

JESU KRISTI KYRKA AV SISTA DAGARS HELIGA • AUGUSTI 2017

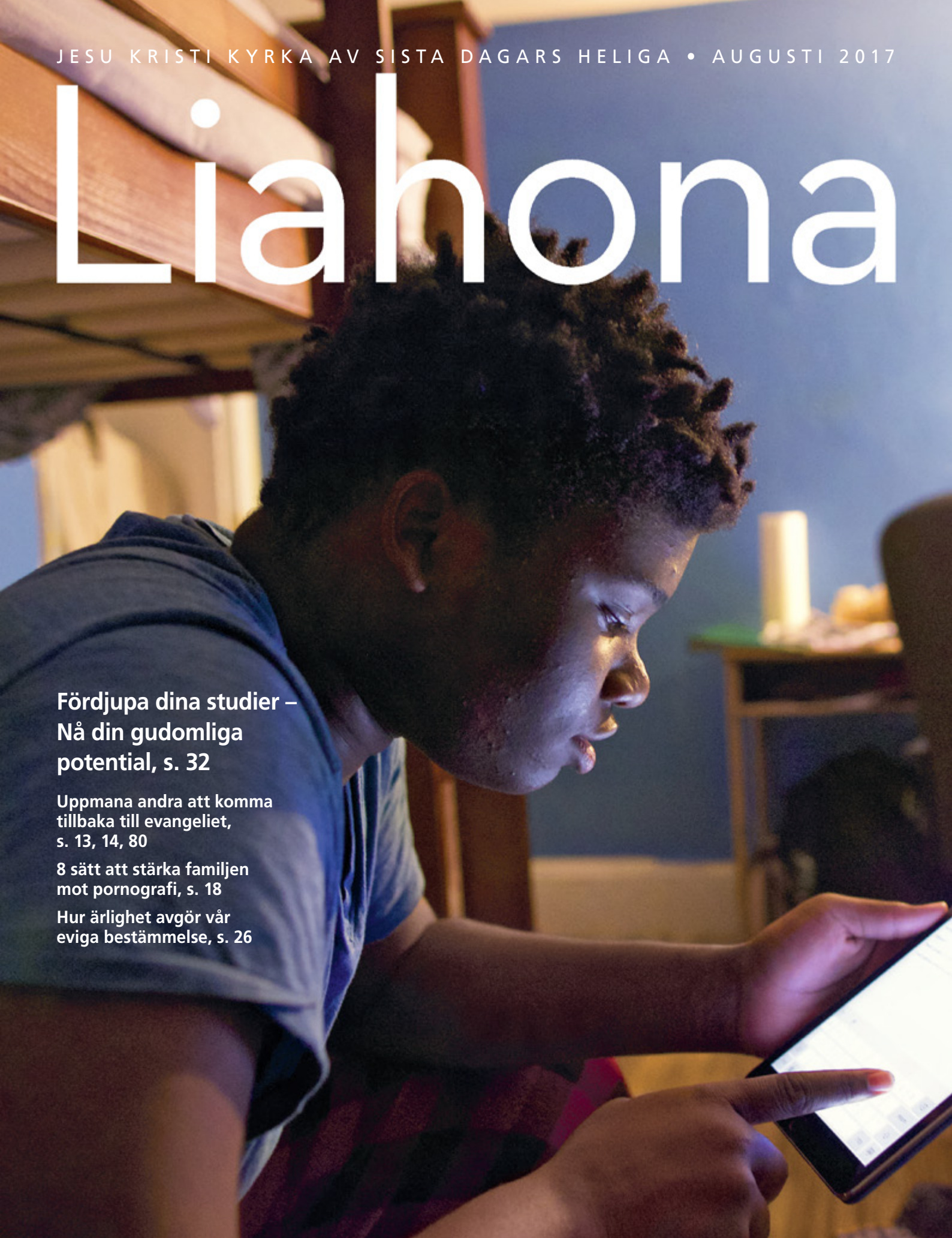
# Liahona

**Fördjupa dina studier –  
Nå din gudomliga  
potential, s. 32**

**Uppmana andra att komma  
tillbaka till evangeliet,  
s. 13, 14, 80**

**8 sätt att stärka familjen  
mot pornografi, s. 18**

**Hur ärlighet avgör vår  
eviga bestämelse, s. 26**





Kirtlands tempel 1907, som syns i bakgrunden, var det första templet som byggdes i den här tidsutdelningen. Profeten Joseph Smith såg templet i en syn som uppenbarade dess utformning (se L&F 95). Templet invigdes den 27 mars 1836 (se L&F 109). Om den stora andliga upplevelsen skrev Eliza R. Snow: "Änglar visade sig för somliga, medan en känsla av gudomlig närvaro upplevdes av alla närvarande" (i Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith [2007], s. 305–306).

Foto George Edward Anderson, med tillstånd av kyrkans historiska museum



## BUDSKAP

- 4 Budskap från första presidentskapet: En lärjunges liv**  
Dieter F. Uchtdorf
- 7 Besökslärarnas budskap: Att leva ett helgat liv**



PÅ OMSLAGET  
Foto Cody Bell.

## ARTIKLAR

- 14 Välsigna dem som är mindre aktiva**  
Terence M. Vinson  
*När vi lever i harmoni med Anden och söker Herrens hjälp, välsignar han våra ansträngningar att föra hans förlorade får tillbaka till fällan.*
- 18 Åtta strategier för att hjälpa barn stå emot pornografi**  
Lisa Ann Thomson  
*Trots pornografins inverkan har föräldrar möjlighet att skydda sina barn och förbereda dem för att möta och förkasta pornografi.*
- 26 Den gudomliga måttstocken för ärlighet**  
Neil L. Andersen  
*För en Kristi lärjunge är ärlighet nyckeln till andlighet.*
- 32 Kunskap för hela själen**  
Kim B. Clark  
*Studera med hela själen – inte bara med hjärnan.*

## AVDELNINGAR

- 8 Anteckningar från aprilkonferensen 2017**
- 10 Kyrkonytt: Områdespresidentskap**
- 12 Reflektioner: Klockor**  
Christy Rusch Banz
- 13 Tjänande i kyrkan: Herrens omsorg om oss**  
Paige Anderson
- 38 Porträtt av tro: Niki Covington**
- 40 Sista dagars heliga berättar**
- 80 Tills vi möts igen: Kom tillbaka!**  
James E. Faust



46

#### 44 Vad är institutet?

Wayne L. Davis

*Hur kan institutet hjälpa dig få vänner, andligt skydd och kunskap om evangeliet?*

#### 46 Institutet är till för oss

Leah Welker

*Vi har mycket att göra – institutet kan vara till hjälp.*



*Se om du kan hitta Liahonan som är gömd i det här numret.*

**Ledtråd:**

*Vilken person i skrifterna vill du vara som?*

#### 50 Seminariet: Där vi skapar kontakter

David A. Edwards

*Känner du dig isolerad ibland när du försöker förstå livet, dina prövningar, och skrifterna?*

#### 54 Hur du kan hjälpa till med tempeltjänst

Megan Armknecht

*Hur kan du engagera dig i det här spännande arbetet?*

#### 56 Föreläsningar för familjebön

Charlotte Larcabal

*Tio tips från ungdomar som hjälper din familj att nå nya höjder på knä.*

#### 58 Beslutet att vara trofast

Enrique R. Falabella

*Fyra beslut som kan förändra ditt liv.*

#### 62 Affisch: Personligt värde

#### 63 Svar från kyrkans ledare: Hur man agerar med kristligt mod

Robert D. Hales

#### 64 Frågor och svar

*"Hur kan jag hjälpa mina vänner övervinna sådana problem som att svära och spela dataspel överdrivet mycket?"*



69

#### 66 En oanständig bild

Lori Fuller

*Tarans vän visade honom en oanständig bild. Vad kunde han göra?*

#### 68 Syster Sheldons underverk

Elyse D.

*Syster Sheldon var mycket sjuk. Hur kunde Primär hjälpa henne?*

#### 69 Att vara som Nephi

Mason J.

*När jag hade fått lära mig om Nephi ville jag bli som han.*

#### 70 Svar från en apostel: Hur hjälper jag alla att känna sig välkomna i Primär?

Neil L. Andersen

#### 72 Barn med ett gott hjärta: Glad att kunna hjälpa!

Jordan Wright

#### 74 Jesus namn

*Pröva det här hemaftonsförslaget för att lära känna Frälsaren bättre.*

#### 76 Berättelser om Jesus: Jesus förlät

Kim Webb Reid

#### 79 Färgläggningssidan: Jag kan vara vördnadsfull

54

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:** Russell M. Nelson, Dallin H. Oaks,  
M. Russell Ballard, Robert D. Hales, Jeffrey R. Holland, David A.  
Bednar, Quentin L. Cook, D. Todd Christofferson, Neil L. Andersen,  
Ronald A. Rasband, Gary E. Stevenson, Dale G. Renlund

**Chefredaktör:** Joseph W. Sitati

**Biträdande redaktörer:** Randall K. Bennett, Carol F. McConkie

**Rådgivande:** Brian K. Ashton, Bonnie H. Cordon, LeGrand R.  
Curtis Jr., Sharon Eubank, Christoffel Golden, Douglas D.  
Holmes, Erich W. Kopischke, Larry R. Lawrence

**Verkställande direktör:** Richard I. Heaton

**Chef för kyrkans tidningar:** Allan R. Loyborg

**Verksamhetschef:** Garff Cannon

**Redaktionschef:** Adam C. Olson

**Biträdande redaktionschef:** Ryan Carr

**Publiceringsassistent:** Cremilda Amaral

**Skriv- och redigeringssteam:** Maryssa Dennis, David Dickson,  
David A. Edwards, Matthew D. Flittton, Lori Fuller, Garrett H. Garff,  
LaRene Porter Gaunt, Jon Ryan Jensen, Charlotte Larcabal,  
Michael R. Morris, Eric B. Murdock, Sally Johnson Odekir,  
Joshua J. Perkey, Jan Pinborough, Richard M. Romney,  
Mindy Anne Selu, Marissa Widdison

**Huvudansvarig för grafik:** J. Scott Knudsen

**Grafikansvarig:** Tadd R. Peterson

**Formgivningsteam:** Jeanette Andrews, Fay P. Andrus,  
C. Kimball Bott, Thomas Child, David Green, Colleen Hinckley,  
Eric P. Johnsen, Susan Lofgren, Scott M. Mooy, Mark W. Robison,  
Rachel Smith, Brad Teare, K. Nicole Walkenhorst

**Samordnare av immateriell ägarärrätt:** Collette Nebeker Aune

**Produktionschef:** Jane Ann Peters

**Produktionsteam:** Glen Adair, Connie Bowthorpe Bridge,  
Julie Burdett, Thomas G. Cronin, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson,  
Derek Richardson

**Prepress:** Joshua Dennis, Ammon Harris

**Tryckerichef:** Steven T. Lewis

**Distributionschef:** Troy K. Vellinga

**Översättning:**

Översättningstjänst

Mariatorget 1A

118 48 STOCKHOLM

Tfn 08-556 029 80

E-post: myhrberg@ldschurch.org

För prenumeration och priser utanför Förenta staterna och  
Kanada, gå till [store.lds.org](http://store.lds.org) eller kontakta kyrkans lokala  
distributionscenter eller församlings- eller grensledare.

**Ansvarig utgivare för Liahona:** Jerker Myhrberg

**Ansvarig för Kyrkonytt:** Gösta Körlof

**Redaktör:** Eivor Hagman

Medusagatan 2A

533 38 Jönköping

Tfn/Fax 036-71 96 63

E-post: [eivorhagman@hotmail.com](mailto: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@ldschurch.org](mailto:rcstockholm@ldschurch.org)

Internet: [store.lds.org](http://store.lds.org)

Priset för en helårsprenumeration är SEK 84:00 som insättes på  
plusgiro: 260353-8. Ange Liahona och språk.

**Skicka manuskript och frågor** online till [liahona.lds.org](http://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](mailto:liahona@ldschurch.org).

*Liahona* (en term i Mormons bok som betyder "kompass" eller  
"vägvisare") publiceras på albanska, armeniska, bislama, bulgariska,  
cebuano, danska, engelska, estniska, fijiiska, finska, franska,  
grekiska, holländska, isländska, indonesiska, italienska, japanska,  
kambodjanska, kinesiska (förenklad), kiribati, 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.)

© 2017 Intellectual Reserve, Inc. Med ensamrätt. Printed in the  
United States of America.

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

**For Readers in the United States and Canada:**

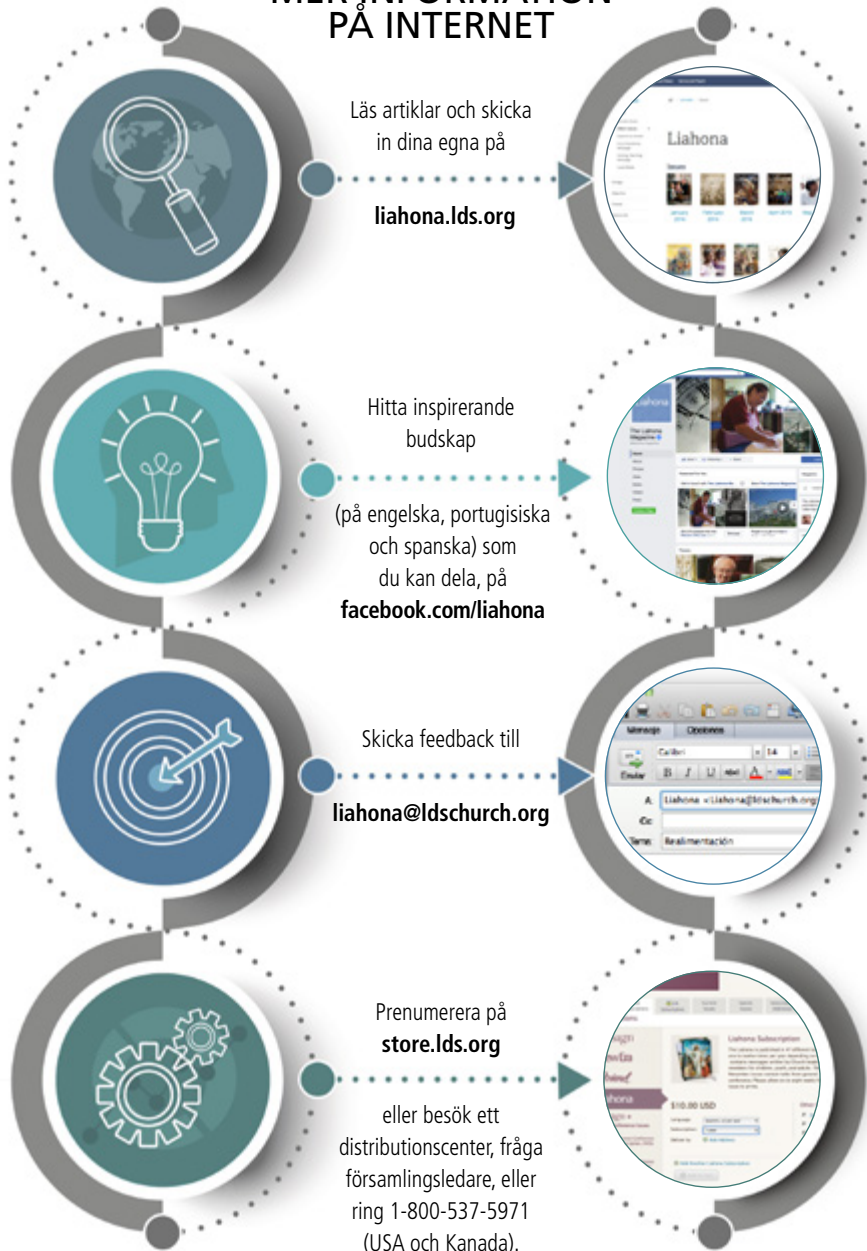
August 2017 Vol. 141 No. 8. LIAHONA (USPS 311-480)

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

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 507.1.5.2).

NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes  
to Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368,  
Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.

## MER INFORMATION PÅ INTERNET



IKONER FRÅN GETTY IMAGES

## ÄMNET I DET HÄR NUMRET

*Sidnumren gäller artikelns första sida.*

**Aktivering, 13, 14, 80**

**Bön, 32, 56, 76**

**Dop, 4, 58**

**Familjen, 38, 43, 56, 72**

**Förlåtelse, 76**

**Föräldraskap, 18**

**Helgelse, 7**

**Helige Anden, 12, 32**

**Himmelske Fader, 50, 70**

**Institutet, 44, 46**

**Jesu Kristus, 74, 76**

**Kärlek, 13, 63, 68, 70, 72**

**Lydnad, 58**

**Lärjungeskap, 4**

**Media, 18, 64, 66**

**Missionsarbete, 4, 13, 40, 63**

**Mod, 63, 66**

**Motgångar, 4, 43, 58**

**Omvändelse, 4, 14, 32, 42**

**Personligt värde, 62**

**Pornografi, 18, 66**

**Profeter, 58**

**Prästadömet, 14**

**Sakramentet, 41**

**Seminariet, 50**

**Talanger, 38**

**Tempeltjänst, 32, 54**

**Tjänande, 13, 68**

**Tro, 58, 63**

**Utbildning, 32, 44, 46, 50**

**Vittnesbörd, 4, 38, 40, 63**

**Vänlighet, 13, 69**

**Vänskap, 50, 63, 64, 70, 80**

**Ärlighet, 26**



**President  
Dieter F. Uchtdorf**

andre rådgivare i  
första presidentskapet

# EN LÄRJUNGES LIV

För trettio år sedan i Ghana gick en ung högskoleelev som heter Doe in i ett av kyrkans möteshus för första gången. En vän hade bjudit Doe att följa med henne, och Doe var nyfiken på hur kyrkan var.

Människorna där var så trevliga och varma att hon inte kunde låta bli att undra: "Vad är det här för kyrka?"

Doe blev så imponerad att hon bestämde sig för att lära sig mer om kyrkan och människorna där som var så glada. Men så fort hon började göra det fick hon hela tiden mothugg av välmenande släktingar och vänner. De sa hemska saker om kyrkan och gjorde allt de kunde för att avskräcka henne.

Men Doe hade fått ett vittnesbörd.

Hon hade tro, och hon älskade evangeliet som fyllde hennes liv med glädje. Så hon gick ner i dopets vatten.

Efteråt fördjupade hon sig i studier och bön. Hon fastade och sökte den Helige Andens inflytande i sitt liv. Som ett resultat blev Does vittnesbörd och tro allt starkare och djupare. Så

## UNDERVISA FRÅN DET HÄR BUDSKAPET

President Uchtdorf säger att lärjungeskapets väg är svår men att de som lever en "Jesu Kristi lärjunges fridsamma liv, är de som så småningom får uppleva glädje". Precis som president Uchtdorf berättar om Doe för att visa hur en sann Kristi lärjunge kan få frid och glädje trots livets prövningar, kan du berätta om en situation när du valde att följa Kristus och hur han har stärkt dig. När du leds av Anden kan du stärka dem du undervisar genom att berätta om personliga upplevelser.

småningom bestämde hon sig för att verka som heltidsmissionär för Herren.

När hon kom hem från sin mission dejtade hon och gifte sig med en återvänd missionär – just den som hade döpt henne flera år tidigare – och de beseglades senare i Johannesburgs tempel i Sydafrika.

Det har gått många år sedan Doe Kaku för första gången fick känna glädjen i Jesu Kristi evangelium. Under tiden som gått sedan dess har livet inte alltid varit lätt. Hon har upplevt stor sorg och förtvivlan, bland annat när två av hennes barn gick bort. Den djupa smärtan från de upplevelsorna tynger fortfarande hennes hjärta.

Men hon och hennes man Anthony har strävat efter att komma närmare varandra och sin himmelske Fader, som de älskar av hela sitt hjärta.

I dag, trettio år efter att hon gick ner i dopets vatten, har syster Kaku avslutat ännu en heltidsmission – den här gången tillsammans med sin man, som var missionspresident i Nigeria.



*Doe Kaku vid tiden för hennes omvändelse till kyrkan.*



*Slster Kaku i dag, tillsammans med sin man Anthony.*

De som känner syster Kaku säger att det är något speciellt med henne. Det lyser om henne. Det är svårt att vara med henne utan att själv känna sig gladare.

Hennes vittnesbörd är säkert: ”Jag vet att Frälsaren ser mig som sin dotter och vän (se Mosiah 5:7; Eth. 3:14)”, säger hon. ”Och jag lär mig och försöker verkligen att vara hans vän också – inte bara genom det jag säger utan också genom det jag gör.”

### **Vi är lärjungar**

Syster Kakus berättelse liknar många andras. Hon hade en önskan att få veta sanningen, hon betalade priset för att få andligt ljus, hon visade sin kärlek till Gud och sin nästa, och under tiden upplevde hon svårigheter och sorger.

Men oavsett motgången, oavsett sorgen, fortsatte hon framåt i tro. Och lika viktigt är att hon fortsatte känna glädje. Hon upptäckte ett sätt att inte bara uthärda livets svårigheter utan också att blomstra trots dem.

Hennes berättelser liknar din och min.

Vår resa är sällan smidig eller utan prövningar.

Vi får var och en uppleva sorger, besvikelser och bedrövelser.

Vi kan också känna oss nedslagna och ibland överväldigade.

Men de som lever en lärjunges liv – som förblir trofaste och går framåt i tro, som litar på Gud och håller hans bud<sup>1</sup>, som följer evangeliet dag efter dag och timme efter timme, som tjänar andra på ett kristligt sätt, en god gärning i taget – är de vars små gärningar ofta har stor inverkan.

De som är lite vänligare, lite mer förlåtande och en aning barmhärtigare är de barmhärtiga som ska få barmhärtighet.<sup>2</sup> De som gör den här världen till en bättre plats, en omtänksam och kärleksfull handling i taget, och som strävar efter att leva en Jesu Kristi lärjunges välsignade, tillfredsställande och fridsamma liv, är de som så småningom får uppleva glädje.

De får veta att ”Guds kärlek som utgjuts i människobarnens hjärtan ... är ... det mest begärliga av allt ... och det mest glädjande för själen.”<sup>3</sup> ■

#### **SLUTNOTER**

1. Se Mosiah 4:6.

2. Se Matt. 5:7.

3. 1 Ne. 11:22–23.



## UNGDOMAR

### Glädje som Jesu Kristi lärjunge

**H**ar du haft en dålig dag någon gång? Vad gjorde du för att muntra upp dig? President Uchtdorf vet att "vi var och en får uppleva hjärtesorger, besvikelser och bedrövelser. Vi kan också känna oss missmodiga och ibland överväldigade."

Hans lösning är att leva det han kallar "en lärjunges liv": att förbli

trofast och gå framåt i tro. När vi går framåt i tro kan vi lita på Gud, hålla hans bud och tjäna andra – och hela tiden känna glädje! Som president Uchtdorf sa: "De som lever en lärjunges liv ... är de vars små gärningar ofta har stor inverkan."

Du kan göra en lista över sådant du kan göra för att leva en lärjunges liv. Du kan till exempel skriva ner ett förslag på tjänande, som att "hjälpa en förälder laga middag" eller ett förslag på hur man håller buden, som att "be om att ha större tålamod med mina syskon". Nästa gång du känner dig frustrerad eller överväldigad kan du ta fram listan, välja ett förslag och pröva det!

## BARN

### Glad att hjälpa

**N**är vi följer Jesus och försöker vara snälla kan vi göra andra glada. Och när vi är snälla blir också vi glada! Ringa in två eller tre saker som du kan göra den här veckan för att vara snäll mot andra.





# Att leva ett helgat liv

*Studera det här materialet under bön och sök inspiration för att veta vad ni ska prata om. Hur kan kunskap om Hjälpföreningens syfte förbereda Guds döttrar för det eviga livets välsignelser?*

”Att helga något är att avskilja eller inviga det som något heligt, ägnat åt heliga ändamål”, har äldste D. Todd Christofferson i de tolv apostlarnas kvorum sagt.

”Sann framgång i livet kommer av att vi helgar vårt liv – det vill säga vår tid och våra val – till Guds ändamål.”<sup>1</sup>

Äldste Neal A. Maxwell (1926–2004) i de tolv apostlarnas kvorum sa: ”Vi har en tendens att tro att helgande endast innebär att vid gudomlig uppmaning ge upp våra materiella ägodelar. Men den yttersta helgelsen är att ge sig själv till Gud.”<sup>2</sup>

När vi helgar oss till Guds ändamål stärks vår tro på Jesus Kristus och hans försoning. När vi lever ett helgat liv kan vi bli heliggjorda genom våra gärningar.



Tro  
Familj  
Tjänande

Carole M. Stephens, tidigare första rådgivare i Hjälpföreningens generalpresidentskap, har sagt: ”Äldste Robert D. Hales lärde: ’När vi ingår och håller förbund går vi ut ur världen och in i Guds rike.’

Vi förändras. Vi ser annorlunda ut, och vi betar oss annorlunda. Det vi lyssnar till och läser och säger är annorlunda, och det vi har på oss är annorlunda eftersom vi blir Guds döttrar, förenade med honom genom förbund.”<sup>3</sup>

Helgelse är förbundet som Gud ingår ”med Israels hus,

säger Herren: Jag skall lägga min lag i deras inre och skriva den i deras hjärtan. Jag skall vara deras Gud och de skall vara mitt folk” (Jer. 31:33). Att leva ett helgat liv är i enlighet med Guds plan för oss.

## Ytterligare skriftställen

1 Tessonikerbrevet 1:3; Lärnan och förbunden 105:5; [reliefsociety.lds.org](http://reliefsociety.lds.org)

## SLUTNOTER

1. D. Todd Christofferson, ”Funderingar över ett helgat liv”, *Liahona*, nov. 2010, s. 16.
2. Neal A. Maxwell, ”Helga dina gärningar”, *Liahona*, juli 2002, s. 39.
3. Carole M. Stephens, ”Vakna och medvetna om våra plikter”, *Liahona*, nov. 2012, s. 115.



Att begrunda

Hur blir vi mer som Herren genom att helga våra liv åt honom?

# ANTECKNINGAR FRÅN APRILKONFERENSEN 2017

”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 2017 kan de här sidorna (och konferensanteckningarna i kommande nummer) hjälpa dig studera och tillämpa aktuella lärdomar från levande profeter och apostlar och andra ledare i kyrkan.



DEN BÄRMHÄRTIGE SAMARITEN, AV WALTER RANE

## DOKTRINÄR HÖJDPUNKT

## Gör dig inte skyldig till förföljelse

”I olika länder i världen, har jag fått små glimtar av de motbudande fördomar och den diskriminering som personer får stå ut med när den riktas mot deras ras eller etnicitet.

Förföljelse visar sig på många sätt: hån, trakasserier, mobbning, bortstötande och isolering eller hat mot andra. Vi måste se upp för trångsynthet som höjer sin obehagliga röst mot dem som har andra åsikter. Trångsynthet visar sig delvis i ovillighet att tillåta lika rätt till yttrandefrihet. Alla, också religiösa människor, har rätt att uttrycka sina

åsikter i det offentliga rummet. Men ingen är tillåten att vara hatisk mot andra när dessa åsikter uttrycks. ...

Frälsaren lärde: ”Allt vad ni vill att människorna skall göra er, det skall ni också göra dem” [Matt. 7:12]. Ska vi få respekt måste vi visa respekt. Dessutom medför vår äkta omvändelse ’saktmod och ödmjukt hjärta’, som inbjuder ’den Helige Anden [och fyller oss med] fullkomlig kärlek’ [Moro. 8:26], en ’uthållig’ [1 Petr. 1:22] kärlek till andra.”

Äldste Dale G. Renlund i de tolv apostlarnas kvorum, ”Vår gode herde”, *Liahona*, maj 2017, s. 32.

## PROFETISKT LÖFTE



### GUD LITAR PÅ ATT VI TJÄNAR VÅRA FÖRFÄDER

”Gud visste att ni skulle känna er dragna till era förfäder i kärlek och att ni skulle ha den nödvändiga tekniken för att finna dem. ... Och han visste att han kunde lita på att ni skulle göra det här arbetet till förmån för era förfäder. ...

Det här är verket för vår generation ... Ni har liksom jag känt det här när ni har upplevt större kärlek när ni tittat på ett foto av en förfader. Ni har känt det i templet när namnet på ett kort verkade vara mer än ett namn och ni osökt känt att den här personen var medveten om er och kände er kärlek.

Jag vittnar om att Gud Fadern vill få hem sina barn igen, i familjer och i härlighet. ... Jag lovar er den inspirerade hjälp som ni söker och behöver.”

President Henry B. Eyring, förste rådgivare i första presidentskapet, ”Att samla in Guds familj”, *Liahona*, maj 2017, s. 21, 22.



## Motståndskraft mot synd innebär att man är botfärdig

”Att vara motståndskraftig mot synd betyder inte att man är syndfri, men det innebär att man är botfärdig, vaksam och ståndaktig. Kanske kommer motståndskraft mot synden som en välsignelse av att gå på gång stå emot synd. ...

De unga krigarna ’var mycket tappra och modiga ... de hade blivit lärda att hålla Guds bud och att vandra rättrådigt inför honom’ [Alma 53:20–21]. De här unga männen gav sig ut i krig med kristliga dygder som vapen mot sina motståndare. ...

Våra barn tar på sig en andlig vapenrustning när de upprättar ett mönster av dagligt, personligt lärjungeskap.”

Joy D. Jones, Primärs generalpresident, ”En generation med motståndskraft mot synden”, *Liahona*, maj 2017, s. 88.

### SVAR FÖR DIG



## Hur kan jag veta om svaret kommer från Anden eller från mig själv?

”Minns Nephis ord: ’Jag leddes av Anden utan att på förhand veta vad jag skulle göra. Ändå’, sa han, ’gick jag framåt’ [1 Ne. 4:6–7].

Och det måste också vi göra. Vi måste lita på våra första maningar. Ibland kommer vi med bortförklaringar. Vi undrar om det vi känner är ett andligt intryck eller bara våra egna tankar. När vi börjar ifrågasätta våra känslor, vilket vi alla har gjort, avvisar vi Anden. Vi betvivlar gudomliga råd. Profeten Joseph Smith lärde: ’Om du lyssnar på den första maningen så blir det rätt nio gånger av tio.’”

Äldste Ronald A. Rasband i de tolv apostlarnas kворum, ”Låt Guds Ande leda dig”, *Liahona*, maj 2017, s. 95–96.

## FYLL I TOMRUMMET

Använd majnumret 2017 eller gå till [conference.lds.org](http://conference.lds.org) för att läsa mer av vad de här talarna sa.

1. ”Man övervinner inte världen på ett enda avgörande ögonblick i livet, utan genom ett helt liv av ögonblick som avgör \_\_\_\_\_.”  
– Neil L. Andersen, ”Att övervinna världen”.
2. ”Ett uppdrag att verka på en viss \_\_\_\_\_ är nödvändigt och viktigt, men underordnat kallelsen till verket.”  
– David A. Bednar, ”Kallad till verket”.
3. ”I Guds ögon finns det inget \_\_\_\_\_ i riket som är viktigare än något annat.”  
– Dieter F. Uchtdorf, ”Den som är störst bland er”.
4. ”Det ligger i vårt andliga DNA att söka efter \_\_\_\_\_.”  
– Mark A. Bragg, ”Klarare och klarare fram till den fullkomliga dagen”.

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

Svar: 1) evigheten, 2) plats, 3) ämbete, 4) ljuset

## Nya områdesledare utsedda

Första presidentskapet har tillkännaggett ändringar i områdenas ledarskap från och med 1 augusti 2017.

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

Presidentskapet för de sjuttio och områdespresidentskapen presiderar över geografiska områden och områdesledare reser runt i sitt tilldelade område för att undervisa och uppmuntra kyrkans lokala ledare och medlemmar.

Under sin jordiska verksamhet

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

### Förenta staterna och Kanada



L. Whitney Clayton  
Hjälper till i alla områden



Craig C. Christensen  
Utah Nord  
Utah Salt Lake City  
Utah Syd



Ulisses Soares  
Idaho  
Nordamerika Central



Lynn G. Robbins  
Nordamerika Sydöst



Gerrit W. Gong  
Nordamerika Nordöst



Juan A. Uceda  
Nordamerika Sydväst



Patrick Kearon  
Nordamerika Nordväst  
Nordamerika Väst

### Afrika Sydöst



S. Mark Palmer  
förste rådgivare



Kevin S. Hamilton  
president



Joni L. Koch  
andre rådgivare

### Afrika Väst



Marcus B. Nash  
förste rådgivare



Terence M. Vinson  
president



Larry S. Kacher  
andre rådgivare

### Asien



David F. Evans  
förste rådgivare

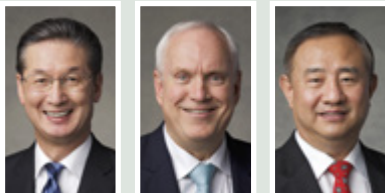


Randy D. Funk  
president



Peter F. Meurs  
andre rådgivare

## Asien Nord

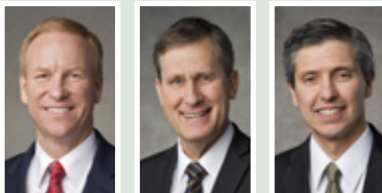


Kazuhiko  
Yamashita  
**förste  
rådgivare**

Robert C.  
Gay  
**president**

Yoon Hwan  
Choi  
**andre  
rådgivare**

## Brasilien

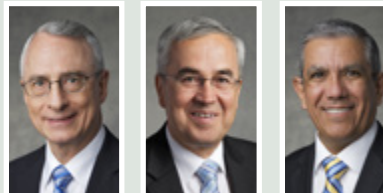


W. Mark  
Bassett  
**förste  
rådgivare**

Marcos A.  
Aidukaitis  
**president**

Joaquin E.  
Costa  
**andre  
rådgivare**

## Karibien

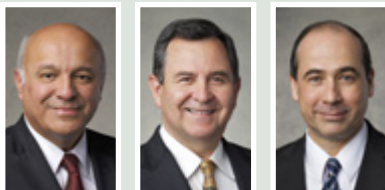


Claudio D.  
Zivic  
**förste  
rådgivare**

Walter F.  
González  
**president**

Jose L.  
Alonso  
**andre  
rådgivare**

## Centralamerika



Jorge F.  
Zeballos  
**förste  
rådgivare**

Adrián  
Ochoa  
**president**

Valeri V.  
Córdón  
**andre  
rådgivare**

## Europa



Gary B.  
Sabin  
**förste  
rådgivare**

Paul V.  
Johnson  
**president**

Massimo  
De Feo  
**andre  
rådgivare**

## Europa Öst



Christoffel  
Golden  
**förste  
rådgivare**

James B.  
Martino  
**president**

Alexey V.  
Samaykin\*  
**andre  
rådgivare**

## Mexiko



Arnulfo  
Valenzuela  
**förste  
rådgivare**

Paul B.  
Pieper  
**president**

Rafael E.  
Pino  
**andre  
rådgivare**

## Mellanöstern/Afrika Nord

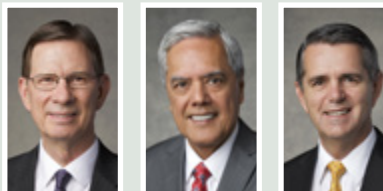


Wilford W.  
Andersen

Anthony D.  
Perkins

**Administreras från  
huvudkontoret**

## Stillahavsområdet

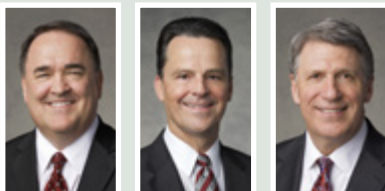


Craig A.  
Cardon  
**förste  
rådgivare**

O. Vincent  
Haleck  
**president**

Ian S.  
Ardern  
**andre  
rådgivare**

## Filippinerna

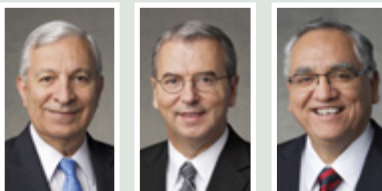


Allen D.  
Haynie  
**förste  
rådgivare**

Shayne M.  
Bowen  
**president**

Evan A.  
Schmutz  
**andre  
rådgivare**

## Sydamerika Nordväst



Enrique R.  
Falabella  
**förste  
rådgivare**

Carlos A.  
Godoy  
**president**

Hugo  
Montoya  
**andre  
rådgivare**

## Sydamerika Syd



Allan F.  
Packer  
**förste  
rådgivare**

José A.  
Teixeira  
**president**

Mark A.  
Bragg  
**andre  
rådgivare**

\*Områdessjuttio

# KLOCKOR

Christy Rusch Banz

*Den Helige Anden är som de klockor som min son var så fascinerad av.*

När min son Joshua var omkring två år gammal blev han mycket intresserad av klockor. Om vi gick förbi en klocka hemma, ville han stanna och titta på den. Han tyckte speciellt mycket om att lägga örat intill klockan och lyssna på tickandet. Han gick igenom en fas när vi inte kunde gå förbi en klocka utan att stanna och lyssna på tickandet.

Jag insåg något intressant tack vare den enkla vanan. Det första var att klockan tickade hela tiden, inte bara när vi lade märke till det. Det andra var att fastän vi visste att klockan gav ifrån sig ett ljud så behövde vi komma nära den och vara mycket tysta för att kunna höra det stilla tickandet.

Den Helige Anden är som de klockor som min son var så fascinerad av. De av oss som har döpts och tagit emot den Helige Andens gåva kan ha hans ständiga sällskap om vi är värdiga. Den

Helige Anden är alltid med oss, men ibland låter vi världens oljud dränka de stilla maningar han ger oss. Precis som min son och jag behövde vara tysta och stilla för att kunna höra klockans stilla tickande, behöver var och en av oss vara stilla för att höra, eller känna, de stilla maningar som Anden ger oss.

President Boyd K. Packer (1924–2015), president för de tolv apostlarnas kворum, sa: ”Andens röst beskrivs i skrifterna som varken ’hög’ eller ’barsk’. Den är inte ’en åskans röst

och inte heller ... rösten av ett våldsammt dån’. I stället är den ’en stilla röst med fullkomlig mildhet, liksom en viskning’, och den kan genomtränga ’själva själen’ och få [hjärtat] att brinna’ (3 Ne. 11:3; Hel. 5:30; L&F 85:6–7). ...

”Anden”, sa president Packer, ”får inte vår uppmärksamhet genom att ropa eller skaka med kraftig hand. I stället viskar den. Den smeker så försiktigt att om vi är upptagna kanske vi inte känner den alls. ...

Ibland gör den sig tillräckligt kraftigt märkbar för att vi ska lyssna. Men större delen av tiden drar sig Anden, om vi inte lyssnar till den svaga känslan, undan och väntar tills vi kommer och söker och lyssnar” (se ”Herrens lykta”, *Nordstjärnan*, juli 1983, s. 30).

Nu när jag hör det tysta tickandet från en klocka kommer jag att tänka på den enkla lärdom som min son gav mig om att vara stilla så att jag kan höra Andens tysta maningar. ■

*Författaren bor i Utah, USA.*



# HERRENS OMSORG OM OSS

Paige Anderson

*När jag tänker tillbaka på tiden när församlingsrådet var inriktat på min familj inser jag att det inte bara var församlingen som brydde sig om oss – Herren brydde sig om oss.*

När min biskop kallade mig som Unga kvinnors president ville jag säga nej. Jag kände mig oförmögen att presidera över de unga kvinnorna. Men tre månader efter att jag hade tackat ja blev jag förkrossad när jag fick veta att våra församlingsgränser skulle ändras och att jag skulle bli avlöst.

Jag bad för att få veta varför Herren tillät att jag kom att älska de unga

gett uttryck för min oro sa Anden till mig att min himmelske Fader bryr sig om alla sina barn.

För några år sedan var församlingsrådet fokuserat på min man och mig, och vi visste det. Jag blev aktiv i kyrkan igen när vårt första barn var fött, men inte min man. I flera år försökte stavspresidentskap, biskopsråd och hemlärare hjälpa oss.



”Kärleksfullt tjänande och omsorg om andras behov var kanske Frälsarens främsta egenskap under sitt jordiska liv. Det kommer alltid att vara utmärkande för Mästarens lärjungar.”

Äldste Jeffrey R Holland, ”Vad jag önskar att varje ny medlem visste – och att alla andra medlemmar kom ihåg”, *Liahona*, okt. 2006, s. 12.

underbara dag när vi beseglades som familj i templet.

Det var inte förrän jag kallades som Unga kvinnors president och fick möjlighet att verka i ett församlingsråd som mina ögon öppnades för vad det innebär att själv vara fokus i ett församlingsråd. Jag lärde mig att församlingsråd inte inriktar sig på vissa personer för att de bryr sig om siffror utan för att de, och Herren, bryr sig om enskilda. När vi verkar i våra ämbeten fyller Herren oss med sin kärlek till dem vi tjänar.

När jag tänker tillbaka på tiden när församlingsrådet var inriktat på min familj inser jag att det inte bara var *församlingen* som brydde sig om oss – *Herren* brydde sig om oss. De brydde sig om oss därför att han bryr sig om oss.

Sanningen är den att Herren bryr sig om oss alla. Av kärlek har han utformat en plan för att stärka oss och, om möjligt, aktivera oss – en plan som ofta uppfylls av personer som biskopen och hemläraren som hjälpte min man. ■

*Författaren bor i Utah, USA.*



kvinnorna bara för att ta farväl av dem så snart. Mitt svar kom oväntat under ett församlingsrådsmöte.

Medlemmar i församlingsrådet hade blivit ombedda att berätta under stavskonferensen hur de har hjälpt medlemmar i vår församling, men jag var rädd att vissa skulle känna sig som församlingsprojekt. Men när jag hade

Sedan flyttade vi till en annan församling. En tålmodig och kärleksfull biskop och en hemlärare blev vän med min man. Den här gången var min man mottaglig för Anden. Han kände sig manad att läsa Mormons bok, och han började gå i kyrkan. Sakta byggde han på nytt upp ett vittnesbörd. Jag ska aldrig glömma den



**Äldste  
Terence M.  
Vinson**  
i de sjuttios  
kvorum

# Välsigna DEM SOM ÄR mindre aktiva



*När vi lever i harmoni  
med Anden och söker  
Herrens hjälp, välsignar  
han våra ansträngningar  
att föra hans förlorade  
får tillbaka till fållan.*

**V**i upptäcker många av livets härliga sanningar genom våra andliga sinnen i stället för genom våra fysiska sinnen. Faktum är att mycket av det som är viktigt – bland annat det som är av evig natur – kan kännas men inte ses.

Aposteln Paulus undervisade de heliga i Korint om den här principen: ”Vi riktar inte blicken mot det synliga utan mot det osynliga. Ty det synliga är förgängligt, men det osynliga är evigt” (2 Kor. 4:18).

Kärlek är något som vi främst lär och känner genom andliga förnimmelser. På liknande sätt är Andens frukter medlidande, vänskap, tålmod och tro (se Gal. 5:22). Vår himmelske Fader använder de här känslorna från Anden till att välsigna sina barn, även de som har gått vilse.

Under större delen av mitt liv har jag bott i Stilla-havsområdet. Många människor i Stilla-havsområdet har en djup kunskap om vikten av det osynliga som Paulus beskriver, och det är tydligt att många prioriterar det som är andligt framför fysiska behov.

Det här området i kyrkan är mångskiftande, med välutvecklade och sofistikerade nationer som Australien

och Nya Zeeland, och med jordbruks- och fiskerinationer som Tonga och Samoa där kyrkans medlemmar utgör en stor del av befolkningen. Sedan finns det utvecklingsländer som Papua Nya Guinea och Salomonöarna, där folket har avsevärda utmaningar.

Den här mångfalden erbjuder möjligheter att lära.

## **Brådskande att besöka mindre aktiva**

Jag minns särskilt en sådan möjlighet. Som områdessjuttio hade jag fått i uppdrag att presidera vid en stavskonferens i Nya Zeeland. Bara några månader tidigare hade president Thomas S. Monson hållit ett mäktigt tal till alla sjuttio i världen. Hans tal handlade om att vi ska rädda dem som har drivit bort från evangeliets förrättningar.





ILLUSTRATIONER BRIAN CALL

Till följd av president Monsons tal och den påföljande uppmaningen han gav oss, kände jag att det var brådskande att jag besökte dem som inte var helt engagerade i evangeliet att återvända till frälsningens förbund och förrättningar. Jag bad stavspresidenterna ta med mig under stavskonferenshelger och besöka mindre aktiva medlemmar. De besöken var alltid härliga.

En lördag under en viss stavskonferenshelg besökte stavspresidenten och jag flera familjer. Mannen och hustrun i en av familjerna hade varit gifta i omkring tio år och var beseglade i templet, men nu var de mindre aktiva. De hälsade oss varmt välkomna och vi hade ett andligt samtal. I slutet av besöket kände jag mig manad att fråga mannen om han ville ha en välsignelse, och sedan be honom att ge sin fru en välsignelse.

Det var en ovanlig maning. Jag hade fått lära mig att jag som gäst i ett hem skulle underordna mig och att hemmets överhuvud skulle vara den som bestämde vad som skulle göras. Men den här brodern var tacksam för erbjudandet om en välsignelse, och han var synbart rörd när stavspresidenten och jag var färdiga.

Men när han ställde sig upp frågade han om någon av oss kunde välsigna hans fru. Han sa att fastän de hade varit gifta i tio år så hade han aldrig gett henne en välsignelse och kände sig inte redo att göra det.

”Vi hjälper dig”, sa jag uppmuntrande till honom.

När vi hade förklarat hur man ger en välsignelse och hjälpt honom öva på vad man säger i början och slutet, gav han sin fru en underbar välsignelse. När han var färdig hade alla tårar i ögonen, och han och hans fru ville följa vår uppmaning att komma tillbaka till evangeliet.

Till följd av den här fina upplevelsen kände sig stavs-presidenten manad att under sitt tal till stavsmedlemmarna dagen därpå uppmana prästadömsbärarna att ge prästadömsvälsignelser till sina familjemedlemmar när de hade återvänt hem.



*Arbetarna som kommer  
till vingården sent får  
samma lön som de som  
har arbetat länge där.*

### **Manad att välsigna**

När det söndagsmötet var över fick jag en annan maning – den här gången att prata med en ung syster som satt ungefär tio rader bort och fråga om hon behövde en välsignelse. Jag kände henne inte, men maningen var stark.

Systemen kände sig lite överrumplad och sade tveksamt ”nej tack”.

Jag var faktiskt lite tacksam för hennes svar, men kände att jag hade gjort som Anden manade mig. Jag gick tillbaka till förhöjningen för att hälsa på medlemmar när samma kvinna kom fram och frågade om jag fortfarande ville ge henne en välsignelse. Jag sa ”javisst” och föreslog att hon skulle gå till stavspresidentens kontor, så skulle jag komma inom kort.

När stavspresidenten och jag var på väg till kontoret frågade jag lite om henne. Han förklarade att hon just hade återvänt till kyrkan efter att inte ha

kommit på omkring 10 år. Hon bodde ensam, men under de tio åren hade hon levt ett liv som inte stämde överens med evangeliet.

Före välsignelsen berättade den unga systemen för oss att hon kände sig ovärdig. Under sin tid utanför kyrkan, sa hon, hade hon bara gjort vad hon ville utan någon tanke på andliga konsekvenser. Hon hade sedan dess upptäckt evangeliet på nytt men kände att hon hade kommit så långt efter i sin andliga utveckling att hon inte hade något hopp om att någonsin komma ifatt.

Vi berättade för henne att arbetarna som kommer till vingården sent – och de som återvänder till vingården efter att ha varit borta ett tag – får samma lön som de som har arbetat där länge (se Matt. 20:1–16). Sedan gav vi henne en prästadömsvälsignelse.

Jag var den som uttalade välsignelsen och blev överväldigad av den stora kärlek som jag kände att Herren hade till henne. Det var en mäktigare känsla än jag någonsin tidigare haft – en som gjorde mig medveten om att jag var i en särskilt ädel andes närvaro. När vi var färdiga med välsignelsen ställde sig systemen upp från stolen. Två svarta ränder av maskara rann nerför kinderna. Jag rördes också till tårar.

Herren hade låtit mig se att den här underbara unga kvinnan befann sig i början av en process som vi alla måste gå igenom för att uppnå vår fulla potential här på jorden. När vi går vilse andligen och när vi begår överträdelser, måste vi alla ödmjuka oss och omvända oss.

Som aposteln Paulus sa till galaterna är det under detta liv som anden ska underordna sig köttet. ”Ty köttet söker det som är emot Anden och Anden söker det som är emot köttet. De två strider mot varandra för att hindra er att göra det ni vill” (Gal. 5:17).

Huruvida vi uppnår vår potential beror på om våra andar styr våra kroppar, om vi kan besegra ”den naturliga människan” (Mosiah 3:19). I dagens värld verkar det som om många inte vill ta den striden. Köttets begär styr deras liv, och köttet betvingar anden.

Den här unga kvinnan befann sig på en väg som skulle hjälpa hennes ande att tygla köttet. Hon hade påbörjat en tävling som hon var fast besluten att vinna.

## ”Vandra i Anden”

När jag lämnade staven den dagen bad jag stavspresidenten ge mig kontaktinformationen till dem jag hade träffat den helgen så att jag kunde uppmuntra dem att fortsätta på evangeliets väg och minnas besluten som de har fattat.



Den unga systemen fortsatte utvecklas, och gjorde det snabbt. Genom sin tro började hon ”vandra i Anden” och ”följa Anden” (Gal. 5:16, 25). Hon höll kontakten med mig och berättade för mig om de svåra prövningar hon hade övervunnit och som hon har ställts inför sedan dess. Hon har blivit en kär vän till vår familj, och vi har sett styrkan i hennes ande när hon har strävat efter att komma Frälsaren närmare.

Hon gläds nu åt templets välsignelser, har verkat som tempeltjänare och utstrålar de andliga gåvorna barmhärtighet och godhet. Hon har gift sig med en värdig ung man i templet.

Det andliga har förvisso övervunnit det timliga i den här unga kvinnan. Vi har sett hennes hjärta renas, och hon har ”inte längre ... någon benägenhet att göra ont, utan att ständigt göra gott” (Mosiah 5:2).

Kanske var det Herrens vetskap om hennes själs ädelhet som var orsaken till maningen jag fick den där dagen. Den maningen har hjälpt mig se vår himmelske Faders makt och nåd i hennes liv.

Vi har alla ett ansvar att hjälpa våra mindre aktiva bröder och systrar, och vi kan alla få maningar om hur vi kan välsigna dem. När vi lever i harmoni med Anden och söker Herrens hjälp, välsignar han våra ansträngningar för att föra dem tillbaka ”till hjorden” (”Herren om fåren sig vårdar”, *Psalmer*, nr 153; se även Alma 26:4). ■

136 MILJARDER PORNOGRAFISKA videor visades på smarttelefoner 2015.



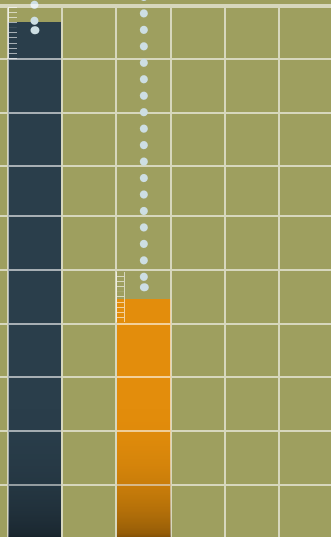
**30%** av all  
INTERNETDATA  
är **PORNOGRAFI**.

*Pornografi är en industri  
som omsätter*

**97 MILJARDER**  
dollar.

*Som jämförelse är de  
**KOMBINERADE** intäkterna från de tio främsta sportligorna i Nordamerika, Europa och Asien*

**45,8 MILJARDER**  
dollar.



# ÅTTA STRATEGIER FÖR ATT hjälpa barn stå emot pornografi



**Lisa Ann Thomson**

Statistiken kan överväldiga föräldrar. Extremetech.com beräknar att omkring 30 procent av all data som visas på internet är pornografi.<sup>1</sup> Den finns på bokstavligt talat hundratals miljoner webbplatser, även på sådana mediagiganter som Facebook, Twitter och Youtube. Den är tillgänglig via teve, datorer, surfplattor och smarttelefoner.

”Det material som ett barn ser traumatiserar barnets ömtåliga och känsliga hjärna”, påpekar terapeuten dr Jill C. Manning, som ofta rapporterar om den inverkan pornografi har på äktenskap och familj.

Men det finns hopp.

Trots pornografins inverkan har föräldrar möjlighet att skydda sina barn och förbereda dem för att möta och förkasta pornografi.

Här är åtta strategier från kyrkans ledare och experter som hjälper föräldrar att stärka sin familj.

## 1. Prata om hur tillgänglig pornografin är

Börja med det yttre försvaret ”Vi skyddar våra barn till den dag när de kan skydda sig själva”, säger Jason S.

Carroll, lärare i familjeliv vid Brigham Young University. Hjärnbalken, som

innehåller njutningscentret, utvecklas först, förklarar han. Först senare utvecklas förmågan att resonera och fatta beslut i prefrontala cortex fullständigt. ”Så barn har gaspedalen men inte en helt fungerande broms”, säger han. Därför är yttre filter och uppsyn av största vikt när det gäller barn.

Några enkla steg och regler kan skydda barn (och vuxna) från att omedvetet stöta på pornografi och hjälpa dem tänka efter två gånger på det som de väljer att titta på.

- Använd de filter som finns att tillgå via dator, router och internetleverantörer.
- Aktivera föräldra- och innehållskontroller via kabelteveleverantörer och mediatjänster på internet.
- Konfigurera filter för innehåll på mobila enheter.
- Ha datorer och surfplattor på allmänna platser.
- Be barn och tonåringar att lämna över telefoner och andra enheter på kvällen.
- Kom överens om att föräldrarna ska ha tillgång till texter och sociala medier när som helst.

# LÄR BARNEN vad de ska göra om de stöter på PORNOGRAFI:

- Blunda.
- Stänga av enheten.
- Berätta om det för en vuxen.
- Styra tankarna åt ett annat håll.

**76%** av internetanvändare i 40 länder använder sociala medier.

**SOCIALA MEDIER** har blivit handelsplatser för en oerhörd mängd pornografi.



Lär barnen vad de ska göra om de stöter på pornografi: 1) blunda och stänga av enheten, 2) berätta för en vuxen och 3) styra tankarna åt ett annat håll. Försäkra dem om att de inte gjorde något fel eller ligger illa till.

## 2. Predika om Kristus

”Filter är bra att ha, men det bästa filtret i världen, det enda som fungerar fullt ut, är det personliga 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”, har Linda S. Reeves, andra rådgivare i Hjälpförningens generalpresidentskap, sagt.<sup>2</sup>

För att hjälpa barn utveckla det inre filtret hänvisar syster Reeves till Nephis råd: ”Vi talar om Kristus, vi gläds i Kristus, vi predikar om Kristus [och] vi profeterar om Kristus ... så att våra barn skall kunna veta till vilken källa de kan se för att få förlåtelse för sina synder” (2 Ne. 25:26).

Experterna instämmer. Studier har visat att utövandet av religion i hemmet, tillsammans med en ”varm föräldrastil”, har en skyddande inverkan mot pornografi.<sup>3</sup>

”Den bästa förebyggande åtgärden och den bästa handlingen i återhämtningssyfte när det gäller pornografi är rätt undervisning om evangeliet i hemmet”, säger Timothy Rarick, lärare

i föräldraskap vid Brigham Young University–Idaho och medlem i rådgivande kommittén för United Families International. ”Det bästa vi kan göra är att hjälpa våra barn etablera sin egen förbindelse till himlen.”

## 3. Lär barnen att filtrera inom sig

Föräldrar kan undervisa om strategier för att filtrera media genom evangeliets normer. För dr Manning är trettonde trosartikeln det fulländade filtret för alla mediaval.

”Vi tror på att vara ärliga, sanna, kyska, välvilliga och dygdiga och att göra gott mot alla människor ... Finns det något som är dygdigt, älskligt eller hedrande eller berömvärt, så söker vi efter detta’ [Trosartiklarna 1:13]. Det finns mycket material i de sista dagarna som inte uppnår de här kriterierna. Och om det vi finner inte håller måttet så behöver vi leta vidare”, säger dr Manning.

Men det är den ansträngningen som utmärker sista dagars heliga, påpekade president Thomas S. Monson: ”När världen driver längre och längre bort från de principer och riktlinjer som en kärleksfull himmelsk Fader har gett oss, sticker vi ut från folkmassan ... Vi är annorlunda när vi beslutar oss för att inte fylla våra sinnen med mediaval som är grova och



förnedrande eller som avlägsnar Anden från våra hem och våra liv.”<sup>4</sup>

#### 4. Undervisa barn om sund sexualitet

Principen om ”en motsats till allting” (2 Ne. 2:11) kan tillämpas på pornografi. Det räcker inte att fastställa att pornografi är något ont. Föräldrar behöver också undervisa sina barn om vad som är gott.

”Ett av de bästa sätten att stötta och skydda våra ungdomar är att undervisa dem om sexualitet i hemmet, och att börja tidigt”, säger dr Manning. ”Våra ungdomar blir lidande eftersom de växer upp i ett vakuum av skadliga budskap med ytterst få positiva budskap inom evangeliets ram.”

Mark H. Butler, lärare i familjeliv vid Brigham Young University, rekommenderar en rak förklaring: ”Den sexuella responscykeln finns naturligt i oss människor. Åtrån och den sexuella driften vi har är

en gåva från Gud som  
välsignar oss, och gör  
att vi känner oss  
naturligt dragna  
till det motsatta

könet, till äktenskap och till familjeliv.”

Åldersanpassade samtal om sund sexualitet kan påbörjas tidigt. Carroll påpekar att samtal om bra beröringar och dåliga beröringar och personlig integritet, där man använder rätt ord för olika kroppsdelar, kan påbörjas i tidig ålder. Vid åtta års ålder kan ett barn förstå det grundläggande om sex – fysiskt, andligt, känslomässigt och relationsmässigt, säger han.

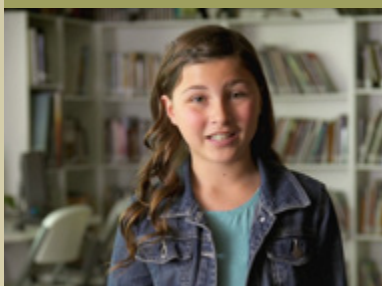
Ungdomar uppskattar också ett korrekt och rakt språk. En ung man sa: ”Om man bara pratar omkring ämnet så kan det verkligen missförstås. Jag fick undervisning om kyskhetslagen många gånger innan jag förstod att de pratade om sex.”

Carroll säger att föräldrar också bör vara noga med i vilka sammanhang vi har sådana samtal. ”Gör allt i er makt för att inte ritualisera de här samtalen”, säger han. ”Vi tar ut vårt barn på middag, vi sätter på oss söndagskläder, eller vi har samtalet på parkeringsplatsen vid templet”, säger han. Men om barnen får budskapet att man bara kan prata om sex i sådana situationer vet de kanske inte hur de ska återskapa de omständigheterna när de har frågor.



Se en video med barn som förklarar hur man skyddar sig mot pornografi på

[lds.org/go/81722](https://lds.org/go/81722).



Föräldrar bör i stället skapa en pågående dialog och möjligheter för barn att ställa frågor när de har dem. ”Om samtalet sker när ni sitter på sovrums-golvet eller i bilen eller när ni är ute och plockar jordgubbar så vet de hur de kan komma tillbaka dit”, säger Carroll.

”Min erfarenhet har lärt mig att de tonåringar som är mest sexuellt aktiva är de som är minst informerade”, påpekar Bradley R. Wilcox, lektor vid BYU. ”De barn som får svar från föräldrarna när de är små är oftast de som undviker sexuella experiment.”

### 5. Krossa myten om pornografi

President Gordon B. Hinckley (1910–2008) har tydligt framlagt sanningen om pornografi. ”Den är ondskefull”, sa han. ”Den är oanständig och snuskig. Den är lockande och vanebildande. Den leder

[dig] till ... undergång lika säkert som något annat i denna värld. Den är ett vidrigt äckel som gör sina exploatörer rika och sina offer fattiga.”<sup>5</sup>

”Ungdomars och unga vuxnas pornografimissbruk leder ofta till en förvrängd syn på sexualiteten och dess roll att främja en sund personlig relation”, påpekar American College of Pediatricians [Amerikanska barnläkarhögskolan]. ”De här förvrängningarna innefattar bland annat en överskattning av hur utbrett utövandet av sex är i samhället, uppfattningen att sexuell promiskuitet är något normalt, och uppfattningen att sexuell avhållsamhet är ohälsosam.”<sup>6</sup>

I samtal om pornografi bör föräldrar påpeka att pornografi utgörs av en mängd falska begrepp på alla nivåer. Beteendena som skildras i pornografi är inte normala, och speglar inte vad som borde förväntas i en sund

Använd en SORTERINGSMETOD för att analysera problemet:



★ - Hur länge har det pågått?

★ - Hur ofta tittar han eller hon på pornografi?



★ - Hur får han eller hon tillgång till den?





relation. "Pornografen är bara attraktiv i den mån den här myten om pornografi uppehålls", säger Carroll.

## 6. Förändra samtalet om problemet

Experter och ledare i kyrkan varnar för att alltför snabbt göra antagandet att allt bruk av pornografi nödvändigtvis tyder på ett beroende.

"Inte alla som använder pornografi avsiktligt är beroende av det", påpekar äldste Dallin H. Oaks i de tolv apostlarnas kvorum. "Faktum är att de flesta unga män och unga kvinnor som kämpar med pornografi inte är beroende. Det är mycket viktigt att göra den åtskillnaden – inte bara för de föräldrar, makar och ledare som vill hjälpa, utan också för dem som kämpar med det här problemet."<sup>7</sup>

"Unga män och unga kvinnor tittar på pornografi av nyfikenhet, därför att den är lättillgänglig, därför att de i grund och botten är omogna", säger Carroll. "Vi upplever alla kraften i den sexuella responscykeln som väcks under puberteten, långt innan vi har den känslomässiga eller andliga mognaden att helt förstå den."

Richard Neitzel Holzapfel, lärare i kyrkans historia vid BYU och fakultetsrådgivande för elevklubben Unraveling Pornography, säger att "problemet är verkligt och har fruktansvärda konsekvenser, men att överdriva problemet gör det ofta mer smärtsamt för dem som kämpar".

Äldste Oaks påpekar att problem med pornografi kan sträcka sig från "tillfällig eller upprepad användning till intensiv användning till tvångsmässig (beroende) användning. ... Om ett beteende felaktigt klassas som ett beroende, kan användaren tro att han eller hon förlorat sin handlingsfrihet och förmåga att övervinna problemet. ... Å andra sidan kan en klarare förståelse av ett problems omfattning – att det kanske inte är så djupt rotat eller extremt som befarats – ge hopp och en ökad förmåga att ... omvända sig."<sup>8</sup>

Butler föreslår att föräldrar använder sig av en sorteringsmetod för att analysera problemet: Hur länge har det pågått? Hur ofta tittar han eller hon på pornografi? Hur får han eller hon tillgång till den? Sedan kan föräldrarna arbeta med ungdomarna för att bedöma vilken nivå av åtgärder som är lämplig.

Skapa en  
PÅGÅENDE  
DIALOG  
så att barn kan  
ställa frågor.

SKULDKÄNSLOR  
är en naturlig reaktion på  
misstag som kan  
motivera till förändring.



SKAM  
är en destruktiv  
känsla som kan  
leda till en känsla  
av hopplöshet.

”Förstå personen och vem han eller hon är”, säger Holzapfel. ”Hur allvarligt är problemet? Vad är det egentligen som händer? Vad är anledningen till att han eller hon tittar på pornografi, och vad kan vi göra åt de underliggande problemen?”

### 7. Lär ungdomarna att hantera sina känslor

Genom att behandla underliggande problem kan man även förhindra problem med pornografi, säger Nathan Acree, en terapeut från Utah. ”Förutom naturlig nyfikenhet används pornografi ofta som ett sätt att hantera känslor, särskilt överväldigande känslor.”

Butler tillägger: ”Vid någon tidpunkt har en ung man eller kvinna en svår eller smärtsam psykologisk, relationsmässig eller andlig upplevelse.” Han säger att negativa upplevelser kan få hans eller hennes hjärna att ta till upplevelser som gör att man ”mår bra”, som att titta på pornografi eller ägna sig åt relaterade beteenden, som att masturbera. De känslor som framkallas med sådana beteenden ersätter eller maskerar de svåra känslorna. Och däri ligger faran: ”Personen går från en må-bra-upplevelse till att påbörja ett psykologiskt beroende. Nu använder han eller hon beteendet som ett sätt att hantera livet.”

Broder Acree säger att föräldrar bör lära sina barn att både trevliga och otrevliga känslor är normala, och att det är

okej att uppleva sådana känslor som sorg, ilska, frustration eller smärta. Föräldrar känner ofta att de behöver styra sina barns känslor, men genom att låta dem uppleva och hantera negativa känslor bygger de upp en viktig färdighet.

Om det förekommer problem med pornografi ska föräldrar inte öka barnets känslomässiga börda genom att få dem att skämmas ännu mer. James M. Harper, lärare i familjeliv vid BYU, har sagt att *skuld* är en naturlig reaktion på misstag som kan motivera till förändring, medan *skam* är en destruktiv känsla som kan leda till en känsla av hopplöshet.

Med andra ord: Genom att skapa eller förvärva skamkänslor hos ett barn skadar man barnets förmåga att utveckla positiva känslomässiga reaktioner och att känna igen Andens inflytande, vilket i slutändan är den viktigaste bundsförvanten när det gäller att förebygga och återhämta sig från användning av pornografi.

En ung man som kämpade med pornografi minns tydligt hur hans föräldrar reagerade när hans prövning uppdagades: ”Mamma reagerade häftigt och gapade och skrek, och det fick mig att må sämre i stället för att börja hoppas på att kunna övervinna det”, säger han. ”Det som hjälpte mest var när pappa upprepade gånger sa hur mycket han älskade mig.”

”Jag ber er att inte döma dem”, vädjar äldste Oaks. ”De är inte onda



eller utan hopp. De är söner och döttrar till vår himmelske Fader.”<sup>9</sup>

## 8. Lär dem att försoningen fungerar

I tal, lektioner och läsmaterial får ungdomar det tydliga budskapet att pornografi är farligt och ont, men vi behöver ge större betoning åt läran om Jesu Kristi försoning.

Butler säger att den ungdomliga hjärnan kan vara den främsta anledningen till att undervisa dem om försoningen. ”Hjärnan hos ungdomar är inte fullt utvecklad, och det leder till sådana problem som bristande impuls kontroll och framåttänkande”, förklarar han. ”En andligt uppriktig framåtsträvande tonåring kan bli förlamad av överväldigande skuld känslor när han ställs inför en svaghet som han lätt kan få på grund av sin ännu inte helt utvecklade hjärna. Det är så viktigt att du, förutom att undervisa om buden, undervisar ungdomarna om försoningen – att den finns där för att de ska utveckla tålamod och ihärdighet.”

”Vi behöver alla Jesu Kristi försoning. ... Genom verklig och fullständig omvändelse kan [alla] bli rena och värdiga alla förbund och tempelvälsignelser som Gud har lovat oss”, säger äldste Oaks.<sup>10</sup> Det innefattar dem som har använt pornografi.

Och det är ett hoppgivande budskap. Det finns mycket föräldrar kan göra för att förbereda sina barn för att förkasta pornografi, och när de misslyckas finns möjligheten att förändra sig och

omvända sig tack vare Frälsarens oändliga försoning.

”Det betyder att oavsett vad som händer slutar vår himmelske Fader aldrig att älska er, och vi, era föräldrar, slutar aldrig att älska er”, säger Rarick. För ett barn kan det inte finnas något större hopp. ■

*Anpassad från "Arm Your Kids for the Battle", BYU Magazine, våren 2015. Författaren bor i Utah, USA.*

### SLUTNOTER

1. Sebastian Anthony, "Just How Big Are Porn Sites?" *ExtremeTech*, 4 apr. 2012, extremetech.com.
2. Linda S. Reeves, "Skydd mot pornografi – ett hem med Kristus i centrum", *Liahona*, maj 2014, s. 16.
3. Se Sam A. Hardy och andra, "Adolescent Religiousness as a Protective Factor against Pornography Use", *Journal of Applied Developmental Psychology*, vol. 34 (maj-juni 2013), s. 131–139, sciencedirect.com. Författaren intervjuade också den ledande forskaren.
4. Thomas S. Monson, "Var ett föredöme och ett ljus", *Liahona*, nov. 2015, s. 88.
5. Gordon B. Hinckley, "Och stor frid skall dina barn då ha", *Liahona*, jan. 2001, s. 62.
6. "The Impact of Pornography on Children", *American College of Pediatrics*, juni 2016, acped.org.
7. Dallin H. Oaks, "Återhämtning från pornografins fälla", *Liahona*, okt. 2015, s. 52.
8. Dallin H. Oaks, "Återhämtning", s. 52–53.
9. Dallin H. Oaks, "Återhämtning", s. 55.
10. Dallin H. Oaks, "Återhämtning", s. 55.





ILLUSTRATIONER SIMONE SHIN

*Avgörande ögonblick kommer att pröva din red-  
barhet. När du väljer ärlighet och sanning inser du  
att de här viktiga vägskälen blir till bärande pelare  
av styrka i din andliga tillväxt.*



**Neil L. Andersen**  
i de tolv apostlar-  
nas kворum

# DEN GUDOMLIGA MÅTTSTOCKEN FÖR ärlighet

*För en Kristi lärjunge  
är ärlighet nyckeln till andlighet.*

**G**ud vår Fader och hans Son Jesus Kristus är absolut, fullkomligt och fullständigt ärliga och sanna. Vi är söner och döttrar till Gud. Vår bestämmelse är att bli lika honom. Vi strävar efter att vara lika fullkomligt ärliga och sanna som vår Fader och hans Son. Guds karaktär präglas av ärlighet (se Jes. 65:16) och därför är ärlighet nyckeln till vår andliga tillväxt och andliga gåvor.

Jesus förkunnade: "Jag är vägen och sanningen och livet" (Joh. 14:6; se också Joh. 18:37; L&F 84:45; 93:36).

Herren frågade Jareds bror: "Tror du de ord som jag skall tala?"

Jareds bror svarade: "Ja, Herre, jag vet att du talar sanning, ty du är en sanningens Gud och kan inte ljuga" (Eth. 3:11, 12).

Och här är Frälsarens egna ord: "Jag är sanningens Ande" (L&F 93:26; se även v. 24). "Jag säger er sanningen" (Joh. 16:7; se även v. 13).

Satan, å andra sidan, beskrivs som lögnernas fader: "Och han blev Satan, ja, djävulen, alla lögners fader, för att bedra och förblinda människorna och leda dem som fångar enligt sin vilja, ja, alla som inte vill hörsamma min röst" (Mose 4:4).



**Världen säger att sanning och ärlighet är svåra att definiera. Men vi kan vara i världen men inte av världen när vi förkastar falska idéer och falska läror.**

Jesus sa: "Djävulen ... har aldrig stått på sanningens sida, eftersom sanning inte finns i honom. När han talar lögn, talar han av sitt eget, ty han är en lögnare" (Joh. 8:44; se även L&F 93:39).

Frälsaren tillrättavisade ständigt dem som förkunnade en sak offentligt men hade en annan åsikt i hjärtat (se Matt. 23:27). Han lovordade dem som levde utan svek (se L&F 124:15). Ser du den stora kontrasten? Å ena sidan har vi lögn, svek, hyckleri och mörker. Å andra sidan har vi sanning, ljus, ärlighet och redbarhet. Herren gör tydlig skillnad mellan de två.

President Thomas S. Monson har sagt:

"Där kyrkans och samhällets normer en gång till större delen överensstämde finns det nu en klyfta mellan oss, och den växer sig djupare dag för dag. ...

Mänsklighetens Frälsare beskrev sig själv som en som var i världen men inte av världen [se Joh. 17:14; L&F 49:5]. Vi kan också vara i världen men inte av världen när vi förkastar falska idéer och falska läror och förblir trofasta mot det som Gud har befallt."<sup>1</sup>

Världen säger att sanning och ärlighet är svåra att definiera. Världen ser humor i lättvindiga lögnare och är snabb att ursäkta så kallat "oskyldigt" bedrägeri. Kontrasten mellan rätt och fel grumlas, och följderna av oärlighet minimeras.

För att ständigt få sanningens Ande – den Helige Anden – måste vi fylla våra liv med sanning och ärlighet. När vi blir fullständigt ärliga öppnas våra andliga ögon för större ljus.

Du inser säkert att en sådan andlig styrka kan lyfta din studieupplevelse i klassrummet. Men inser du också att den här principen kan tillämpas på viktiga beslut om hur du använder din tid, vilka du umgås med och hur du formar ditt liv?

### **Bestäm dig för att vara ärlig**

Du kan inte skilja den andliga gåvan av sanning som du behöver och vill ha från din strävan att vara ärlig och sann. Sanningen du söker är bunden till den person du är. Ljus, andliga svar och himmelsk vägledning är orubbligt sammankopplade med din egen ärlighet och sanning. En stor del av en varaktig tillfredsställelse i ditt liv är ett resultat av att du ständigt utvärderar din ärlighet.

Roy D. Atkin återgav följande berättelse:

"Efter att ett antal elever hade slutat efter första året blev kurserna i min tandläkarutbildning ännu mer tävlingsinriktade. Alla arbetade hårt för att bli bäst i klassen. Allteftersom konkurrensen hårdnade bestämde några elever sig för att det bästa sättet att lyckas var att fuska. Det bekymrade mig mycket. ...

Jag visste att jag inte fick fuska. Jag ville vara på Guds sida mer än jag ville bli tandläkare.

[Under] andra året erbjöds jag en kopia av ett kommande prov i en avgörande kurs. Det innebar förstås att några av mina klasskamrater skulle få provfrågorna i förväg. Jag tackade nej. När de rättade proven lämnades tillbaka var klassgenomsnittet mycket högt, och mina poäng var låga i jämförelse. Läraren bad att få prata med mig.

'Roy', sa han, 'du gör för det mesta bra ifrån dig på proven. Vad hände?'

Jag sa till läraren: 'Om du nästa gång ger eleverna ett prov som du aldrig har gett tidigare, så får du se att jag kommer att göra mycket bra ifrån mig.' Han svarade inte.

Vi fick ett annat prov i samma kurs. När provet delades ut hördes flera stön. Det var ett prov som läraren aldrig hade använt tidigare. När våra provresultat kom tillbaka hade jag fått ett av de högsta betygen i klassen. Efter det var alla proven nya."<sup>2</sup>

Eftersom vi är Kristi lärjungar växer den gudomliga måttstocken för ärlighet inom oss. I Mormons bok är kung Benjamins råd att "lägga av den naturliga människan" (se Mosiah 3:19) delvis en uppmaning till en förhöjd känsla för ärlighet och sanning.

Aposteln Paulus rådde efesierna: "[Lägg] av den gamla människan som går under ... och ... förnyas nu till ande och sinne." Paulus gav sedan konkreta råd om hur man blir en ny människa. Det första han uppmanade dem att göra var att lägga bort lögnen och tala sanning med varandra (se Ef. 4:22–25; se även Kol. 3:9; 3 Ne. 30:2).

Jag tycker om den här definitionen av ärlighet: "Ärlighet är att vara fullständigt sann, uppriktig och rättvis." Redbarhet är också att "ha det moraliska modet att låta [ens] handlingar överensstämma med [ens] kunskap om rätt och fel".<sup>3</sup>

President James E. Faust (1920–2007), andre rådgivare i första presidentskapet, berättade en gång om när han ansökte till kadettskolan i Förenta staternas armé. Han sa:

"Jag kallades till intagningsnämnden. Mina kvalifikationer var bristfälliga, men jag hade gått på college i två år och verkat som missionär för kyrkan i Sydamerika.

De frågor som ställdes till mig vid intagningsnämnden tog en överraskande vändning. Nästan alla inriktades på min tro. 'Röker du?' 'Dricker du?' 'Vad anser du om andra

som röker och dricker?' Jag hade inga svårigheter att besvara de frågorna.

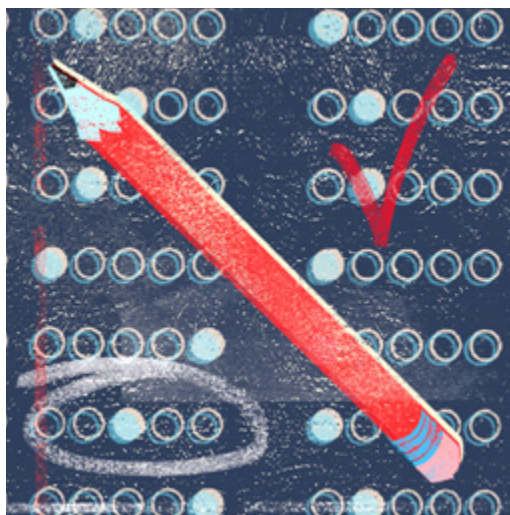
'Ber du?' 'Anser du att en officer bör be?' Den officer som ställde de sistnämnda frågorna var en härdad yrkesmilitär. Han såg inte ut som om han bad särskilt ofta. ... Jag ville verkligen bli officer ...

Jag bestämde mig för att svara rakt på sak. Jag medgav att jag bad och att jag ansåg att officerare bör söka gudomlig vägledning, som några verkligt stora generaler har gjort. ...

Fler intressanta frågor ställdes. 'Borde man inte släppa efter på moralnormerna i krigstider? Urskuldar inte stridens påfrestningar att man gör sådant som man inte skulle göra hemma under normala förhållanden?' ...

Jag misstänkte att de män som ställde de här frågorna inte levde efter de normer som jag hade blivit lärd. Tanken slog mig att jag kanske kunde säga att jag hade min egen åsikt men inte ville truga den på andra. Men då såg jag plötsligt framför mig ansiktena på de många personer som jag som missionär hade undervisat om kyskhetslagen. Till sist sa jag: 'Jag tror inte på dubbla normer för moral.'

Jag lämnade förhöret, försonad med tanken att de hårdhudade officerarna ... säkert skulle ge mig mycket låga poäng. När poängen några dagar senare kom upp på



anslagstavlan hade jag till min förvåning blivit antagen. Jag ingick i den första gruppen som antogs till kadettskolan!”

Och sedan sa president Faust, som insåg hur små beslut kan få stora konsekvenser: ”Detta var ett av de avgörande vägskålen i mitt liv.”<sup>4</sup>

Ärlighet, redbarhet och sanning är eviga principer som påtagligt formar vår upplevelse under jordelivet och hjälper till att avgöra vår eviga bestämmelse. För en Kristi lärjunge är ärlighet nyckeln till andlighet.

### Hedra ditt ord

Ärlighet präglar varje del av livet, men låt mig nämna några särskilda exempel. Under mina studieår minns jag att president Dallin H. Oaks, som då var rektor vid Brigham Young University och nu är medlem i de tolv apostlarnas kvorum, återgav följande citat av Karl G. Maeser: ”Mina unga vänner, man har frågat mig vad jag menar med hedersord. Det ska jag tala om för er. Sätt mig inom fångelsets murar – oändligt höga och tjocka murar av sten, med en grund som ligger oändligt djup ner i marken. Det finns ändå en möjlighet att jag på ett eller annat sätt ska kunna fly. Men om ni ställer mig på ett golv och ritar en cirkel omkring mig och får mig att ge mitt hedersord på att aldrig gå utanför. Kan jag komma ur den cirkeln? Nej, aldrig! Hellre dör jag!”<sup>5</sup>

Det finns gånger när vi hedrar våra åtaganden helt enkelt för att vi har gått med på att hedra dem. Du kommer att ställas inför situationer i livet när du frestas att bortse från en överenskommelse du har gjort. Du ingår överenskommelsen för att du önskar få något i gengäld. Men senare förändras dina omständigheter och du vill inte längre uppfylla överenskommelsens villkor. Lär dig nu att när du ger ditt ord, när du lovar något, när du skriver under

med ditt namn, binder din ärlighet och redbarhet dig till ditt ord, ditt åtagande, din överenskommelse.

Vad tacksamma vi är över att du ”tror på att vara ärlig” (se TA 1:13), att du talar sanning, att du inte skulle fuska på ett prov, plagiera ett dokument eller bedra någon. Herren säger till oss:

”Och sanningen är kunskapen om tingen som de är och som de var och som de kommer att vara.

Och det som är mer eller mindre än detta är den ondes ande, han som var en lögnare från begynnelsen” (L&F 93:24–25).

Våra utmaningar består ofta av sådant som bara är ”en aning fel” – små frestelser som ligger på gränsen till att vara fullkomligt ärliga. Som förstaårselev på college hade jag ett citat ovanför skrivbordet som ofta citerades av dåvarande president David O. McKay (1873–1970). Det lyder: ”Livets största slag utkämpas i själens tysta kamrar.”<sup>6</sup>

Hur tror du det känns för Herren när vi fattar svåra beslut i fråga om

ärlighet? Det finns en enorm andlig kraft i att vara sann och ärlig när konsekvenserna av din ärlighet kan verka ofördelaktiga. Var och en av er kommer att ställas inför sådana beslut. De här avgörande ögonblicken prövar din redbarhet. När du väljer ärlighet och sanning – oavsett om resultatet blir som du hoppats eller inte – inser du att de här viktiga vägskålen blir till bärande pelare av styrka i din andliga tillväxt.

### ”Var rättfärdig i det fördolda”

President Brigham Young (1801–1877) sa en gång: ”Vi måste lära oss att vara rättfärdiga i det fördolda.”<sup>7</sup> En definition av den frasen är att vi måste lära oss att vara ärliga när ingen kan få veta om vi är oärliga. Jag uppmanar dig att





vara "rättfärdig i det fördolda". Välj den kurs som Frälsaren själv skulle välja.

Poeten Edgar A. Guest skrev:

*Jag vill ej ha en garderobshylla  
med hemligheter om mig själv,  
och fåfängt tro, att ingen annan  
kan veta vad jag gjort.*<sup>8</sup>

Tänk på profeten Joseph Smiths vackra ord: "Jag visste det, och jag visste att Gud visste det och jag kunde inte förneka det, inte heller vågade jag göra det. I alla händelser visste jag att jag därigenom skulle förtörna Gud och komma under fördömelse" (JS-H 1:25).

Du känner pressen att prestera, pressen att få bra betyg, pressen att hitta ett jobb, pressen att få vänner, pressen att vara andra till lags, pressen att ta examen. Låt inte den här pressen knäcka din ärliga karaktär. Var ärlig när följderna verkar gå emot dig. Be om större ärlighet, tänk på de områden där Herren vill att du ska vara ärligare och ha modet att ta stegen som krävs för att lyfta din ande till en högre nivå av beslutsamhet om att vara fullkomligt ärlig.

President Monson har uppmanat oss: "Må vi vara exempel på ärlighet och integritet var vi än går och i allt vi gör."<sup>9</sup> Sätt gärna upp det här rådet från en Herrens profet där du kan se det ofta.

Äldste Oaks har gett oss rådet: "Vi [bör] inte vara toleranta mot oss själva. Vi ska låta oss ledas av sanningens krav."<sup>10</sup> Kompromissa inte med dig själv. Frälsaren sa: "Om någon vill följa mig, skall han förneka sig själv och ta sitt kors på sig och följa mig" (Matt. 16:24).



Jag slutar där jag började. Vår himmelske Fader och hans Son är absolut, fullkomligt och fullständigt ärliga. Jag vittnar om att vår Fader i himlen och hans älskade Son lever. De känner dig personligen. De älskar dig. Din bestämmelse som en son eller dotter till Gud är att bli lik dem. Vi är Herren Jesu Kristi lärjungar. Låt oss ha modet att följa honom. ■

*Från "Honesty – The Heart of Spirituality", ett tal som hölls under en andakt vid Brigham Young University den 13 september 2011. Hela talet på engelska finns på [speeches.byu.edu](http://speeches.byu.edu).*

#### SLUTNOTER

1. Thomas S. Monson, "Prästadömetts kraft", *Liahona*, maj 2011, s. 66, 67.
2. Roy D. Atkin, "I Wouldn't Cheat", *New Era*, okt. 2006, s. 22–23.
3. *Unga kvinnor: Personlig tillväxt* (häfte, 2009), s. 61.
4. Se James E. Faust, "Ärlighet – en moralisk kompass", *Nordstjärnan*, jan. 1997, s. 40.
5. I *Karl G. Maeser: Mormon Educator* (1953) av Alma P. Burton, s. 71; se också Dallin H. Oaks, "Be Honest in All Behavior" (andakt vid Brigham Young University den 30 jan. 1973), s. 4, [speeches.byu.edu](http://speeches.byu.edu).
6. Se James L. Gordon, *The Young Man and His Problems* (1911), s. 130.
7. Brigham Youngs kontorsdagbok, 28 jan. 1857.
8. Från *The Best Loved Poems of the American People* (1936) av Edgar A. Guest, s. 91.
9. Se Thomas S. Monson, "När vi nu skiljs åt", *Liahona*, maj 2011, s. 114.
10. Dallin H. Oaks, "Balansera sanning och tolerans", *Liahona*, feb. 2013, s. 33.

**Låt inte påtryckningar i livet knäcka din ärliga karaktär. Var ärlig också när följderna verkar gå emot dig.**



# KUNSKAP FÖR HELA SJÄLEN

**D**et här budskapet är för ungdomarna och de unga vuxna i Herrens kyrka. För många år sedan fick jag ett starkt intryck som gäller er och den här tiden. Det var som om jag såg primärbarn över hela jorden. Jag visste att de skulle ingå och hålla förbund med Herren. Och jag visste att Herren skulle välsigna dem med möjligheter att lära på ett djupt plan, både andligt och timligt, och uppresas dem som en mäktig armé som förbereder jorden för hans återkomst.

Ni är de här barnen, och det här är er tid.

Det är en underbar tid i Guds rike, en tid full av möjligheter att lära och växa och uppleva glädje och lycka. Du ställs säkerligen inför viktiga utmaningar. Men genom Jesu Kristi försonings återlösande och stärkande kraft, genom hans förunderliga evangelium och hans sanna och levande kyrka, fortsätter han att öppna dörrar och bereda vägen för dig så att du kan omvända dig, lära på en djup nivå, växa andligt och bli mer omvänd till honom. Herren förbereder sitt rike och sitt folk för



sin återkomst, och du som tillhör den uppväxande generationen har en avgörande roll i det här stora verket.

Det här är en tid för underverk. Nya tekniker gör det möjligt för kunskap

*Herren verkar med kraft i sin kyrka för att du ska få den utbildning som han vill att du ska ha.*



***Kunskap är nödvändig för att vi ska kunna uppnå vår jordiska och eviga potential.***

rör Guds rike, som är viktigt för er att förstå” (L&F 88:78).

### **Andlig kunskap har prioritet**

Kunskap på djup nivå inom alla fält är till sin natur andlig, förankrad i en grund av tro på Jesus Kristus, omvändelse och lydnad mot hans bud, så att den Helige Anden kan undervisa dig. Det är inte lätt att skaffa sig kunskap på djup nivå, men det är värt ansträngningen! Om du verkligen vill lära på en djup nivå, om ditt hjärta och sinne är öppna för det, och om du handlar enligt den önskan så kommer Herren att välsigna dig. När du gör din del – ber i tro, förbereder dig, studerar, aktivt engagerar dig och gör ditt allra bästa – undervisar den Helige Anden dig, ökar din förmåga att handla efter det du lär dig och hjälper dig bli den som Herren vill att du ska bli. ”Själva frälsningen”, sa president Joseph F. Smith (1838–1918), ”genom Kristi försoning, [är] en utbildningsprocess. ... Kunskap är ett sätt att evigt framåtskrida.”<sup>5</sup>

Den här processen gäller alla situationer du kan befinna dig i och all

och utbildning att frodas. Det gäller både världslig och andlig kunskap. Herren verkar med kraft i sin kyrka för att du ska få den utbildning som han vill att du ska ha.

Det här är en del av befallningen Herren gav till profeten Joseph Smith (1805–1844) i början av återställelsen: ”Det är min vilja att ni skall ... förvärva er kunskap om historia och om länder och om riket, om Guds och människors lagar, och allt detta för Sions frälsnings skull” (L&F 93:53).

Den här befallningen har blivit mer brådskande i vår tid eftersom Herren nu påskyndar sitt verk. Nu är det hög tid att du drar nytta av möjligheterna till utbildning som ligger framför dig, och av den potential till kunskap och tillväxt som finns inom dig.

De här orden av president Thomas S. Monson bör ljuda i dina öron varje dag:

”Jag uppmanar er att utbilda er.”<sup>1</sup>

”Era talanger ökar när ni studerar och utbildar er.”<sup>2</sup>

”Var och en av er har möjligheten att lära och tillväxa ... Öka er kunskap, både intellektuellt och andligt, så att den till fullo svarar mot era gudomliga möjligheter.”<sup>3</sup>

### **Kunskap på djup nivå**

Det slags kunskap som till fullo svarar mot dina gudomliga möjligheter är vad jag kallar kunskap på djup nivå: kunskap för hela själen – sinnet, hjärtat, kroppen och den odödliga anden. Kunskap på djup nivå gäller all slags kunskap, både andlig och världslig. Kunskap på djup nivå stärker din förmåga att göra tre saker: 1) att veta och förstå; 2) att handla verksamt och rättfärdigt och 3) att bli mer lik vår himmelske Fader.<sup>4</sup>

Som Herren lärde profeten Joseph måste kunskap på djup nivå fås på Herrens sätt, genom uppenbarelse och inspiration i Kristi ljus och genom den Helige Andens kraft och genom att aktivt och ihärdigt studera och undervisa varandra, med hjälp av Jesu Kristi nåd. Det här gäller all slags kunskap. Här är Herrens befallningar om att få kunskap på djup nivå:

”Sök flitigt och lär varandra visdomsord, ja, sök i de bästa böcker efter visdomsord. Sök lärdom, ja, genom studier och även genom tro” (L&F 88:118).

”Undervisa flitigt och min nåd skall vara med er, så att ni kan bli mera fullkomligt undervisade i teori, i princip, i lära, i evangeliets lag, i allting som

slags kunskap. Men den viktigaste kunskapen som du behöver ha är kunskapen om sådant som hör Gud till. Därför måste andlig kunskap komma först i ditt hjärta och i dina prioriter. Profeten Joseph Smith betonade vikten av andlig kunskap med dessa ord: "En människa vinner inte frälsning fortare än hon skaffar sig

kunskap, för om hon inte får kunskap, blir hon förd i fångenskap av någon ond makt i den andra världen, eftersom onda andar vill ha mer kunskap, och följaktligen mer makt än många människor, som finns på jorden. Därför behövs det uppenbarelse för att hjälpa oss och ge oss kunskap om det som hör Gud till."<sup>6</sup>

Det är sant att evangeliet omfattar all sanning<sup>7</sup>, men kunskap om Jesu Kristi enkla och tydliga sanningar måste vara grunden till all kunskap på djup nivå. När du sätter andlig kunskap främst i ditt sinne och hjärta litar du till Herren och den Helige Anden i dina studier, du ser allt du studerar i hans evangeliums ljus och du fortsätter att lära på en djup nivå hela livet.

### **Kunskap på djup nivå under hela livet**

Att skaffa kunskap på djup nivå om både sådant som är andligt och sådant som är världsligt är en befallning från Gud. Tänk dig vad som skulle hända om du slutade lära. Vad skulle ha hänt om jag slutade lära när jag tog examen från college i mitten av 1970-talet? Jag skulle inte ha haft några nya insikter eller uppenbarelser från de levande profeterna, skrifterna eller den Helige Anden, jag skulle inte veta något om den fortsatta utvecklingen inom teknik, sjukvård, tillståndet i världen, regeringsbestämmelser eller utbildning. Det skulle inte ha skett någon

***Kunskap på djup nivå måste inhämtas på Herrens sätt, genom uppenbarelse och inspiration.***



personlig tillväxt eller andlig utveckling genom omvändelse och personlig erfarenhet.

När jag verkade som president för Brigham Young University–Idaho fick syster Clark ofta frågan: ”Hur träffade du president Clark?” Hennes svar började ofta med ”han var inte president Clark när jag träffade honom”. Om jag inte hade fortsatt lära skulle jag ha blivit äldre, men jag skulle ändå vara den 25-åring som syster Clark kände när jag tog examen från college – inte några bra framtidsutsikter för syster Clark eller för våra barn!

Om du slutar att lära kan du inte bli mer kunnig, effektivare, nyttigare, mer trofast eller mer som din Fader i himlen.

Din upplevelse av att inhämta kunskap i din ungdom och när du är ung vuxen lägger grunden till fortsatta studier hela livet. Om du utvecklar förmågan att lära på djupet enligt Herrens sätt – genom Anden och genom ihärdiga studier – blir det till stor välsignelse för dig.

En nyckel till att få den välsignelsen är att ha hjärtat och sinnet öppet för ny kunskap. Här är tre saker du kan göra för att alltid vara redo att lära:

*1. Be Herren välsigna dig med en önskan att lära på en djup nivå.*

Om du redan har en önskan att lära på en djup nivå så är det jättebra. Om du inte har det kan du be Herren om den gåvan. Herren stärker din önskan

att lära dig var och hur han vill att du ska lära under hela ditt liv. Enligt Herrens plan är det lika viktigt *hur* han vill att du ska lära – genom Anden och genom ihärdiga studier – som det är *vad* han vill att du ska lära dig.

*2. Gör omvändelse till en väsentlig del av ditt liv.*

Omvändelse är en gudomlig process. Det är så vi förändras, växer och blir bättre genom Jesu Kristi försonings återlösande och stärkande kraft. Om omvändelse är en väsentlig del av ditt liv befinner du dig alltid på knä, ödmjucar dig inför Herren, och söker hans hjälp med hur du ska använda din tid och hur du ska tjäna honom.

*3. Besök templet så ofta du kan.*

Templet är Herrens hus där man får uppenbarelse och kunskap. Om du går dit ofta, om du tar dina frågor och din önskan att lära med dig, så kommer Herren att undervisa dig.

### **Hur man övervinner motstånd mot att lära på djupet**

Om du studerar på djupet nu, förbereder du dig för att lära hela livet. Men jag vet att du ställs inför hinder och även motstånd mot att lära dig det som Herren vill att du ska lära dig. Rädsla, missmod, lättja, lässvårigheter, brist på stöd eller möjligheter, kulturella traditioner eller familjetraditioner, oro för kostnader, världens frestelser, falska uppfattningar om



**Tack vare Herrens makt, inklusive framstegen inom teknik, är möjligheterna att lära mer tillgängliga än någonsin tidigare.**

utbildning och mycket annat står i vägen.<sup>8</sup>

Jag vet att några av er ställs inför flera av de här svårigheterna, och de kan kännas som oöverstigliga hinder mot att studera.

Jag vittnar om att oavsett var du bor, oavsett vilka omständigheter du befinner dig i, står Herren Jesus Kristus med dig mot allt det här motståndet med sin återlösande kärlek och sin allomfattande makt. Genom hans försoningsoffer har han upplevt och övervunnit allt som kan stå i vägen för ditt framåtskridande mot evigt liv. I hans styrka och med hans kraft kan du övervinna allt som står mellan dig och den kunskap som Herren vill att du ska få.

Det här är hans löfte till dig, och hans löften är säkra: ”Närma er mig och jag skall närma mig er, sök mig

flitigt och ni skall finna mig, be och ni skall få, bulta och det skall öppnas för er” (L&F 88:63; se även Matt. 7:7).

### Sammanfattning

Det här är verkligen en härlig dag i Guds rike. Herren påskyndar sitt verk, och vi har sett underverk på underverk allteftersom Herren verkar med kraft för att skapa underbara möjligheter för dig att lära dig på djupet.

Herren verkar i ditt liv för att välsigna och förbereda dig. Jag ber att du ska handla i tro på Jesus Kristus för att dra nytta av varje möjlighet att lära på djupet, växa i kunskap, genomföra

hans rättfärdiga avsikter och bli den som du var född att bli. ■

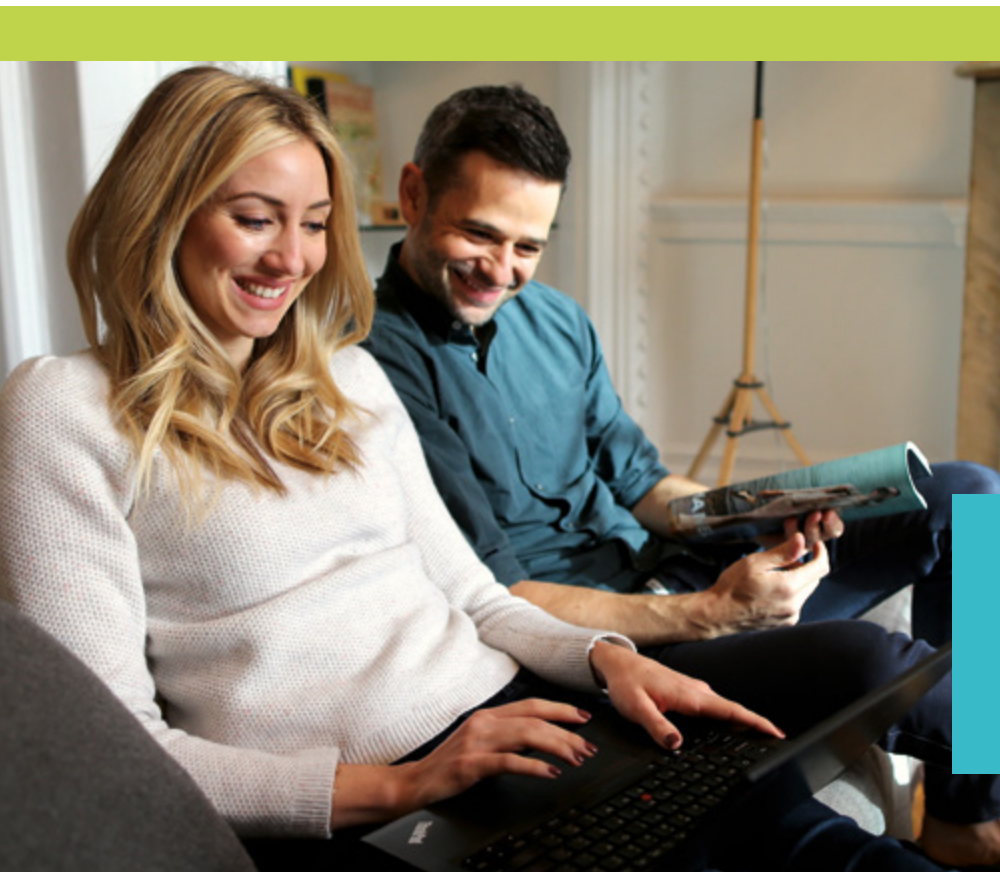
*För mer information om utbildningsmöjligheter i kyrkan, gå till [education.lds.org](http://education.lds.org). För att lära dig mer om seminariet för ungdomar, se sidan 50 i det här numret. För att lära dig mer om institutet för unga vuxna, se sidan 44 och 46 i det här numret.*

#### SLUTNOTER

1. Thomas S. Monson, ”Om I ären beredda skolen I icke frukta”, *Liahona*, nov 2004, s. 116.
2. Thomas S. Monson, ”Tre mål till vägledning”, *Liahona*, nov 2007, s. 119.
3. Thomas S. Monson, ”Hjälpföreningens oerhörda styrka”, *Nordstjärnan*, jan. 1998, s. 96.
4. Mönstret att ”veta, göra, bli” har använts flitigt som ram för ledarutveckling och i samtal om Herrens plan för hans barns andliga utveckling. Se Thomas S. Monson, ”Att lära, att göra, att vara”, *Liahona*, nov. 2008,

s. 60–68 och Dallin H. Oaks, ”Uppmaningen att bli något”, *Liahona*, jan. 2001, s. 40–43. För en djupare behandling av de olika delarna av det här mönstret, se bokserien i tre delar av David A. Bednar, *Increase in Learning* (2011), *Act in Doctrine* (2012) och *Power to Become* (2014).

5. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph F. Smith* (1999), s. 316.
6. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith* (2007), s. 265.
7. Det här citatet av Brigham Young uttrycker tanken väl: ”Jesu Kristi religion får inte bara människor att lära känna det som hör Gud till och visa prov på god moral och renhet, utan ger dem också all tänkbar uppmuntran och motivation att tillväxa i kunskap och intelligens inom alla teknikens, konstens och vetenskapens områden, för all visdom och all konst och vetenskap i världen kommer från Gud och är avsett för hans folks bästa” (*Kyrkans presidenters lärdomar: Brigham Young* [1997], s. 193–194).
8. Här är ett exempel på en falsk uppfattning som kommer från kulturella traditioner och kan ha en inverkan på unga vuxna: För en generation sedan kunde en person som bodde i den utvecklade världen hitta ett bra, välbetalt jobb och ha tillräckligt god inkomst för att försörja en familj med viss gymnasieutbildning, eller ännu hellre efter att ha gått ut gymnasiet. Den föreställningen finns fortfarande kvar trots att den tiden är förbi för de flesta, i de flesta utvecklade länder och även i utvecklingsländerna. Högre utbildning och kunskap efter gymnasiet inom fält där det råder stor efterfrågan, vare sig det sker genom certifiering inom tekniska färdigheter eller en universitetsexamen (och inom vissa fält en avancerad examen), har blivit nödvändigt för att man ska kunna försörja en familj, sörja för pensionstiden och lägga en timlig grund för tjänande i kyrkan.



Vi har sett underverk på underverk allteftersom Herren verkar med kraft för att skapa underbara möjligheter för dig att lära dig på djupet.

# BYU-Pathway Worldwide

Äldste Kim B. Clark

I vår tid verkar Herren med kraft i sin kyrka för att fördjupa lärandet och utvidga dess inflytande till fler och fler av er. Det kanske bästa exemplet på hur kyrkan utökar omfattningen av djupt lärande är tillkännagivandet 2017 av en ny organisation inom Kyrkans utbildningsverksamhet (KUV): BYU-Pathway Worldwide. Den nya organisationen är inspirerad av Pathway-programmet.

## Pathway

2009 godkände kyrkans utbildningsråd att Brigham Young University-Idaho skulle skapa ett nytt studieprogram kallat Pathway med målet att öppna möjligheter till högre utbildning för många fler av kyrkans medlemmar. Pathway är ett treterminsprogram där elever förbereds för högre studier genom att ta kurser på nätet och samlas i en institutsbyggnad eller ett möteshus varje vecka för att få religionsutbildning och delta i elevledda diskussioner om materialet i nätkurserna. Pathway-programmet leds av lokala prästadömsledare och övervakas av servicemissionärer som mentorer och stöd för eleverna. Pathways

trefaldiga syfte är att 1) inpränta evangeliet i elevernas hjärtan, 2) hjälpa eleverna till bättre studieförmåga och 3) förbereda eleverna för att leda och försörja familjer.

Pathway finns nu på ungefär 500 platser över hela världen och har betjänat över 57 000 elever, öppnat nya möjligheter, stärkt hoppet och tron på Frälsaren och fördjupat lärandet för tusentals av er. Deltagande i Pathway-programmet har gett många elever möjlighet till högre studier, inklusive certifierings- och examensprogram som erbjuds på nätet genom BYU-Idaho eller av lokala utbildningsinstitutioner.

## BYU-Pathway Worldwide

Pathway-programmets tillväxt och framgång har inspirerat till skapandet av en ny organisation i samarbete med alla KUV-institutioner: BYU-Pathway Worldwide (BYU-PW). BYU-PW har tillsyn över Pathway och samordnar alla andra KUV-kurser på nätet med dess certifierings- och examensprogram. Organisationen betjänar elever genom nätkurser och handhar samlande aktiviteter på Pathway-platser över hela världen, däribland elevledda akademiska diskussioner och workshops och lokal arbetsförmedling.

BYU-PW är en produkt av en policy som godkändes av kyrkans



utbildningsråd i november 2015: "Kyrkans utbildningsverksamhet ska söka ge tillfällen för utbildning till kyrkans medlemmar var kyrkan än är organiserad."

BYU-Pathway Worldwide kan hjälpa dig få tillgång till dess certifierings- och examensprogram, vilka kan öppna för bättre möjligheter till anställning. I kombination med religionsutbildning inom Institutet och att lära genom Anden på Herrens sätt, kan du lära på djupet varhelst du studerar. Förutom akademisk vägledning får du tillgång till råd och stöd från personal inom KUV och Oberoendeservice, som kan hjälpa dig till praktikplatser och jobb eller lokala utbildningstillfällen.

Du har tillgång till BYU-Pathway Worldwides program – inklusive Pathway, engelsk språkundervisning och certifierings- och examensprogram – genom lokala enheter och ledare i kyrkan. De här programmen finns nu att tillgå i många områden, och BYU-PW fortsätter att skapa nya Pathway-platser och nya program i en lugn och stadig takt medan kyrkan går framåt under Herrens ledning. ■

*Gå till [pathway.lds.org](http://pathway.lds.org) för mer information (på engelska).*







## PORTRÄTT AV TRO

*Konststudierna har fört Niki och hans familj till Italien flera gånger. Niki studerar för närvarande i Rom och upptäcker sätt att använda sina talanger och konsten för att vittna om Jesus Kristus.*

CODY BELL, FOTOGRAF

### Niki Covington

Lazio, Italien

Hur använder vi gåvorna och talangerna som Gud har gett oss för att vittna för andra om våra känslor om evangeliet? Den här frågan har sporrat vår familj till att ta reda på vilka våra gåvor är och hur vi kan använda dem för att vittna om Frälsaren.

När jag har studerat konstens rötter har jag lärt mig att konsten har en mycket helig rot i Gud. Han är ursprunget till all skönhet, dygd och sanning. Alla former av skönhet utgår från honom. Det har varit en stor upptäckt för mig som konstnär. Förhoppningsvis kan jag genom mina händers verk lämna det här som ett vittnesbörd till mina barn och andra.

Lär dig mer om Nikis resa i tro på [lds.org/go/81739](https://lds.org/go/81739).  
Se upplyftande konst från medlemmar i hela världen på [lds.org/go/817art](https://lds.org/go/817art).

## ”JAG VET ATT GUD LEVER”

Jag är från Nigeria, ett engelsktalande land, så när jag kallades att verka i Beninmissionen Cotonou och insåg att jag skulle prata franska, blev jag nervös. Hur skulle jag kunna undervisa om evangeliet? Som väntat hade jag svårt att lära mig franska på missionärsskolan i Ghana. Många gånger kändes det hopplöst.

När jag sedan var i mitt första område blev jag ombedd att bära mitt vittnesbörd för grenen *på franska!* Alla satt tysta när jag sakta gick fram till talarstolen. Jag kände i fickan efter det korta vittnesbörd som jag hade skrivit ner. Men jag hittade det inte! Jag blev jätterädd!

När jag såg ut över de vackra ansiktena fylldes ögonen av tårar.

Jag hade så mycket att berätta men visste inte hur jag skulle säga det. Jag sa det enda jag kunde på franska: ”Jag vet att Gud lever.”

Jag satte mig ner igen och hade en bön i hjärtat under resten av mötet. Jag sa till min himmelske Fader att jag verkligen ville prata franska, och om han hjälpte mig så skulle jag tjäna honom av hela mitt hjärta.

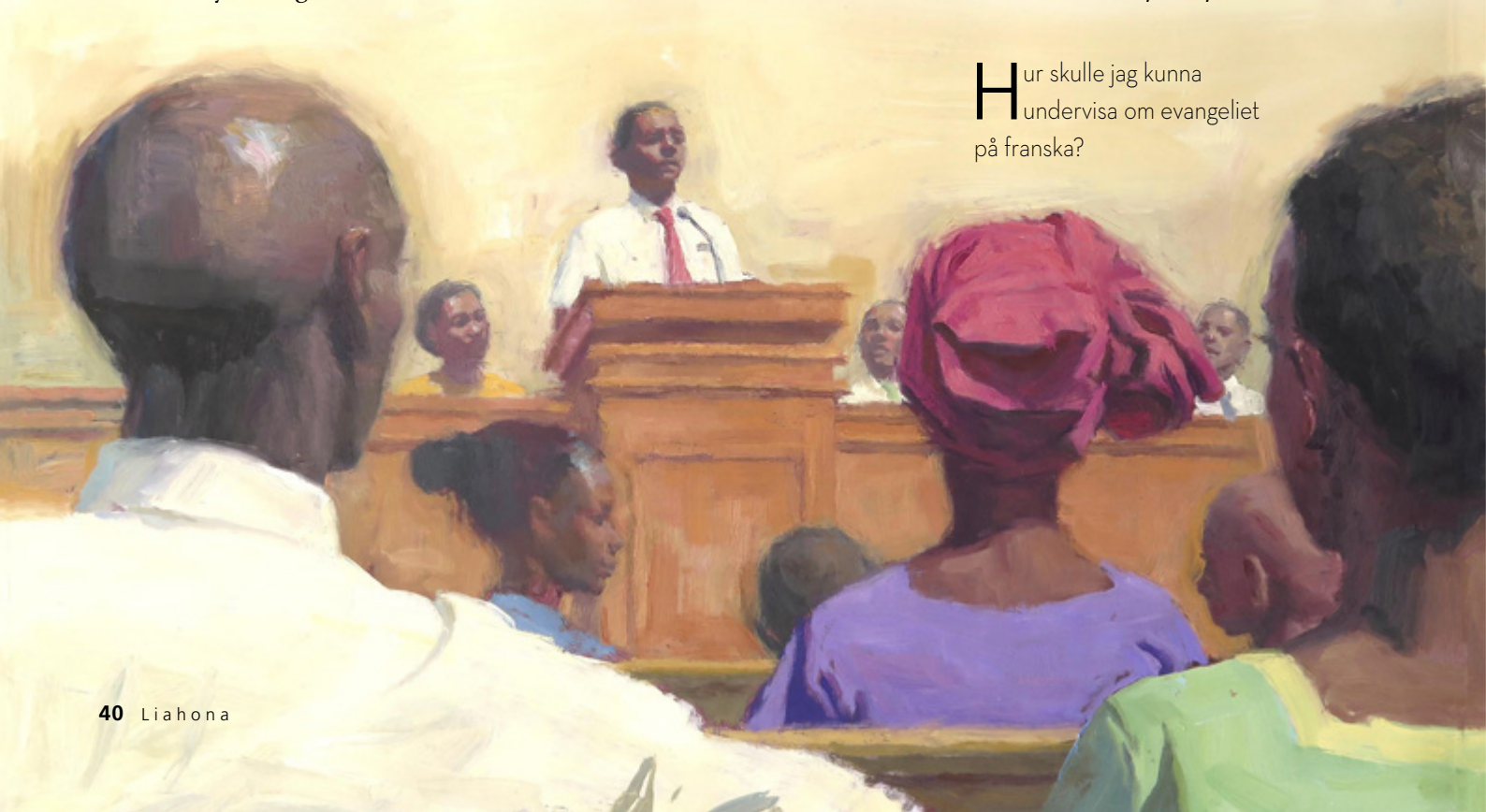
Tre månader senare kom ett nytt missionärspår från Förenta Staterna på besök till grenen. De blev också ombedda att bära sina vittnesbörd. Systemen gick fram till talarstolen, sa några ord på franska och blev tyst. Tårar rann ner för hennes ansikte. Det var tyst i rummet. Jag gick fram till henne och frågade om jag fick tolka åt henne.

”Å, det skulle vara underbart”, sa hon. Jag kände Anden när hon pratade engelska, och jag tolkade hennes vittnesbörd, ord för ord, på franska.

Efter mötet sa grenspresidentens fru till mig: ”Jag minns hur lång tid det tog för dig att säga ’jag vet att Gud lever’ när du precis hade kommit hit. Ja, Gud lever verkligen och har rört vid din tunga.”

Jag vet att Gud förstår alla språk och alla problem vi ställs inför. Han är där för att hjälpa oss om vi har tillit till honom, och han välsignar våra ansträngningar när vi försöker. Tack vare att han besvarade min bön har jag kunnat predika evangeliet på franska, och jag har blivit välsignad. ■  
Donaldson Izekor, Utah, USA

Hur skulle jag kunna undervisa om evangeliet på franska?



## BEHÖVDE JAG SAKRAMENTET?

**B**ara fem minuter in på sakramentsmötet, och vi hade redan haft ett vredesutbrott, två turer till toaletten, ett blöjbyte och hört många ”jag är hungrig!”

Som mamma till fem barn under åtta år, och med en man vars arbete gör att han bara är hemma på helgerna, känner jag mig oftast utmattad när det väl är söndag. När vi kommer till kyrkan på söndagarna brukar min man och jag bereda oss på en tålamodsprovande timme.

Femton minuter in på ett möte började vårt barn på nio månader skrika. Jag försökte trösta och tysta ner henne. Det misslyckades, så till slut tog jag ut henne från sakramentssalen för att lugna ner henne. När jag satte mig ner började jag fokusera på hur trött jag var och alla krav under den kommande veckan. Jag kände mig överväldigad.

Plötsligt spratt jag till när en ung man stod där med en sakramentsbricka i handen. ”Behöver du det här?” frågade han. Det var en enkel

**J**ag spratt till när en ung man stod där med en sakramentsbricka i handen. ”Behöver du det här?” frågade han.



fråga, men den berörde mig. Jag kände genast Anden och fick tårar i ögonen. Jag tänkte för mig själv: ”Mer än du vet.”

De dagliga kraven och ansvaren kan tömma oss under veckans lopp, men sakramentet kan fylla oss. När jag tog del av sakramentet kände jag hur frid och helbrägdagörelse strömmade genom mig. I det ögonblicket insåg jag att jag behövde sakramentet mer än något annat, för jag behövde Andens sällskap.

Jag såg en målning i foajén av Frälsaren med händerna utsträckta. Hjärtat svällde av tacksamhet när jag tänkte på hur han alltid är redo att hela och stärka oss. Jag påminns om det här varje söndag när jag tar del av sakramentet. Jag är tacksam för att Anden genom en enkel fråga lärde mig att Frälsaren är vår källa till styrka och frid mitt i livets provningar. ■

Julie Archer, Utah, USA

# GUD KALLADE PÅ MIG IGEN

När jag var klar med min högskoleutbildning blev jag forskare. Utbildad inom den vetenskapliga metoden accepterade jag bara vad som kunde förnimmas och bevisas. Jag levde utan Guds inflytande. Jag var praktiskt taget ateist.

Så en morgon fick jag ett telefonsamtal om att min son hade varit med om en allvarlig bilolycka. På vägen till

sjukhuset kände jag mig manad att be Fader vår, som jag hade lärt mig som barn. Jag kunde inte komma ihåg den, men jag kände att jag behövde be ändå.

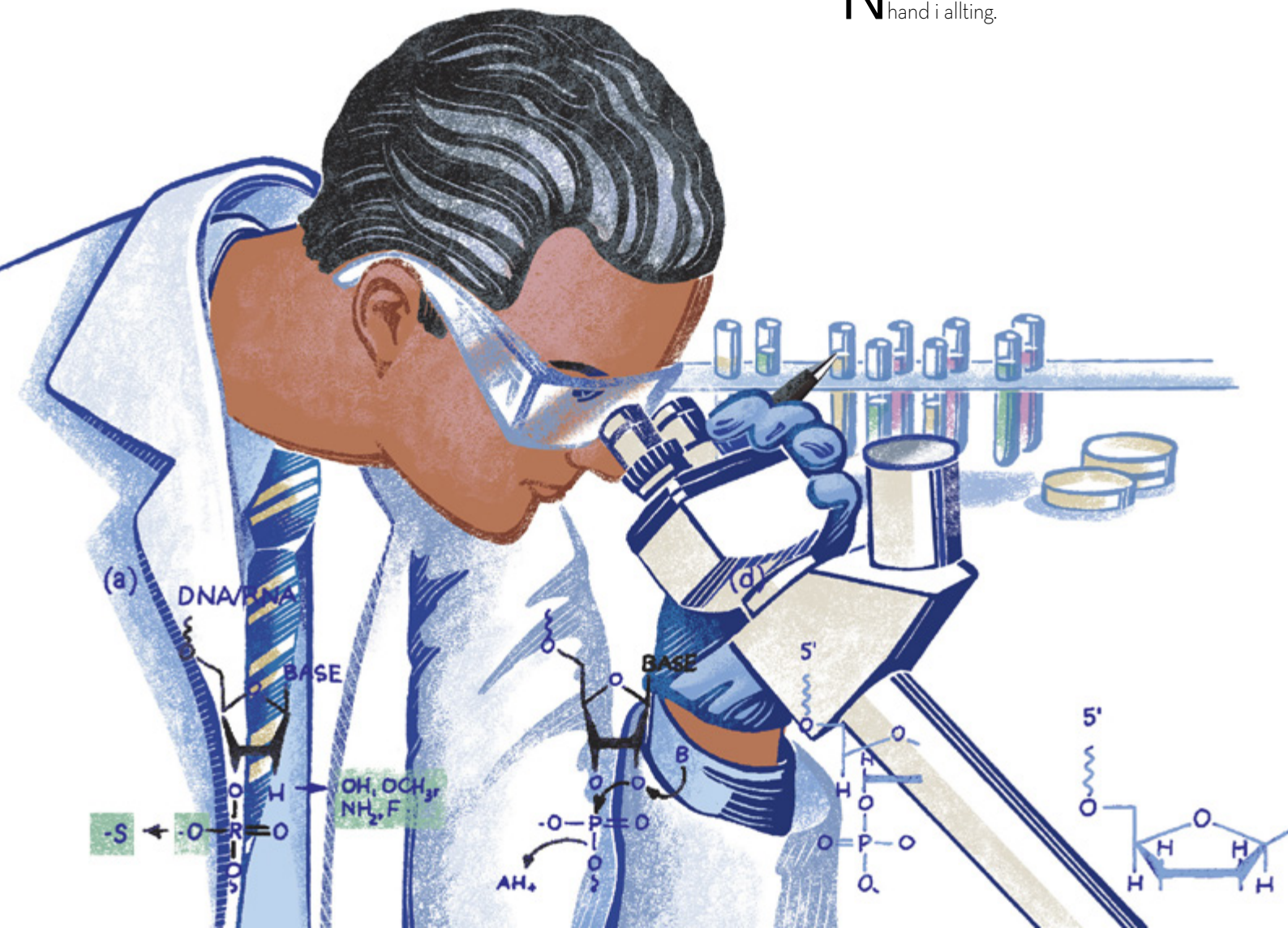
Fastän Gud hade kallat på mig fortsatte jag att leva utan honom när krisen var över och min son hade återhämtat sig.

Flera år senare började jag dejta en kvinna som heter Rubí. Hon var

medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga, men hon var inte aktiv. Vi hade varit tillsammans i tre år när hon började få en önskan att gå i kyrkan. Hon frågade mig om jag ville följa med henne, men jag vägrade varje gång.

En dag kom missionärerna på besök. De gav mig en Mormons bok och några läsuppgifter. Jag läste det

Nu ser jag Guds hand i allting.



# CRISTINAS MÅNGA UNDERVERK

som de hade bett mig läsa, men kände ingenting. Jag gick också i kyrkan men var alltid skeptisk. Ändå kände jag att jag behövde läsa Mormons bok. Gud kallade på mig igen.

Medan jag läste började jag känna att boken var sann. Min tro började spira. När jag kom till 3 Nephi 13:9–13 och läste Herrens bön kände jag Anden oerhört starkt. Jag brast ut i gråt. Gud kallade på mig en tredje gång. Den här gången lyssnade jag.

Min tro på Gud växte. Jag ville veta mer. Jag läste alla standardverken på kort tid. Jag fortsatte gå i kyrkan, och när Rubí och jag hade gift oss blev jag döpt. Jag ska aldrig glömma glädjen jag kände när jag konfirmerades som medlem i kyrkan.

Jag är fortfarande forskare. Men nu ser jag Guds hand i allting. Jag instämmer med Alma som sa: "Allt tyder på att det finns en Gud. Ja, hela jorden och allt som finns på dess yta, ja, och dess rörelse, ja, och även alla planeterna som rör sig i sina regelbundna banor vittnar om att det finns en högste Skapare" (Alma 30:44). ■

Sergio I. Alva Estrada, Mexico City, Mexiko

Vår familj har bevittnat många underverk tack vare min syster Cristina. Hon föddes med ett allvarligt hjärtfel. När läkarna hade undersökt henne sa de till mina föräldrar att hon förmodligen inte skulle leva så länge. Men mina föräldrar höll sitt ömtåliga lilla barn i sina armar och litade till Herren. Det var ett underverk att Cristina fick leva.

Åren gick och Cristina blev en stark, smart, lekfull och vacker flicka. När hon var 12 behövde hon få en konstgjord hjärtklaff inopererad. Vi var rädda att hon inte skulle överleva operationen, men hon sa hej då till oss med stor styrka och stort mod, och rullades in i operationssalen.

Cristina överlevde operationen och återvände hem till oss. Hon verkade alltid vara glad och tacksam mot vår himmelske Fader för att hon levde och att hon fått möjlighet att lära och växa. Vännerna kunde inte tro att hon hade hjärtfel eftersom hon var så aktiv.

När Cristina hade återhämtat sig från en stroke när hon var 16, blev hon ombedd att undervisa i seminarier. Hon uppmuntrade många elever medan de lärde sig skriftställen utantill och studerade Mormons bok. Cristina spelade också piano

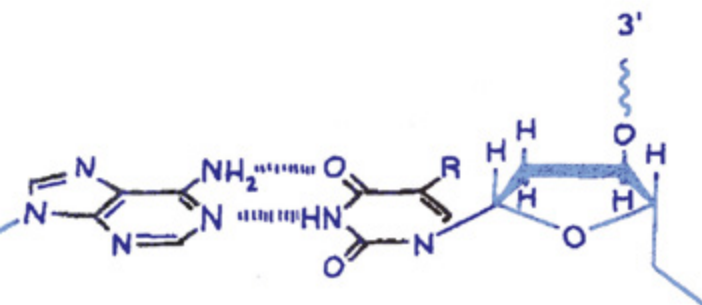
och älskade att sjunga. Hon missade inte ett slag när hon inbjöds att leda en kör på 60 personer till en församlingskonferens.

När Cristina var 22 gifte hon sig med en ung man i templet för evighet. Kort efter att hon hade gift sig kallades hon som Unga kvinnors president i församlingen.

När Cristina var 26 försämrades hennes hälsa snabbt. Hon åkte till São Paulo för att genomgå tester. Där fick hon veta att hon behövde opereras igen. Under operationen fick Cristina en hjärtattack som orsakade hjärnskador. Månader gick utan att hon blev bättre. Som familj fastade och bad vi tillsammans för hennes tillfrisknande, men hon blev inte bättre. Vi bestämde oss för att fasta igen, och den här gången be om att kunna acceptera vår himmelske Faders vilja. Dagen därpå avled Cristina.

Det var inte vad vi hade hoppats på, men vi insåg att också det var ett underverk. Cristina behövde inte lida mer. Evangeliet gav oss glädje, frid, och ibland stunder av djup sorg. Tack vare att vi är beseglade vet vi att vi kommer att vara med Cristina igen. ■

Gislaine Batista Pires Skraba, Paraná, Brasilien



# Vad är institutet?

## Wayne L. Davis

Seminarier och institut

**N**är äldste M. Russell Ballard i de tolv apostlarnas kворum uppmanade unga vuxna att bli ”den bästa generationen ... i kyrkans historia”, rekommenderade han dem bland annat att skriva in sig i religionsinstitutet. Han lovade att om de gjorde det skulle de vara bättre förberedda för en mission, evigt äktenskap och livet som vuxen, och ha större förmåga att ta emot inspiration och vägledning från Anden.<sup>1</sup>

Men om du inte vet exakt vad kyrkans religionsinstitut är eller hur det kan välsigna dig efter gymnasiet, ska jag försöka besvara några frågor som du kan ha.

### Vem kan delta?

De flesta ungdomar väljer att delta i seminariet, men sedan då? Vissa elever studerar sedan vid ett av kyrkans universitet eller college där religionskurser ingår i studieschemat. Varför? Därför

att det är ytterst viktigt att få en andlig utbildning samtidigt som man studerar andra ämnen.

Men vad gör du om du inte går på någon av kyrkans skolor? Många unga vuxna vet inte att en kombination av akademisk och andlig utbildning kan fås nästan överallt. Den som studerar vid ett college kan vanligtvis delta i ett institutprogram i närheten, ofta rakt över gatan från skolan eller i en lokal kyrkobyggnad. Vissa college har institutkurser på skolområdet. Dit är man välkommen också efter att man tagit examen.

Man behöver inte ens vara inskriven vid colleget. Alla unga vuxna mellan 18 och 30, gifta och ensamstående, kan vara med på institutet.

Gå till [institute.lds.org](http://institute.lds.org) för att hitta ett institut nära dig.

### Varför ska jag delta?

Programmet började med bara 57 elever nära ett college i Moscow,

Idaho, USA, och har nu över 250 000 elever över hela världen. De ser den stora styrka och de välsignelser de får. I en undersökning nyligen blev institutelever i tio olika länder tillfrågade vad institutet gjorde för dem. Varför gick de dit? Hur hjälpte det dem? Tusentals svar sammanställdes och tog fram tre huvudteman: Institutet hjälper elever 1) att stärka sin relation till Jesus Kristus, 2) att utvecklas

**Gå inte miste om vänner, andligt skydd och kunskap om evangeliet.**

andligt och 3) att få mod att fatta viktiga beslut.

Tänk på de beslut du står inför: välja högre utbildning, bestämma om du ska gå ut som missionär och välja yrke, vänner och livskamrat. De här är stora beslut. Och som president Thomas S. Monson har sagt: "Våra beslut avgör vår bestämelse."<sup>2</sup> De här avgörande besluten bör förstas fattas med hjälp av den Helige Anden. Den gudomliga hjälp du behöver kan du få när du får kontakt med Anden, skrifterna och vänner som delar dina värderingar genom en religionskurs i institutet eller en av kyrkans skolor.

Laura är en elev som har nytta av institutet. När hon började studera

vid ett universitet i Ontario, Kanada, kände hon sig vilsen och att hennes vittnesbörd inte var lika starkt som det en gång hade varit. Hon började gå till institutet och började på nytt "känna sig som sig själv" och "visste vem hon var". (Se hennes berättelse och berättelser från andra unga vuxna på [InstituteIsForMe.lds.org](http://InstituteIsForMe.lds.org).)

När du verkligen vet vem du är – en son eller dotter till en kärleksfull himmelsk Fader som vill att du ska bli en otrolig person – kan du fatta viktiga beslut som leder till glädje och framgång.

När du bygger på det du har lärt dig i seminariet och av andra upplevelser i kyrkan kan du genom att vara

med på institutet stärka din relation till Jesus Kristus i en mycket kritisk period i livet och fortsätta utvecklas andligt.

Din himmelske Fader älskar dig. Han ger dig möjligheter att fortsätta bli mer som han. Institutet är en sådan möjlighet som påverkar hundratusentals människor varje år. ■

#### SLUTNOTER

1. M. Russell Ballard, "Den bästa generationen unga vuxna", *Liahona*, maj 2015, s. 69.

2. President Thomas S. Monson, "Följ profeterna", *Liahona*, jan. 2015, s. 5.

#### VAD LÄR MAN SIG?

Institutet har flera olika kurser. Alla elever uppmanas ta de fyra grundkurserna:

- Jesus Kristus och det eviga evangeliet handlar om Kristi gudomliga mission och hur du kan uppskatta hans roll i ditt liv.
- Den eviga familjen tar upp sådana ämnen som att förstå sambandet mellan kön och den eviga identiteten, att utöva tro i svåra familjesituationer och hur man förbättrar sina tempelupplevelser.
- Återställsens grunder förklarar kyrkans historias doktrinära grund och historiska inramning och hur den relaterar till dig i dag.
- Mormons boks undervisning och lära hjälper dig förstå de doktrinära temana i den här heliga skriften som skrevs för vår tid.



# Institutet är till för oss

**Leah Welker**

Kyrkans tidningar

**V**i har mycket att göra. Några av oss studerar. Några arbetar långa dagar. En del av oss är borta från vänner och familj, eller har ansvar som tynger oss. Några av oss försöker anpassa oss efter att ha kommit hem från en mission, eller har just gått ut gymnasiet och är osäkra på vad som ska hända nu.

Det kan verka kontraintuitivt att gå på institutet dessutom. Många av oss har någon gång undrat: Kan institutet verkligen hjälpa mig?

Svaret är *ja*.

Tusentals ungdomar världen över, många i situationer som liknar din, får styrka, stöd, vänskap och andlig uppbyggelse på institutet. Här är bara två exempel på otroliga unga vuxna som trots alla sina utmaningar vet att institutet är till för dem.

## **Institutet är bra för hjärtat**

*Arics berättelse, Toronto, Ontario*

Aric (längst upp till höger) läser till en doktorsexamen vid University of Toronto och studerar hjärtvävnad och regenerativ medicin.

Han förklarar angående sin forskning: "Vissa typer av stamceller kan bli vad som helst i kroppen. Vi kan lägga stamceller i en petriskål och så blir de en hjärtcell. Efter två veckor börjar de slå av sig själva. Sedan använder vi dem för att studera sjukdomar och testa olika mediciner. Mitt mål är att en dag odla ett hjärta i en laboratoriemiljö som denna."

Aric upplevde själv en hjärtats förvandling under sin tid som missionär i Belo Horizonte i Brasilien. "När jag var missionär lärde jag mig att lyssna på och följa Anden. Det hjälpte mig att studera och göra mitt allra bästa."

**Hur kan kyrkans religionsinstitut välsigna dig?**

Han förändrades så mycket att han var bekymrad över att åka hem. "Jag visste inte hur jag skulle bete mig eller vad jag skulle göra", medger han. "Jag fick på nytt lära mig hur jag skulle bete mig i vissa situationer. Det hjälpte att vara med på institutet."

Det sociala nätverket i institutet är viktigt för Aric. "Jag har kunnat





bli vän med personer som behövde vänner. Jag har kunnat trösta personer som behövde bli tröstade. Det är viktigt för mig att hjälpa andra, men det är också viktigt för mig att få vänskap av andra.”

Han skojar om hur länge han har varit med på institutet, men han fortsätter komma. ”Varje gång jag kommer känner jag Anden som finns där. Och det hjälper mig att bli en bättre människa, hålla mig till bra platser och göra bra ifrån mig i mitt jobb.”



Aric drar en parallell mellan sitt arbete och institutet. ”Om vi lägger en cell i en bra miljö sker det interna förändringar i cellen som gör den mer mottaglig för de positiva förändringar eller positiva signaler som vi vill ge den. Med tiden förändras cellen till något bättre, något större än sig själv. Det tycker jag är mycket anmärkningsvärt. Om jag sätter mig i rätt miljö så blir jag mer mottaglig för de här andliga aspekterna av livet och mindre mottaglig för de negativa inflytanden som finns i världen.”



Han säger avslutningsvis: ”Gud är verklig. Det är något som jag känner djupt inom mig. Jag har inte alltid känt hans kärlek i mitt liv. Jag börjar inse att det är på grund av beslut som jag har fattat. Jag inser att han är där för att hjälpa mig, att han verkligen vill att jag ska bli så bra jag kan bli.”



## Institutet hjälper mig att minnas Kristus

*Veronicas berättelse, Madrid, Spanien*

När Veronica (nedan) var 17 dog hennes tvillingsyster i hennes armar. Tre år efter systemens död var Veronica ensam och kämpade med livet. Hon började ta promenader för att hantera

### VAD LEDARE BÖR VETA OM INSTITUTET

Alla unga ensamstående vuxna som inte har tagit examen vid ett av kyrkans universitet eller religionsinstitut, bör uppmanas att skriva in sig i och ta examen från institutet.

Lokala ledare samråder för att skapa en bra plan och inbjuda varje ung ensamstående vuxen att delta i institutet. Seminariets och institutets personal står redo att hjälpa prästadömsledarna i deras ansträngningar.

De bästa förutsättningarna är följande:

- **Prästadömsledare** leder initiativet.
- **Personliga inbjudningar** ges till de unga vuxna.
- Ledarna använder ett **ansvarighetssystem** för att rapportera tillbaka om inbjudningarna.

sin sorg. Hon hade alltid trott på Gud, så en dag på en promenad, bad hon: "Herre, varför gör du allt det här mot mig?"

I samma ögonblick tittade hon upp och såg en av kyrkans byggnader som hon alltid hade gått förbi. Det var första gången hon egentligen lade märke till den och hon blev nyfiken. Hon gick in och presenterade sig för två kvinnliga missionärer som under visade henne senare under veckan.

Veronica säger att efter första lektionen "ställde jag mig upp och sa: 'Ni är alla galna', och sedan gick jag." Hon ville inte ha något av det, men så småningom började hon tänka om.

"Jag tror det var första gången jag bad så mycket. Det kändes som om Gud sa: 'Jag ger dig den här möjligheten så att du kan lära känna mig bättre. Vill du inte det?'"

Hon bestämde sig för att hon *ville* det. Trots att hon förlorade sitt hem och sitt jobb på grund av evangeliet, döptes hon. Fastän hennes liv fortsatte att vara svårt ibland, litade hon på Herren. "Innan jag kände till kyrkan brukade jag gråta eller bli arg om jag inte visste hur jag skulle kunna betala hyran. Men nu vet jag att Herren hjälper mig."

I Veronicas patriarkaliska välsignelse står det att hon ska verka som missionär, men hon hade inga kjolar och kunde inte köpa några. En medlem i de sjuttios kvarum och hans fru

var på genomresa i området och fick höra om hennes behov. Frun hade känt sig inspirerad att packa ner några kjolar extra, och hon gav flera av dem till Veronica. Hon uppmanade också Veronica att vara med på institutet. När Veronicas biskop startade ett institutprogram i området började hon gå dit regelbundet.

Institutet har gett henne frid och glädje. "Jag tror att det jag tycker mest om med institutet är att vi har många olika saker att göra under veckorna. Vi har söndagarna när vi förnyar våra förbund med vår himmelske Fader. Men vad har vi på måndag, tisdag, onsdag, torsdag och fredag? Jag är tacksam för att vi har institutet minst en gång i veckan, för det är ett sätt att minnas Jesus Kristus. Han hjälper mig att utvecklas genom institutet."

Och Veronica gick ut som missionär. I oktober 2016 åkte hon för att tjäna i Chilemissionen Osorno.

Hon säger: "Jag vet att jag är här i dag tack vare Herren. Jag vet att han har berett en plan som är fullkomlig för var och en av oss. Han ger oss möjligheter under hela livet. Jag kan känna hans kärlek varje dag, även när



## INBJUD UNGA VUXNA TILL INSTITUTET: EN FRAMGÅNGSBERÄTTELSE

ett av kyrkans mål är att inbjuda alla unga vuxna att vara med på institutet. Beroende på staven inbegriper den här inbjudan flera ledare:

- Institutkoordinater
- Stavspreidentskapets medlemmar och biskopar
- Institutlärare
- Representanter för unga ensamstående vuxna
- Elever

En liten stad i Nya Zeeland är ett underbart exempel på hur ledarna i en stav kom samman för att starta en institutkurs och vara till större hjälp för området.

Sam Higgins, biskopen i Ngaruawahia församling, ville veta hur han kunde hjälpa de unga vuxna i församlingen. President Bobby Hamon, andre rådgivare i presidentskapet för Hamiltons stav, föreslog institutet, och han tog kontakt med Jonathan Warwick, institutkoordinatören i området.

Broder Warwick förklarar: "Först föreslog vi att man skulle annonsera mera och ta personlig kontakt med eleverna så att de skulle göra resan på 30 till 45 minuter till Hamilton för att vara med på en institutkurs. Men alla kände att en kurs i Ngaruawahia skulle få eleverna att känna sig hemma."

Med hjälp av ett äldre missionärspar startades en institutkurs i Ngaruawahia. Klassen har vuxit från två till över 40 personer.

Broder Warwick säger: "Institutkursen i Ngaruawahia har blivit ett mirakulöst bönesvar. Tack vare kursen påminns eleverna om att Herren verkligen älskar vart och ett av sina barn och är angelägen om att ge lösningar som stärker deras vittnesbörd om Jesus Kristus, hjälper dem uppleva en varaktig omvändelse till evangeliet och gör att de känner kraften i Jesu Kristi försoning."

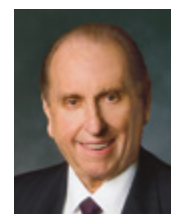
För fler tankar från de här ledarna om deras framgångsrika upplevelse eller för att få hjälp med hur man ska stärka unga vuxna i staven, gå till [lds.org/go/81747](https://lds.org/go/81747).



jag ibland säger: 'Fader, varför händer det här mig?' Men innan jag somnar, svarar han: 'Det här händer på grund av det här. Sov nu.' Och jag älskar honom också. Kanske behövde jag gå igenom allt jag har gått igenom för att kunna få så stor kärlek till honom." ■

### INSTITUTET ÄR FÖR MIG – VIDEOBERÄTTELSE

Se Arics, Veronicas och andra unga vuxnas berättelser på [lds.org/go/81749](https://lds.org/go/81749).



#### PRIORITERA INSTITUTET

"Tänk på det. Du får nya vänner, du får känna Anden och din tro stärks. Jag lovar dig att när du deltar i institutet och studerar skrifterna flitigt, kommer din förmåga att motstå frestelser och få vägledning av den Helige Anden i allt du gör att öka. Det löftet ger jag dig."

President Thomas S. Monson, 21 apr. 2009, [si.lds.org](https://si.lds.org).

# SEMINARIET: Där vi skapar **KONTAKTER**

*På så många sätt är seminariet den plats där allt kommer samman.*

**David A. Edwards**

Kyrkans tidningar

**K**änner du dig isolerad ibland när du försöker förstå livet, dina prövningar, och skrifterna? Om så är fallet kan du undkomma den känslan genom att skapa kontakter.

En av de bästa platserna att göra det är seminariet. Här är några av kontakterna som du kan skapa här.

## **Kontakt med andra**

Seminariet är en bra påminnelse om att du inte är ensam. Och det är en bra plats att få kontakt med andra i en trygg och stöttande miljö.

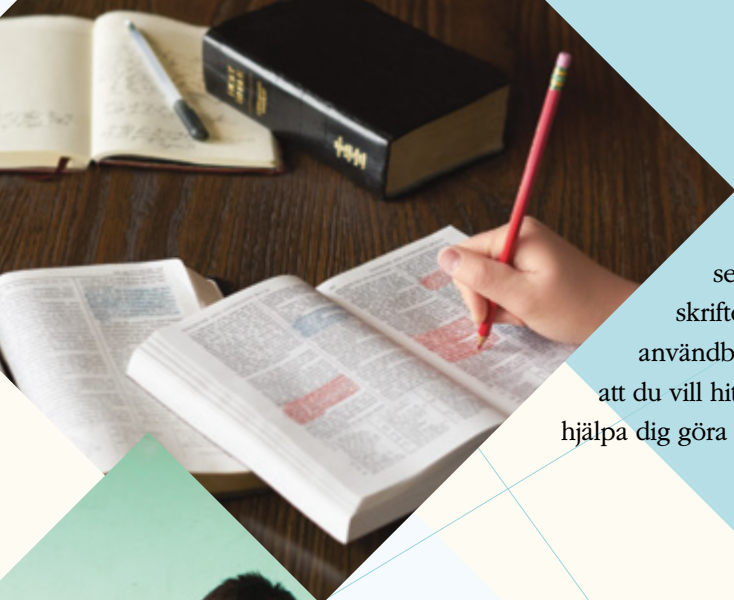
Vare sig du träffar andra varje dag i ett klassrum eller studerar hemma eller med hjälp av internet, skapar seminariet kontakt med andra ungdomar och med en omtänksam lärare. De är personer som du kan vara ditt bästa jag med. Ni kan utforska skrifterna, ställa frågor, leta efter svar, berätta om tankar, känslor och upplevelser. Ni kan skratta, gråta och sjunga tillsammans – och kanske äta tillsammans. (Fråga din lärare. Om svaret är nej så är det också okej.)

## **Få kontakt med skrifterna**

Fastän skrifterna upptecknades för länge sedan och långt borta så hjälper seminariet dig att sträcka dig genom tid och rum för att verkligen skapa en kontakt med dem. Det hjälper dig förstå likheter och skillnader mellan världen för länge sedan och världen i dag. Och det hjälper dig se att Guds budskap till sitt folk och världen är konsekvent.

På det sättet kan seminariet hjälpa dig se hur Gud kan tala till dig genom skrifterna och Anden för att ge dig skraddarsydd vägledning. Det hjälper dig också göra skrifterna till en livslång vän – en konstant källa till tröst, råd och hjälp.





## Hitta samband mellan skriftställen

Vad har Alma med Matteus att göra? Har Jesaja något gemensamt med Läran och förbunden? Seminariet hjälper dig se trådarna som binder samman alla evangeliets lärdomar genom skrifterna. När du börjar se de här sambanden blir skrifterna både användbara och spännande, och vänliga och välbekanta. Det här gör att du vill hitta fler samband mellan skrifterna. Och seminariet är där för att hjälpa dig göra det.



## Skapa kontakt mellan nutid och framtid

Den du är *i dag* kanske har hört om den du är *i framtiden*, men det skulle vara bra om de blev mer bekanta med varandra. Genom seminariet kan du få en bättre uppfattning om vem du blir *i framtiden*. Du kanske till exempel ser hur du som missionär *i framtiden* använder skrifterna för att predika evangeliet för andra, lösa problem och hjälpa dem att förändra sitt liv. Eller så kanske du får en glimt av hur du som förälder *i framtiden* planterar en kärlek till skrifterna i dina barns hjärtan. Eller så kanske du börjar förstå hur du, genom att fokusera på sanningar i skrifterna nu, kan hjälpa dig att tjäna, undervisa och inspirera *i framtiden*. Och du får naturligtvis se hur du *i framtiden* upplever glädje, frid och inspiration genom vanan att dagligen studera skrifterna.

## Skapa kontakt med ditt sanna jag

Ditt sanna jag är en del av dig som vet vilket slags person du är, varifrån du kommer och vilka dina himmelska föräldrar är. Ditt sanna jag vet också vilken din sanna potential är, vilken styrka du redan har och den stora kraft du kan få tillgång till om du fattar de rätta besluten.

När du bemästrar lärosatserna i skrifterna genom seminariet och känner den Helige Anden bekräfta att de är sanna i ditt hjärta, fördjupas den vetskapen. Du får också känna Andens maningar att handla – att omvända dig, tjäna, be, lära och göra allt i din makt för att skapa kontakt med ditt sanna, bästa jag som din himmelske Fader och Jesus Kristus vet att du kan vara.



## Skapa kontakt med din himmelske Fader

Du stärker din kontakt med din himmelske Fader när du ber till honom, lär av honom och Frälsaren, och lever så som de vill att du ska leva. I seminariet får du lära dig hur din himmelske Fader talar till dig genom skrifterna och den Helige Anden, vilket sker när du uppriktigt studerar skrifterna. Seminariet ger dig också många möjligheter att be, begrunda, vittna och få kontakt med din himmelske Fader på många andra sätt.

Se hur de här ungdomarna gjorde.

Varje gång jag är i seminariet vet jag att min himmelske Fader älskar mig och bryr sig om mig. Seminariet har välsignat mig med en tydligare insikt om vem jag är och varför jag är här. Principerna och lärosatserna jag har lärt mig i seminariet har hjälpt mig att fatta rättfärdiga beslut. Jag är nu mer fast besluten att verka som heltidsmissionär och är ivrigt att berätta om evangeliet för andra.

**Marlou T., 20 år, Sorsogon, Filippinerna**

Jag var inte särskilt aktiv i kyrkan när jag växte upp. Jag hade inget starkt vittnesbörd. Men när jag började vara med på seminariet varje dag insåg jag att man kan be och få tröst och svar. Jag kunde relatera till berättelser i skrifterna. Jag tror inte att jag någonsin läste ett kapitel själv innan jag började i seminariet. Jag lärde mig evangeliets grundläggande principer tack vare seminariet. Jag kunde alltid känna frid i seminariet. Jag kan inte nog betona att seminariet är väglett av Herren.

**Brynn W., 17 år, Idaho, USA**

Under mina år i seminariet lärde jag mig mycket om varifrån jag kommer, varför jag är här, och vad jag borde göra. Seminariet lärde mig att ställa frågor och hitta svar. Innan var det svårt för mig att tillämpa skrifterna på mig själv. Men i varje lektion drar vi paralleller till våra liv, så jag lärde mig inte bara berättelser från skrifterna utan insåg också att mitt liv är en del av den berättelsen och att profeterna har lämnat instruktioner till mig. Därför är det lättare för mig att söka efter den rätta vägen och fatta de rätta besluten.

**Anastasia V., 18 år, Moskva, Ryssland**

Min kärlek till standardverken ökar starkt för varje år som går i seminariet. Den kärleken hjälpte mig känna en större önskan att göra det som min himmelske Fader vill att vi ska göra. Han hjälpte mig få en uppriktig kärlek till min nästa. Jag hade möjlighet att berätta om evangeliet för alla omkring mig. Tack vare seminariet, ett program som är inspirerat av Gud, kunde jag ta mig ur de världsliga svårigheter som jag ställdes inför. Min himmelske Fader hjälpte mig veta vilket slags dotter han vill att jag ska vara, vad jag bör fokusera på och hur jag ska bete mig.

Mirian (i mitten)

Mirian C., 18 år, Guatemala, Guatemala



Under de senaste åren har jag lidit av klinisk depression och ångest. Förra året nådde jag botten. Mitt vittnesbörd vacklade, och seminariet var det enda som hjälpte mig igenom det hela. Jag träffade några tjejer som snabbt blev mina bästa vänner. Skrifterna började betyda något för mig. Och vår lärare undervisade på ett sådant sätt att berättelserna i Nya testamentet om Jesus Kristus för så länge sedan blev relevanta i våra tonårsliv. Jag lärde känna min Frälsare och min himmelske Fader. Sakta blev mitt vittnesbörd inte bara återställt utan också starkare och mer orubbligt. Kampen för min mentala hälsa finns kvar, men tack vare seminariet har hoppet som gick förlorat nu förstärkts. Jag har ett vittnesbörd om Jesus Kristus. Jag vet att han lever, att han älskar oss och att han kan bära våra bördor om vi kommer till honom. Utan seminariet skulle jag inte ha fått den välsignelsen.

Jalee

Jalee D., 16 år, Colorado, USA



Före mitt första år i seminariet förstod jag inte varför vi behövde studera skrifterna. Jag tyckte att de bara hade tråkiga berättelser. Men tack vare seminariet lärde jag mig att varje berättelse innehåller en viktig lärdom som jag kan tillämpa i mitt liv just nu. Jag har en önskan att fortsätta lära av skrifterna.

Oscar B., 15 år, Limón, Costa Rica



Oscar

Jag döptes i maj 2016. Mitt första år i seminariet började senare det året. Jag var skeptisk först, och jag var inte redo att gå upp tidigt, men jag kände mig manad att gå. Jag var fortfarande lite osäker på hur jag skulle känna igen Andens röst, men genom att vara med på seminariet har jag lärt mig känna igen den rösten. Genom Anden kan jag veta att skrifterna är sanna. Jag vet att Anden manar mig att markera betydelsefulla skriftställen och att det alltid finns en anledning. Skrifterna vägleder mig när jag känner mig vilsen, och de undervisar mig. När jag har en dålig dag kan jag slå upp dem och göra min dag bättre. ■

Shelby L., 16 år, Montana, USA



Shelby

# Hur du kan hjälpa till med **TEMPELTJÄNST**

*Tempeltjänst ger glädje till dig och till dem du älskar.*

**Megan Armknecht**

**H**ar du någon gång varit så ivrig att börja med något att du knappt kunde bärga dig? Kanske var du ivrig att följa med din bror och se ett favoritlag spela, eller kanske bad din bästa vän dig att följa med på en fantastisk konsert.

På 1840-talet återställde Gud en evangeliesanning som gjorde Joseph Smith mycket glad och ivrig. Han lärde sig att människor genom rätt





prästadömsmyndighet kunde döpas som ställföreträdare för sina nära och kära som inte hade blivit döpta under det här livet.

Läran om dop för de döda var särskilt betydelsefull för Joseph eftersom hans äldre bror Alvin hade dött vid 25 års ålder utan att ha blivit döpt. Joseph hade varit rädd att Alvin var dömd till evigt lidande eftersom han inte hade blivit döpt under det här livet.

Men genom uppenbarelserna om frälsning för de döda fick Joseph veta att Alvin kunde döpas genom en ställföreträdare och frälsas i det celestialet riket (se L&F 137).

### Berätta för andra om dop för de döda

De här nyheterna var inte bara spännande för familjen Smith utan också för de andra heliga i Nauvoo, Illinois. Den 15 augusti 1840 undervisade Joseph Smith om dopets förrättning för förfäder under en begravning för Seymour Brunson. Joseph sa att det var dags att uppfylla och återställa den sedvänjan som hade utövats av heliga i forna tider (se 1 Kor. 15:29).<sup>1</sup>

När de heliga i Nauvoo hörde att de kunde döpas för sina avlidna släktingar blev de överförtjusta. "Ögonblicket jag fick höra om det hoppade min själ av glädje", sa president Wilford Woodruff (1807–1898).<sup>2</sup>

När de heliga insåg att de kunde utföra dop för de döda ville de få

släktingarnas arbete gjort så fort som möjligt. Många skrev till släktingar så att de kunde samla in namn på avlidna förfäder. Eftersom det inte fanns något tempel på den tiden gick hundratals personer ner till Mississippifloden för att utföra förrättningarna.

### Dop för de döda och du

Glädjen över att utföra tempeltjänst och dop för de döda fortsätter i dag. Det finns tempel över hela världen, och tempeltjänsten öppnar dörren för *alla* att bli frälsta. Det är en så stor gåva!

Liksom de heliga i Nauvoo kan du tillsammans med dina vänner och din familj utföra ställföreträdande dop för dem som har dött. Du kan ta din familj till templet. Det innebär att du inte bara tar dina *levande* familjemedlemmar till templet utan också dina avlidna närstående. Om inte din familj kan besöka templet kan du be vänner, ledare eller kvorum- och klassmedlemmar att följa med dig.

Att besöka templet med närstående ger glädje. Det sammanbinder familjer, ger frid och påminner oss om att Gud älskar oss alla och att han erbjuder frälsning till alla sina barn.

Och det är något vi alla kan glädjas åt. ■

*Författaren bor i Utah, USA.*

#### SLUTNOTER

1. Se Matthew McBride, "Letters on Baptism for the Dead", 29 maj 2013, [history.lds.org](http://history.lds.org).
2. Wilford Woodruff, i *Deseret News*, 27 maj 1857, s. 91.



### ENA FAMILJEN

"Om ungdomarna i varje församling inte bara kommer till templet och utför dop för de

döda, utan också samarbetar med sina familjer och andra församlingsmedlemmar för att få fram släktnamn för förrättningsarbetet de utför, blir både de och kyrkan storligen välsignade. ... Den evigt betydelsefulla välsignelsen att få förena våra egna familjer går nästan inte att förstå."

Äldste Quentin L. Cook i de tolv apostlarnas kvorum, "Rötter och grenar", *Liahona*, maj 2014, s. 46–47.



**Charlotte Larcabal**  
Kyrkans tidningar

V isste du att familjebön är en befallning? Jesus Kristus *befallde* nephiterna att "be i era familjer till Fadern" (3 Ne. 18:21). Sedan dess har profeter och apostlar upprepat den uppmaningen. Till exempel sa äldste Richard G. Scott (1928–2015) i de tolv apostlarnas kворum att det skulle vara "en daglig prioritet som inte är förhandlingsbar".<sup>1</sup>

Familjebönen är viktig! Den är också nyckeln till att komma närmare varandra och vår himmelske Fader. Och det är inte bara mammas och pappas ansvar. Du kan ha stort inflytande på din familj! Du kan vara en förkämpe för familjebön.

## VAR EN FÖRKÄMPE

Vad är en förkämpe för familjebön? När du tänker på förkämpar så kanske du tänker på personer som är bäst på något. Det kan vara ett slags förkämpe, en förstapristagare i en tävling. Ett annat slags förkämpe är någon som kämpar för något, en förespråkare eller försvarare. Så en förkämpe för familjebön är någon som kämpar för, står för och försvarar familjebön.

Tror du att du kan göra det?

Tio tips från ungdomar som hjälper din familj att nå nya höjder på knä.

# FÖRKÄMPAR

## för familjebön

Här är några tips på hur man är en förkämpe för familjebön:

**1.** Försök att inte bara upprepa ord när det är din tur att be.

*Jeanel S., 14 år, Idaho, USA*

**2.** Gör en lista över sådant som ni behöver be om

som familj. *Samantha B., 17 år, Alabama, USA*

**3.** I min familj försöker vi alltid uttrycka tacksamhet mer än att be om saker. Vi försöker alltid ha en anda av tacksamhet mot vår himmelske Fader, så jag försöker hjälpa mina syskon med det. *Karla S., 17 år, Tijuana, Mexiko*

**4.** Påminn alla. Om din familj inte är så bra på att ha familjebön kan en bra början vara att ha personliga böner. *Camille G., 18 år, Alabama, USA*

**5.** Gå upp några minuter tidigare för att se till att ni har

familjebön innan du ger dig av. Du kan sätta klockan på ringning så att du vet när det är dags att ha familjebön. *Tess Z., 16 år, Texas, USA*

**6.** Lyssna på orden som personen som ber säger och upprepa dem inom dig. Se efteråt vad du kan komma ihåg av bönen. När man säger "amen", betyder det "låt det så ske" eller att man håller med. Jag vill verkligen veta och förstå vad det är jag håller med om. *Grace M., 14 år, Kalifornien, USA*

**7.** Ha en bra inställning till familjebön. Tänk inte på det som något att kryssa av på en lista innan du går och lägger dig. Tänk på att familjebön kan föra dina familjemedlemmar närmare varandra. *Ranoah H., 17 år, Alabama, USA*

**8.** Försök hjälpa dina syskon. Att bara ha en bra inställning och vara ett gott exempel har stor betydelse. *Will W., 14 år, Kalifornien, USA*

**9.** Tänk på vad du vill be om innan du ber. *Lyric A., 13 år, Arkansas, USA*

**10.** Tänk på att ingenting kan vara viktigare än det. Det är jätteviktigt att du umgås med din familj och ser till att ta dig tid att läsa skrifterna och be med dem. *Isaac S., 14 år, Kalifornien, USA*

#### SLUTNOT

1. Richard G. Scott, "Sätt utövan- det av din tro främst", *Liahona*, nov. 2014, s. 93.



"Det finns ingen vackrare syn i hela världen än att se en familj be tillsammans."

President Thomas S. Monson, "Kom till honom i bön och tro", *Liahona*, mars 2009, s. 3.



# Beslutet

→ ATT VARA ←

# trofast

*De här fyra besluten kan vara  
till stor nytta för dig.*

**E**n av de största utmaningarna jag ställdes inför som liten i Guatemala var fattigdom – andlig fattigdom eftersom vi inte kände till evangeliet och timlig fattigdom på grund av brist på pengar. Min mor dog när jag var fem år, så min far fick fostra fyra små barn själv. Eftersom far ville behålla oss alla i familjen behövde han delegera en del hushållssysslor till oss barn.

Jag var äldst och fick i uppgift att laga lunch och middag till familjen varje dag. Det var svårt först, men jag lärde mig att laga mat på några olika sätt. Varje dag fick jag 25 cent (2 kronor) av pappa att köpa mat för. Jag brukade köpa ett halvt kilo bönor för 6 cent och ett halvt kilo ris för 7 cent. Sedan köpte jag kol för 5 cent som jag använde för att kunna laga maten, tändmaterial för 2 cent och tortillas för 5 cent. Jag gjorde det varje dag, och varje dag åt vi ris och bönor med tortillas. 25 cent var inte mycket på den tiden heller, men det var så vi hankade oss fram.

Utmaningen var hur jag skulle ta mig ur den här fattigdomscykeln. Och i slutändan handlar det om beslut – valet att göra något bättre med mitt liv. Vi fattar alltid beslut för oss själva, även när vi inte tror att vi gör det. Till exempel *väljer* vi att tro. Ibland kan vi känna oss förvirrade när vi ställs inför vad världen säger och vad Jesus Kristus lär. Men den bästa vägvisaren i livet är Jesu Kristi lära. När jag fattade beslut med Herrens lära till grund, kände jag hans hand i mitt liv.



**Äldste  
Enrique R.  
Falabella**  
i de sjuttios kворum





Utmaningen var hur jag skulle ta mig ur den  
här fattigdomscykeln.

Och i slutändan handlar det om beslut – valet att  
göra något bättre med mitt liv.

Jag vill berätta om fyra beslut jag har fattat som har haft stor inverkan på mitt liv. Om du fattar samma beslut och håller fast vid dem blir de till välsignelse för dig också: 1) beslutet att döpas, 2) beslutet att tro på Jesus Kristus och förbli aktiv i kyrkan, 3) beslutet att lita på Herrens löften och 4) beslutet att vara trofast och följa profeternas råd.



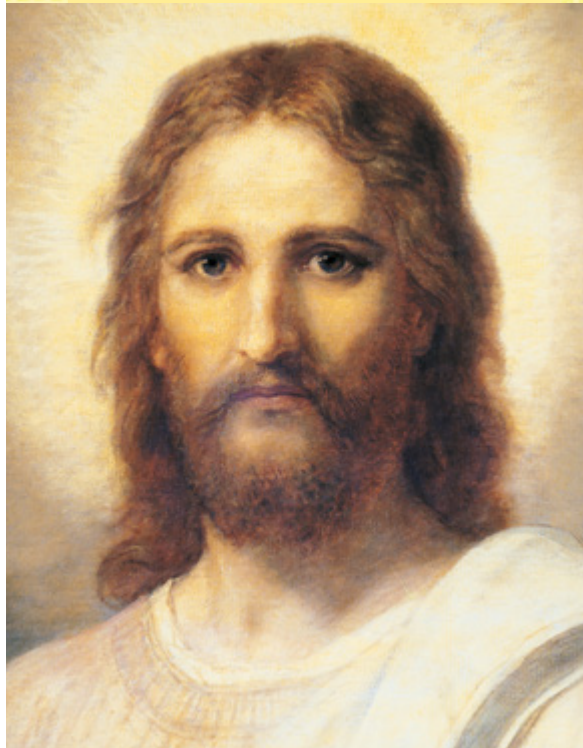
### → Beslutet att döpas

När jag var 12 började missionärerna undervisa mina syskon och mig. Först var inte far med. Han satt i ett rum längre bak i huset bakom ett draperi och lyssnade. Men sedan läste han ett häfte från kyrkan som beskrev hur en man och en kvinna som hade vigts med rätt myndighet kan vara tillsammans för evigt. Det här fångade hans uppmärksamhet eftersom han kunde vara tillsammans med sin fru igen fastän hon hade gått bort. När han hade fått veta det bestämde han sig för att döpas. Och vi döptes allihop i familjen.

Det nyfunna perspektivet som evangeliet gav mig hjälpte mig inse att det var möjligt att åstadkomma bättre saker i livet om jag ansträngde mig och var lydig. Jag bestämde mig för att göra allt som krävdes för att gå på Herrens stig.

### → Beslutet att tro på Kristus och förbli aktiv i kyrkan

Jag minns att jag fattade det beslutet en dag när jag satt i kyrkan och väntade på att en doggudstjänst skulle börja. När jag satt och begrundade Kristi lära kände jag en stark glädje som talade om för mig att allt jag hade lärt mig av missionärerna var sant. I det ögonblicket lovade jag tyst Gud att jag alltid skulle lita på honom och att jag skulle vara aktiv i hans kyrka i hela mitt liv om det innebar att jag kunde fortsätta känna den glädje som kommer från den Helige Anden. För mig innebar löftet att inte bara gå i kyrkan varje vecka utan att också lita på Herrens lära, skrifterna, de levande profeterna, och särskilt min Frälsare Jesus Kristus.



## → Beslutet att lita på Herrens löften.

Det var relativt tidigt i livet som jag fattade det här viktiga beslutet att lita på Herrens löften. Allt sedan dess har mitt beslut visat sig vara till stor nytta för mig. När jag har känt tvivel eller när en fråga har kommit upp, har jag kunnat tänka tillbaka på beslutet jag fattade då och har baserat alla andra beslut på det. Om du bestämmer dig tidigt för vilka normer du ska leva efter så blir det lättare för dig att göra rätta val när du börjar tvivla eller får problem.

Jag hade jag en minnesvärd upplevelse med den här principen när jag studerade. Jag arbetade alltid hårt i skolan för att lära och förbereda mig för framtiden. För att kunna komma ur fattigdomen visste jag att jag behövde hitta en yrkesbana som skulle öppna dörrarna för nya möjligheter i livet. Jag visste också att för att kunna få ett sådant yrke behövde jag fokusera på min utbildning.

Men hur viktig utbildningen än var för mig fattade jag beslutet att inte studera på söndagar. Som medlem i kyrkan

visste jag att Herren hade sagt att sabbaten är hans dag, inte vår. Jag försökte fatta medvetna beslut om vad jag skulle göra på den här speciella dagen. Men efter att ha fattat det beslutet blev jag ibland frestad att gå ifrån min egen regel, särskilt när det var dags för prov. Jag tänkte: "Det är ju inget fel. Jag bara studerar. Jag kan gå i kyrkan på förmiddagen och studera på eftermiddagen och kvällen."

Men när jag tänkte på löftet att jag skulle vara aktiv och trofast mot råden från Herrens profeter var det mycket lättare att hålla fast vid beslutet att inte studera på söndagar utan i stället ägna mig åt tjänande och tillbedjan på Herrens dag. Jag hade redan bestämt mig för att vara trofast, så för mig var det bara en fråga om att tolka det som Herren hade sagt om sabbatsdagen och tillämpa hans råd så gott jag kunde.

Jag gjorde bra ifrån mig i mina studier och fick ett bra yrke som gjorde att jag kunde försörja min familj. Jag vet att det var för att jag höll mitt löfte till Herren som han välsignade mig så att jag kunde skapa ett bättre liv.

## → Beslutet att vara trofast och följa profeternas råd

För var och en av oss handlar trofasthet mot Herren om att fastställa till vilken grad vi tror på Jesus är Kristus, att de som upptecknade skrifterna var inspirerade av Gud, och att första presidentskapet och de tolv apostlarnas kvorum verkligen är Guds tjänare. Vetskapen om att uppenbarelse förekommer i vår tid och att profeterna är kallade av Gud gör det lättare att hålla fast vid evangeliet när man ställs inför svåra situationer.

Om du kan utveckla en sådan tilltro behöver du aldrig bekymra dig för frågor om vilka beteenden eller aktiviteter som är lämpliga eller inte. Alla sådana frågor besvaras när du söker efter svar i tro genom skrifterna, Anden och profeterna – Guds utnämnda tjänare. ■





# PERSONLIGT VÄRDE

Liksom en blomma är varje person dyrbar  
oavsett hur eller när den blommar.





**Äldste  
Robert D. Hales**  
i de tolv apostlarnas  
kvorum

## HUR MAN AGERAR MED KRISTLIGT MOD

**E**n av de stora prövningarna under jordelivet är när vår **tro ifrågasätts eller kritiseras**. Vid sådana tillfällen kanske vi vill agera aggressivt och ta till knytnävarna. Men när vi bemöter våra anklagare så som Frälsaren gjorde, blir vi inte bara mer kristuslika utan **inbjuder också andra att känna hans kärlek och följa honom**.

Som sanna lärjungar måste vi främst vara intresserade av andra människors välfärd, inte av att rättfärdiga oss själva. Frågor och kritik ger oss tillfälle att nå ut till andra och visa att vi och vår himmelske Fader bryr sig om dem. Vårt mål bör vara att **hjälpa dem förstå sanningen**, inte att försvara vårt ego eller ta hem poäng i en teologisk debatt. Vårt **uppriktiga vittnesbörd** är det kraftfullaste svar vi kan ge dem som anklagar oss. Och sådana vittnesbörd kan vi bara bära i **kärlek och mildhet**. Vi bör vara som Edward Partridge, om vilken Herren sa: "Hans hjärta är rent inför mig, ty han är som den forne Natanael, i vilken inget svek finns" (L&F 41:11). Att vara utan svek är att ha ett barns oskuldshet, att **vara långsam att bli arg och snabb att förlåta**.

Till alla som vill veta hur vi bör bemöta dem som anklagar oss svarar jag: **Vi älskar dem**. Om vi följer Kristus och visar prov på hans mod, måste vi älska dem, vilken ras, tro, religion eller politisk övertygelse de än har. Vi anser inte att vi är bättre än de. I stället vill vi i kärlek **visa dem en bättre väg – Jesu Kristi väg**. Hans väg leder till dopets port, det rättfärdiga livets trånga och smala stig, och till Guds tempel. Han är "vägen och sanningen och livet" (Joh. 14:6). Endast genom honom kan vi och alla våra bröder och systrar ärva den största gåva vi kan få – evigt liv och evig lycka. Att hjälpa dem, att vara ett exempel för dem, är inget för de svaga. Det är för de starka. Det är för dig och mig, för de sista dagars heliga som betalar lärjungeskapets pris genom att möta våra anklagare med kristligt mod. ■

*Från ett tal under generalkonferensen i oktober 2008.*



### HUR HAR DU TILLÄMPAT DET HÄR?

Behandla dem vänligt så som Frälsaren skulle göra så att de lär känna ditt riktiga jag i stället för att döma dig efter sådant som de har hört. Om du känner Frälsarens kärlek är det lättare att hantera situationen.

**Samantha L., 18 år, Chihuahua, Mexiko**

Det bästa sättet är att vara ett exempel för andra. De flesta av oss har haft stunder när vi har känt oss ensamma eller rädda. När vi ger vår kärlek, en kram eller ett leende, hjälper vi andra och oss själva.

**Yandri P., 17 år, Chihuahua, Mexiko**

## ”Hur kan jag hjälpa mina vänner övervinna sådana problem som att svära och spela dataspel överdrivet mycket?”

**A**tt hjälpa dina vänner övervinna problem kan vara ett känsligt ämne, för du vill inte låta predikande eller dömande. Fastän alla situationer är olika är det viktigt att tänka på att ditt exempel är betydelsefullt. När du håller fast vid dina normer så ser andra det – och du kan ha ett positivt inflytande. Om dina vänner svär, till exempel, kan du se till att du bara använder ett rent språk och att dina skämt och annat du säger är rena. På så sätt får han eller hon ett bra exempel på hur det är möjligt att vara rolig och cool utan att svära.

Dina vänner lägger ofta märke till dina val och respekterar dem. Goda vänner respekterar dig för dina val även om de själva inte gör samma val.

Men tänk om din vän inte slutar göra det som bekymrar dig, fastän du är ett gott exempel. Det är också viktigt att komma ihåg att dina vänner inte kan läsa dina tankar. Ibland kanske de inte ens *inser* att ett visst beteende besvärar dig. Om han eller hon inte slutar efter ett tag är det helt okej att vänligt och respektfullt be dem sluta.

Vilka problem dina vänner än har kan du ha ett positivt inflytande på dina vänner genom att välja det rätta. Du kan bjuda med dem på roliga, upplyftande aktiviteter. Om du är glad över att välja det rätta så lägger andra märke till det.



### **Stärk dina vänner**

Jag höll en lektion om språk på en veckoträff. Jag tror att det fungerar, i alla fall för en av mina goda vänner. Vi måste vara ett exempel först. Vi kan be för våra vänner och ha modet att vid rätt tillfälle säga till dem: ”Kan du vara snäll att inte svära. Jag ger dig utmaningen att inte säga något svärord i dag.”

*Dante C., 19 år, Puebla, Mexiko*

### **Be innan du pratar med dem**

Först skulle jag be innan jag har ett samtal med honom eller henne. Sedan skulle jag prata med honom eller henne vänligt och positivt och ge sådana råd som att inte reagera när de blir arga, till exempel. Mitt exempel hjälper dem också att använda ett renare språk.

*Ndansia B., 18 år, Kimbanseke, Demokratiska republiken Kongo*



### **Visa dem sådant som är bättre som de kan göra**

I stället för att tillrätta-visa dem kan du hjälpa dem inse att det finns bättre saker de kan göra. Be dem att följa med på roliga, sunda aktiviteter och uppmuntra dem att skaffa sig en mer givande hobby, som att lära sig spela ett



instrument, leka med sina syskon eller hjälpa dem med deras hushållssysslor.  
*Äldste Cobabe, 19 år, och äldste Allred, 19 år, Hongkongmissionen*

### Övning ger färdighet

Jag skulle uppmana dem att be om styrka och öva på att prata utan att svära eller använda råa ord. Jag skulle också säga att när de ägnar onödigt mycket tid åt att spela dataspel så begränsas deras umgänge med familj och vänner, och att de kan sluta med det genom att delta i sunda och meningsfulla aktiviteter. Om de gör ett misstag kan de be om styrka och fortsätta öva, för övning ger färdighet.  
*Ozioma O., 17 år, Abia, Nigeria*

### Utöva ett gott inflytande på dem

Vi kan inte kontrollera vad andra gör, men vi kan ha ett gott inflytande på dem. Vi kan leva som positiva, kristliga exempel och hjälpa dem omkring oss att komma till Kristus. Om våra vänner fattar dåliga beslut kan vi föreslå alternativ och uttrycka vad vi vet är rätt och sant genom våra ord och handlingar.

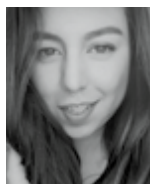
*Mosiah M., 17 år, Utah, USA*

### Ha en "svordomsburk".

Ett sätt jag kan hjälpa mina vänner att sluta svära på är genom att ha en "svordomsburk", och varje gång någon svär måste de lägga ett mynt i burken. Jag kan uppmuntra mina

vänner att sluta spela dataspel onödigt mycket genom att bjuda med dem på ungdomsläger, evenemang i kyrkan och andra roliga aktiviteter. Jag kan också presentera dem för andra som hjälper dem att vara både sociala och aktiva.

*Owyn P., 13 år, Hawaii, USA*



### Omsorg om andra

Det bästa jag kan göra är att vara ett gott exempel, för att försöka hjälpa någon sluta

med ett beteende när jag gör samma sak är inte särskilt effektivt. Då tar de inte mina råd eller åsikter på allvar. Jag kan också hjälpa mina vänner genom att förklara för dem varför jag känner mig besvårad av deras beteende. Om deras språk inte är lämpligt kan jag hjälpa dem se vilket intryck de ger andra när de använder ett sådant språk.

*Alejandra T., 17 år, Chihuahua, Mexiko*



### VAR ETT ANDLIGT FÖREDÖME

"Vi [ska] vara andliga föredömen. För mig innebär det att vi i våra liv eftersträvar vänlighet, tacksamhet, förlåtelse och god vilja. De här egenskaperna ger oss en ande som berör människor omkring oss."

President Thomas S. Monson, "Var ett föredöme och ett ljus", *Liahona*, nov. 2015, s. 86.

### Be

Du kan be om att de ska sluta svära eller sluta spela så mycket. Böner kan aldrig skada.

*Joshua L., 14 år, Oregon, USA*

## NÄSTA FRÅGA

"Vilka aktiviteter ska jag ägna mig åt på min fritid för att den ska bli mer meningsfull?"

Skicka ditt svar och, om du så önskar, ett fotografi med hög upplösning, före den 15 september 2017, till [liahona.lds.org](mailto:liahona.lds.org) (klicka på "Submit an Article") eller via e-post till [liahona@ldschurch.org](mailto:liahona@ldschurch.org).

Ta med följande information: 1) Fullständigt namn, 2) födelsedatum, 3) församling eller gren, 4) stav eller distrikt, 5) ditt skriftliga tillstånd, och, om du är under 18 år, dina föräldrars skriftliga tillstånd (e-postmeddelande går bra) att trycka ditt svar och fotografi.

Svaren kan komma att förkortas eller förtydligas.



**Lori Fuller**

Kyrkans tidningar

Baserad på en sann berättelse

*"Jag står för sanning. Jag står för det rätta. Herren kan lita på mig"* (Children's Songbook, s. 162).

"Du, titta på det här." Jack tog upp ett vikt pappersark ur fickan. "Jag hittade det i en tidning i morse." Han vek upp papperet och höll upp det för Taran.

Men Taran såg genast att det var något han inte ville titta på. Han vände sig bort och sa: "Jag vill inte titta på det."

Jack ryckte på axlarna och lade tillbaka papperet i fickan. "Barnunge."

Taran brydde sig inte om det.

När Taran kom hem hjälpte han mamma att baka flatbröd till middagen. Han drog fram en stol till diskbänken och mamma knöt fast hans förkläde.

"Mamma", sa han, "när jag var hemma hos Ian försökte hans vän visa mig en bild av en person utan kläder. Jag vände mig bort och gick därifrån."

Mamma satte ner degskålen och gav Taran en kram. "Det var ett jättebra val. Tack för att du berättade det för mig."

”På hemaftonen var det så du sa att man skulle göra”, sa Taran medan han klappade mjöl på händerna och lyfte upp degen på diskbänken.

”Jag är glad att du kom ihåg det. Är det första gången någon har visat dig en sådan bild?”

Taran nickade.

”Jag är verkligen glad att du berättade det för mig. Du vet att du kan fråga mig vad som helst eller berätta vad som helst, eller hur? Även om du gjorde ett felaktigt val vill jag ändå veta det så att jag kan hjälpa dig. Jag blir inte arg.” Hon klappade dit lite mjöl på hans näsa.

Taran log och rynkade på den mjöliga näsan. ”Japp. Jag vet.”

Efter middagen den kvällen sa pappa: ”I dag försökte någon visa Taran en oanständig bild, en sådan som vi har pratat om på en hemafton.”

Reena räckte upp handen. ”Jag kommer ihåg att vi pratade om det! Dhara var inte gammal nog att komma ihåg så mycket, men hon nickade också.”

”Så vad gjorde du?” frågade Sonia.

”Jag tittade inte på den, och så gick jag iväg”, sa Taran.

Mamma nickade. ”Vi är jättegla över att Taran gjorde ett så bra val. Och vi är så stolta över att han talade om för mig vad som hände.”

Pappa sträckte sig över bordet och gav Taran en ”high five”. ”Jättebra, kompis.” Reena och Dhara klappade händerna och Sonia log stort mot Taran.

”Så för att fira ska vi äta något extra gott!” sa pappa.

*Alla* ropade hurra!

Mamma ställde sig upp för att hämta glass från frysen och Taran och Sonia sprang för att hämta skålar och skedar.

”Okej, kompis”, sa pappa och pekade med glasskeden mot Taran. ”Vilken smak vill du ha?”


När alla hade börjat äta av sin glass, sa mamma: ”Pappa och jag vill bara att ni barn ska komma ihåg att om ni är oroliga eller har frågor så kan ni alltid komma och prata med oss, vad det än handlar om. Det gör oss glada.”

”Och vi får glass?” frågade Sonia och höll upp en sked choklad.

Mamma skrattade. ”Ibland. Men för det mesta blir vi bara glada, och det räcker.”

Taran nickade och svalde sin sista sked glass. Han hade också blivit glad av att berätta om det för mamma. ■





## UTMANING

”Jag ska bara läsa och se på sådant som min himmelske Fader tycker om att jag läser och ser på” (Mina evangelieideal).

Öva på att säga nej om någon försöker visa dig något som är oanständigt. Vänd dig bort och gå därifrån.

Prata med en förälder eller annan vuxen som du litar på om varför pornografi inte är bra för oss.

Gör upp en plan med din familj. Om du ser något som är oanständigt, berätta det för en förälder eller annan vuxen som du litar på så fort som möjligt för att snabbt få bort obehagliga tankar.

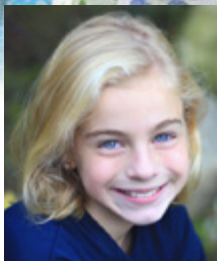
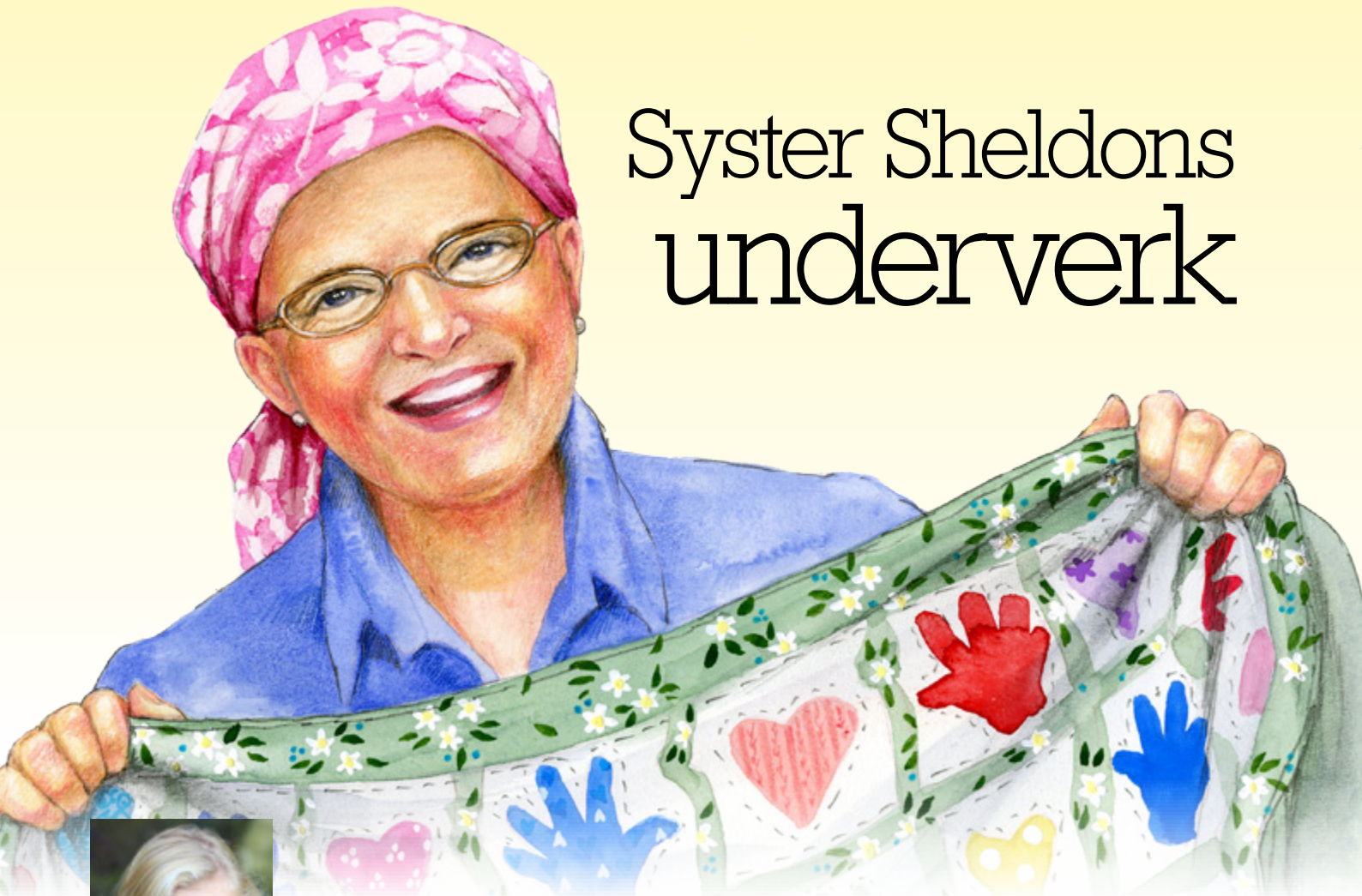
Den här månaden ska jag ...

---



---

# Syster Sheldons underverk



Elyse D., 10 år, Washington, USA

Syster Sheldon är Primärs bästa president någonsin! Hon är energisk och rolig. När hon ställer sig upp för att ha samlingsstunden, ropar alla: "Det är Sheldons samlingsstund" med jazzhänder och leenden. Hon älskar det.

I början av 2015 upptäckte syster Sheldon att hon hade cancer igen, för femte gången! Hon förklarade för oss alla vad cancer är och vad den gör. Hon sa att hon skulle missa kyrkan ibland och att hon förmodligen skulle tappa håret. Hon bad oss att fasta och be för att cancer skulle försvinna.

Under den här tiden gjorde våra primärbarn ett projekt för "Hjälpande händer" där vi klippte ut pappershänder och skrev ner något tjänande vi hade gjort på dem. Syster Ashby i Primärs presidentskap fick idén att göra ett lapptäcke med hjälpande händer till syster

Sheldon. Vi ville alla tala om för henne att vi älskar henne, så hela Primär gjorde händer och hjärtan, och flickorna gjorde ett lapptäcke av dem på aktivitetsdagen. Vi sydde, strök och lade ner all vår kärlek i arbetet. Några av oss knöt också en tråd runt ett finger för att vi skulle tänka på syster Sheldon.

Vi gav lapptäcket åt syster Sheldon. Hon tog med det till kemoterapi och kände vår kärlek.

Det bästa var när syster Sheldon bar sitt vittnesbörd för hela Primär. Hon berättade för oss hur speciella vi var för henne och att hon älskade oss. Hon visste att det till stor del var tack vare oss som hon klarade kemoterapi igen. Jag var rädd att hon kanske inte skulle klara det, men kände ändå att hon skulle det. I dag har syster Sheldon ingen cancer! ■

# Att vara som Nephi



Mason J., 8 år, Utah, USA

**E**n dag lärde jag mig i Primär om hur trofast och rättfärdig Nephi var. Så jag bestämde mig för att vara som Nephi.

Nästa dag arbetade jag på att göra bättre val. Min bror slog mig. Jag blev arg. Jag ville slå tillbaka, men jag bestämde mig för att vara som Nephi. I stället för att slå min bror gick jag bara iväg. Det hjälpte att få bort ilskan.

En annan gång lekte min bror med mitt flygplan utan att fråga först, och jag var rädd att han skulle ha sönder det. Så jag bad honom snällt att ge tillbaka det, och det gjorde han!

Det är svårt att göra rätta val ibland, men jag tänker på Jesus och Nephis exempel. Jag läser också skrifterna varje kväll, och det hjälper mig under dagen att göra rättfärdiga val. Jag vet att när vi är trofasta som Jesus och Nephi så blir vi glada. ■





Äldste Neil L. Andersen

i de tolv apostlarnas kворum

# Hur hjälper jag **ALLA** att känna sig välkomna i Primär?

Gud älskar alla sina barn. Vi är alla hans söner och döttrar. Vi behöver vara omtänk-samma och vänliga. Många av våra medlemmar kommer ensamma till kyrkan. Vissa får inte döpas förrän de är vuxna.

Du kan hjälpa någon som känner sig ensam eller utanför.



Att veta vad någon heter kan göra skillnad.



Be någon att sitta bredvid dig.



Låt oss öppna våra famnar och våra hjärtan lite vidare.



Hjälp dem som känner sig rädda eller blyga. Tänk på dem. Hälsa dem välkomna.



Från "Den som tar emot dem, tar emot mig", Liahona, maj 2016, s. 49–52.



# NÅ UT till nya vänner



Äldste Neil L. Andersen och hans fru Kathy besökte Demokratiska republiken Kongo i Afrika. De hade ett kyrkomöte ute under tält. Runt tälten fanns ett högt stängsel. Äldste Andersen kunde se barn titta på dem på andra sidan stängslet. Syster Andersen frågade honom: "Tror du att du kanske kan be barnen komma in?" Äldste Andersen gick fram till mannen vid mikrofonen. Han bad mannen att inbjuda barnen att komma in och vara med.

Barnen kom springande! De log alla och var glada över att få vara med på mötet.

Äldste Andersen berättade också om en pojke som heter Joshua som hjälpte ett annat barn i kyrkan.

När Joseph, en pojke från Uganda, kom till kyrkan för första gången hade han ingen i sin familj där som kunde tala om vart han skulle gå. Då presenterade missionärerna Joshua för honom.

Joshua sa till Joseph att han skulle vara hans vän. Han gav Joseph Primärs sångbok och satt bredvid honom. Sedan sjöng primärklassen "Jag är Guds lilla barn" för Joseph. Alla fick Joseph att känna sig mycket speciell, särskilt hans nya vän Joshua. När Joshua och Joseph blev äldre verkade de tillsammans som missionärskamrater!

De här upplevelserna påminde äldste Andersen om att vi alla behöver hjälpa andra omkring oss som kanske känner sig utanför eller ensamma. ■

# Glad att kunna hjälpa!

Jag tycker om enchiladas,  
matte och färgen mintgrön.  
Mina föräldrar är från Burundi,  
ett land i Östafrika. Jag föddes  
i ett flyktingläger i Tanzania.  
Nu bor jag i Utah, USA.



## ETT SPECIELLT NAMN

*Jag pratar engelska och ett språk som heter kirundi. Mitt efternamn betyder "jag ska alltid vara tacksam för det jag har". Jag är tacksam för att många av mina släktingar bor i närheten.*





### ROLIGT MED FAMILJEN

*När det är en högtid åker min familj och jag hem till farmor för att äta middag. Vi äter sambusas (friterad deg med ris eller kött inuti). Sedan berättar föräldrarna historier, min farbror och kusin spelar trummor och min syster och jag dansar!*

### HJÄLPER ANDRA

*När jag blir stor vill jag bli sjuksköterska. Men just nu kan jag hjälpa till genom att tvätta, byta blöjor på min lillasyster och hjälpa min syster Sophie med läxorna.*

*Från en intervju med Jordan Wright, Utah, USA*



### VISAR KÄRLEK MOT BARN SOM ÄR NYA

- Om du inte kan deras språk kan du ta reda på någon som kan översätta.
- Lär dig hur man säger hej. På kirundi säger man "amakuru". På swahili säger man "jambo".
- Fråga om de vill leka med dig.

### HJÄLPER NYKOMLINGAR

*Jag tycker också om att hjälpa till i Primär. En del av barnen i min gren pratar kirundi hemma, och några pratar swahili. Vi har Primär på engelska. När det kommer barn till Primär som bara pratar kirundi så hjälper jag till genom att översätta för dem.*

**SKICKA OSS  
ETT HJÄRTA!**

Hur följer du Jesus genom att visa kärlek? Skicka oss ett hjärta med din berättelse och ett foto, tillsammans med dina föräldrars tillstånd. Skicka den via [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org) (klicka på "Submit an Article") eller via e-post till [liahona@ldschurch.org](mailto:liahona@ldschurch.org).

Pröva det här hemaftonsförslaget som har Kristus i centrum.

# Jesus namn

Här är en aktivitet som din familj kan göra. Lär er mer om Jesus Kristus genom att läsa de här skriftställena och fylla i namnet som används i versen. Berätta sedan hur du vet att Jesus älska dig!

## Mosiah 3:20

Jesus är vår \_\_\_\_\_ och Återlösare.  
Han frälste eller "återlöste" oss från död och synd genom försoningen. Tack vare det har vi möjlighet att leva hos våra himmelska föräldrar igen en dag.

1

## Jarom 1:11

Namnet \_\_\_\_\_ betyder "den smorde". Det här namnet påminner oss om att han var den Kung som profeterna och skrifterna har talat om.

2

## 2 Nephi 2:28

En \_\_\_\_\_ är en person som går emellan, eller någon som hjälper till att lösa problem mellan andra personer. Eftersom vi alla syndar behöver vi alla hjälp för att kunna bo hos Gud igen. Jesus kan hjälpa oss med det problemet! Han "medlar" för oss och ger oss chanser att förändras och få evigt liv fastän vi gör misstag.

5

## Jesaja 43:15

Jesus kallas ibland \_\_\_\_\_ eftersom han hjälpte till att skapa den här vackra jorden åt oss under ledning av vår himmelske Fader.

6

### Abraham 2:8

Innan Jesus födes på jorden kallades han \_\_\_\_\_, Israels Gud. Det här namnet var så heligt att det judiska folket inte sa det högt, utan i stället använde andra namn, som Herren, när de pratade om honom.

3

### Psaltaren 23:1-3

Jesus är den gode \_\_\_\_\_.  
Han älskar oss och vill vägleda och skydda oss, precis som en herde som tar hand om sina hjordar.

4

### Johannes 8:12

Jesus är \_\_\_\_\_.  
Även när det är jobbigt kan vi känna frid och hopp genom att lära oss om Jesus och följa hans lärdomar. Han älskar var och en i den här världen – dig också!

7

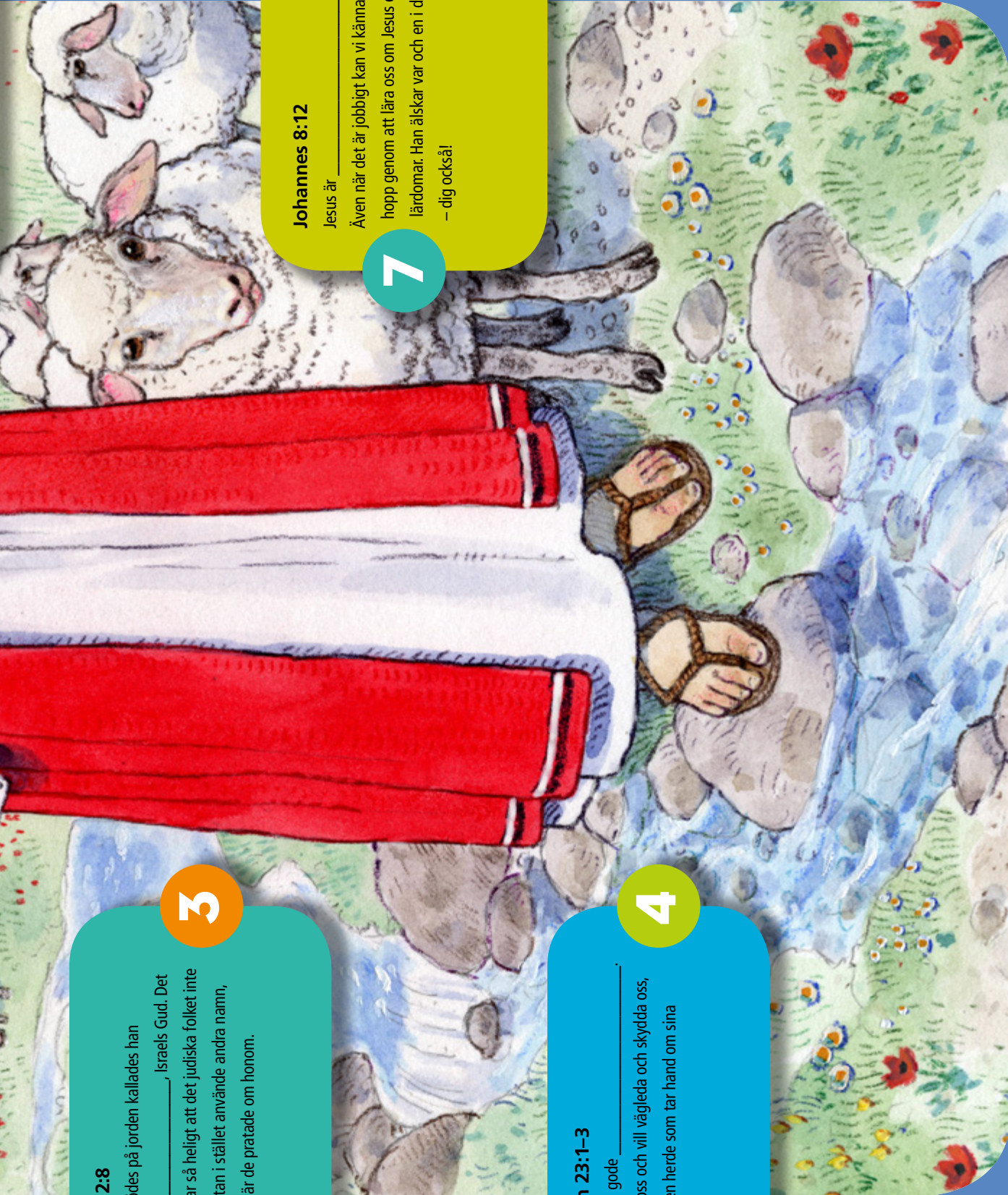


ILLUSTRATION KRISTIN KWAN

*Svar: Frelisaren, Messias, Jehova, Herden, Medlaren, Skaparen, världens ljus*

Du kan också se en video på [Mormon.org](https://www.Mormon.org) om Jesus Kristus namn.

# Jesus förlät

Kim Webb Reid

En dag bad Jesus. En av lärjungarna bad Jesus; ”Herre, lär oss att be.”

Jesus uppmanade sina lärjungar att be sin himmelske Fader om förlåtelse för sina synder. Han sa att vår himmelske Fader skulle förlåta dem om de förlät andra.



Petrus frågade en gång Jesus hur många gånger han skulle förlåta någon som gjorde något fel. ”Upp till sju gånger?” gissade Petrus.

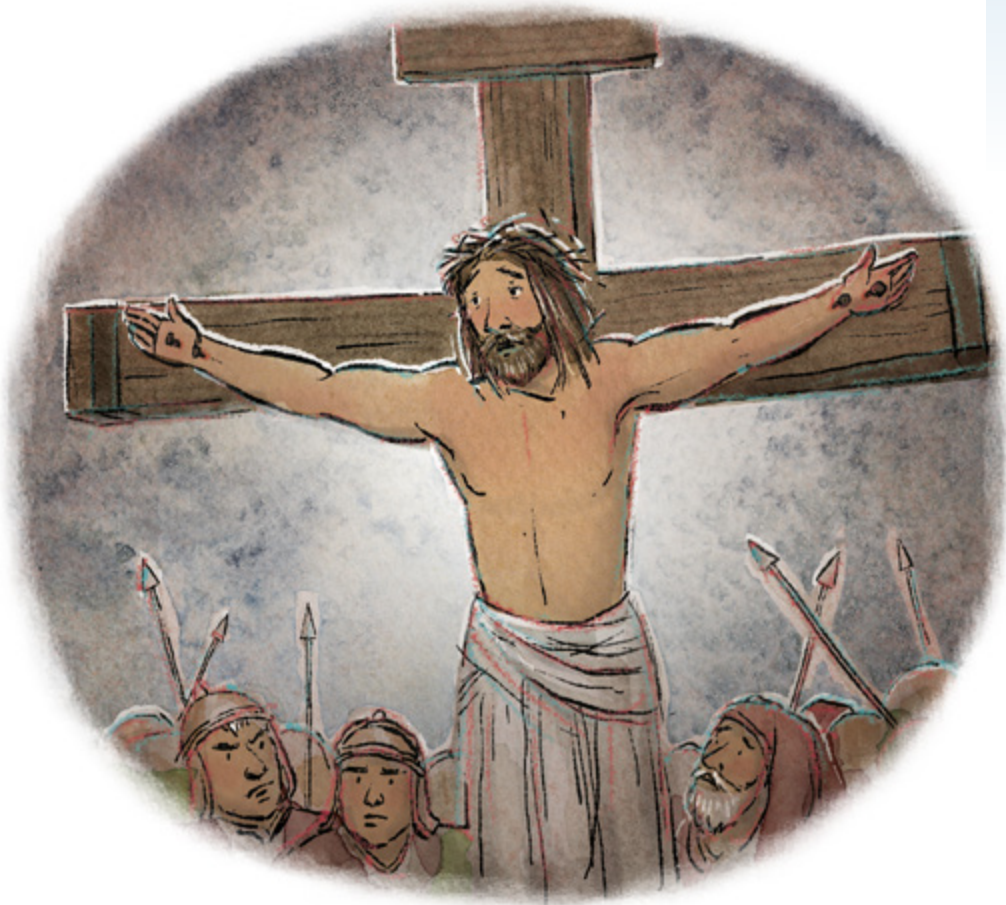
”Sjuttio gånger sju”, sa Jesus.

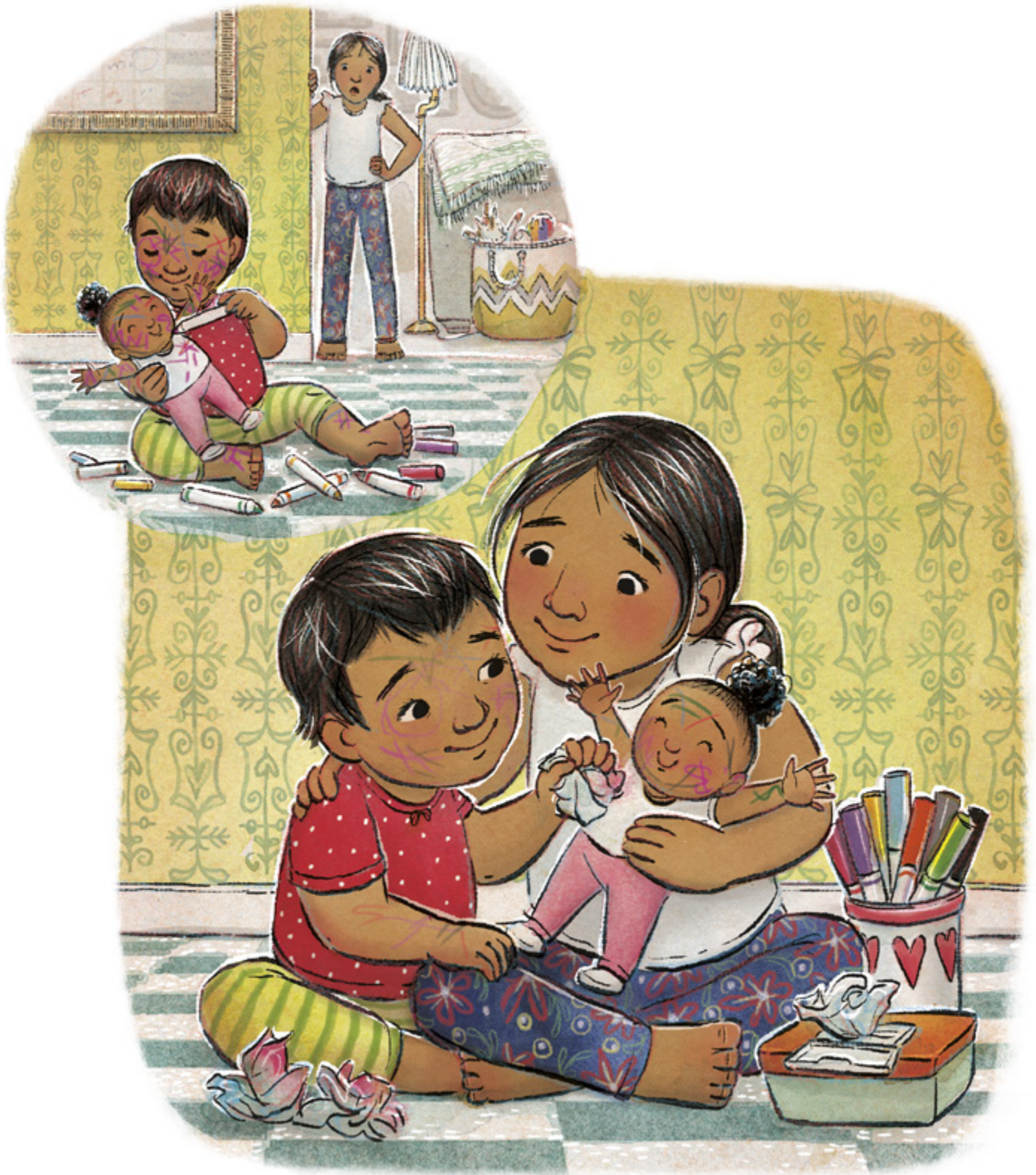
Jesus lärde sina lärjungar att vi *alltid* måste förlåta.



Jesus förlät personer som var ledsna för att de hade syndat. När han förlät en kvinna blev hon så tacksam att hon tvättade hans fötter med sina tårar.

Jesus förlät också personer som inte visste att de gjorde något fel. Han bad vår himmelske Fader att förlåta männen som korsfäste honom eftersom de inte visste att de skadade Guds Son.



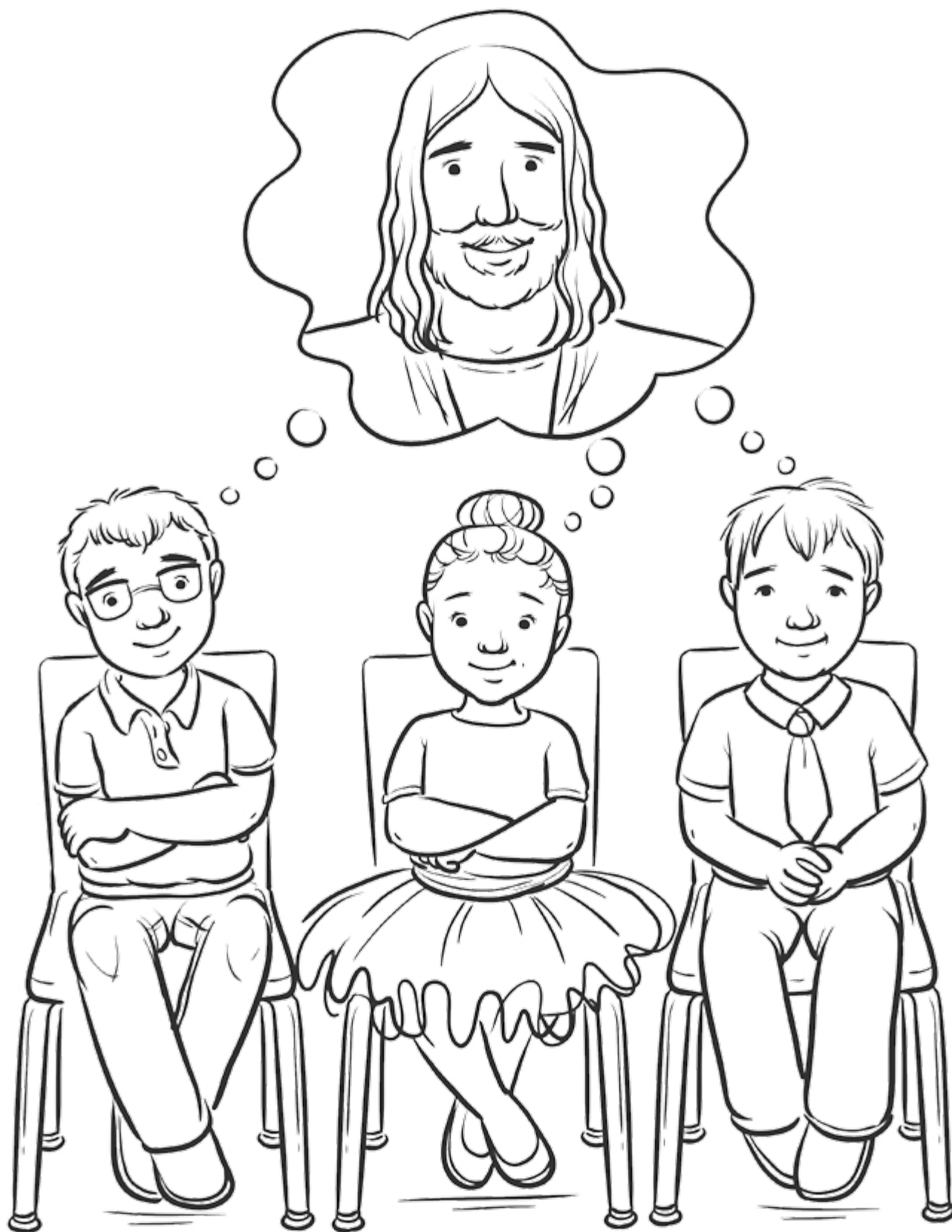


Jesus förlåter andra eftersom han älskar dem. Jag kan försöka vara som Jesus genom att förlåta andra också. ■

*Från Matteus 18:21–22; Lukas 7:37–48;  
Lukas 11:1–4; Lukas 23:34*



# Jag kan vara vördnadsfull





**President James E. Faust (1920–2007)**

andre rådgivare i första presidentskapet

## KOM TILLBAKA!

*Vår famn är öppen för er.*

*Vi behöver er hjälp.*

Ni som har blivit förolämpade eller tappat intresset [för kyrkan], eller som har vänt er bort av någon annan anledning, vi inbjuder er alla att komma tillbaka till full gemenskap med oss. De trofasta medlemmarna, med alla sina fel och brister, strävar ödmjukt efter att åstadkomma Guds heliga verk världen över. Vi behöver er hjälp i den stora kampen mot mörkrets makter som är så allmänt förhärskande i dagens värld. När ni blir en del av det här verket kan ni få alla er själs innersta önskningar uppfyllda. Ni kan lära känna den tröst som finns i att söka Guds högtidliga och heliga ting. Ni kan glädjas åt de välsignelser och förbund som kommer från de heliga templen. Ni kan känna att livet har stor mening och ett stort



ändamål, också i den profana värld vi lever i. Ni kan ha karaktärsstyrka till att verka av er själva utan att påverkas. (Se 2 Ne. 2:26.)

För några år sedan utgav första presidentskapet följande uttalande:

”Vi är medvetna om att några är inaktiva, om andra som blivit kritiska och är benägna att finna fel samt om andra som blivit berövade likställtheten eller uteslutits på grund av allvarliga överträdelser.

Alla dessa söker vi nå i kärlek. Vi är ivriga att förlåta i hans anda vilken sade: 'Jag, Herren, förlåter den jag vill förlåta, men av er krävs det att ni förlåter alla människor (L&F 64:10).'

Vi uppmuntrar kyrkans medlemmar att förlåta dem som kan ha förfördelat dem. Till dem som upphört att vara aktiva i kyrkan och dem som blivit kritiska säger vi: 'Kom tillbaka. Kom tillbaka och sitt med vid Herrens bord och smaka åter gemenskapens söta och mättande frukter tillsammans med de heliga.'

Vi är övertygade om att många har [velat] återvända men känt att det tar emot. Vi försäkrar att ni blir mottagna med öppna armar och hjälpande händer" (*Church News*, 22 dec. 1985, s. 3). ...

Jag upprepar uppriktigt och ödmjukt denna begäran. Vår famn är öppen för er. ■

*Från "Ett ovärderligt arv", Nordstjärnan, jan. 1993, s. 82–84.*

**KRISTUS BOTAR  
SJUKA,  
AV JEFFREY HEIN**

*“Dock skall ni inte driva bort honom från era synagogor eller era platser för tillbedjan, ty 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 Ne. 18:32).*



# Också i det här numret

## FÖR UNGA VUXNA

### Vad är institutet?

Vet du inte vad religionsinstitutet är eller hur det kan välsigna ditt liv? Ta reda på varför institutet är till för just dig!



s.44

## FÖR UNGDOMAR



s.56

### FÖRKÄMPAR för familjebön

Vill du hjälpa din familj att börja ha familjebön? Använd de här tio förslagen för att bli familjens förkämpe för bön.

## FÖR BARN

### Jesus namn

Visste du att Jesus kallas för många olika namn? Testa din kunskap om olika namn.



s.74

