ni i skolan eller i kyrkan. Det finns emellertid vissa tillfällen när ni vet att det är vår himmelske Fader som undervisar er och att ni är hans elever."

Se "Den som ärar Gud, äras av Gud", *Nordstjärnan*, jan. 1996, s. 48.

LIVETS HAV

"Livet är ett hav där den stolte ödmjukas, den som drar sig undan avslöjas och ledaren visar sig. För att navigera säkert och nå avsedd hamn behöver du ha kartorna till hands och uppdaterade. Du behöver lära av andras erfarenheter, stå fast vid principer, bredda dina intressen, förstå att andra har rätt att segla på samma hav och vara pålitlig när det gäller uppfyllandet av dina plikter.

Dina ansträngningar i skolan får en påvisbar effekt på dina möjligheter efter skoltiden. Medan du kämpar för att få godkänt betyg, bortse inte från vikten av att lära sig tänka."

"Lysande utsikter" (tal under andligt möte vid Brigham Young-universitetet, 11 jan. 2009), s. 4; se speeches.byu.edu.



President
Thomas S. Monson



President Henry B. Eyring
Förste rådgivare i
första presidentskapet



President Dieter F. Uchtdorf
Andre rådgivare i
första presidentskapet

FÖRBEREDELSE FÖREGÅR GENOMFÖRANDE

"Det har aldrig varit viktigare att förbereda sig för livets möjligheter och ansvar. Vi lever i ett föränderligt samhälle. Intensiv konkurrens är en del av livet. Makens, faderns, farfaderns, försörjarens och beskyddarens roll skiljer sig oerhört från vad den var en generation tillbaka. Förberedelse är inte en fråga om *kanske* eller *måhända*. Det är en skyldighet. Det gamla uttrycket 'Det man inte vet behöver man inte stå till svars för' har försvunnit för alltid. Förberedelse föregår genomförande."

"Plikten kallar", *Nordstjärnan*, juli 1996, s. 45.

President Henry B. Eyring

EN LÄRAKTIG INSTÄLLNING

"Som ett Guds barn är din bestämmelse, om du arbetar tillräckligt flitigt och är trofast, att bli lik honom. Det innebär att det inte finns något som är sant som du inte kan lära dig, för Herren vet all sanning.

De flesta slutar lära sig av rädsla. De är rädda att de inte kan lära sig något. Du behöver inte vara rädd om du är

trofast. Din formella skolgång kanske avbryts av någon anledning, men jag vill att du ska veta med absolut säkerhet att du kan lära dig allt som Gud vill att du ska lära dig. De som lärt sig mycket vet det. De har inställningen att de kan lära sig det."

"Do What They Think You Can't Do", *New Era*, okt. 1989, s. 6.

HERREN KÄNNER DIG

"Ditt liv övervakas noggrant liksom mitt. Herren vet både vad han behöver be dig att göra och vad du behöver veta för att kunna göra det. Du kan tillitsfullt förvänta dig att han har förberett möjligheter för dig att lära. Du kommer inte alltid att inse de här möjligheterna, precis som jag inte gjorde det. Men när du sätter de andliga tingen först i ditt liv, leds du till vissa studier och du motiveras till att arbeta hårdare."

"Real-Life Education", *New Era*, apr. 2009, s. 6.

President Dieter F. Uchtdorf

BEFALLDA ATT LÄRA

"För kyrkans medlemmar är utbildning inte bara en bra idé – det är en

befallning. Vi uppmanas lära 'både om det som är i himlen och på jorden och under jorden, det som har varit, det som är, det som snart måste ske, det som händer i hemlandet, det som händer utomlands'. [se L&F 88:79-80]."

"Två principer för varje ekonomi", *Liahona*, nov. 2009, s. 58.

TÅLMODIG UTHÅLLIGHET

"När jag var tio år blev min familj flyktingar i ett nytt land. Jag hade alltid varit duktig i skolan – i alla fall tills vi kom till Västtyskland...

Jag kom efter i skolan eftersom så mycket i läroplanen var nytt och främmande. För första gången i mitt liv började jag undra om jag helt enkelt inte var tillräckligt klyftig för att gå i skolan.

Lyckligtvis hade jag en lärare som lärde mig att ha tålamod. Han lärde mig att oförtröttligt och idogt arbete – tålamodig uthållighet – skulle hjälpa mig att lära.

Med tiden blev svåra ämnen lättare – även engelskan. Långsamt började jag inse att om jag övade ständigt så gick det till slut. Det kom inte med en gång, men med tålamod så kom det." ■

"Fortsätt i tålamod", *Liahona*, maj 2010, s. 57.

HUR MAN

LÄR

SIG PÅ

Skaffa dig en utbildning i stället för att bara ta dig igenom skolan.

RIKTIGT



David A. Edwards

Kyrkans tidningar

Skaffa dig en bra utbildning.”
Det kan vara det vanligaste rådet som finns för tonåringar.

Men också bland dem som följer det rådet verkar en del få ut mycket mer av sin utbildning än andra – och då pratar vi inte bara om betyg eller examen eller jobb. Vad är då skillnaden mellan personer som verkligen ”blir utbildade” och de som bara ”går ut skolan”?

Det har mindre att göra med naturlig förmåga än med prioriter, inställning och färdigheter, som följande.

Prioriteter

1. Sök andlig kunskap. För att få framgång bör du följa rådet från president Henry B. Eyring, förste rådgivare i första presidentskapet:

”Vår första prioritet bör vara andliga studier. ...

När vi sätter andliga studier först, betyder det inte att vi inte behöver lära oss världsliga ting. Tvärtom ger det våra sekulära studier ändamål och motiverar oss att arbeta hårdare med dem.

Om vi alltid sätter våra andliga studier främst, måste vi göra vissa svåra val om hur vi ska använda vår tid. Men vi får aldrig medvetet välja att vanemässigt låta det andliga komma i andra hand. Aldrig. Det skulle leda till en tragedi.”¹



”För mycket av allting kan rubba vår balans. Samtidigt kan för lite av det som är viktigt göra samma sak.”

- Äldste M. Russell Ballard

2. Sök balans. Balans innebär att vi tydligt vet vilka våra prioriter är. Genom att prioritera balansen i sig kan du hålla ordning på saker och ting. Äldste M. Russell Ballard i de tolv kvorum har sagt: ”Kom ihåg, för mycket av allting kan rubba vår balans. Samtidigt kan för lite av det som är viktigt göra samma sak.”²

3. Sov ordentligt. Det kan kännas som en bagatell, men tillräckligt med sömn gör stor skillnad – och det är verkligen mycket bättre än att försöka hålla sig vaken på lektionerna. Studie efter studie bekräftar hur viktigt det är med tillräcklig sömn för inlärningen, men många offerar den för andra saker (ofta underhållning). Se till att den finns på din lista över prioriter. (Men gå inte till överdrift. Se nummer 2 ovan och Läran och förbunden 88:124.)

Inställning

1. Du är ansvarig för din utbildning (och dina misslyckanden). Har du känt någon tonåring som fortfarande litat

till sina föräldrars hjälp när det gäller läxor och skolprojekt? Eller som ursäktar sina dåliga betyg med att säga: ”Läraren avskyr mig”. Eller genom att skylla på andra omständigheter. Ta ansvar för din utbildning. Du blir förvånad över vad du faktiskt lär dig och hur mycket nöjdare du blir.

2. Betyg är inte det samma som kunskap. Blanda inte ihop symbolen (betyget) med vad den ska representera (kunskap och ansträngningar). Betyg är viktiga bedömningar, men kom ihåg att kunskapen och färdigheterna du får är viktigare än betygen, vare sig de är höga eller låga. Med den inställningen blir du oftare nöjdare med dina betyg.

3. Ditt egenvärde bör inte vara knutet till yttre saker som utmärkelser, betyg och examina. Om du förstår vilket egenvärde du har som barn till vår himmelske Fader så kan du vara lycklig vare sig dina ansträngningar för med sig yttre belöningar eller inte. Sträva efter att göra bra ifrån dig och



Läs för att det är roligt. Läs något bra varje dag: böcker, tidningar, webbplatser, något informativt och inspirerande.

nå dina utbildningsmål, men låt inte belöningarna avgöra vem du är.

4. Det är viktigare att arbeta flitigt än att "vara smart". Även om du anser att din naturliga förmåga gör skolan lättare för dig än för andra så bör du se dina framgångar som ett resultat av hårt arbete i stället för en gåva som du föddes med. Och om du har svårt att lära dig saker, ge inte upp. Med arbete tar du igen skillnaden. Den inställningen har du nytta av i alla livets områden, särskilt när du går vidare efter skolan och ut i arbetslivet. Det finns inga genvägar till att lära på riktigt – du kan inte fejka dig igenom livet.

5. Du vet mycket redan, men du vet inte allting. Hitta samband mellan allt det du lär dig. Men ge dig inte in i en situation i tron att du redan vet allting – det gör ingen. En sådan inställning hindrar dig från att lära.

6. Kunskap är en belöning i sig. Många säger att utbildning är ett medel till att nå ett mål – ett sätt att

ta sig fram i livet, få ett bra jobb och så vidare. Det må vara sant, men det är också sant att du blir gladare och lär dig mer om du ser studierna som ett mål i sig. Var inte den som bara frågar: "Kommer det här med på provet?" eller "När kommer vi någonsin att använda det här igen?"

7. Backa inte för utmaningar bara för att det finns en risk att du misslyckas.

Ju villigare du är att göra sådant som är svårt nu, desto mer redo blir du att möta det som kommer senare. De som till exempel väljer alla sina kurser enbart på basis av om de är lätta gör sig sämre än vad de är och gömmer kanske sina talenter.

8. Var nyfiken. Du lär dig mycket mer om du är nyfiken och ställer frågor. Dessutom blir du en intressantare person och du är intresserad av saker och ting. Tänk på att du lär dig saker hela tiden, överallt, inte bara i skolan.

9. Du kan göra det. Det är skillnad på *svårt* och *omöjligt*. Din väg mot

kunskap kan vara svår, men du klarar det. Studier är en del av det som du kom till jorden för att ägna dig åt.

Färdigheter

1. Lär dig om det du tycker om. Tyck om det du lär dig. Ta reda på vad du verkligen tycker är spännande och är intresserad av, och studera det. Men lär dig också att se värdet i allt du lär dig.

2. Läs för att det är roligt. Läs något bra varje dag: böcker, tidningar, webbplatser, något informativt och inspirerande. Den som läser bra material gör i regel bättre ifrån sig i skolan och får ett rikt liv.

3. Var uppmärksam på hur du hantlar stress. När du blir medveten om vad som stressar dig och vet vad som gör att du kopplar av har du hittat värdefulla lärdomar för livet.

4. Be om hjälp när du behöver det – och be dem som faktiskt kan hjälpa dig. Tro det eller ej, men det är en färdighet att be om hjälp. Det kan göra stor skillnad att inse att man har fastnat och be om hjälp innan det är för sent.

5. Ta vara på din tid. Att ta vara på tiden innebär att du ser till att det du säger är dina prioriteter faktiskt är dina prioriteter. Hitta ett system som fungerar bra för dig och som hjälper dig att uppnå dina mål. ■

SLUTNOTER

1. Henry B. Eyring, "Real-Life Education", *New Era*, apr. 2009, s. 5.
2. M. Russell Ballard, "Håll ditt liv i balans", *Liahona*, sep. 2012, s. 50.

LÅT DIG LYFTAS UPP

”Sök i de bästa böcker efter
visdomsord. Sök lärdom, ja, genom
studier och även genom tro”

(Läran och förbunden 88:118).





När dina vänner vill VETA VARFÖR

Ju bättre du förstår andra, desto bättre kan du hjälpa dem förstå dina normer.

Richard M. Romney
Kyrkans tidningar

Som sjuttonårig i Arizona fick Kathy R. ofta förklara vad hon som sista dagars helig gjorde – eller inte gjorde – för sina släktingar.

”Jag minns att jag pratade med min faster en gång”, säger Kathy. ”Hon sade: ’Din kyrka låter dig inte röka eller dricka, eller hur?’ Jag berättade för henne att kyrkan lär att det inte är bra att dricka och röka men att vår himmelske Fader ger mig friheten att välja, och med tanke på det jag

vet så *väljer* jag att inte röka eller dricka.”

Kathy säger att i hennes fall var det ett bättre svar än att säga: ”Det är emot mina normer att röka och dricka”, men ibland kan det vara ett mycket lämpligt svar.

”Min faster tror att kyrkor tvingar människor att lyda, så när jag förklarade att vi har vår fria vilja så var hon mycket intresserad av vad jag hade att säga”, säger Kathy. ”När jag förklarade att jag hade satt upp som personligt mål att inte röka eller dricka så var hon villig att stödja mig.”

Bry dig om den du pratar med

Som Kathys upplevelse visar kan det vara lättare att förklara kyrkans normer för andra om du börjar med att fråga dig själv vad du vet om personerna du pratar med. Vad är motivationen bakom deras frågor? Är de bara nyfikna på vad du tror på? Ställer de direkta frågor och vill ha raka svar eller är de trevande och hoppas på att du ska förstå deras perspektiv innan de är villiga att lita på ditt råd? Vad är *de* intresserade av att höra?

Du kan få en tanke eller känsla från Anden om vad som är till hjälp för



ÄNNU STÖRRE ANLEDNING

”En del säger: ’Jag tror inte jag kan leva upp till era normer.’

Det är ju en ännu större anledning till att komma [till oss]! Kyrkan är till för att hjälpa och stödja de ofullkomliga, de som har svårigheter och de utmattade. Den är fylld av människor som av hela sitt hjärta vill hålla buden, även om de inte har *bemästrat* dem än.”

President Dieter F. Uchtdorf, andre rådgivare i första presidentskapet, ”Kom och förena er med oss”, *Liahona*, nov. 2013, s. 23.

dem. Följ i så fall den maningen. Du behöver inte hålla ett oförberett sakramentstal eller ge dig in i en doktrinär dispyt. Håll det på samtalsnivå. Berätta bara vilka andliga mål du har och hur det blev så att du har dem.

Kom ihåg att det är helt rimligt att tala om för dem att du kanske inte har alla svar, men att du kan presentera andra för dem, till exempel missionärerna, som kan hjälpa dem finna det de söker.

Kom ihåg att det inte handlar om vad *du* vill säga. Det handlar om vad *de* är redo att höra. Ge er båda möjlighet att uttrycka era känslor och helt enkelt berätta vad ni tror på. Bär ditt vittnesbörd när så är lämpligt och låt den Helige Anden vittna om sanningen. Det är det bästa sättet att hjälpa andra förstå vad normer är och varför de följer dem. (Se 1 Nephi 10:17–19.)

Var ett föredöme

Laurent B. från Frankrike minns hur det känns att vara den som ställer frågorna. Som femtonåring besökte han kyrkan för första gången och tog djupt intryck av hur glada medlemmarna var, särskilt ungdomarna.

”Jag hade massor med frågor”, säger han. ”Till skillnad från eleverna på min skola varken rökte eller drack de, och de unga männen och de unga kvinnorna visade stor respekt för varandra. Alla verkade ha en

känsla av inriktning och ändamål, och det var mycket lockande för mig.”

Han blev vän med Jean-Michel L., 16 år och hans syster Eve, 14 år. ”De förklarade att Visdomsordet består av principer som har med ett hälsosamt liv att göra”, säger Laurent. ”De berättade vad de ansåg om kyskheter och förklarade att det är en befallning från vår himmelske Fader som vill att vi ska vara trogna män och hustrur för evigt.

De förklarade inte bara sina normer för mig utan jag såg med egna ögon att levde som de lärde”, säger Laurent. ”När man håller buden så blir man glad, och den glädjen hjälper andra att vilja veta varför man lever på det sättet.”

Laurents upplevelse lärde honom att en rad standardsvar inte är det bästa sättet att berätta vad man vet. Det bästa sättet är att leva efter det man tror på. Sedan, som det står i skrifterna, ska vi ”alltid [vara] beredda att svara var och en som begär att [vi] förklarar det hopp [vi] äger” (1 Petr. 3:15). ■

NO CUSSING CLUB

Se hur en ung man genom att förklara sina normer får lokal, nationell och internationell uppmärksamhet: lds.org/go/nocussing.

DELTA I SAMTALEN

Vad du kan göra:

- Skriv i din dagbok om upplevelser du haft med att följa kyrkans normer och berätta om dem för andra.
- Bär ditt vittnesbörd om Herrens normer under ett faste- och vittnesbördsmöte eller ett ungdomsmöte.
- Läs generalkonferenstalet ”Förberedelse medför välsignelser”, av president Thomas S. Monson (*Liahona*, maj 2010, s. 64). Han talar om dejting, vänskap, ärlighet och andra normer. Du kan göra en lista över råd som du vill arbeta på.

Joseph Sengooba

Jag går i en skola som drivs av en av kyrkorna i mitt land. För en tid sedan valde mina klasskamrater mig att vara klassrådgivare. En dag när jag planerade vad jag skulle undervisa om hittade jag en broschyr om kyskhetslagen. Jag bestämde mig för att lära mina klasskamrater om kyskheter och bad heltidsmissionärerna att få häften som jag delade ut under lektionen.

Efter lektionen ville många elever veta mer om kyrkan, så jag undervisade dem och gav dem mer material från kyrkan, bland annat Mormons bok. Jag visste inte att det här inte hade godkänts av rektorn.

En dag kallade hon in mig på sitt kontor och frågade vilken kyrka jag gick till. När jag hade sagt det frågade hon varför jag delade ut kyrkans "bibel" till eleverna. Jag sade att jag bara gav dem till de elever som hade bett att få en.

Efter ett långt samtal om kyrkan, där hon gjorde det klart att hon inte trodde att det var Guds kyrka, sade hon: "Jag vet att du inte har några föräldrar, men tyvärr – du måste lämna skolan för du kommer att omvända många av mina duktiga elever till den där kyrkan." Hon sade att jag fick välja mellan kyrkan och min utbildning.

Hon sammankallade ett möte och sade till skolan att jag inte fick komma till skolan mer eftersom jag tillhörde mormonkyrkan och att alla andra elever som följde mig också var tvungna att lämna skolan.

Efter mötet frågade hon vad jag hade beslutat: Min kyrka eller min utbildning. Jag kände att Anden sade att jag skulle stå för det jag visste: att Herren har återställt sin sanna kyrka. Jag bar mitt vittnesbörd för henne innan jag gick. Hon sade att jag skulle komma tillbaka veckan därpå och hämta ett brev som visade att jag inte längre gick i den skolan.

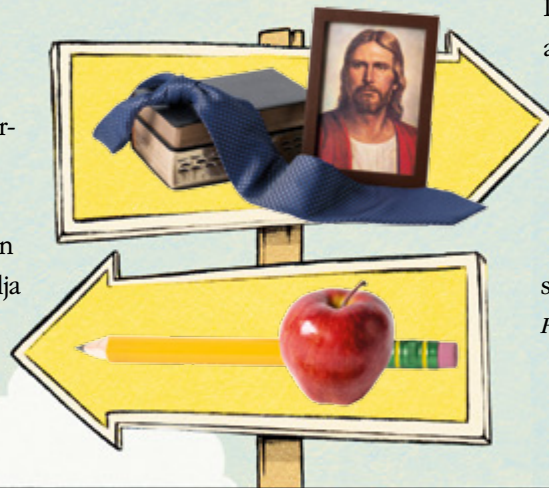
När jag kom dit veckan efter hade hon ändrat sig! Hon tvingade mig inte längre att lämna skolan. Jag var så glad, mest därför att jag hade stått fast vid det som jag visste var sant.

Den upplevelsen lärde mig att vi alltid ska stå för det vi vet är sant.

Herren finns alltid där för oss.

Om jag hade förnekat kyrkan skulle eleverna ha sagt att det jag lärde dem inte var sant, men nu vet de att jag vet sanningen. ■

Författaren bor i centrala Uganda.



JAG VISSTE VAD JAG BEHÖVDE GÖRA

Om jag inte förnekade kyrkan skulle jag tvingas lämna min skola.

Jag har en väninna som alltid trycker ned sig själv. Hur kan jag hjälpa henne att tycka mer om sig själv?

Hur du närmar dig din väninnas problem beror på hur allvarligt det är. Till exempel kanske hon kritiserar sig själv bara för att verka ödmjuk eller för att få komplimanger eller bekräftelse från andra. Om så är fallet kan du ge henne bekräftelse men också försiktigt försöka få henne att fokusera mindre på sig själv och mer på andra. Det är så hon kan finna större tillfredsställelse och egenvärde, och även sann ödmjukhet.

President Dieter F. Uchtdorf, andre rådgivare i första presidentskapet, har sagt: "Vi finner inte ödmjukhet genom att ha låga tankar om oss själva, vi finner ödmjukhet genom att tänka mindre på oss själva" ("Högmod och prästadömet", *Liahona*, nov. 2010, s. 58).

Om problemet verkar allvarligare, om du misstänker att hon lider av allvarlig depression, bör du uppmana henne att tala med sina föräldrar, skolkuratorn eller sin biskop. Eller sök själv upp dem och förklara situationen. De kan se till att hon får den hjälp hon behöver, även professionell hjälp om det behövs. ■

Hur kan jag visa kärlek till människor som är ovänliga mot mig?

Frälsaren lärde: "Älska era fiender, välsigna dem som förbannar er, gör gott mot dem som hatar er och be för dem som illvilligt utnyttjar er och förföljer er" (se (KJV) Matthew 5:44). Det här budet är inte lätt att följa, för det strider mot vår natur – det vill säga mot den naturliga människan (se Mosiah 3:19). Så var börjar vi? Här är några få förslag.

- Försök att se att alla människor som barn till vår himmelske Fader. Det är inte bara en bra tanke – det är verkligheten. Låt det sjunka djupt in i ditt hjärta, och du kommer att bemöta människor annorlunda.

- Inse att det slags kärlek som Frälsaren befäller oss att ha faktiskt är en gåva från Gud, så vi måste "be till Fadern av allt [vårt] hjärta att [vi] må vara fyllda av denna kärlek som han har utgjutit över alla som är hans Sons, Jesu Kristi, sanna efterföljare" (Moroni 7:48).
- Finn enkla sätt att tjäna dem som är ovänliga. Man vet aldrig när det kan hjälpa dem att förändras, men även om de inte gör det så blir du bättre för att du har varit vänlig.
- Dela med dig av evangeliet till dem, även om det bara handlar om att uttala ett rakt och fast vittnesbörd om en enkel sanning – så som "vi är alla Guds barn". ■





**Äldste
Kazuhiko
Yamashita**
i de sjuttios
kvorum

”Gå framåt med tro” är en fras som borde vägleda oss i livet.

den japanska översättningen av psalmen ”Vi har valt att tjäna” (*Psalmer*, nr. 172), har ordet *framåt* översatts med *susume*. Det ordet har stor betydelse för mig på grund av något som hände för några år sedan när jag var stavspresident i Fukuoka i Japan.

Kyrkans president Gordon B. Hinckley (1910–2008) var på besök och jag hade

ombetts att vara hans följeslagare. Under ett möte hade 300 hel-tidsmissionärer samlats för att lyssna på profeten. De Helige Anden fyllde salen och många av oss grät av glädje. Vi sjöng ”Vi har valt att tjäna” på japanska, och upprepade *susume, susume* gång på gång. President Hinckley frågade missionspresidenten som satt bredvid honom: ”Vad betyder *susume*?”

”Det betyder ’gå framåt’”, svarade missionspresidenten.

Det var ett underbart möte. President Hinckley uppmunttrade och motiverade missionärerna. Efteråt vinkade han farväl och lämnade byggnaden. När han satte sig i min bil för att åka tillbaka till hotellet, sade han ett ord till mig, på japanska: ”*Susume!*”

Ett underbart budskap

Det ordet blev ett motto för mig: ”Gå framåt! Var positiv! Se framtiden an med tro!” Det är samma budskap som ges till kyrkans ungdomar i det sista avsnittet av *Vägledning för de unga*. Efter en genomgång av välsignelserna som kommer av lydnad mot Herrens normer står det följande i avsnittet ”Gå framåt med tro”: ”När du strävar efter allt det här gör Herren mycket mer av ditt liv än vad du själv kan göra. Han ger dig fler möjligheter, vidgar dina vyer och stärker dig. Han ger dig den hjälp du behöver för att klara av dina prövningar och utmaningar. Du får ett starkare vittnesbörd och finner sann glädje när du lär känna din Fader i himlen och

hans Son, Jesus Kristus och känner den kärlek de har till dig” ([2011], s. 43).

Evangeliet lär oss att gå framåt med tro. ”Bed och ni skall få, sök och ni skall finna, bulta och dörren skall öppnas för er” (Matt. 7:7). För mig betyder det här *susume*.

En välkänd berättelse

Samurajerna var de adliga bland militärerna på medeltiden och i början av det nutida Japan. Japannerna talar fortfarande om en av dem, Ryoma Sakamoto, som dog 1867. En av anledningarna till att han fortfarande är så populär är därför att han alltid hade en positiv inställning. Han var inte rädd för någon eller något. Han begav sig alltid dit där han behövdes. Inspirerad av idealet att alla människor

Susume!

佳遊

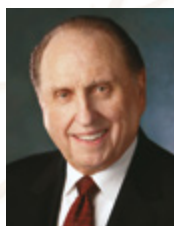




DU KAN KLARA DET

Evangeliets budskap om hopp. Du kan fortsätta framåt med tro även om du har blivit missmodig. Här är sju förslag som kan vara till hjälp:

- 1. Var ihärdig varje dag.** Be. Studera skrifterna. Håll buden. Gå på kyrkans möten och seminarier. Var med på hemaftnar.
- 2. Omvänd dig.** Sök förlåtelse när du gör ett misstag.
- 3. Lyssna på den Helige Anden.** Följ hans maningar.
- 4. Bygg upp ditt självförtroende.** Stöd dina ledare. Ta emot dina föräldrars rättfärdiga undervisning.
- 5. Lär dig mer om Frälsaren.** Närma dig Gud så ska han närma sig dig (se L&F 88:63). Anden vittnar om att han lever.
- 6. Lägg fokus utanför dig själv.** Det bästa sättet för dig att hitta dig själv är att glömma dig själv och tjäna andra (se Matt. 10:39; 16:25).
- 7. Ge aldrig upp.** Kom ihåg att din himmelske Fader älskar dig. Han litar på dig, så lita på dig själv.



HJÄLP FRÅN HERREN

”När vi går framåt och strävar efter att leva som vi borde, får vi med säkerhet hjälp från Herren.”

President Thomas S. Monson

”Var stark och frimodig”, *Liahona*, maj 2014, s. 69.

är jämlika, gjorde han allt i sin makt för att skapa en ny regering. Men han lönnmördades, och trots att han fick många hugg av en annan samurajs svärd gav han inte upp. Han försökte stå upp och gå framåt. Det här är en mycket välkänd berättelse i Japan.

Jag inser att vi alla får uppleva svårigheter och lidande, och ibland känner vi kanske att vi angrips av fiender. Satan frestar oss att bli negativa i vårt tänkande och sluta hoppas.

Men jag vittnar för dig om att evangeliet ger oss styrkan att säga *susume* och gå vidare. Evangeliet ger oss aldrig några negativa budskap. Vi måste stå upp och gå framåt med tro, för vi

har ett löfte av Herren att vi aldrig ska bli besegrade. ”Herren går själv framför dig och han skall vara med dig. Han skall inte lämna dig eller överge dig. Var inte rädd eller förfärad” (5 Mos. 31:8).

Källan till lycka

Mina kära vänner, jag vill att ni ska vara lyckliga. Sann lycka måste grundas på vetskapen att vår himmelske Fader lever. Han älskar oss och känner var och en av oss. Han vet allt om oss – våra svaga och starka sidor, våra bra egenskaper, dåliga egenskaper och lidanden. Tack vare hans kärlek till oss sände han sin Son för att frälsa oss. Jesus Kristus är min Frälsare. Han är min familjs Frälsare. Han

är din Frälsare. Han vägleder oss. Han går framför oss. Jag vet att den här kyrkan är hans kyrka, och jag vet att president Thomas S. Monson är vår levande profet.

Jag lovar dig att om du har en positiv inställning och söker det som är gott så har du den Helige Anden med dig. Om du tänker på Gud och på sådant som är gott så vägleder den Helige Anden dig. Du kan då uppmuntra dig själv att ”gå framåt”, och trots dina prövningar kan du gå framåt med tro. ■

STYRKA GENOM NORMER

Läs mer genom att gå in på webbsidan *For the Strength of Youth* på standards.lds.org

Jag bad liksom Alma

för MIN VÄN

”Och det var för
att han bad i tro”
(Alma 31:38).

Daniel Maurício dos Santos

Min bästa vän hade följt med mig till kyrkan de senaste två söndagarna. Men när jag frågade om han ville följa med igen, sade han att han inte skulle det. Han ville tillbringa resten av helgen med att sova länge och ha roligt. Jag sade okej men innerst inne blev jag ledsen för jag ville verkligen att han skulle komma och känna Anden och lära av Gud. När jag kom hem gick jag till mitt rum och bad. Jag berättade för min himmelske Fader att jag var ledsen och bad om tröst och vägledning.

När jag hade bett gick jag till köket och diskade. Pappa frågade om min vän skulle följa med mig till kyrkan igen nästa dag. När jag berättade vad min vän hade sagt märkte pappa att jag var bekymrad och ledsen. Allt han sade var: ”Du gjorde din del. Alla har sin fria vilja. Du planterade ett frö. Min fars trosstarka ord gav mig frid.

Som förberedelse för Söndagsskolan läste jag Alma 30–32. I kapitel 31 ber Alma till Herren av hela sitt hjärta för sina bröder zoramiterna som förkastade Herrens sätt och började bli orättfärdiga. När jag läste hans ord berördes jag av Anden och jag inspirerades också att be.

Jag knäböjde och bad en bön som liknade Almas för min bästa vän. Liksom Alma sade jag till min himmelske Fader att hans själ är dyrbar, och att han är min broder. ”Ge mig därför kraft och visdom, o Herre, så att jag kan föra min broder tillbaka till dig” (se Alma 31:35).

Dagen därpå när jag gjorde mig i ordning för kyrkan tänkte jag på att min vän inte skulle följa med mig. Men jag kände frid eftersom jag, liksom Alma, hade bett i tro. När jag skulle

ge mig iväg till kyrkan fick jag ett telefonsamtal från min vän. Han frågade om jag redan hade åkt iväg och om jag kunde komma förbi och hämta honom. Vi hade ett underbart möte den söndagen, och jag vet att Anden vittnade om sanningen för honom.

Jag vet att min vän inte var den ende som välsignades den dagen tack vare Mormons bok och trons bön. Mitt eget vittnesbörd om Herren och hans bok stärktes, och det vittnesbördet ledde till att jag gick ut som missionär och gjorde det möjligt för mig att vittna om sanningen. Jag vet att Mormons bok för oss närmare Gud, att den lär oss att komma till Kristus och att han ska frälsa vår själ. ■

Författaren bor i federala distriktet i Brasilien.



TIO NYCKLAR *till* **SANN POPULARITET**

Var kunde jag hitta
nyckeln till popularitet?
I Nya testamentet?

Kersten Campbell

Vi är bäst!" ropade en hejklacksledare under en fotbollsmatch på skolan. Jag beundrade hennes raka tänder och perfekta leende. Jag tittade på när hon skrattade och pratade med tjejerna och flirtade med killarna.

"Det måste vara toppen att vara hon", tänkte jag och begrundade min egen ensamhet. Pappas jobb gör att vi måste flytta vart tredje till femte år, så det var svårt för min syster och mig att få några varaktiga vänner.

Hejklacksledaren hade rykte om sig att klä sig opassande och gå på fester där man drack alkohol. Medan jag iakttog henne började jag längta efter den popularitet som jag tyckte att hon representerade. Jag ville så gärna ha vänner att jag för ett ögonblick undrade om jag skulle sänka mina normer och bli som hon.

Medan min syster och jag körde hem vältrade jag mig i självömkan, och jag hade en bön i hjärtat till min himmelske

Fader. Jag bad honom tala om vilken nyckeln var till att ta bort min ensamhet och osäkerhet. Jag var inte medlem i kyrkan på den tiden, men jag hade en stark tro på Gud.

Jag fick genast tanken: "Sluta tänka på dig själv."

"Är det nyckeln?" tänkte jag besviket. "Hur kan det hjälpa mig ett bli populär?"

Senare samma vecka läste jag om kärlek i Första Korintierbrevet 13. Det hjälpte mig förstå att min himmelske Fader försökte lära mig att ha kärlek till andra i stället för att fokusera på hur de behandlade mig. Jag tog kärlekens karaktärsdrag som nämns där och började tillämpa dem. När jag gjorde det upptäckte jag att hela min skolorplevelse förändrades. Här är en del av allt det värdefulla jag lärde mig.

Kärleken är tålig

Jag försökte ha mer tålmod med de andra i skolan. En kille retade mig under idrotten men jag försökte möta hans illvilja med vänlighet och leenden. Så småningom slutade han reta mig. I slutet av året blev vi goda vänner.

Kärleken avundas inte

Min syster och jag var avundsjuka på talangerna som en basketspelare i vår skola hade, och vi brukade komma med elaka kommentarer om henne. Jag bestämde mig för att glädjas åt hennes framgångar i stället. Jag började också utveckla mina egna talanger. När jag gjorde det försvann den bittra bördan och jag blev mycket gladare.

Kärleken är mild

Jag hade alltid beundrat en tjej i min klass som var vänlig mot alla, oavsett om de var populära eller inte. Jag började följa hennes exempel och söka efter tillfällen att vara vänlig mot andra.

Kärleken är inte uppblåst

Ibland ansåg jag att jag var bättre än vissa andra eftersom jag följde högre moraliska normer. När jag tänkte på Frälsaren som var ödmjuk och älskade alla människor, bestämde jag mig för att ändra inställning. När jag försökte vara ödmjuk och vänlig började andra försöka bli vän med mig.

Kärleken uppför sig inte illa

Jag älskade Herren och hade höga moraliska normer. Jag bestämde mig för att inte kompromissa med normerna eftersom det skulle göra mig olycklig.

Kärleken brusar inte upp

En gång sade en lärare något som gjorde mig ledsen. Istället för att reagera frågade jag om hon hade en jobbig dag. Hon medgav att hon hade det och bad sedan om ursäkt. Det hon sade hade kommit från hennes personliga problem och hade inget att göra med mig.

Kärleken har sin glädje i sanningen

En sak som mina vänner i kyrkan lärde mig var att det är orättfärdigt att skvallra och sprida lögn. Jag försökte undvika att skvallra och bytte ämne när någon började säga något ovänligt.

Kärleken tror allting, den hoppas allting

Jag började se det goda hos andra och vara optimistisk. När jag ändrade inställning började andra känna sig upplyfta i min närhet. Det gjorde att de ville umgås med mig oftare.

Kärleken uthärdar allting

När min syster blev allvarligt sjuk och inte längre kunde gå normalt var det många av hennes vänner som övergav henne eftersom hon gick konstigt. Jag såg hur ledsen hon blev och insåg hur viktigt det är att fortsätta vara en vän i svåra tider.

Kärleken upphör aldrig

När jag var kärleksfull i min relation till andra utvecklade jag många sanna och varaktiga vänskapsband. Jag kände mig inte längre ensam och insåg att popularitet inte betydde något jämfört med den genuina skatt som vänskap är och respekten som kommer av att följa evangeliets principer.

Jag är tacksam för en Fader i himlen som tog sig tid att undervisa en highschool-elev om nycklarna till en vänskap som varar. ■

Författaren bor i Washington, USA.

KÄRLEK ÄR EN ANDLIG GÅVA

Mormon undervisar om hur man utvecklar Kristi rena kärlek. Du kan studera Moroni 7:44-48 för att lära dig hur man blir fylld av den kärleken (se Moroni 7:48).

Min förbundsväg

Med övertygelse ♩. = 48-62

Text: Marvin K Gardner
Musik: Vanja Y. Watkins

1. Vad är ett för-bund? Jo, ett löf - te jag hög-tid-ligt av-ger till Gud. — Han
(2. I) dop-et jag på - tog mig Je - su namn och lov - ad - e ly - da hans ord. — Hans

lov - ar att rikt mig väl - sig - na när tro - fast jag hål - ler hans bud. — Jag
nåd vill jag min - nas och va - ra hans lär - jung - e här på vår jord. — På

lov - ar att föl - ja hans lag - ar, och om jag för - blir i hans ljus — Vål -
sab - ba - ten tar jag hans sak - ra - ment, för - ny - ar mitt dop - för - bund. — En

sig - nar han mig med sin gläd - je en gång i hans e - vig - a hus. All-tid jag
dag får jag gå ge - nom temp - lets dörr till he - li - ga tem - pel - för - bund.

© 2014 Marvin K. Gardner och Vanja Y. Watkins. Med ensamrätt. Använd med tillstånd.
Sången får kopieras för tillfällig, icke kommersiell användning i kyrkan eller hemmet.
Denna text måste finnas med på varje kopia.



C Gm7 C Gm7 C Am Dm G7

minns de för-bund jag gjort, de vi-sar mig väg-en till him-me-lens port.

Am D C D7 Dm C F C

Så vill jag ä-ra min Her-res namn. Den väg-en jag går i Fräl-sa-rens spår, till

1. Dm G7 C 2. Dm E Am D7

trygg-het i Her-dens famn. 2. I trygg-het i Her-dens famn. Den

Dm C F C Dm *långsamt* G7 C

väg-en jag går i Fräl-sa-rens spår, till trygg-het i Her-dens famn. —



**Äldste
L. Tom Perry**

i de tolv
apostlarnas kворum

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

Varför behöver vi hålla buden?

Vår himmelske Faders
plan är att vi ska bli
lyckliga för evigt.

Vi kan inte välja
vilka bud vi tycker är
viktiga att hålla.

Vi bör följa alla
Guds lagar.

Hans bud är färdplanen
han gett oss så att
vi kan återvända
till honom.

*Från "Lydnad
mot lagen är frihet",
Liahona, maj 2013,
s. 86–88.*

Konferenssvar



Mia (till vänster) och Abby

Abby H., 7 år, Nebraska, USA

När gammelmormor Edwards dog var min syster Mia och jag ledsna. Mina föräldrar sade att vi skulle få träffa vår gammelmormor igen en dag och vara en evig familj, men vi var oroliga ändå.

Pappa sade att vi kunde be om att få svar på våra frågor om mormor Edwards på generalkonferensen. Jag bad om att få veta om mormor Edwards var lycklig. Mia bad om att få veta om mormor Edwards var med sin make och dotter, som redan var döda.

På söndagsmorgonens session

av konferensen lyssnade vi, och vi hörde profeten besvara våra frågor! President Monson sade att när människor dör så är det som om de går in i ett rum fyllt av familjemedlemmar som de älskar, som dog före dem. Så Mia visste att mormor Edwards var tillsammans med sin make och dotter. Sedan läste president Monson ett avsnitt i Mormons

bok där det står att deras andar som är rättfärdiga kommer till ett lyckotillstånd (se Alma 40:11–12).¹ Mormor Edwards hade alltid försökt välja det rätta, så jag visste att hon var lycklig.

Mia och jag var så lyckliga över att veta att profeten talar för Gud och att Gud besvarar våra böner. Vi är inte oroliga för mormor Edwards längre. Vi vet att om vi följer hennes exempel och väljer det rätta så kommer vi att få träffa henne igen en dag. ■

SLUTNOT

1. Se Thomas S. Monson, "Livets lopp", *Liahona*, maj 2012, s. 93.

Har du en fråga du kan be om före generalkonferensen nästa månad?

Glöm inte att lyssna efter svaret!

Boken med det gula omslaget

Randol Salazar Quiroga

Baserad på en sann berättelse

Randol bodde i Bolivia. Han tyckte om
att vara i skolan och han tog väl hand
om sina skolböcker. Hans favoritbok hade
ett gult omslag och intressanta bilder.

En dag kunde Randol
inte hitta sin gula bok. Hans
mamma och pappa hjälpte
honom leta, men de kunde
ändå inte hitta den.



Randol blev mycket ledsen. "Vi ber", sade Randols pappa. "Vi ber vår himmelske Fader att hjälpa oss."

Efter bönen fick Randols pappa en idé.



Just då kom några män in i farbrors affär för att sälja böcker. De hade boken med det gula omslaget!

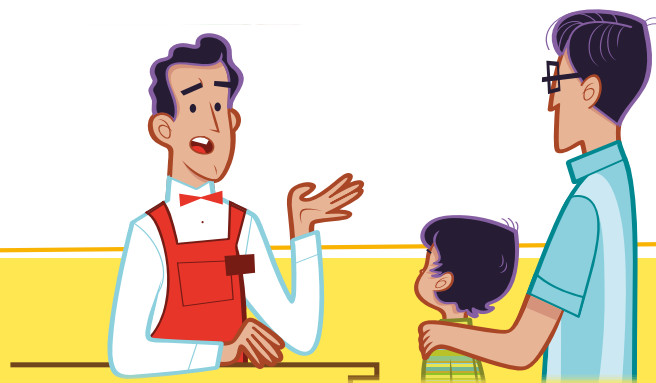
Randols pappa köpte boken. Randol tackade sin himmelske Fader för att han hade besvarat hans bön. ■

Författaren bor i Bolivia



"Vi pratar med din farbror", sade han. "Kanske använde hans barn samma bok och kanske låter de dig låna den."

"Det här blir svaret på vår bön", tänkte Randol.



Randol och hans föräldrar gick till hans farbrors affär. De frågade honom om den gula boken. Farbror sade att hans barn aldrig hade haft en sådan bok.

Nu blev Randol förvirrad. Skulle deras himmelske Fader inte besvara deras bön?

JAG BER I TRO

Janice Kapp Perry

*Jag böjer knä varje dag
och talar med min Fader.
Han hör och svarar mig
när jag ber i tro.*

*Jag börjar så: "Käre himmelske
Fader"
och tackar för allt han mig ger.
Om allt jag behöver så ödmjukt
jag ber
i Jesu Kristi namn, amen.
(Barnens sidor, mars 1991, s. 5.)*



Från en intervju med Amie Jane Leavitt

Betyder ditt namn något särskilt? I Korea betyder en persons namn ofta något viktigt. Åttaårige Lucas namn betyder "ljus". Hans föräldrar valde hans namn för att påminna honom om att han kan ha en ljus framtid. ■

Författaren bor i Utah, USA.

JAG HETER LUCA och kommer från Sydkorea

*Jag älskar att bo i Sydkorea. Det är en
rolig plats att växa upp!*

*Anyoung,
chingudul!**

**"Hej vänner!" på koreanska.*

*Jag är äldsta barnet
i vår familj. Min
lillasyster heter
Erica.*

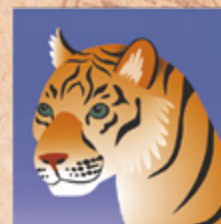




Jag tycker om att läsa. Jag är tvåspråkig och det betyder att jag kan läsa, skriva och prata både koreanska och engelska.



Jag är i skolan mellan halv nio och halv tre. Sedan går jag till en privatskola som kallas hak-won för lite extra studier. Jag tar också piano- och teckningslektioner.



**JAG LÄNGTAR SÅ
TILL TEMPLET!**

Jag tycker om fotboll och spelar inomhusfotboll året om.



Jag är medborgare i både USA och Sydkorea, så jag är med i programmet Boy Scouts of America i kyrkan.



REDO ATT ÅKA!

Lucas väska är packad med några av hans favoritsaker. Vilka av de här sakerna skulle du packa i din väska?

Chuseok är en av våra största helgdagar. Det är en skördefest – en koreansk tacksägelsedag.



VÅR SIDA

BERÄTTA OM EVANGELIET



I skolan berättar jag om evangeliet för mina lärare och mina klasskamrater. Jag visar min lärare *Liahona* och berättar berättelser ur Mormons bok. Fastän de inte är medlemmar i kyrkan så kan de få veta mer om Jesu Kristi evangelium. Det hjälper mig också så att jag kan tänka på Jesus Kristus.

Det hjälper mig att ha ett vittnesbörd om honom, hans evangelium och Mormons bok.

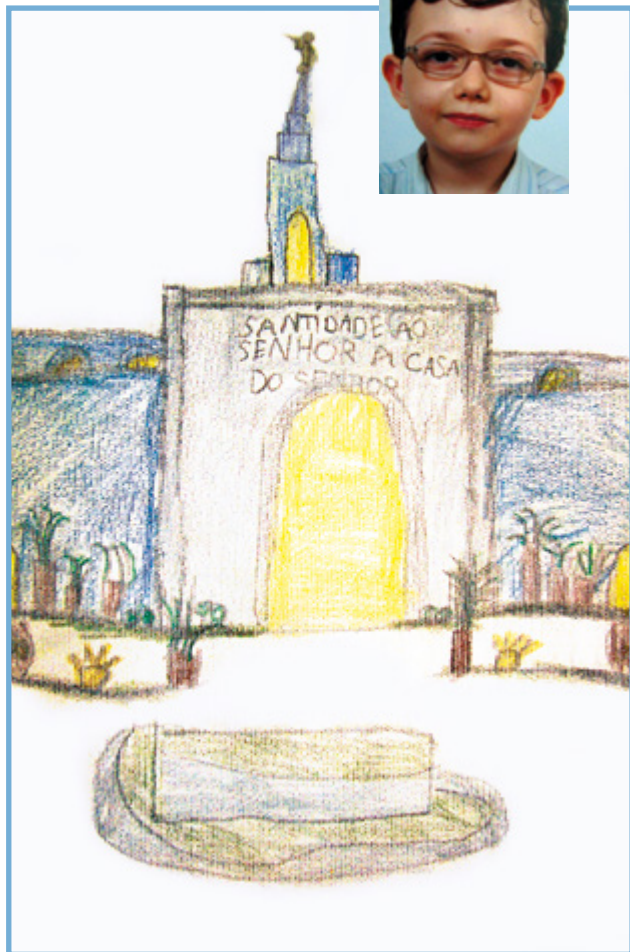
Ismael P., 9 år, Argentina



**Jag längtar så till templet,
av Ivy A., 7 år, Georgia, USA**



Enzo V., 6 år, Brasilien



Jag vet att Gud skapade en glad värld till mig och dig!

**Prince Humpry B., 5 år,
Filippinerna**



Gud vår evige Fader lever och älskar oss.

Må vi förstå hur nära oss han är villig att komma,
hur långt han är villig att gå för att hjälpa oss
och hur mycket han älskar oss.

President Thomas S. Monson



Från "Tills vi möts igen," *Liahona*,
maj 2014, s. 115.

Min familj välsignas när vi lever efter evangeliets principer

Kan du nämna några välsignelser som vår himmelske Fader har gett dig? Vissa välsignelser är lätta att se, som den vackra världen som vår himmelske Fader har skapat eller en ny bror eller syster i din familj. Men ibland behöver man vara uppmärksam för att lägga märke till vår himmelske Faders välsignelser. Se efter i den här berättelsen om Nephi om du

kan hitta välsignelserna som Nephi och hans familj fick tack vare att de levde efter evangeliet. (Du kan också läsa berättelsen i 2 Nephi 5.)

Herren befallde Nephi att ta sitt folk ut i vildmarken så att lamaniterna inte skulle skada dem. Nephi lydde. Han samlade ihop sin familj och alla som trodde på Guds ord. De färdades i vildmarken i många

dagar. Till slut gjorde de upp ett läger och började arbeta. De planterade frön som växte mycket bra. De födde upp många djur. De uppförde byggnader och ett tempel där de kunde dyrka Gud. Nephi undervisade folket från skrifterna och de höll buden.

Nephi skrev att hans folk "levde på ett sätt som bringade lycka" (2 Nephi 5:27). Det betyder att de levde på ett sätt som hjälpte dem att vara lyckliga. När vi följer evangeliet får vi välsignelser som kan hjälpa oss att vara lyckliga. ■



SKRIFTSTÄLLE

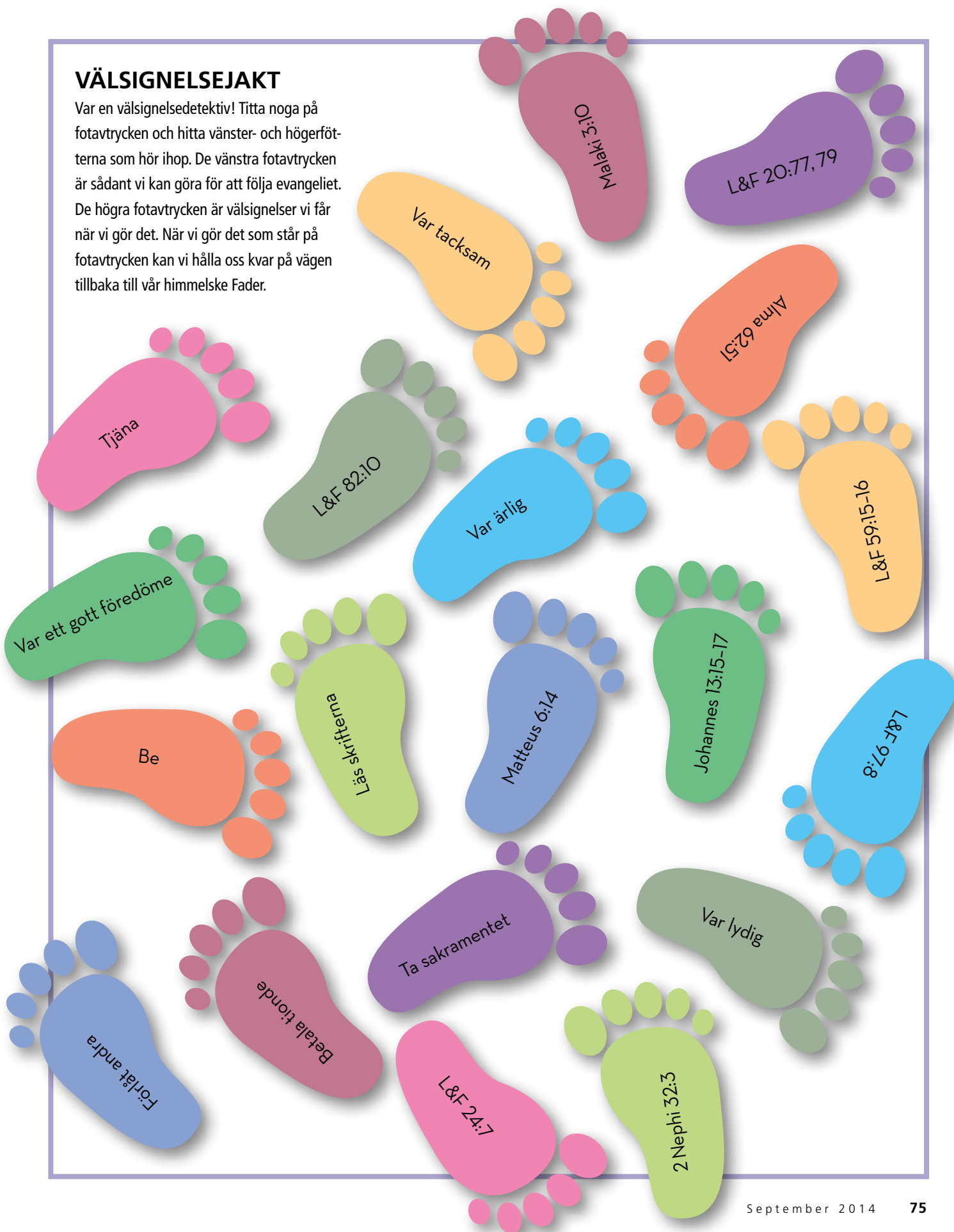
Trosartiklarna 1:13

FÖRSLAG TILL FAMILJESAMTAL

Vad kan din familj göra för att leva "på ett sätt som [bringar] lycka"?

VÄLSIGNESEJAKT

Var en välsignelsesdetektiv! Titta noga på fotavtrycken och hitta vänster- och högerfötterna som hör ihop. De vänstra fotavtrycken är sådant vi kan göra för att följa evangeliet. De högra fotavtrycken är välsignelser vi får när vi gör det. När vi gör det som står på fotavtrycken kan vi hålla oss kvar på vägen tillbaka till vår himmelske Fader.



Nynna psalmerna

Olivia Corey Randall

Baserad på en sann berättelse



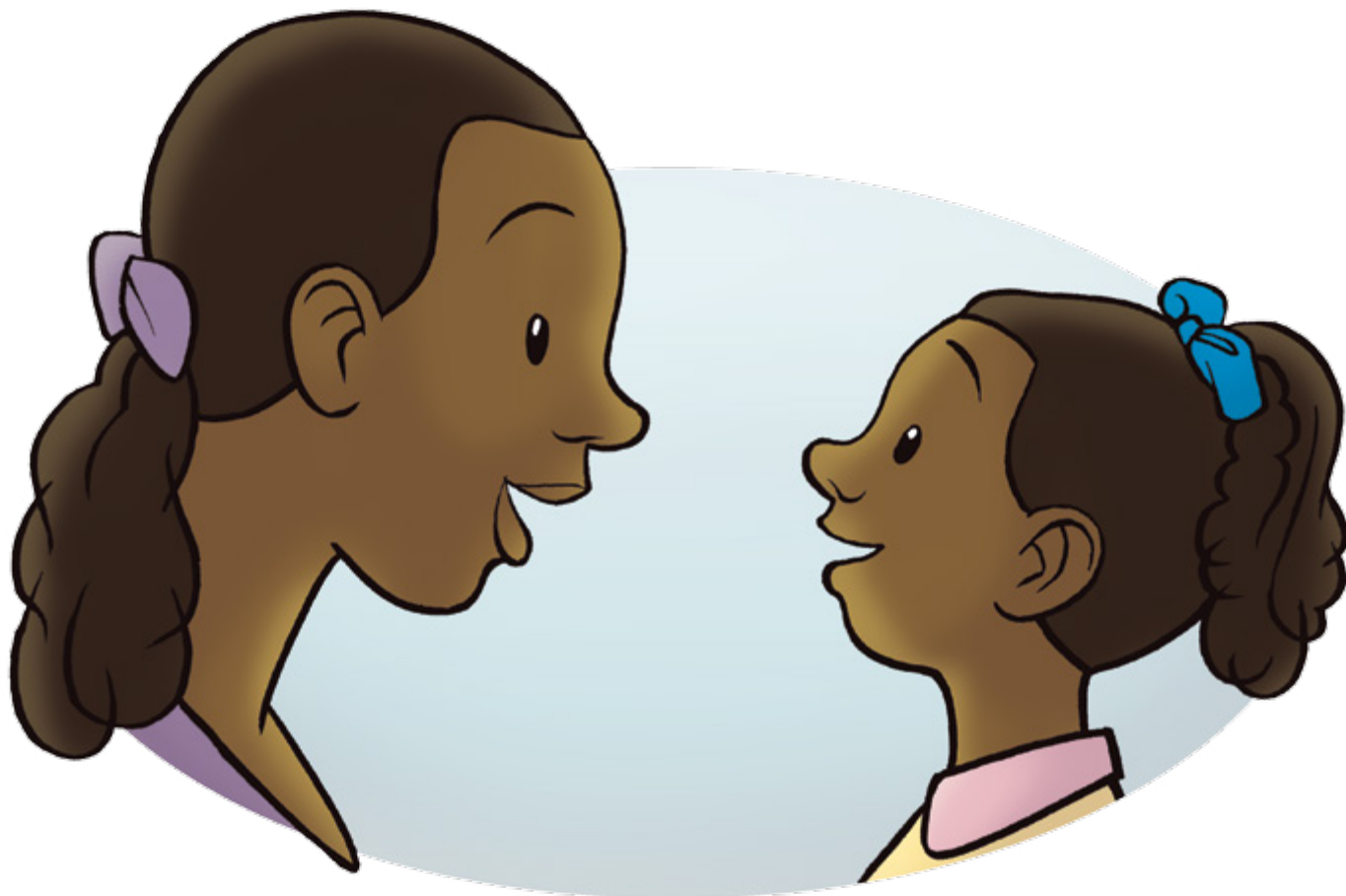
Esi tyckte om att sjunga. Hon blev glad av att sjunga i Primär. Hon visste att Jesus tyckte om att höra henne sjunga.



En dag sjöng mamma och pappa en psalm på sakramentsmötet. Esi ville också sjunga, men hon kunde inte orden.



”Varför är du ledsen?”
frågade mamma Esi.
”Jag kan inte orden”,
sade Esi.



”Jag har en idé”, sade mamma. ”Nästa söndag när vi sjunger så kan du nynna med.”

Esi blev mycket gladare. Hon tyckte om att nynna.



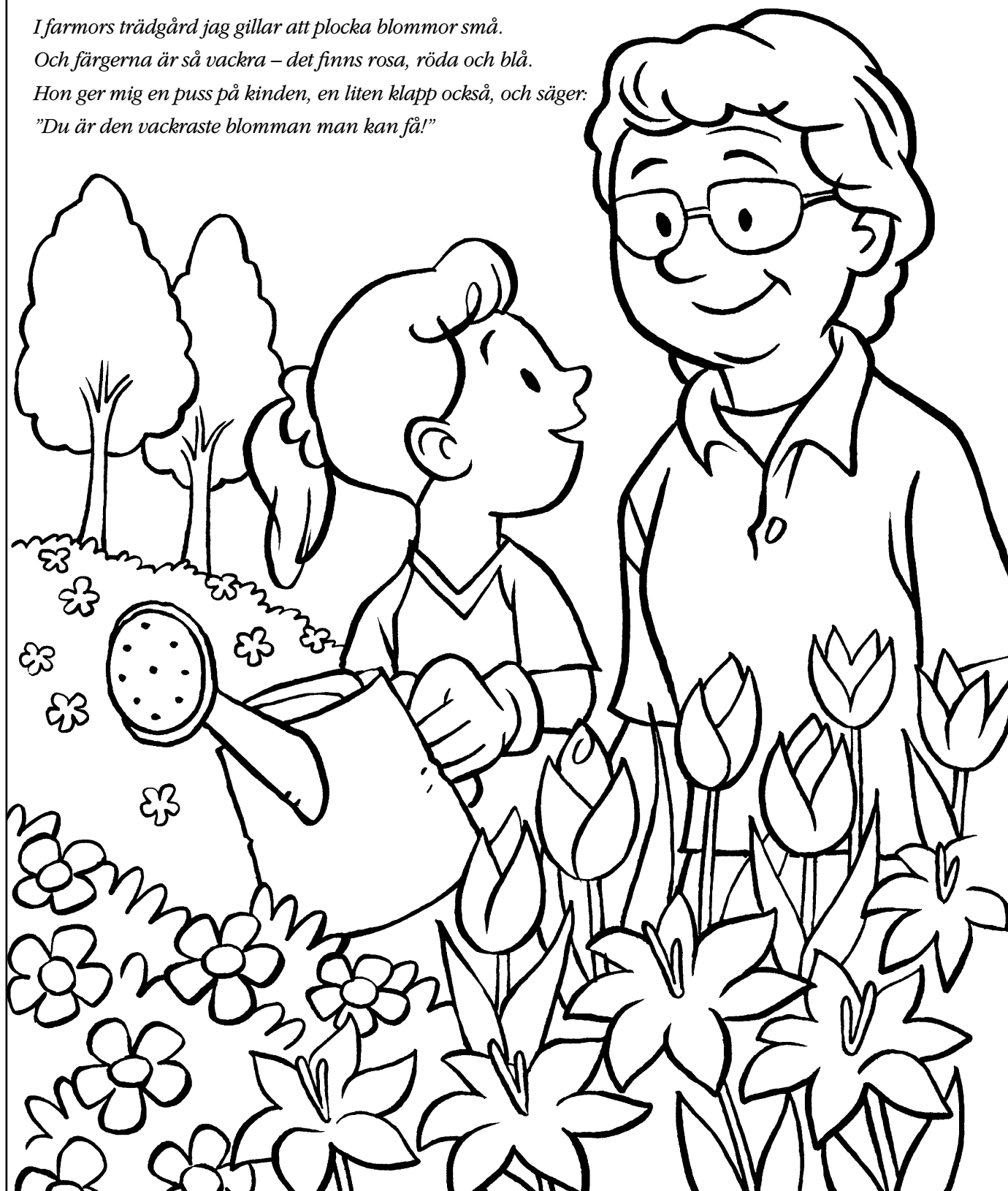
Söndagen därpå nynnade Esi när pappa och mamma sjöng psalmerna. Esi kände sig glad. Hon visste att Jesus tyckte om att höra henne nynna. ■

Författaren bor i Utah, USA.

Farmors älsklingsblomma

Karen Nicolaysen Baxter

*I farmors trädgård jag gillar att plocka blommor små.
Och färgerna är så vackra – det finns rosa, röda och blå.
Hon ger mig en puss på kinden, en liten klapp också, och säger:
"Du är den vackraste blomman man kan få!"*



Äldste LeGrand Richards
(1886–1983)

i de tolv apostlarnas
kvorum



OVANLIGA POJKAR

Jag fick ett brev från en missionär i Kalifornien. Han sade att en kvinnoklubb hade ordnat en lunch på hotellet. Kvinnan som stod för det hela hade dukat med en extra tallrik, och hon sade: "När nästa soldat kommer ska vi bjuda in honom att ta den här platsen vid bordet." Nu råkade det vara en mormonpojke.

När kaffet bjöds runt så rörde han det inte. Du ser hur lätt det hade varit för pojken att säga: "Äsch, mor är inte här. Far är inte här. Biskopen är inte här. Jag är den ende mannen bland alla de här kvinnorna. En liten kopp kaffe kan inte skada."

Men han kände att han ville ära Herren som hade kallat honom ut ur mörkret till ett underbart ljus, så han rörde det inte. De erbjöd sig att göra i ordning te, men han ville inte ha det heller. Sedan ville de veta allt om honom. Det öppnade dörren för honom att berätta för dem hur han växte upp. Och sedan när de hade ätit klart, tände de sina cigaretter och lät dem gå runt. Naturligtvis tackade den unge soldaten nej. En av kvinnorna bestämde sig där och då: "Om mormonäldsterna någonsin ringer på hemma hos mig, ska jag släppa in dem. Jag vill veta mer om ett folk som kan uppfostra en pojke som den här som satt vid vårt bord i dag."

En annan mormonpojke sändes österut för



"Varför skålade du i mjölk?"

att gå officersutbildning. En ny befälhavare kom till lägret och det ordnades en bankett för att hedra honom. Det stod ett cocktailglas vid varje tallrik. När tiden var inne ställde sig varje blivande officer upp med sitt cocktailglas för att skåla för den nye befälhavaren. Alla utom en pojke. Han höjde ett glas mjölk.

Nu såg befälhavaren det. Han gick rakt fram till pojken när underhållningen var över och sade: "Varför skålade du i mjölk?"

"Jo", sade han, "jag har aldrig rört alkohol i hela mitt liv. Jag vill inte göra det. Mina föräldrar vill inte att jag ska göra det och jag trodde inte att du ville att jag skulle göra det heller. Men jag ville skåla för dig, så jag tänkte att du skulle bli nöjd om jag skålade med det som jag är van vid att dricka."

Befälhavaren sade: "Inställ dig i huvudkontoret i morgon", och så sade han en tid.

Jag antar att den där pojken fick en sömnlös natt, men när han kom in på befälhavarens kontor morgonen därpå, tilldelades han en plats i befälhavarens stab med följande förklaring: "Jag vill omge mig med män som har mod att göra det de vet är rätt oavsett vad någon annan tycker om det."

Visst är det underbart! Han var en ovanlig pojke, eller hur? Jag hoppas att ni alla är ovanliga. Jag hoppas att om ni någonsin befinner er i en liknande situation, att ni fattar rätt beslut. ■

Från "Stories from the General Authorities: An Uncommon People", New Era, feb. 1974, s. 28–29.

INSIKTER



Var kan man finna hopp?

”Vi har alla stunder då vi behöver veta att allting kommer att bli bättre. ... Jag vittnar om att det är precis vad Jesu Kristi evangelium erbjuder oss, särskilt i svåra stunder. Det *finns* hjälp. Det *finns* lycka. ... Ge inte upp. Fortsätt att gå. Fortsätt att försöka. ... Det ordnar sig till slut. Lita på Gud och tro på det goda som ska komma. ... Vissa välsignelser kommer snart, andra kommer sent, och vissa kommer inte förrän i himlen, men för dem som tar emot Jesu Kristi evangelium *kommer de*.”

Också i det här numret

FÖR UNGA VUXNA



SYSTRAR I FÖRBUNDET

Oavsett plats, ålder eller livssituation har alla kvinnor systrar i evangeliet.

s. 42

FÖR UNGDOMAR



s. 50

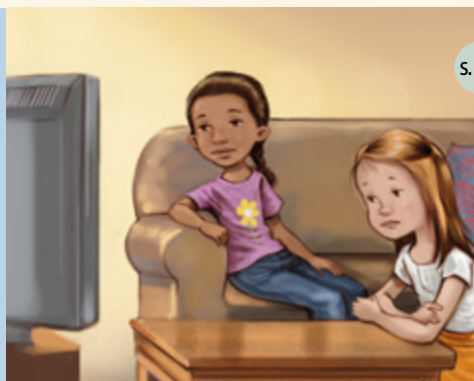
.. HUR MAN LÄR SIG PÅ RIKTIGT

Att skaffa en utbildning är mer än att få bra betyg eller ta examen.

FÖR BARN

Konferenssvar

Var gammelmormor lycklig? Pappa sade att jag kunde få svar på min fråga under generalkonferensen.



s. 67

