

# Liahona



Lär dig att glädjas åt  
skrifterna, s. 14, 16, 20

Titta upp, inte åt sidorna, s. 42

Ett budskap till den som ska  
gå ut som missionär, s. 48

Barn, ert år med  
Mormons bok, s. 60



KOPERING FÖRBILDEN

### Livets träd, av Wilson J. Ong

*I Första Nephi 8 återger Lehi sin syn om livets träd. Han sade:*

*”Sedan jag hade bett till Herren ... såg [jag] ett stort och vidsträckt fält.*

*Och det hände sig att jag såg ett träd vars frukt var begärlig eftersom den gjorde människan lycklig. Och det hände sig att jag gick fram och åt av dess frukt. Och jag fann att den var mycket söt, sötare än allt annat jag någonsin tidigare smakat. Ja, och jag såg att dess frukt var vit, och dess vithet överträffade allt jag någonsin hade sett ...*

*Och jag såg en ledstång av järn, och den sträckte sig längs flodens strand och ledde till trädet bredvid vilket jag stod” (1 Nephi 8:9–11, 19).*



## BUDSKAP

- 4** Budskap från första presidentskapet:  
**Lev ett överflödande liv**  
Thomas S. Monson
- 7** Besöklärarnas budskap:  
**Omsorg och tjänande genom besöksverksamhet**

## ARTIKLAR

- 16** Hitta svaren i Mormons bok  
Sara D. Smith  
*Sex medlemmar berättar vilken betydelse Mormons bok har haft i deras liv.*

PÅ OMSLAGET  
Målning av Jeff Ward.



- 20** Att upptäcka ett av världens underverk på nytt ... och att undvika faran med andlig apati  
Adam C. Olson  
*Liksom forskarna som lär sig allt mer om Machu Picchu kan vi lära oss mer om evangeliet varje gång vi studerar det.*

- 24** Se Guds hand i våra dagliga välsignelser  
D. Todd Christofferson  
*Något som är viktigt för att vi ska lära oss lita på Gud är att be om "vårt bröd för dagen" från hans hand.*

- 32** George Albert Smith:  
Han levde som han lärde  
Ted Barnes  
*En introduktion till årets studiekurs för melkisedekska prästtjänstgörarna och Hjälpföreningen.*

## AVDELNINGAR

- 8** Anteckningar från oktoberkonferensen
- 10** Tjänande i kyrkan:  
**Leda på Herrens sätt**  
Craig Merrill
- 12** Vi talar om Kristus:  
**Besöklärarna ledde mig till Jesus Kristus**  
Jayne P. Bowers
- 14** Vårt hem, vår familj:  
**Hjälp barnen att lära sig älska Mormons bok**  
Clyde J. Williams
- 38** Sista dagars heliga berättar
- 74** Kyrkonytt
- 79** Förslag till familjens hemafton
- 80** Tills vi möts igen:  
**Att lära av Expertens**  
George C. Robinson

TITTA UPP

42

**42 De talade till oss: Titta upp**

Carl B. Cook

*Vad händer när vi tittar upp för att se hur vår himmelske Fader ser på oss i stället för att titta åt sidorna för att se hur andra ser på oss?*



Se om du kan hitta Liahonan som är gömd i det här numret. Ledtråd: Använd en kompass för att ta dig över Stilla havet.



**46 Rakt på sak**

**48 Håll förbunden: Ett budskap till den som ska gå ut som missionär**

Jeffrey R. Holland

*Det finns en nyckel till gudaktighetens kraft för oss som missionärer.*

**52 Tema för veckoträffarna 2012**

Unga mäns och Unga kvinnors generalpresidentskap

*"Stå upp och stråla, så att ert ljus kan vara ett baner för nationerna" (L&F 115:5).*

**54 Affisch: Stråla**

**55 Rad på rad: Läran och förbunden 115:5**

**56 Från missionsfältet: Gud besvarade båda bönerna**

Carlos Iván Garmendía Pacheco

**57 Var sann**

Gérald Caussé

*Under en viktig intervju behövde jag snabbt bestämma mig för om jag skulle vara sann mot min tro eller inte.*



52



64

**58 Stenar, pilar och snöbollar**

David L. Frischknecht

*Hur skulle jag ta mig förbi dem som retade mig? Genom att vara som lamaniten Samuel.*

**60 Mätta dig med Mormons bok**

*Färglägg en del av bilden varje vecka när du läser Mormons bok.*

**63 Särskilt vittne: Hur uppnår jag mina mål?**

M. Russell Ballard

**64 Ta med Primär hem: Handlingsfrihet är gåvan att kunna välja själv**

**66 Berättelser om Jesus: Mormons bok undervisar om Jesus Kristus**

Diane L. Mangum

**68 Nya vänner på anda sidan Stilla havet**

Jane Hansen Lassetter

*Primärbarn från Utah och Tonga lär känna varandra.*

**69 Han är där**

Rosemary M. Wixom

*Vår himmelske Fader hör och besvarar varje barns bön.*

**70 För små barn**

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

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

**Chefredaktör:** Paul B. Pieper

**Rådgivande:** Keith R. Edwards, Christoffel Golden Jr.,  
Per G. Malm

**Verkställande direktör:** David L. Frischknecht  
**Planerings- och redigeringschef:** Vincent A. Vaughn  
**Grafisk chef:** Allan R. Loyborg

**Redaktionschef:** R. Val Johnson

**Biträdande redaktionschefer:** Jennifer L. Greenwood,  
Adam C. Olson

**Medredaktörer:** Susan Barrett, Ryan Carr

**Redaktionspersonal:** Brittany Beattie, David A. Edwards, Matthew D.  
Flittton, LaRene Porter Gaunt, Carrie Kasten, Jennifer Maddy, Lia  
McClanahan, Melissa Merrill, Michael R. Morris, Sally J. Odekirk,  
Joshua J. Perkey, Chad E. Phares, Jan Pinborough, Paul VanDenBerghe,  
Marissa A. Widdison, Melissa Zenteno

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

**Grafikansvarig:** Scott Van Kampen

**Produktionschef:** Jane Ann Peters

**Seniorformgivare:** C. Kimall Bott, Thomas S. Child,  
Colleen Hincley, Eric P. Johnson, Scott M. Mooy

**Design- och produktionspersonal:** Collette Nebeker Aune,  
Howard G. Brown, Julie Burdett, Reginald J. Christensen, Kim  
Fenstermaker, Bryan W. Gygj, Kathleen Howard, Denise Kirby,  
Ginny J. Nilson

**Prepress:** Jeff L. Martin

**Tryckerichef:** Craig K. Sedgwick

**Distributionschef:** Evan Larsen

**Översättning:**

Översättningstjänst

Mariatorget 1A

118 48 STOCKHOLM

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

E-post: edlundcg@ldschurch.org

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

**Ansvarig utgivare för Liahona:** Claes-Göran Edlund

**Ansvarig för Kyrkonytt:** Gösta Körlof

**Redaktör:** Eivor Hagman

Medusagatan 2A

533 38 Jönköping

Tfn/Fax 036-71 96 63

E-post: eivorhagman@hotmail.com

**Distribution**

Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens 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

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

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

postgiro: 260353-8. Ange Liahona och språk.

**Skicka manuskript och frågor till internet på [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, fijianska, finska, franska,  
grekiska, holländska, isländska, indonesiska, italienska, japanska,  
kambodjanska, kinesiska, kiribati, koreanska, kroatiska, lettiska,  
litauiska, malagasiska, marshalliska, mongoliska, norska, polska,  
portugisiska, rumänska, ryska, samoanska, slovenska, spanska,  
svenska, tagalog, tahitiska, thailändska, tjeckiska, tonganska,  
tyska, ukrainska, ungerska, urdu och vietnamesiska. (Hur ofta den  
utkommer varierar för olika språk.)

© 2012 Intellectual Reserve, Inc. Med ensamrätt. Printed in the  
United States of America.

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

kommersiellt bruk i kyrkan eller hemmet. Visuellt material får

inte kopieras om restriktioner för detta anges intill konstverket.

Copyrightfrågor bör ställas till Intellectual Property Office,

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

[cor-intellectualproperty@ldschurch.org](mailto:cor-intellectualproperty@ldschurch.org).

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

January 2012 Vol. 136 No. 1. 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

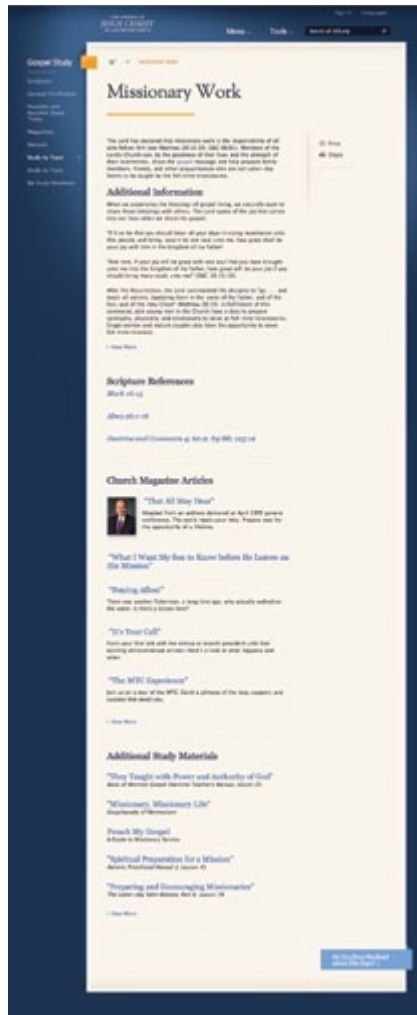
orders (Visa, MasterCard, American Express) may be taken by phone.

(Canada Poste Information: Publication Agreement #40017431)

POSTMASTER: Send address changes to Salt Lake Distribution Center,

Church Magazines, PO Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368.

# Mer information på internet [Liahona.Lds.org](http://Liahona.Lds.org)



## FÖR VUXNA

Flera artiklar i det här numret handlar om skrifterna, särskilt Mormons bok (se sidorna 14, 16 och 20). Under generalkonferensen i april 2010 talade äldste David A. Bednar om hur studier i Mormons bok kan stärka familjen. Om du vill läsa eller lyssna på hans tal går du till [lds.org/general-conference/2010/04/watching-with-all-perseverance](http://lds.org/general-conference/2010/04/watching-with-all-perseverance).

En reseguide vid Machu Picchu ger tre förslag på hur man kan studera evangeliet (se sidan 20). Se fler foton av detta världens underverk på [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org).

## FÖR UNGDOMAR

Efter att ha läst äldste Hollands råd till dem som ska gå ut som missionsnärer kan du hitta fler artiklar och mer information om missionsarbete på <http://lds.org/study/topics/missionary-work>.

## ÄMNET I DET HÄR NUMRET

*Sidnumren gäller artikelns första sida.*

- |  |  |
|--|--|
| <b>Beroende, 16</b>                            | <b>Ledarskap, 10</b>                                     |
| <b>Besöksundervisning, 7, 12</b>               | <b>Missionsarbete, 8, 32, 39, 41, 46, 48, 56, 70, 72</b> |
| <b>Bön, 8, 24, 38, 42, 55, 58, 69</b>          | <b>Mod, 4, 8, 57</b>                                     |
| <b>Dragning till personer av samma kön, 47</b> | <b>Mormons bok, 14, 16, 20, 40, 60, 66</b>               |
| <b>Exempel, 52, 54, 57, 70, 72</b>             | <b>Mål, 63</b>   |
| <b>Familjen, 14, 16, 79</b>                    | <b>Omvändelse, 16</b>                                    |
| <b>Följa Anden, 41</b>                         | <b>Profeter, 32</b>                                      |
| <b>Förbund, 48</b>                             | <b>Prövningar, 24, 40</b>                                |
| <b>Handlingsfrihet, 24, 64</b>                 | <b>Skriftstudier, 14, 16, 20, 40, 55, 60</b>             |
| <b>Hemundervisning, 10</b>                     | <b>Smith, George Albert, 32</b>                          |
| <b>Hopp, 4, 16</b>                             | <b>Tjänande, 10, 12, 24, 32, 38, 46</b>                  |
| <b>Inställning, 4, 42, 52, 63</b>              | <b>Tro, 24, 57, 63</b>                                   |
| <b>Jesus Kristus, 24, 40, 66, 80</b>           | <b>Undervisning, 14, 80</b>                              |
| <b>Kristuslik kärlek, 7, 12, 32</b>            | <b>Veckoträffen, 52, 54, 55</b>                          |
| <b>Kyrkans historia, 32</b>                    | <b>Vänskap, 47, 68</b>                                   |
|  | <b>Änglar, 47</b>  |

## PÅ DITT SPRÅK

Liahona och annat material från kyrkan finns på många språk på [languages.lds.org](http://languages.lds.org).

President  
Thomas S. Monson



# LEV ETT överflödande liv

När vi nu har börjat ett nytt år vill jag uppmana kyrkans medlemmar överallt att ihärdigt, och på ett betydelsefullt sätt, sträva efter vad jag vill kalla ett överflödande liv — ett liv fyllt av ett överflöd av framgång, godhet och välsignelser. Precis som vi lärde oss grundläggande principer i skolan vill jag ta upp mina egna principer som kan hjälpa oss alla att få ett överflödande liv.

## Ha en positiv inställning

Den *första* principen har att göra med din inställning. William James, en banbrytande amerikansk psykolog och filosof, skrev: "Den största revolutionen i vår generation är upptäckten att människan, genom att förändra sin inställning, kan förändra sitt liv."<sup>1</sup>

Så mycket i vårt liv beror på vår inställning.

Sättet vi väljer att se saker och ting på  
och hur vi agerar mot

andra har stor betydelse. Genom att göra vårt bästa och sedan välja att vara glada över våra omständigheter, vilka de än är, kan vi känna frid och tillfredsställelse.

Charles Swindoll — författare, utbildare och präst — sade: "Min inställning är för mig viktigare än ... det förflutna, ... än pengar, än omständigheter, än misslyckanden, än framgångar, än vad andra tänker eller säger eller gör. Den är viktigare än utseende, begåvning eller skicklighet. Den lyfter eller krossar ett företag, en kyrka, ett hem. Det förunderliga är att vi varje dag kan välja vilken inställning vi ska ha den dagen."<sup>2</sup>

Vi kan inte styra vinden, men vi kan anpassa seglen. Må vi *välja* en positiv inställning för att få uppleva största möjliga lycka, frid och tillfredsställelse.

## Tro på dig själv

Den *andra* principen är att tro på dig själv, på människorna omkring dig och på eviga principer.

Var ärlig mot dig själv, mot andra och mot  
din himmelske Fader. En som



inte var ärlig mot Gud förrän det var för sent var kardinal Wolsey som, enligt Shakespeare, tillbringade livet i tre regenters tjänst och åtnjöt rikedom och makt. Slutligen togs makten och ägodelarna ifrån honom av en otålig kung. Kardinal Wolsey utbrast:

*Om jag tjänat Gud med hälften  
av det nit  
jag ägnat kungen, hade han icke  
på min ålderdom  
kastat mig naken ut för oväns  
hand.<sup>3</sup>*

Thomas Fuller, en engelsk präst och historiker som levde på 1600-talet, nedtecknade följande sanning: "En människa tror inte om hon inte lever efter sin tro."<sup>4</sup>

Begränsa dig inte och låt ingen övertyga dig om att det finns gränser för vad du kan göra. Tro på dig själv och lev så att du uppnår dina möjligheter.

Du kan åstadkomma det du tror att du kan åstadkomma. Ha tillit och ha tro.

### Möt dina prövningar med mod

Den tredje principen gäller mod. Mod blir en eftersträvansvärd och

betydelsefull dygd när den inte ses så mycket som en villighet att djärvt dö utan mer som en beslutsamhet att leva rätt.

Den amerikanske författaren och poeten Ralph Waldo Emerson sade: "Vad du än ska göra så behöver du mod. Vilken väg du än beslutar dig för att gå så finns det alltid någon som talar om för dig att du har fel. Det dyker alltid upp svårigheter som frestar dig att tro att dina kritiker har rätt. För att planlägga ett tillvägagångssätt och fullfölja det krävs något av det mod som en soldat behöver. Fred har sina segrar, men det krävs modiga män och kvinnor att vinna dem."<sup>5</sup>

Det finns stunder när du blir rädd och missmodig. Du kan tycka att du är besegrad. Oddsens mot att du ska vinna kan verka överväldigande. Ibland kanske du känner dig som David när han skulle slåss mot Goliat. Men kom ihåg — David vann!

Det krävs mod att ta första steget mot ett eftertraktat mål, men det krävs ännu större mod när man snubblar och måste försöka på nytt.

Ha beslutsamhet nog att göra ansträngningen. Bestäm dig för att arbeta mot ett värdefullt mål och ha mod nog att inte bara möta utmaningarna som oundvikligen kommer utan också att göra ytterligare en

ansträngning om det behövs. "Ibland är mod den lågmälda rösten i slutet av dagen som säger: 'Jag försöker igen i morgon.'<sup>6</sup>

Må vi komma ihåg de här grundläggande principerna när vi påbörjar vår resa in i det nya året. Må vi främja en positiv inställning, en tro på att vi kan uppnå våra mål och beslut, och modet att möta vad som än kommer i vår väg. Då blir det överflödande livet vårt. ■

### SLUTNOTER

1. William James, i *A Toolbox for Humanity: More Than 9000 Years of Thought* (2003), sammanst. av Lloyd Albertson, s. 127.
2. Charles Swindoll, i *Lessons for Living* (2001), sammanst. av Daniel H. Johnston, s. 29.
3. Se William Shakespeare, "Konung Henrik den åttonde", i *Shakespeares dramatiska arbeten* (1950), akt 3, scen 2, s. 208, övers. av Carl August Hagberg.
4. Thomas Fuller, i *A New Dictionary of Quotations* (1942), red. H. L. Mencken, s. 96.
5. Ralph Waldo Emerson, i *The Speaker's Quote Book* (2009), av Roy B. Zuck, s. 113.
6. Mary Anne Radmacher, *Courage Doesn't Always Roar* (2009).

### UNDERVISA FRÅN DET HÄR BUDSKAPET

**D**u kan be familjemedlemmarna berätta om personliga upplevelser då en positiv inställning, tron på dem själva eller mod hjälpte dem. Eller be dem hitta exempel på de här tre principerna i skrifterna. Du kan förbereda dig för att undervisa genom att under bön tänka på skriftställen eller egna upplevelser.

## Mod att rida ut stormen

Maddison Morley

**A**ndra kvällen på stavens läger för unga kvinnor råkade vi ut för ett skyfall och en tornado. Tjugofyra unga kvinnor från min församling hade kommit till lägret med två ledare, och vi hade en liten stuga som vi fick tränga in oss i för att få skydd. Det spöregnade och vinden ökade i styrka. Jag fick hela tiden påminna mig om bönen som vår stavs-president hade bett tidigare för vår trygghet. Vi bad också en gruppbon i vår stuga, och jag bad personliga böner.

Många av oss var rädda, och det var lätt att förstå varför. Vår stuga var inte så bastant och den låg precis vid en flod. Efter omkring 20 minuter var stormen så stark att alla var tvungna att springa från sina stugor till rådgivarnas stugor som låg högre upp. Stavs-presidenten bad ännu en bön och vi sjöng psalmer, primärsånger och lägersånger i ett försök att trösta oss själva. Ja, vi var rädda, men vi kände att allt skulle gå bra. En halvtimme senare kunde vi gå tillbaka till våra stugor.

Senare fick vi veta vad som hade hänt med tornadon den kvällen. Den hade delat sig i två stormar. En av dem gick runt oss på höger sida och den andra på vänster sida. Det som vi råkade ut för var ändå inte det värsta!

Jag vet att Gud hörde våra böner den kvällen och att han skyddade oss från den värsta delen av stormen. Varför skulle en tornado dela på sig om inte Gud behövde det? Jag vet att i livets stormar kan vi alltid be till vår himmelske Fader och han hör och svarar oss. Han ger oss modet och beskyddet vi behöver för att klara oss igenom livet.

## Överbefälhavare Moroni

**Ö**verbefälhavare Moroni var modig när han ställdes inför svårigheter. Han älskade sanning, frihet och tro. Han ägnade sitt liv åt att hjälpa nephiterna bevara sin frihet. Du kan vara som överbefälhavare Moroni genom att möta dina svårigheter med mod. Du kan till och med göra ditt eget frihetsbaner genom att skriva vad som är viktigt för dig och din familj på flaggan nedanför eller på ett annat pappersark.

Var du kan få reda på mer

**Alma 46:11–27:** Frihetsbaneret

**Alma 48:11–13, 16–17:** Moronis egenskaper



FOTO © CORBIS





Studera materialet och samtala om det med systrarna du besöker om så är lämpligt. Använd frågorna för att hjälpa dig stärka dina systrar och göra Hjälpföreningen till en aktiv del av ditt eget liv.

## Omsorg och tjänande genom besöksverksamhet

Kärlek är långt mer än en känsla av "välvilja", sade president Henry B. Eyring, förste rådgivare i första presidentskapet. "Den kärleken kommer av tro på Herren Jesus Kristus och är en följd av hans försoning."<sup>1</sup> För Hjälpföreningens systrar kan besöksverksamheten vara kärlek i handling, ett viktigt sätt att utöva vår tro på Frälsaren.

Genom besöksverksamheten visar vi omsorg genom att kontakta varje syster, ge ett evangeliebudskap och försöka ta reda på hennes och hennes familjs behov. "Besöksundervisningen blir Herrens verk när vi inriktar oss på människor i stället för på procentsatser", säger Julie B. Beck, Hjälpföreningens generalpresident. "I själva verket är besöksundervisningen något som aldrig blir färdigt. Det är mer ett sätt att leva än ett uppdrag. Trofast tjänande som besökslärare är ett bevis på vårt lärjungeskap."<sup>2</sup>

När vi under bön visar konstant omsorg lär vi oss hur man bäst hjälper och uppfyller behoven som varje syster och hennes familj har. Tjänande kan vidta många skepnader — både stora och små. "Ofta är det små saker som lyfter och välsignar andra: En fråga om hur familjen mår, några uppmuntrande ord, en uppriktig komplimang, ett litet tackkort, ett kort telefonsamtal", sade



president Thomas S. Monson. "Om vi är observanta och uppmärksamma, och om vi följer maningarna vi får, kan vi uträtta mycket gott ... Oräkneliga är de gånger som den stora armén av besökslärare i Hjälpföreningen har tjänat andra."<sup>3</sup>

### Från skrifterna

Joh. 13:15, 34–35; 21:15; Mosiah 2:17; Läran och förbunden 81:5; Mose 1:39

### Vad kan jag göra?

1. Vad gör jag för att få mina systrar att känna att jag är deras vän och att jag älskar och bryr mig om dem?
2. Hur kan jag bli bättre på att visa omsorg om och ta hand om andra?

Tro, Familj, Tjänande

### Från vår historia

År 1843 delades kyrkans medlemmar i Nauvoo, Illinois in i fyra församlingar. I juli samma år utsåg Hjälpföreningens ledare en besökslärarkommitté i varje församling bestående av fyra systrar. Besökslärarkommittéernas ansvarsuppgifter var bland annat att bedöma behov och att samla in donationer. Hjälpföreningen använde donationerna till att hjälpa behövande.<sup>4</sup>

Besökslärare samlar inte längre in donationer, men de har fortfarande ett ansvar att bedöma behov — andliga och timliga — och att arbeta för att uppfylla dessa behov. Eliza R. Snow (1804–1887), Hjälpföreningens andra generalpresident, sade: "En [besöks]lärare ... bör förvisso ha så mycket av Herrens anda när hon går in i ett hus för att veta vilken anda hon möter där ... Vädja inför Gud och den Helige Anden om att få [Anden] så att ni kan möta den anda som råder i det huset. Och ni kanske känner att ni vill säga fridgivande och tröstande ord, och om ni märker att en syster är kall, ta henne då till ert hjärta som ni skulle med ett barn till ert bröst, och värm upp [henne]."<sup>5</sup>

### SLUTNOTER

1. Se Henry B. Eyring, "Hjälpföreningens bestående arv", *Liahona*, nov. 2009, s. 121.
2. Julie B. Beck, "Hjälpföreningen: Ett heligt verk", *Liahona*, nov. 2009, s. 114.
3. Thomas S. Monson, "Tre mål till vägledning", *Liahona*, nov. 2007, s. 120–121.
4. Se *Döttrar i mitt rike: Hjälpföreningens historia och verksamhet*, s. 105.
5. Eliza R. Snow, i *Döttrar i mitt rike*, s. 108.

# Anteckningar från oktoberkonferensen

*”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 oktober 2011 kan du använda de här sidorna (och konferensanteckningarna i framtida nummer) för att hjälpa dig studera och tillämpa de lärdomar som levande profeter och apostlar nyligen undervisat om.



## BERÄTTELSE FRÅN KONFERENSEN

### Mod till att stå ensam

**J**ag tror att min första upplevelse där jag modigt stod för min övertygelse ägde rum när jag var i Förenta staternas flotta i slutet av andra världskriget ...

Jag ska aldrig glömma när söndagen kom efter första veckan [i träningslägret]. Vi fick välkomna nyheter av fanjunkaren. När vi stod uppställda på övningsområdet i den friska kalifornienvinden, kom hans kommando: 'Idag går alla i kyrkan — det vill säga alla utom jag. Jag ska vila!' Sedan ropade han: 'Alla som är katoliker träffas i Camp Decatur — och kom inte tillbaka före klockan tre. Framåt marsch!' En ganska stor grupp marscherade iväg. Sedan röt han nästa kommando: 'De av er som är judar träffas i Camp Henry — och kom inte tillbaka före klockan tre. Framåt marsch!' En något mindre grupp marscherade iväg. Sedan sade han: 'Resten som är protestanter träffas i Camp Farragut — och kom inte tillbaka före klockan tre. Framåt marsch!'

Genast kom tanken till mig: 'Monson, du är inte katolik. Du är inte jude. Du är inte protestant. Du är

*Det var inte förrän då som jag insåg att det stod någon bakom eller bredvid mig på övningsområdet.*



mormon, så du ska stå kvar!' Jag kan försäkra er att jag kände mig totalt ensam. Modig och beslutsam, ja — men ensam.

Och sedan hörde jag de ljuvligaste ord som jag någonsin hört en fanjunkare yttra. Han tittade åt mitt håll och frågade: 'Och ni killar, vad kallar ni er för något?' Det var inte förrän då som jag insåg att det stod någon bakom eller bredvid mig på övningsområdet. Vi svarade nästan samtidigt: 'Mormoner!' Det är svårt att beskriva glädjen som fyllde mitt hjärta när jag vände mig om och såg en handfull andra sjömän.

Fanjunkaren kliade sig i huvudet med ett förbryllat ansiktsuttryck, men sade slutligen: 'Ja, pojkar, ni får gå och hitta någonstans att vara. Och kom inte tillbaka före klockan tre. Framåt marsch!' ...

Även om upplevelsen tog en annan vändning än jag hade väntat mig, hade jag varit villig att stå ensam om det varit nödvändigt.

Sedan den dagen har det funnits tillfällen när ingen stod bakom mig, och då *stod* jag ensam. Jag är så tacksam över att jag fattade beslutet för länge sedan att vara stark och sann, alltid redo och villig att försvara min religion."

President Thomas S. Monson, "Våga stå ensam", *Liahona*, nov. 2011, s. 61–62.

### Frågor att begrunda:

- Hur påverkar vi andra när vi står starka?
- Kan du komma på ett tillfälle när ditt mod och din övertygelse prövades? Vad gjorde du?
- Vad kan vi göra för att förbereda oss för att stå starka?

Du kan skriva ner dina tankar i en dagbok eller berätta om dem för andra.

Ytterligare material om det här ämnet: Handledning för skriftstudier, "Mod, Modig"; Thomas S. Monson, "En uppmaning till mod", *Liahona*, maj 2004, s. 54–57; Study by Topic på LDS.org, "Peer Pressure"; *Vägledning för de unga*, "Gå framåt med tro".

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

## Gör det

Äldste L. Tom Perry i de tolv apostlarnas kворum sade att för att öka förståelsen angående kyrkan bör vi:



Från "Den fullkomliga kärleken driver ut rädslan", *Liahona*, nov. 2011, s. 42–43.

1. "Vara frimodiga när vi pratar om Jesus Kristus. Vi vill att andra ska veta att vi tror att han är den centrala personen i hela den mänskliga historien."

2. "[Vara] ett rättfärdigt föredöme för andra ... Våra liv ska vara exempel på godhet och dygd medan vi försöker att efterlikna hans föredöme inför världen."

3. "Berätta frimodigt om kyrkan. Vi välsignas i vårt dagliga liv med många tillfällen att berätta om vår tro för andra."

## Profetiskt löfte

"Inte en dag har gått utan att jag har samtalat med min Fader i himlen genom bön. Det är en relation jag värderar högt — en som jag bokstavligen vore förlorad utan. Om du inte har en sådan relation till din Fader i himlen så uppmanar jag dig att arbeta mot det målet. När du gör det har du rätt till hans inspiration och vägledning i livet — något som är nödvändigt för var och en av oss om vi ska överleva andligen under vår resa här på jorden. Sådan inspiration och vägledning är gåvor som han gärna ger oss om vi bara söker dem."

President Thomas S. Monson, "Stå på heliga platser", *Liahona*, nov. 2011, s. 84.

### FYLL I TOMRUMMET

1. "Att under bön studera \_\_\_\_\_ bygger upp tro på Gud Fadern, hans älskade Son och hans evangelium. Den bygger upp din tro på Guds profeter, forntida och nutida. Den kan föra dig närmare Gud än någon annan bok. Den kan förändra ditt liv till det bättre." (Henry B. Eyring, "Ett vittne", *Liahona*, nov. 2011, s. 71.)
2. "Ett \_\_\_\_\_ blir en tålmodig vän som inte försvagas av tidens gång." (Richard G. Scott, "Kraften i skrifterna", *Liahona*, nov. 2011, s. 6.)
3. "De som tycker att prövningarna de möter är orättvisa ska veta att \_\_\_\_\_ ställer tillräta alla livets orättvisor." (Quentin L. Cook, "Sångerna de inte kunde sjunga", *Liahona*, nov. 2011, s. 106.)
4. "När vi känner \_\_\_\_\_ är vi villiga att tjäna och hjälpa andra även när det är obekvämt för oss och utan tanke på erkännande eller belöning." (Silvia H. Allred, "Kärleken upphör aldrig", *Liahona*, nov. 2011, s. 115.)

Svar: 1. Mormons bok; 2. skriftställe som man lärt sig utantill; 3. försoningen; 4. kärlek.

# LEDA PÅ HERRENS SÄTT

Craig Merrill Studierektor,  
BYU:s MBA-program

*När vi tjänar och leder på det sätt som Herren har föreskrivit, oavsett vårt ämbete, så välsignar vi andra samtidigt som vi själva blir välsignade.*

När broder Jones och hans son fick i uppgift att besöka familjen Williams kom de till familjen varje månad. Tack vare dessa besök insåg Kim, en dotter i familjen, att de brydde sig om henne. Hon hade många frågor om evangeliet och tyckte om att prata med dem.

En sommar när Kim försökte komma underfund med om hon hade ett vittnesbörd, ombads broder Jones, tillsammans med en annan bärare av melkisedekska prästadömet, att närvara vid Unga kvinnors läger. Kim berättade senare hur mycket det betydde för henne att hennes hemlärare var där. Hon sade till sin familj att hon hade fått ett vittnesbörd om Frälsarens kärlek till henne när broder Jones och en annan prästadömsbärare gav henne en prästadömsvälsignelse på lägret när hon bad om det.

Hennes hemlärare var, i ordets sannaste bemärkelse, familjen Williams vänner. Deras inflytande var viktigt för Kim och hennes föräldrar — och för Herren.

## Ledarskap och ämbeten

I dagens värld är det vanligt att man mäter personlig tillväxt efter högre ansvarspositioner på

arbetsplatsen eller efter löneförhöjningar som kan tyda på större personliga prestationer. Vi ser ofta synliga ansvarspositioner som ett tecken på att en person är en viktig bidragare. Då är det inte förvånande att många har svårt att veta hur man bäst mäter sin andliga tillväxt.

Jag har hört många sista dagars heliga ifrågasätta sin egen ställning eftersom de inte har kallats till några ledarpositioner i kyrkan. Men kan vi verkligen mäta vår tillväxt genom ledarämbeten?

Faktum är att man inte behöver ett ämbete för att vara en ledare. Vissa som utövar det upplyftande och uppmuntrande inflytande som sant ledarskap utgörs av gör så utan vare sig ämbete eller position. Läran och förbunden 121 innehåller några viktiga lärdomar om ledarskap:

”Vi har genom sorgliga erfarenheter lärt att det ligger i nästan alla människors natur och böjelse att så snart de får vad de förmodar är lite myndighet, börjar de genast utöva orättfärdigt herravälde.

Därför är många kallade, men få är utvalda.

Ingen makt och inget inflytande kan eller bör göra sig gällande i kraft

av prästadömet utom genom överbevisning, genom långmodighet, genom mildhet och ödmjukhet och genom uppriktig kärlek,

genom välvilja och ren kunskap som storligen skall utvidga själen, utan hyckleri och utan svek” (vers 39–42).

Det är vanligt att blanda ihop ledarskap med att bestämma över vad andra ska göra. Det kan leda till orättfärdigt herravälde. Det är inte lämpligt att säga: ”Du måste göra som jag säger därför att jag (som har prästadömet eller har kallats av prästadömet) säger det.” En viktig lärdom i kapitel 121 är att en sann ledare inte ger befallningar och förväntar sig att bli åtlydd bara på grund av positionen. Ledarskap inom prästadömet handlar i stället om att inbjuda. En vänlig inbjudan, baserad på ren kunskap och uppriktig kärlek, ger alltid större motivation än ”därför att jag säger det”.

Det är sant att ledare som har en tendens att ge befallningar får mycket gjort. Men de leder inte på det sätt som Herren har uppenbarat. Och de utvecklar inte det oberoende eller det självförtroende som bör finnas bland dem som de leder.



### EN TROFAST LÄRJUNGE

”Alla ledare i kyrkan har kallats för att hjälpa andra bli ’Jesu Kristi sanna efterföljare’ (Moroni 7:48) ...

Det bästa sättet för ledarna att lära andra att vara ’sanna efterföljare’ är att själva vara goda föredömen. Det här mönstret, att själv vara en trofast lärjunge för att kunna hjälpa andra bli trofasta lärjungar, är det egentliga syftet med varje ämbete i kyrkan.”

*Handbok 2: Kyrkans förvaltning (2010), 3.1.*

### Sant ledarskap

Lägg märke till att det inte nämns något om ämbeten eller myndighetspositioner i verserna 41 eller 42 som ett lämpligt sätt att utöva makt eller inflytande. En sann ledares makt och inflytande utövas i stället genom överbevisning, långmodighet, mildhet, ödmjukhet, uppriktig kärlek, välvilja och ren kunskap. Dessa egenskaper som kännetecknar sant ledarskap kan utövas av alla, oavsett ämbete eller position.

Ledarämbeten är som stödhjulen på en cykel. Stödhjulen gör att ett barn kan lära sig balansera och cykla med självkänsla. Ett ledarämbete sätter personer i en position att lära sig visa kärlek och tålmod och att övertala genom ren kunskap och välvilja. De kanske också lär sig att alla försök att framtvunga ett beteende leder till att Anden drar sig tillbaka och att de blir mindre effektiva.

När vi har blivit avlösta upptäcker vi om vi har växt och lärt oss något av vårt ämbete. Har vi lärt oss att älska och tjäna andra utan ämbetet som drivkraft? Har vi lärt oss tjäna med kraft och att ha ett gott inflytande bara på grund av vilka vi har blivit?

Herren kallar oss ett flertal gånger under livet. Han vet vad som finns i våra hjärtan. Han kallar oss när han behöver våra särskilda förmågor, vår kunskap eller vår lyhördhet inför Anden. Han kallar oss enligt vår villighet att höra hans röst och älska andra som han älskar dem.

När vi lär oss hur man har ett gott inflytande på andra, på Herrens sätt, blir vi människor som lyfter andra just därför att det är sådana vi är. Ämbetena blir inte huvudorsaken till vårt goda inflytande. Men om vi blir tillfrågade tjänar vi väl i de uppdrag vi får i kyrkan.

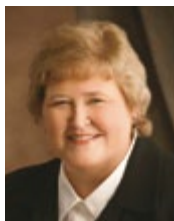
Oavsett om vi verkar i Söndagsskolan eller i ungdomsprogram, som hem- eller besökslärare, eller till och med som biskop eller hjälpföreningspresident, så är vårt tjänande ett uttryck för vår kärlek till Frälsaren. När vi tjänar och leder på det sätt som Herren har föreskrivit, oavsett ämbete, välsignar vi andra samtidigt som vi själva blir välsignade. ■

# Besökslärarna

## LEDDE MIG TILL JESUS KRISTUS

Jayne P. Bowers

*"För tredje gången frågade [Herren]: 'Har du mig kär?' och [Petrus] svarade: 'Herre, du vet allt. Du vet att jag har dig kär.' Jesus sade: 'För mina får på bete'"*  
(Joh 21:17).



### VÄLSIGNELSER SOM BESÖKSVERKSAM- HETEN GER

"Många kvinnor har berättat att de kommit tillbaka till kyrkan tack vare att en trofast besökslärare kom månad efter månad och tjänade dem, räddade dem, älskade dem, välsignade dem ...

Ibland är den största välsignelsen ni för med er att ni helt enkelt lyssnar. Ett lyssnande öra skänker tröst, förståelse och lindring. En annan gång kanske ni måste kavla upp ärmarna och sätta igång och arbeta i hemmet eller trösta ett gråtande barn."

**Barbara Thompson, andra rådgivare i Hjälpföreningens generalpresidentskap, "Visa barmhärtighet och ta hand om varandra", Liahona, nov. 2010, s. 120.**

I slutet av 1970-talet bad en vän att jag skulle följa med henne till Hjälpföreningen. "Vad är det?" frågade jag. Min vän sade bara: "Kom och se." Det var toppen! Efter den första gången var jag fast.

Senare den sommaren kom Leann hem till mig och sade att hon var min besökslärare. Det var konstigt och härligt på samma gång, särskilt eftersom jag inte var medlem i kyrkan. Hon tog sig tid i sitt hektiska schema att ge mig en andlig tanke och höra om det var något hon kunde hjälpa mig med. Jag kände genom hennes ande att hon var uppriktig. Jag har aldrig glömt Leann och budskapen hon gav mig.

Det gick ett par år, och så flyttade Frances in i vår församling. Sanningen att säga var det ju inte direkt "vår" församling eftersom jag inte var medlem än, men det kändes så. Vid det laget hade jag två små flickor och jag kunde se hur kyrkans biorganisationer var till välsignelse för dem. Frances, min nya besökslärare,

besökte mig i ur och skur med en lektion, ett skratt, en berättelse eller en hjälpande hand. Jag minns en hektisk eftermiddag när Frances kom. Frances såg att jag inte kunde sitta ner och prata så hon rörde om i mitt hopkok på spisen medan jag såg till mina döttrars behov.

Flera år gick och jag flyttade. Jag avskydde att behöva lämna mina vänner i kyrkan men upptäckte snart en annan grupp systrar med starka vittnesbörd och stora hjärtan i Hjälpföreningen i "min" nya församling. En hjälpföreningslärare gav oss en vacker att-göra-lista och uppmanade oss att skriva "Var vänlig" högst upp på listan varje dag. Systrarna som satt bredvid mig och jag tyckte att det var ett ypperligt förslag, särskilt eftersom det stödde Hjälpföreningens motto "Kärleken upphör aldrig" (se Moroni 7:46).

Sedan läste jag en berättelse om en pionjärkvinna. När kvinnan var liten bad profeten hennes familj att hjälpa till att grunda ett samhälle i ett avlägset område. Men en tragedi inträffade; ett av hennes



## HUR VÄLSIGNAS BESÖKSLÄR- ARNA AV SITT TJÄNANDE?

Barbara Thompson hjälpte till att besvara den frågan i sitt tal under ett av Hjälpföreningens allmänna möten, "Visa barmhärtighet och ta hand om varandra" (*Liahona*, nov. 2010, s. 120):

"När jag gick på mina besök kändes det alltid bättre. Jag lyftes upp, kände mig älskad och välsignad, ofta mycket mer än syst-rarna jag besökte. Min kärlek till systrarna ökade. Min önskan att tjäna ökade. Och jag såg att det här var ett underbart sätt som vår himmelske Fader gett oss att vaka över och ta hand om varandra."

**Du kan skriva ditt vittnesbörd om besöksverksamheten eller hemlära-verksamheten i din dagbok.**

syskon dog. Hennes mor var helt ifrån sig och en djup sorg vilade över familjen.

En dag tittade den lilla flickan ut genom fönstret. Så långt hon kunde se var området runt familjens enkla hus täckt av snö. Medan flickan stirrade mot horisonten såg hon två personer som pulsade mot huset. De kämpade på och kom sakta framåt, och plötsligt insåg barnet vilka de var — det var hennes mors besökslärare.

Den berättelsen inspirerade mig. Jag döptes i maj 1983. Nu har jag själv äran att vara besökslärare. Jag älskar att umgås med så många kvinnor som exemplifierar den goda kvinna som är värd "långt mer än pärlor" (Ords 31:10). Det är underbart att vara tillsammans med kvinnor som också strävar efter att vara vänliga, att älska andra och att föra andra till Kristus. ■

***Besökslärare ger ett evangeliebudskap och ibland en hjälpande hand. Syst-rarna de besöker stärks av att umgås med kvinnor som strävar efter att vara vänliga, att älska varandra och att föra andra till Kristus.***

För ytterligare information, se Julie B. Beck, "'Döttrar i mitt rike': Hjälpföreningens historia och verksamhet", *Liahona*, nov. 2010, s. 112 och Henry B. Eyring, "Hjälpföreningens bestående arv", *Liahona*, nov. 2009, s. 121.

# HJÄLP BARNEN ATT LÄRA SIG ÄLSKA MORMONS BOK

*Vi upptäckte att de här redskapen var till hjälp när vi undervisade våra barn från Mormons bok.*

**Clyde J. Williams**

Korrelationsavdelningen

När min hustru och jag uppfostrade våra fem barn hade vi en stark önskan att ge dem en kärlek till Mormons bok. Liksom snickare lärde vi oss att det var bra, ja nödvändigt, att använda en variation av redskap medan vi lärde våra barn att älska skrifterna. Vi insåg också att det var en sak att ha redskapen för att undervisa barnen och en annan sak att veta hur man använder dem.

Dessutom förstod vi att vi behövde lära oss hur vi skulle lära våra barn tillämpa Mormons bok i livet och se hur den kan vara relevant i världen de lever i. Vår förmåga att använda olika tillvägagångssätt för att hjälpa våra barn ökade först och främst beroende på om vi själva förstod skrifterna, på vårt vittnesbörd om att de var sanna och på vår entusiasm inför dem.

## **Hur vi undervisade våra barn när de var små**

Eftersom språket i skrifterna är lite ovanligt och ett barns vokabulär är begränsat så kan det

vara en utmaning att lära barn att älska Mormons bok. När våra barn var små kunde de inte vara uppmärksamma så länge, så våra stunder med skriftstudier var inte särskilt långa. Vi använde ofta de illustrerade skriftberättelserna när vi studerade skrifterna tillsammans som familj.

För att förstärka principerna som våra barn läste om och lärde sig under skriftstudierna, använde jag ofta berättelser i skrifterna som godnattsagor. Under senare år har min dotter berättat vilket inverkan det hade. Hon sade: "Berättelserna vi fick höra om och om igen blev favoriter. Du satt vid sängkanten och återgav berättelser från skrifterna. Vi älskade dem och bad att få höra dem om och om igen, för även om vi var små kunde vi känna andan i budskapet som de förde med sig och vi visste att människorna du berättade om var modiga och trofasta. Vi ville bli som dem."

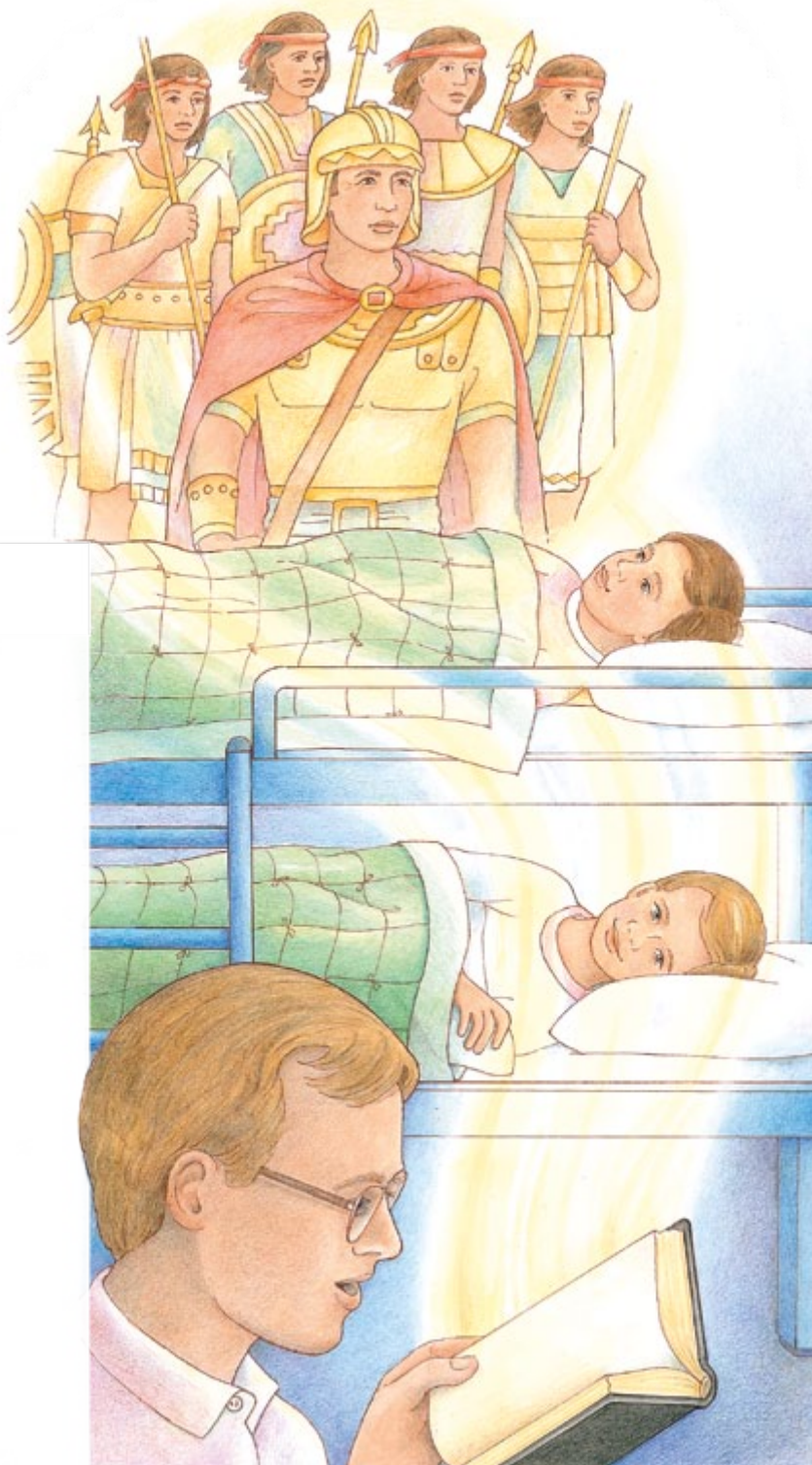
## **Hur vi skraddarsydde lektionerna till familjens behov**

När barnen blev äldre läste vi förstås direkt i Mormons bok och i andra skrifter. Vi försökte troget läsa skrifterna varje morgon, även om några av barnen satt med filter om sig med ögonen halvslutna. Ändå säger de nu att de lyssnade, kom ihåg och planterade frön inför framtiden.

Vi betonade också skrifterna under våra hemaftnar. Vi hade till exempel ofta sådana aktiviteter som skriftcharader: Några dramatiserade en berättelse från skrifterna och de andra i familjen försökte gissa vilken berättelse det var. Våra barn tyckte också om att leka "Vem är jag?" — en lek där vi skulle ge dem några ledtrådar tills de kunde gissa vilken person i Mormons bok vi menade. När barnen blev större hjälpte de till att förbereda och hålla lektioner.

Medan vi skraddarsydde våra hemaftnar till familjens behov använde vi berättelser och





insikter från Mormons bok för att undervisa om olika principer. Vi tog lärdomar om moral och att man ska undvika pornografi från Almas råd till sin son Corianton i Alma 39. En bra lektion om att man ska undvika att märka kroppen med tatueringar skapades från berättelsen om amliciterna i Alma 3.

Jag har förberett lektioner om hur man hantarer siskonrivalitet på ett bra sätt som baserats på

**Vi använde ofta berättelser i Mormons bok som godnattsagor.**

Nephis (se 1 Nephi 7:20–21; 16:4–5), Jakobs (se 2 Nephi 2:1–3) och Coriantons (se Alma 39:1, 10) liv. Den allvarsamma berättelsen om Alma och Amulek i Alma 14:12–28 undervisar om tålmod i lidande. En viktig princip som vi lärde oss när det gällde dessa och många andra frågor var att se till att ta upp dem med våra barn innan de hade blivit ett problem för dem.

### Ställa frågor

Förutom att läsa skrifterna tillsammans med våra barn insåg vi att det var viktigt att ställa frågor som hjälpte dem se betydelsen av det de läste. Frågornas svårighetsgrad varierade beroende på deras ålder, men poängen var att lära dem titta efter insikter och tillämpningar och hjälpa dem inse hur mycket det finns att upptäcka i Mormons bok.

Jag frågade till exempel varför de trodde att Nephi sade att han hade "erfarit många lidanden under [sin] levnads lopp" och sedan på nästa rad säger något som verkar motsägelsefullt: att han "storligen [hade] gynnats av Herren" (1 Nephi 1:1). Genom vårt samtal upptäckte barnen att när Herren befriade Nephi från sitt lidande gav han också Nephi större kunskap om sina hemligheter (se 1 Nephi 1:1, 20).

Barn och ungdomar lär sig bäst när vi hjälper dem upptäcka sanningar själva. När de gör det känner de sig inspirerade att älska och använda Mormons bok hela livet, och de känner att de kan hjälpa andra att göra detsamma.

Våra barn insåg att vi visste att Mormons bok innehåller verkliga berättelser om verkliga människor. De lärde sig se det vi såg, veta det vi visste och känna det vi kände för Mormons bok. Detta har stärkt deras vittnesbörd, hjälpt dem älska Mormons bok och lett dem till att försöka göra detsamma med sina egna barn. ■



# Hitta svaren

## I MORMONS BOK

Sara D. Smith

Vår resa under jordelivet kan vara svår, men vår kärleksfulle himmelske Fader sände oss inte hit för att rida ut livets stormar ensamma. En av de största hjälpmedlen han gav oss är Mormons bok. Den lär oss inte bara om evangeliets fullhet utan vägleder oss också igenom problem som vi ställs inför. När vi söker i Mormons bok hjälper Anden oss hitta svar på våra problem och frågor.

Äldste M. Russell Ballard i de tolv apostlarnas kvorum vittnade:

”Mormons bok är mer än någon annan bok som jag känner till den största källan vi har till lösningar på problemen i det verkliga livet ...

Hur ofta känner inte de som kämpar med verkliga problem att de får frid i sina liv när de läser Mormons bok! Otaliga är exemplen på den andliga vägledning som utgår från boken.”<sup>1</sup>

I följande berättelser återger medlemmar hur de hittade svaren de sökte i Mormons bok.

### En mäktig förändring i hjärtat

Greg Larsen (namnet har ändrats) från Kalifornien i USA fick kunskap om evangeliet när han var ung, men avföll senare. Han började med droger och blev indragen i brott, och snart hamnade han i fängelset. Han ville ändra på livet men visste inte hur.

”Män från den lokala församlingen höll

söndagsskolektioner i fängelset”, skriver Greg. ”En av dem sade att mitt liv skulle bli bättre om jag läste Mormons bok. Så jag gjorde det.

När jag kom ut ur fängelset gick jag tillbaka till kyrkan, men jag kände fortfarande ett begär efter att återvända till mina gamla vanor. Jag fortsatte att läsa i Mormons bok och lärde mig om kung Lamonis folk i Alma 19:33, vars ’hjärtan hade förändrats’ så att ’de inte längre hade någon önskan att göra ont’. Jag började be om att mitt hjärta skulle förändras.”

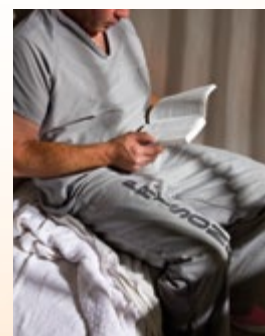
Greg fanns svaret på sin bön i Helaman 15:7, där det står att ”tro och omvändelse ... åstadkommer en hjärtats förändring”.

”När jag läste de orden strömmade tårarna nerför ansiktet. Anden vittnade om att min himmelske Fader älskade mig och skulle hjälpa mig. Jag kände att om jag hade tillräckligt stor tro för att prata med min biskop så skulle det räcka. När jag lade mina synder vid Frälsarens fötter upplevde jag verkligen att hjärtat förändrades.”

### Hon hittade vägen

Laura Swenson från Idaho i USA kom hem en dag, frustrerad och i tårar. Hon var inte gift, och hennes planer för college och yrket hon hade drömt om hade krossats. ”Jag undrade om jag var på väg någonstans över huvud taget”, skriver hon.

”Jag manades att vända mig till Mormons bok. I de fyra första verserna i Första Nephi



*”Jag lärde mig om kung Lamonis folk i Alma 19:33, vars ’hjärtan hade förändrats’ så att ’de inte längre hade någon önskan att göra ont’. Jag började be om att mitt hjärta skulle förändras.”*



## HJÄLP MED PERSONLIGA PROBLEM

”Mormons bok kan ge hjälp med personliga problem på ett mycket påtagligt sätt. Vill du övervinna en dålig vana? Vill du förbättra relationerna i din familj? Vill du få större andlig förmåga? Läs Mormons bok!”

Se äldste Russell M. Nelson i de tolv apostlarnas kворum, ”Ett vittnesbörd om Mormons bok”, *Liahona*, jan. 2000, s. 85.

18 hittade jag lösningen på mitt problem. Verserna beskriver fartyget som Nephi byggde och som skulle ta hans familj till det utlovade landet. Det hade byggts med ’utsökt konstfärdighet’ och inte ’på människors sätt’. I stället hade det byggts ’på det sätt som Herren hade visat’ (vers 1–2). Nephi rådgjorde ofta med Herren medan han byggde fartyget. När fartyget var klart ’var ... [det] gott och ... arbetet på det var utomordentligt välgjort’ (vers 4).

Jag insåg att min egen resa inte var byggd på människors sätt. Den passade inte in i människors mönster, men den skulle ta mig dit jag behövde komma om jag sökte Herrens vägledning. De här verserna var som en ledstjärna under en mörk tid. Mina problem löstes inte över en natt, men jag hittade det perspektiv jag behövde. Jag har nu ett givande yrke som jag aldrig hade planerat att ägna mig åt.”

### Han upptäckte ett annat testamente

Som ung man undrade Adrián Paz Zambrano från Honduras varför Bibeln bara nämnde området runt Jerusalem och om Jesus hade besökt andra nationer.

”Många år senare kom två missionärer från Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga hem till mig”, skriver Adrián. ”De visade mig Mormons bok och bad mig läsa i Tredje Nephi där

det berättas om när Kristus besökte Amerika.

När jag läste kom jag att tänka på frågorna jag hade haft när jag var ung. Jag hade hittat svaren. Tack vare Mormons bok fick jag veta att Jesus Kristus besökte Amerika efter sin uppståndelse. Jag blev så glad för jag förstod då att Gud älskade alla sina barn, oavsett var de bodde eller deras omständigheter.”

Adrián och hans hustru bad tillsammans för att få veta om kyrkan var sann, och båda fick ett vittnesbörd. De döptes och konfirmerades, och ett år senare beseglades familjen i templet.

### Sörja för familjen

Vid 30 års ålder fick Eric James från New Mexico i USA veta att han hade en njursjukdom. Som ung far blev han helt förtvivlad och undrade om han skulle kunna sörja för sin familj.

Han läste i Mormons bok att Nephi undrade samma sak när hans båge av fint stål gick sönder. Men när Nephi hade gjort en båge av trä kunde han återigen skaffa mat åt sin familj. (Se 1 Nephi 16:18–23, 30–32.)

”Nephis berättelse fyllde min själ med ett strålende ljus”, säger Eric. ”Hälsan jag hade åtnjutit fram till dess var som Nephis båge av stål. När jag blev sjuk var det som om min båge hade gått sönder. Men jag insåg att Herren hade välsignat mig med en träbåge i form av en njurtransplantation. Transplantationen skulle ge mig styrka att ta hand om min familj. Detta gav mig hopp. Nu, nästan tio år senare, fortsätter jag att sörja för min familj och tjäna Herren så gott jag kan.”

### Undervisa barnen om lydnad

När Juan Jose Resanovich från Argentina hade små barn vände han sig till Mormons bok då han hade frågor om hur han skulle undervisa och uppfostra sina barn. ”Min

hustru och jag sökte på dess sidor efter inspiration för våra barn, och vi fick alltid svar”, skriver han.

Paret Resanovich undervisade sina barn om lydnad genom att använda Nephis exempel i Första Nephi 3:5–6:

”Nu knotar dina bröder och säger att det är något svårt jag har begärt av dem. Men se, jag har inte begärt det av dem, utan det är en Herrens befallning.

Gå därför, min son, så skall du gynnas av Herren eftersom du inte har knotat.”

”Vi lärde våra barn att Nephi respekterade sina jordiska föräldrar och det som hör Gud till”, skriver Juan. ”Vi satte upp ett mål att vi som familj skulle ha Nephis inställning i fråga om respekt och lydnad.

Vart och ett av våra barn verkade som missionär. Vi behövde inte övertala dem att göra det. De har varit bra elever, bra vänner och bra barn. Vi har mycket att förbättra oss inom som familj, men Mormons bok är en enorm hjälp för oss när vi strävar efter våra mål.”

### Fly missbrukets band

Medan Susan Lunt från Utah, USA kämpade mot matmissbruk bad hon till Herren om hjälp. Hon vände sig till Mormons bok och läste att Nephi befriades från banden som hans bröder hade bundit runt hans händer och fötter:

”O Herre, vill du enligt min tro på dig befria mig ur mina bröders händer. Ja, ge mig styrka så att jag kan bryta dessa band som jag är bunden med.

Och det hände sig att ... banden [lossnade]” (1 Nephi 7:17–18).

”Det skriftstället beskrev precis hur jag kände mig — bunden av missbrukets band”, skriver Susan. ”Nephis påtagbara band lossnade genast när han bad om befrielse. Mina

band var abstrakta och jag övervann inte missbruket omedelbart, men när jag läste de där orden kände jag hur något ändrades inom mig. Jag kände hur banden runt mitt hjärta, mitt sinne och min kropp hade lossnat, och jag visste att jag kunde övervinna mitt missbruk.”

Susan har gjort stora framsteg och tack vare inspirationen hon fann i Mormons bok har hon kunnat bryta andra ovanor som hållit henne bunden, bland annat ilska, själviskhet och högmod. ”Jag vet att Mormons bok är Guds ord”, förklarar hon, ”och att man kan hitta svaren på livets alla frågor på den bokens sidor.” ■

#### SLUTNOT

1. M. Russell Ballard, i ”Vi bifogar våra vittnesbörd”, *Nordstjärnan*, dec. 1989, s. 13.

## SVAR I MORMONS BOK

- Vilket är mitt nästa steg i livet? (Se 1 Nephi 4:6; Alma 37:36.)
- Hur kan jag förbättra mitt äktenskap? (Se 1 Nephi 5:1–9.)
- Varför ska jag skriva dagbok? (Se Jakob 1:2–4; Alma 37:2–4; Helaman 3:13–15.)
- Hur kan jag bli en bättre vän? (Se Alma 15:18.)
- Hur kan jag fullfölja mitt ämbete? (Se Alma 17:2–12.)
- Vad bör jag be om? (Se Alma 34:17–27.)
- Hur kan försoningen hjälpa mig att omvända och förändra mig? (Se Alma 36.)
- Vad ska jag göra när någon är ovänlig? (Se Alma 60–62.)
- Hur kan jag skydda min familj från världens ondska? (Se Helaman 5:12; Moroni 8:2–3.)
- Varför ska jag gå till kyrkan? (Se Moroni 6:5–9.)

**S**tudieförslag: Gör en lista över egna frågor och leta efter svaren medan du studerar skrifterna under bön.

*Om vi tar evangeliet för givet  
kan vi bli "mindre och mindre  
förvånade över ett tecken eller ett  
under från himlen".*

---



Adam C. Olson  
Kyrkans tidningar



## ATT UPPTÄCKA

# ETT AV VÄRLDENS UNDERVERK på nytt ... och att undvika faran med andlig apati

Ciro Villavicencio beräknar att han under de tre första åren som reseguide i Perus Cusco-region ledde nästan 400 turer till Machu Picchu, inkafolkets berömda "förlorade stad". Men trots alla sina besök har den platsen — som finns med på olika listor med världens underverk — inte förlorat sin charm för honom.

"Det finns alltid något nytt att lära sig", säger han. Att tillbringa flera timmar med att ta en grupp besökare igenom Machu Picchu är inget ovanligt för Ciro. Men han har sett hur lätt det kan vara att förlora känslan av under. Några av hans kollegor gör en hel rundtur på 45 minuter. "De har förlorat intresset", säger han.

Ciro, som tillhör Chasqui-för-samling och är högrådsmedlem i Inti Raymi-stav i Cusco, tror att kyrkans medlemmar kan lära sig av

kollegornas ointresse och att det kan leda till att de får större intresse för ett annat underverk — det viktigaste av alla — Jesu Kristi återställda evangelium, "ett underbart och förunderligt verk" (2 Nephi 25:17).

### Faran med att förlora känslan av förundran

Denna isolerade stad högt uppe i Anderna gick förlorad för alla utom några få när den övergavs av inkafolket i slutet av 1500-talet och förblev oupptäckt av conquistadorerna. I början av 1900-talet upptäcktes staden av världen utanför vilket medförde horder av forskare och turister.

Efter årtionden av studier "trodde en del att de hade hittat allt som kunde hittas i Machu Picchu", säger Ciro. "När folk tror att allt har hittats eller att allt har gjorts så ger de upp



*Så länge som forskarna har studerat Machu Picchu har de belönats med nya upptäckter och ytterligare kunskap.*

eller sätter mindre värde på föremålet eller ansträngningen.”

Ciro är rädd att samma självbelåtenhet kan förekomma i kyrkan. Han har sett hur medlemmar, när lång tid har gått och de blivit alltför vana vid evangeliet, blir ”mindre och mindre förvånade över ett tecken eller ett under från himlen, så att de [börjar] bli hårda i sina hjärtan och blinda i sina sinnen, och [börjar] tvivla på allt som de [har] hört och sett” (3 Nephi 2:1).

Denna förlust av förundran kan göra medlemmar mottagliga för Satans lögner, till exempel: Du behöver inte lyssna på den där talaren. Du vet redan allt det där. Du behöver inte gå till Söndagsskolan. Du har hört den lektionen förut. Du behöver inte studera skrifterna idag. Det finns inget nytt där.

”Och på så sätt [tar] Satan ... folkets hjärtan i besittning” (3 Nephi 2:2).

Det är inte ovanligt att man upplever toppar och dalar i sin entusiasm för evangeliet. Men de som låter sin svacka utan andlig inläring förlängas till en livsstil utsätts för risken att också förlora det som de har kvar i fråga om

andlig kunskap (se 2 Nephi 28:30; se också Matt 25:14–30).

## Återskapa förundran

Trots apatins lockelser har Ciro förblivit läraktigt tack vare att han förstår tre sanningar:

### 1. Det finns mer som jag behöver veta.

Under perioder när Ciro har studerat evangeliet intensivt, på sin mission och som institutlärare, har han upptäckt att det alltid finns något mer att lära sig, oavsett om det är en ny princip eller ett nytt sätt att tillämpa något han redan vet. Vad som är ännu viktigare är att den nya andliga kunskapen ofta är något som han behövde veta för att möta en prövning som han ställts inför — eller skulle komma att ställas inför.

”En del av att vara läraktig”, säger han, ”är att komma ihåg att det alltid finns något som jag inte vet som jag förmodligen behöver veta.”

### 2. Jag behöver den Helige Andens hjälp för att lära mig det jag behöver lära mig.

Om du inte vet vad du behöver veta så behöver du en kunnig lärare (se Joh 14:26). När Ciro studerar skrifterna ensam eller med sin hustru, eller när han deltar i lektioner och möten, påminns han ideligen om att det inte spelar någon roll hur ofta han har läst en viss vers eller hört ett visst begrepp.

”Anden kan lära mig sådant som jag inte tänkt på tidigare”, säger han. ”Det är den Helige Anden som är lärare.”

### 3. Det krävs något av mig för att jag ska lära mig något.

Inläring är något aktivt, inte något passivt.<sup>1</sup> Det krävs en önskan, uppmärksamhet, deltagande och att man tillämpar principerna man lär sig (se Alma 32:27).

”Jag måste ta ansvar för mina tillfällen att lära mig mer”, säger Ciro. ”Min himmelske Fader tvingar mig inte att lära mig något.”

## Förundran belönas

För Ciro förblir Machu Picchu ett av världens underverk eftersom forskarna, så länge



som de har studerat staden, har belönats med nya upptäckter och ytterligare kunskap.

Också efter att ha studerat området i ett århundrade har arkeologerna under senare år hittat en gravplats, keramik och ytterligare terasstrukturer, varav allt har bidragit till det vi vet om Machu Picchu och inkafolket.

Så är också fallet när det gäller att studera Jesu Kristi evangelium. ”Det finns alltid något nytt att upptäcka i evangeliet för dem som anstränger sig”, säger Ciro.

Precis som de nya upptäckterna i Machu Picchu bygger på tidigare kunskap och ger forskarna en bättre helhetsbild, får ”den som inte förhärdar sitt hjärta ... en större del av ordet, till dess det blir honom givet att känna Guds hemligheter, till dess han känner dem till fullo” (Alma 12:10; se också L&F 50:24).

”Evangeliet är en oändlig källa med levande vatten som vi behöver återvända till regelbundet”, säger Ciro.

## Det underbara med underverk

När Ciro tittar ner från en klippavsats högt ovanför Machu Picchu ser han dussintals olika grupper som vandrar runt bland de forntida byggnaderna. För Ciro är tragedin med ointresset bland några av hans kollegor att det inte bara skadar dem utan också dem som skulle kunna uppleva undret genom guiderna.

Att hålla evangeliets under vid liv välsignar inte bara personen i fråga utan också de som har med honom eller henne att göra. ”Förändringen som evangeliet

åstadkommer i människors liv är ett underverk”, säger Ciro. ”Och de som har upplevt den förändringen



kan själva bli ett underverk i andra människors liv.” ■

## SLUTNOT

1. Se David A. Bednar, ”Sök efter kunskap genom tro”, *Liahona*, sept. 2007, s. 16.



## Motivation till att läsa skrifterna

Wilfer Montes Leon

**V**i behöver be om att få motivation till att läsa skrifterna och även om den Helige Andens vägledning. Vi behöver glädja oss åt skrifterna, det vill säga glädja oss åt Guds ord och känna kärleken som erbjuds genom budskapen vi får. Vi behöver göra mer än att låta bokstäverna rusa förbi ögonen, för tanken är att vi ska ”bli förälskade” i detta underbara evangelium.

Varje gång du söker i skrifterna lär du dig mer, och genom dem kan du få veta vår himmelske Faders vilja. Han besvarar ofta våra böner genom kyrkans standardverk. När vi känner frid och får inspirerande tankar kan vi veta att de kommer från vår himmelske Fader genom den Helige Anden (se L&F 8:1–3).





**Äldste D. Todd  
Christofferson**

i de tolv apostlarnas  
kvorum



# Se Guds hand I VÅRA DAGLIGA VÄLSIGNELSER

*Att be om och ta emot vårt bröd för dagen ur Guds  
hand är en viktig del av att lita på Gud och  
klara av livets utmaningar.*

**D**et står i Lukas att en av Jesu lärjungar sade till honom: "Herre, lär oss att be, liksom Johannes lärde sina lärjungar" (Luk 11:1). Jesus gav då ett mönster för bön som har kallats Herrens bön (se Luk 11:2–4; se också Matt 6:9–13).

I Herrens bön finns vädjan: "Ge oss i dag vårt bröd för dagen" (Matt 6:11; se också Luk 11:3). Vi har alla behov varje dag som vi vänder oss till vår himmelske Fader om. För vissa gäller det ibland bokstavligen bröd, det vill säga den mat som behövs för uppehållet den dagen. Det kan också gälla andlig och fysisk styrka till att ta itu med ännu en dag av kronisk sjukdom eller en smärtsamt långsam rehabilitering. I andra fall kan det gälla mindre påtagliga saker, sådant som gäller förpliktelser eller aktiviteter den dagen —

en lektion som ska hållas eller ett prov som ska klaras av.

Jesus lär oss, sina lärjungar, att vi varje dag bör be Gud om bröd — den hjälp och den näring som vi behöver just den dagen. Herrens uppmaning att söka vårt bröd för dagen ur vår himmelske Faders hand talar om en kärleksfull Gud som också är medveten om sina barns små dagliga behov och som är ivrig att hjälpa dem, ett och ett. Han säger att vi kan be i tro till den "som ger åt alla villigt och utan förebråelser, och han skall få den" (Jak 1:5). Det är förstås mycket trösterikt, men det här är en fråga om något mycket större än att bara få hjälp att klara sig dag för dag. När vi söker och tar emot gudomligt bröd var dag, växer vår tro på och tillit till Gud och hans Son.

*Jesus lär oss, sina lärjungar, att vi varje dag bör be Gud om bröd — den hjälp och den näring som vi behöver just den dagen.*

### Se till Gud dagligen

Efter det stora uttåget ur Egypten tillbringade Israels stammar 40 år i ödemarken innan de kom till det utlovade landet. Den här väldiga skaran på över en miljon människor måste ju få mat. Så mycket folk på en plats kunde inte klara sig så länge på jakt, och deras livsstil som vandringsfolk på den tiden lämpade sig varken för odling eller boskapsuppfödning i tillräcklig omfattning. Jehova löste problemet genom att ge dem dagligt bröd från himlen — manna. Genom Mose sade Herren till folket att varje dag samla tillräckligt med manna för just den dagen, utom dagen före sabbaten, när de skulle samla tillräckligt för två dagar.

Trots Moses tydliga anvisningar försökte en del att samla in mer än nog för en dag och spara det som blev över:

”Och Mose sade till dem: ’Ingen får lämna kvar något av det till i morgon.’

Men de lydde inte Mose, utan somliga sparade något av det till nästa morgon. Då växte det maskar i det och det luktade illa” (2 Mos 16:19–20).

När de emellertid samlade dubbelt så mycket manna den sjätte dagen, så förstördes det inte, som de hade blivit lovade (se 2 Mos 16:24–26). Men återigen var det några som inte trodde utan att se, och de gick ut och letade manna på sabbaten, ”men de fann ingenting” (se 2 Mos 16:27–29).

Genom att ge mat varje dag försökte Jehova undervisa om tro för ett folk som efter omkring 400 år hade förlorat mycket av sina faders tro. Han lärde dem att lita på honom.

Därför behövde Israels barn vandra med honom varje dag och lita på att han skulle ge dem tillräckligt med mat för nästa dag *just den dagen*, och så vidare. På det sättet var han aldrig långt borta från deras tankar och hjärtan.

Så snart Israels stammar hade möjlighet att sörja för sig själva, krävdes det att de gjorde det. På samma sätt ska vi när vi ber Gud om vårt dagliga bröd — om hjälp i den stund vi inte klarar oss själva — ändå aktivt göra och skaffa fram det som ligger i vår makt.

### Förtrösta på Herren

En tid innan jag kallades som generalauktoritet ställdes jag inför en ekonomisk utmaning som varade i flera år. Det blev tidvis mer och ibland mindre allvarligt och påträngande, men upphörde aldrig. Ibland hotade de här ekonomiska svårigheterna min familjs välfärd, och jag trodde vi stod inför en ekonomisk katastrof. Jag bad om ett underverk som skulle rädda oss. Fastän jag bad om det här många gånger mycket upprigtigt och allvarligt så blev svaret i slutändan nej. Till sist lärde jag mig att be som Frälsaren gjorde: ”Men ske inte min vilja utan din” (Luk 22:42). Jag sökte Herrens hjälp under varje litet steg längs vägen till en slutlig lösning.

Det fanns tillfällen när jag hade uttömt alla mina resurser, när jag inte hade någonstans och ingen att vända mig till för att be om hjälp med mitt problem. Utan utväg hände det mer än en gång att jag föll på knä inför min himmelske Fader och i tårar tiggde om hjälp. Och han hjälpte mig. Ibland var det bara en känsla av frid, en känsla av trygghet i vetskapen om att allt skulle ordna sig. Jag kanske inte såg hur eller på vilket sätt det skulle ske, men han lät mig veta att han

direkt eller indirekt skulle öppna en väg. Omständigheterna skulle kanske ändras, en ny god idé komma till mitt sinne, någon oväntad inkomst eller annan resurs skulle öppnas just vid rätt tidpunkt. På något sätt skulle en lösning infinna sig.

Fastän jag led då är jag i dag tacksam över att mitt problem inte löstes snabbt och enkelt. Detta att jag tvangs vända mig till Gud för att få hjälp nästan varje dag i flera års tid lärde mig verkligen hur jag borde be och få svar på mina böner, och det lärde mig att tro på Gud på ett handgripligt sätt. Jag lärde känna min Frälsare och min himmelske Fader på ett sätt och i en omfattning som kanske inte skulle ha blivit fallet annars eller som skulle

tagit mycket längre tid att uppnå. Jag lärde mig att bröd är en dyrbar gåva. Jag lärde mig att mannat i dag kan vara lika verkligt som mannat i bibelns berättelse. Jag lärde mig att lita på Herren av hela mitt hjärta. Jag lärde mig att vandra med honom dag för dag.

### **Arbeta igenom problemen**

Att be Gud om bröd för dagen och inte för veckan, månaden eller året är också ett sätt för oss att se på mindre och mer hanterbara

*Genom att ge mat varje dag försökte Jehova undervisa om tro för ett folk som efter omkring 400 år hade förlorat mycket av sina fäders tro. Han lärde dem att lita på honom.*



bitar av ett problem. För att handskas med något stort behöver vi kanske bryta upp det i små, dagliga portioner. Ibland klarar vi inte av mer än en dag — eller kanske en del av en dag — i taget.

På 1950-talet överlevde min mor en omfattande canceroperation som var svår i sig själv. Men därefter följde dussintals plågsamma strålbehandlingar. Hon minns att hennes mor lärde henne något som hjälpt henne ända sedan dess:

”Jag var så sjuk och svag, och en dag sade jag till henne: ’Mamma, jag klarar inte av sexton sådana behandlingar till.’

Hon sade: ’Klarar du av en i dag?’

’Ja.’

’Älskling, du behöver inte göra mer än så i dag.’

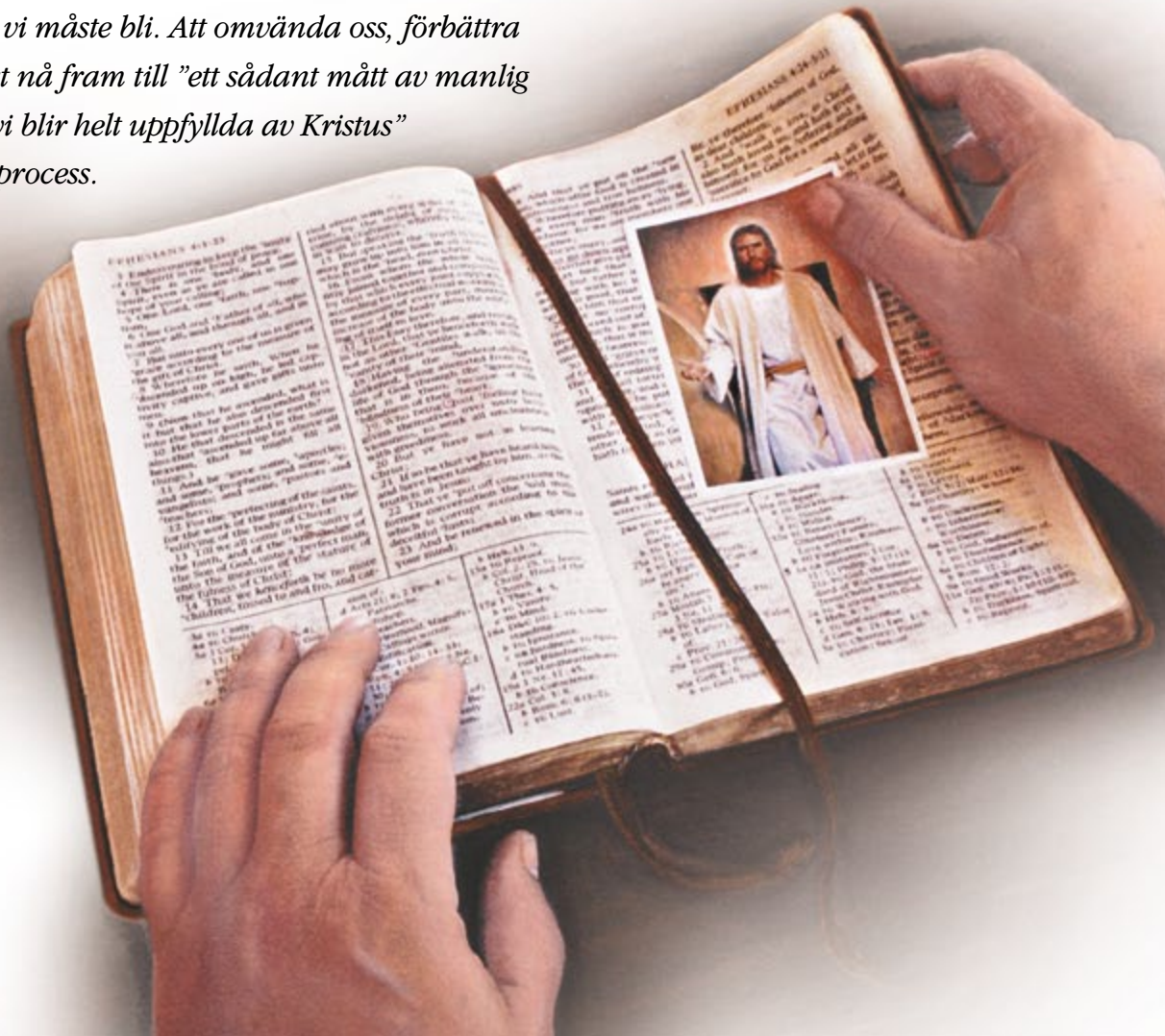
Det har hjälpt mig många gånger när jag minns att ta en dag eller en sak i taget.”

Anden kan tala om när vi ska se framåt och när vi bara ska handskas med den här dagen, det här ögonblicket.

### Sträva mot vår potential

Att be om och ta emot dagligt bröd ur Guds hand är en viktig del av att lära sig att lita på Gud och klara av livets utmaningar. Vi behöver också en daglig portion gudomligt

*Vi behöver också en daglig portion gudomligt bröd för att bli det vi måste bli. Att omvända oss, förbättra oss och till sist nå fram till ”ett sådant mått av manlig mognad att vi blir helt uppfyllda av Kristus” är en stegvis process.*



bröd för att bli det vi måste bli. Att omvända oss, förbättra oss och till sist nå fram till "ett sådant mått av manlig mognad att vi blir helt uppfyllda av Kristus" (Ef 4:13), är en stegvis process. Att få in nya och sunda vanor i vår karaktär eller övervinna dåliga vanor eller beroenden kräver oftast en ansträngning i dag, följd av ännu en i morgon och så en till, kanske i många dagar, månader eller år, tills vi vinner segern. Men vi kan klara av det eftersom vi kan be Gud om dagligt bröd, den hjälp vi behöver varje dag.

President N. Eldon Tanner (1898–1982), förste rådgivare i första presidentskapet, sade: "Då vi tänker på hur viktigt det är att vi beslutar oss för att bli bättre, låt oss då besluta oss för att disciplinera oss själva, så att vi noga väljer de beslut vi ska fatta, tänker igenom orsaken till våra beslut och slutligen förbinder oss att genomföra dem och inte låter något hinder stoppa oss. Låt oss påminna oss själva i början på varje dag, att vi kan hålla en föresats, bara den dagen."<sup>1</sup>

Äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kворum har sagt att uthållighet med enkla dagliga vanor som familjebön, skriftstudier och hemaftnar är avgörande delar av att skapa framgångsrika familjer. "Det här att vi konsekvent gör till synes små saker", sade han, "[kan] leda till betydande andliga resultat."<sup>2</sup>

President Ezra Taft Benson (1899–1994) talade om omvändelse och gav det här rådet: "Vi måste vara på vår vakt när vi strävar efter att bli mer och mer [kristuslika], så att vi inte blir missmodiga och förlorar hoppet. Att bli kristuslik är en livstids strävan och mycket ofta handlar det om långsam tillväxt och förändring, nästan omärklig."<sup>3</sup>

## Sök Herrens hjälp med att tjäna

Kom ihåg att vi inte bara bör se inåt när vi söker vår dagliga ranson av gudomligt bröd. Om vi ska bli mer lika Mästaren, han som kom, inte "för att bli betjänad utan för att tjäna" (Mark 10:45), behöver vi söka hans hjälp med att tjäna andra dag för dag.

President Thomas S. Monson lever efter den här principen bättre än någon jag känner. I hans hjärta finns ständigt en bön att Gud ska uppenbara människors behov och möjligheter så att han kan hjälpa dem när tillfället att tjäna än uppstår. Ett exempel från hans tid som biskop visar att ibland kan även en liten ansträngning tillsammans med Andens inverkan bära riklig frukt.

"En som [president Monson] försökte nå var Harold Gallacher. Harold's fru och barn var aktiva i kyrkan, men inte han själv. Hans dotter Sharon bad biskop Monson att göra något för att få hennes far att komma till kyrkan igen. Som biskop kände han sig en dag manad att hälsa på Harold. En het somardag knackade han på Harold's ytterdörr. Biskopen såg genom myggnätet hur Harold satt i sin stol, rökte en cigarrett och läste tidningen. 'Vem är det?' frågade Harold surmulet utan att titta upp.

'Din biskop', svarade Tom. 'Jag har kommit för att lära känna dig och be dig att följa med din familj till våra möten.'

'Nej, jag är upptagen', var det nedlåtande svaret. Han tittade aldrig upp. Tom tackade honom för att han lyssnat och gick därifrån. Familjen flyttade utan att Harold kommit med till något möte.

*Om vi ska bli mer lika Mästaren, han som kom, inte "för att bli betjänad utan för att tjäna", behöver vi söka hans hjälp med att tjäna andra dag för dag.*

Åratal senare ... ringde broder Gallacher äldste Thomas S. Monsons kontor och bad att få tid för ett möte ...

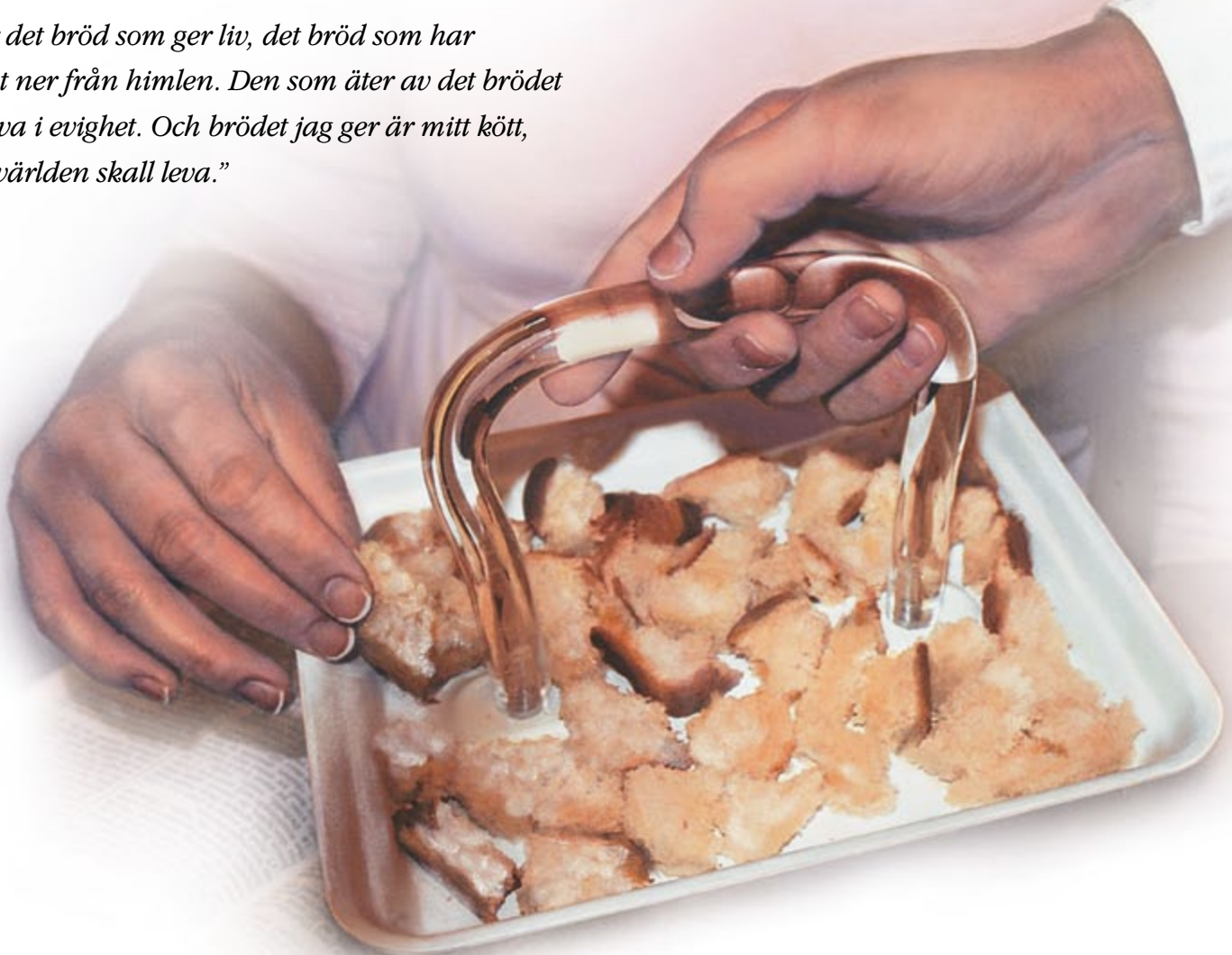
När de två träffades en tid senare omfamnade de varandra. Harold sade: 'Jag har kommit för att be om ursäkt för att jag inte reste mig ur fåtöljen och släppte in dig den där sommardagen för många år sedan.' Äldste Monson frågade om han [var] aktiv i kyrkan. Med ett snett leende svarade Harold: 'Jag är numera andre rådgivare i församlingens biskopsråd. Din inbjudan att komma till kyrkan och mitt negativa svar förföljde mig

så mycket att jag bestämde mig för att göra något åt saken.'"<sup>4</sup>

### Dagliga val

När vi tänker på vårt dagliga bröd blir vi medvetna om detaljer i vårt liv, betydelsen av småsaker som vi fyller vardagen med. Erfarenheten lär oss att till exempel i äktenskapet kan en stadig ström av vänlighet, hjälpsamhet och uppmärksamhet göra mer för att hålla kärleken levande och ge näring åt relationen än enstaka storslagna eller dyrbara gester.

*"Jag är det bröd som ger liv, det bröd som har kommit ner från himlen. Den som äter av det brödet skall leva i evighet. Och brödet jag ger är mitt kött, för att världen skall leva."*





Likaså kan vi genom våra dagliga val hindra negativa inflytanden från att komma in i vårt liv och bli en del av det vi är. Under ett samtal som äldste Neal A. Maxwell (1926–2004) och jag hade för några år sedan kom vi på att man kan undvika den mesta pornografin och pornografiska bilder bara genom att välja rätt. För det mesta är det bara en fråga om självdisciplin att inte besöka platser där pornografi kan finnas — fysiskt eller elektroniskt. Vi medgav dock att pornografin är så tragiskt allmänt förekommande att den kan angripa en person som gör det han ska, helt överraskande. 'Ja', sade äldste Maxwell, 'men han kan genast stöta bort den. Han behöver inte bjuda in den och erbjuda den en stol att sitta på.'

Samma sak gäller andra destruktiva inflytanden och vanor. Vår dagliga vaksamhet mot att sådant kryper in kan skydda oss från att en dag vakna upp och inse att ondska eller svaghet slagit rot i vår själ på grund av vår ouppmärksamhet.

Faktiskt finns det inte mycket som händer under dagen som helt saknar betydelse. Även det alldagliga och enahanda kan bli små men viktiga byggstenar som så småningom skapar den självdisciplin, karaktär och ordning som behövs för att förverkliga våra planer och drömmar. Så när du ber om ditt bröd för dagen, tänk noga igenom dina behov, både det du saknar och det du måste skydda dig mot. När du går till sängs, tänk på dagens framgångar och nederlag och vad du behöver göra för att nästa dag ska lite bättre. Och tacka din himmelske Fader för den manna han lagt ut längs din väg och som uppehållit dig under dagen. Din eftertanke kommer att öka din tro på honom när du ser hur hans hand hjälper dig att utstå

vissa saker och förändra andra. Då kan du glädjas åt ännu en dag, ännu ett steg mot det eviga livet.

### **Kom ihåg livets bröd**

Kom framför allt ihåg att vi har honom för vilken mannat var en symbol och liknelse, själva livets bröd, Återlösaren.

"Jag är livets bröd.

Era fäder åt manna i öknen, och de dog.

Men det bröd som kommer ner från himlen är sådant att den som äter av det inte skall dö.

Jag är det bröd som ger liv, det bröd som har kommit ner från himlen. Den som äter av det brödet skall leva i evighet. Och brödet jag ger är mitt kött, för att världen skall leva" (Joh 6:48–51).

Jag vittnar om att livets bröd, Jesus Kristus, är verklighet och vittnar om hans försonings obegränsade kraft och omfattning. Till sist är det hans försoning och hans nåd som är vårt dagliga bröd. Vi bör söka honom varje dag, söka att göra hans vilja varje dag, söka att bli ett med honom som han är ett med vår Fader (se Joh 17:20–23). Må vår himmelske Fader ge oss vårt dagliga bröd när vi gör det. ■

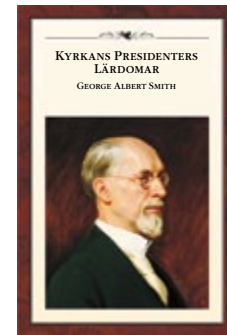
*Från Kyrkans utbildningsverksamhets brasafon den 9 januari 2011. För hela texten på engelska, gå till [speeches.byu.edu](http://speeches.byu.edu).*

#### **SLUTNOTER**

1. N. Eldon Tanner, "Idag ska jag ...", *Liahona*, mars 2003, s. 27–28.
2. David A. Bednar, "Flitigare och mer omtänksamma hemma", *Liahona*, nov. 2009, s. 20.
3. Ezra Taft Benson, "En mäktig förändring i våra hjärtan", *Nordstjärnan*, mars 1990, s. 7.
4. Heidi S. Swinton, *To the Rescue: The Biography of Thomas S. Monson* (2010), s. 160–161.

*Till sist är det  
Frälsarens försoning  
och nåd  
som är vårt  
dagliga bröd.*





# HAN LEVDE SOM HAN LÄRDE

*Upplevelser från president George Albert Smiths liv visar att han inte bara trodde på evangeliet — han efterlevde det.*

## Ted Barnes

Studiekursavdelningen

I slutet av en stressig dag satt John A. Widtsoe på sitt kontor "ganska trött efter [dagens arbete]". Han stod inför ett kontroversiellt problem och kände tyngden av sina ansvarsuppgifter. "Jag var missmodig", sade han.

"Just då knackade det på dörren och in kom George Albert Smith. Han sade: 'Jag är på väg hem efter dagens arbete. Jag tänkte på dig och de problem du förväntas lösa. Jag kom in för att trösta och välsigna dig' ...

Jag ska aldrig glömma det. Vi samtalade en stund. Sedan skildes vi åt och han gick hem. Mitt hjärta hade lyfts upp. Jag var inte längre trött och missmodig."

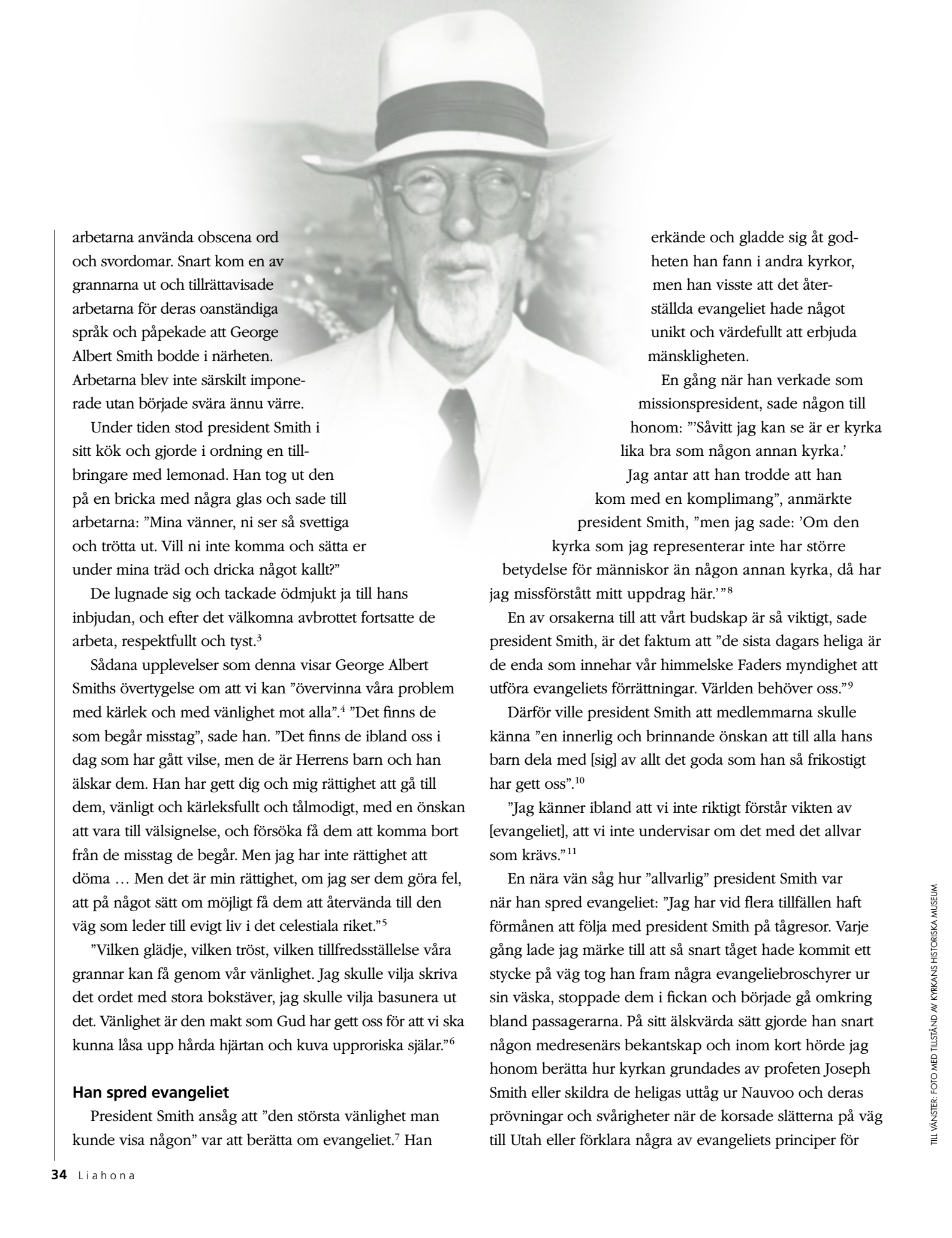
Många år senare när äldste Widtsoe (1872–1952), då medlem i de tolv apostlarnas kvorum, erinrade sig upplevelsen, sade han: "Sådan var George Albert Smith ... Han gav av sin tid och sin kraft åt mig."<sup>1</sup>

George Albert Smith (1870–1951), kyrkans åttonde president mellan 1945 och 1951, ansåg att om vi verkligen har ett vittnesbörd om Jesu Kristi evangelium så visar det sig i vårt liv — särskilt när det gäller hur vi behandlar varandra. "Att leva rätt och principfast", sade han, "är ... det kraftfullaste vittnesbörd vi någonsin kan bära om det här verkets sanning."<sup>2</sup>

I *Kyrkans presidenters lärdomar: George Albert Smith*, melkisedekska prästadömet och Hjälpföreningens studiekurs för 2012, uttrycker president Smith kraftfullt sitt vittnesbörd, både genom sina lärdomar och genom berättelser från hans liv. Här följer några exempel på sådana berättelser och lärdomar.

## Vänlighetens kraft

En het sommar dag gjorde några arbetare reparationer på gatan utanför president Smiths hus. Allteftersom arbetet blev mer intensivt och solen blev hetare, började



arbetarna använde obscena ord och svordomar. Snart kom en av grannarna ut och tillrättavisade arbetarna för deras oanständiga språk och påpekade att George Albert Smith bodde i närheten.

Arbetarna blev inte särskilt imponerade utan började svära ännu värre.

Under tiden stod president Smith i sitt kök och gjorde i ordning en tillbringare med lemonad. Han tog ut den på en bricka med några glas och sade till arbetarna: "Mina vänner, ni ser så svettiga och trötta ut. Vill ni inte komma och sätta er under mina träd och dricka något kallt?"

De lugnade sig och tackade ödmjukt ja till hans inbjudan, och efter det välkomna avbrottet fortsatte de arbeta, respektfullt och tyst.<sup>3</sup>

Sådana upplevelser som denna visar George Albert Smiths övertygelse om att vi kan "övervinna våra problem med kärlek och med vänlighet mot alla".<sup>4</sup> "Det finns de som begår misstag", sade han. "Det finns de ibland oss i dag som har gått vilse, men de är Herrens barn och han älskar dem. Han har gett dig och mig rättighet att gå till dem, vänligt och kärleksfullt och tålmodigt, med en önskan att vara till välsignelse, och försöka få dem att komma bort från de misstag de begår. Men jag har inte rättighet att döma ... Men det är min rättighet, om jag ser dem göra fel, att på något sätt om möjligt få dem att återvända till den väg som leder till evigt liv i det celestialska riket."<sup>5</sup>

"Vilken glädje, vilken tröst, vilken tillfredsställelse våra grannar kan få genom vår vänlighet. Jag skulle vilja skriva det ordet med stora bokstäver, jag skulle vilja basunera ut det. Vänlighet är den makt som Gud har gett oss för att vi ska kunna låsa upp hårda hjärtan och kuva upproriska själar."<sup>6</sup>

### Han spred evangeliet

President Smith ansåg att "den största vänlighet man kunde visa någon" var att berätta om evangeliet.<sup>7</sup> Han

erkände och glädde sig åt godheten han fann i andra kyrkor, men han visste att det återställda evangeliet hade något unikt och värdefullt att erbjuda mänskligheten.

En gång när han verkade som missionspresident, sade någon till honom: "Såvitt jag kan se är er kyrka lika bra som någon annan kyrka."

Jag antar att han trodde att han kom med en komplimang", anmärkte president Smith, "men jag sade: 'Om den kyrka som jag representerar inte har större betydelse för människor än någon annan kyrka, då har jag missförstått mitt uppdrag här.'<sup>8</sup>

En av orsakerna till att vårt budskap är så viktigt, sade president Smith, är det faktum att "de sista dagars heliga är de enda som innehar vår himmelske Faders myndighet att utföra evangeliets förrättningar. Världen behöver oss."<sup>9</sup>

Därför ville president Smith att medlemmarna skulle känna "en innerlig och brinnande önskan att till alla hans barn dela med [sig] av allt det goda som han så frikostigt har gett oss."<sup>10</sup>

"Jag känner ibland att vi inte riktigt förstår vikten av [evangeliet], att vi inte undervisar om det med det allvar som krävs."<sup>11</sup>

En nära vän såg hur "allvarlig" president Smith var när han spred evangeliet: "Jag har vid flera tillfällen haft förmånen att följa med president Smith på tågresor. Varje gång lade jag märke till att så snart tåget hade kommit ett stycke på väg tog han fram några evangeliebroschyrer ur sin väska, stoppade dem i fickan och började gå omkring bland passagerarna. På sitt älskvärda sätt gjorde han snart någon medresenärs bekantskap och inom kort hörde jag honom berätta hur kyrkan grundades av profeten Joseph Smith eller skildra de heligas uttåg ur Nauvoo och deras prövningar och svårigheter när de korsade slätterna på väg till Utah eller förklara några av evangeliets principer för

den nya bekantskapen. Han samtalade med den ena passageraren efter den andra till resans slut. Under hela min bekantskap med president Smith, som har varat i över fyrtio år, har jag lärt mig att var han än befinner sig så är han i första hand en missionär för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga.”<sup>12</sup>

### Undervisa våra barn

George Albert Smith och hans hustru Lucy tog allvarligt på uppmaningen att ”fostra [sina] barn i ljus och sanning” (L&F 93:40). Deras dotter Edith berättade om ett tillfälle när hennes far tog till vara ett undervisnings-tillfälle. Hon hade tagit spårvagnen hem från en pianolektion och konduktören hade glömt att ta betalt. ”Av någon anledning gick han bara förbi”, berättade hon, ”så när jag kom fram till hållplatsen hade jag fortfarande femcentaren kvar i handen. Ärligt talat var jag överlycklig över att ha åkt gratis ...

Jag sprang glad i hågen till pappa för att berätta vilken tur jag haft. Han lyssnade tålmodigt på min skildring. Jag började tro att jag hade lyckats ...

När jag hade pratat färdigt sade pappa: ’Men även om inte konduktören vet det så vet du och jag det och vår himmelske Fader. Så det finns fortfarande tre personer som du måste uppfylla förväntan hos att du ska betala hela summan för den tjänst som du tagit i anspråk.’”

Edith gick tillbaka till gathörnet och betalade för resan. Senare sade hon: ”Jag är djupt tacksam för en pappa som var klok nog att vänligt påpeka mitt fel för mig, för om han hade sett genom fingrarna med det kunde jag ju ha trott att han godkände det.”<sup>13</sup>

President Smith lärde kyrkans medlemmar



**President Smith visar Mormons bok för Many Turquoise (till vänster) och Manuelito Begay.**

att kärlek har makten att inspirerar våra barn att leva rättfärdigt: ”Undervisa era barn om att lyda morallagarna. Omslut dem med er kärleks armar så att de inte har någon som helst önskan att ha del i de frestelser att göra ont som omger dem på alla sidor.”<sup>14</sup>

”Det är vår plikt — jag skulle också vilja säga att det är en förmån — att ta sig tillräckligt med tid att omge våra barn med trygghet och att älska dem och göra oss förtjänta av deras tillgivenhet, så att de med glädje lyssnar till våra råd och anvisningar.”<sup>15</sup>

### Eviga familjer

George Albert och Lucy Smith hade varit gifta i omkring 40 år när Lucy påbörjade en lång kamp mot sviktande hälsa. Fastän president Smith oroade sig för henne och försökte trösta henne så gott han kunde, krävde hans plikter som generalauktoritet att han ofta var bortrest. En dag när president Smith höll ett tal under en begravning, gav någon honom en lapp där det stod att han skulle återvända hem omedelbart. Han skrev senare i sin dagbok:

”Jag lämnade kapellet genast men min älskade hustru utandades sin sista suck innan jag hann hem. Hon dog medan jag talade på begravningen. Min tillgivna hustru har ryckts

*President Smith ansåg att ”den största vänlighet man kunde visa någon” var att berätta om evangeliet, eftersom ”de sista dagars heliga är de enda som innehar vår himmelske Faders myndighet att utföra evangeliets förrättningar. Världen behöver oss.”*

ifrån mig och det blir ensamt utan henne ...

Även om vår familj är förtvivlad”, fortsatte han, ”är det en stor tröst att veta att vi kan återförenas med henne om vi förblir trofasta ... Herren är ytterst god mot mig och har tagit bort varje känsla av död hos mig, och det är jag djupt tacksam för.”<sup>16</sup>

President Smith fick styrka och tröst av sitt vittnesbörd om frälsningsplanen och om tempelförrättningar som beseglar familjer för evigt. Han lärde:

”Försäkran om att vår relation här som föräldrar och barn, som man och hustru, fortsätter i himlen – och att detta bara är början på ett stor och härligt rike som det är vår Faders avsikt att vi ska ärva på den andra sidan – fyller oss med hopp och glädje.

Om jag trodde som många tror att nu då min älskade hustru och mina kära föräldrar är borta att de då har försvunnit ur mitt liv för evigt och att jag aldrig får träffa dem igen, skulle detta beröva mig ett av mina största glädjeämnen i livet: att se fram emot att träffa dem igen och välkomnas av dem och känna deras värme och tacka dem ur djupet av mitt hjärta för allt de gjort för mig.”<sup>17</sup>

”När vi inser att döden endast är ett av de steg som Guds barn tar i evigheten och att den är i enlighet med hans plan, så berövar det döden sin udd och ställer oss inför det eviga livets realitet. Många familjer har blivit tvungna att ta ett tillfälligt farväl av nära och kära. Sådana dödsfall bringar oss ur fattningen, om vi tillåter det, och vållar oss stor sorg. Men om våra andliga ögon kunde öppnas och vi kunde se så är jag säker på att det vi såg skulle trösta oss. Herren låter oss inte stå där utan hopp. Tvärtom, han tillförsäkrar oss evig lycka om vi tar emot hans råd och undervisning medan vi är här på jorden.

Det här är ingen fåfång dröm. Det här är fakta.”<sup>18</sup>

### Kärlek och tjänande

President Smith var kanske mest känd för den kärlek han visade andra. Han trodde att kärlek



Överst: President Smith med sin son George Albert Smith Jr. Ovan: Ett nummer av tidskriften Time från 1947 som innehåller en artikel om president Smith och kyrkan.

var evangeliets kärna. Han sade till medlemmarna: ”Om Jesu Kristi evangelium så som det framfördes till er inte har fyllt era hjärtan med den där känslan av kärlek till er nästa, så påstår jag att ni inte till fullo har åtnjutit den underbara gåva som kom till jorden när den här kyrkan grundades.”<sup>19</sup>

Som kyrkans president välsignade president Smith tusentals människor genom världsomfattande välfärdsprojekt och andra initiativ. Ändå tog han sig tid att göra mindre, mer personliga tjänandegärningar. En av hans medarbetare, äldste Richard L. Evans (1906–1971) i de tolv apostlarnas kворum, skrev: ”Det är inte ovanligt att före eller efter kontorstid påträffa honom i sjukhuskorridorer, där han går från rum till rum och välsignar, uppmuntrar och tröstar — just på de platser där människor är så tacksamma för hans oväntade besök och den lugnande anblicken av honom ... Det är betecknande för honom att han går vart han än känner att han kan vara till hjälp och ge uppmuntran.”<sup>20</sup>

President Thomas S. Monson gav följande exempel på president Smiths kärlek: ”En kall vintermorgon [i Salt Lake City] var snöröjningen i färd med att avlägsna stora is-sjok från rännstenarna. Det ordinarie arbetslaget hade fått förstärkning av tillfälligt anställda som var i desperat behov av arbete. En av dessa hade endast på sig en tunn tröja och led svårt av kylan. En lång och smal herre med välansat skägg stannade upp bredvid männen och frågade arbetaren: ’Du behöver mer än en tröja en morgon som den här. Var har du din rock?’ Mannen svarade att han inte hade någon rock. Besökaren tog då av sig sin egen överrock, gav den till mannen och sade:

’Här har du en rock. Den är av tjockt ylle och håller dig varm. Mitt kontor ligger bara tvärs över gatan.’ Gatan var South Temple. Den barmhärtige samarit som utan överrock gick in på kyrkans huvudkontor till sitt dagliga arbete var George Albert Smith, president för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Hans osjälviska och generösa handling visade hans medkänsla. Han tog i sanning vara på sin broder.”<sup>21</sup>

### Vardagslivets detaljer

Oavsett om president George Albert Smith berättade om sin tro för en medresenär på ett tåg eller gav en frusen arbetare sin egen rock, bar han ständigt sitt vittnesbörd, både genom sina handlingar och sina lärdomar. Ett framträdande tema genom hela *Kyrkans presidenters lärdomar: George Albert Smith* är att Jesu Kristi evangelium bör ha en kraftfull inverkan på vårt liv.

Som en iakttagare sade om president Smith: ”Hans religion utgörs inte av abstrakta lärosatser. Den är inte teori. Den innebär mer för honom än att bara vara en vacker och beundransvärd plan. Den är mer än en livsåskådning. För någon som har en sådan praktisk läggning som han har är religionen den anda i vilken en människa lever och verkar, om det så bara är att säga ett vänligt ord eller ge någon ett glas kallt vatten. Hennes religion måste visa sig i handlingar. Den måste synas i vardagslivets detaljer.”<sup>22</sup>

President J. Reuben Clark Jr. (1871–1961), en av hans rådgivare i första presidentskapet, sammanfattade president Smiths liv med dessa ord: ”Han var en av de få personer om vilka det kan sägas att han levde som han lärde.”<sup>23</sup> ■

### SLUTNOTER

1. John A. Widtsoe, i Conference Report, apr. 1951, s. 99; se också *Kyrkans presidenters lärdomar: George Albert Smith* (2011), s. XXXVII.
2. *Kyrkans presidenters lärdomar: George Albert Smith*, s. 8.
3. Se *Kyrkans presidenters lärdomar: George Albert Smith*, s. 215–217.
4. *Kyrkans presidenters lärdomar: George Albert Smith*, s. 215.
5. *Kyrkans presidenters lärdomar: George Albert Smith*, s. 219.
6. *Kyrkans presidenters lärdomar: George Albert Smith*, s. 220.
7. *Kyrkans presidenters lärdomar: George Albert Smith*, s. 119.
8. *Kyrkans presidenters lärdomar: George Albert Smith*, s. 146.
9. *Kyrkans presidenters lärdomar: George Albert Smith*, s. 120.
10. *Kyrkans presidenters lärdomar: George Albert Smith*, s. 123.
11. *Kyrkans presidenters lärdomar: George Albert Smith*, s. 144.
12. Preston Nibley, i *Kyrkans presidenters lärdomar: George Albert Smith*, s. 117.
13. *Kyrkans presidenters lärdomar: George Albert Smith*, s. 226.
14. *Kyrkans presidenters lärdomar: George Albert Smith*, s. 231.
15. *Kyrkans presidenters lärdomar: George Albert Smith*, s. 220.
16. *Kyrkans presidenters lärdomar: George Albert Smith*, s. XXVI–XXVII.
17. *Kyrkans presidenters lärdomar: George Albert Smith*, s. 80.
18. *Kyrkans presidenters lärdomar: George Albert Smith*, s. 74.
19. *Kyrkans presidenters lärdomar: George Albert Smith*, s. 14.
20. Richard L. Evans, i *Kyrkans presidenters lärdomar: George Albert Smith*, s. 11–13.
21. Se Thomas S. Monson, i *Kyrkans presidenters lärdomar: George Albert Smith*, s. 13.
22. Bryant S. Hinckley, i *Kyrkans presidenters lärdomar: George Albert Smith*, s. 2.
23. J. Reuben Clark Jr., i *Kyrkans presidenters lärdomar: George Albert Smith*, s. 2.

## BATTERIER OCH BITTRA VINDAR

**E**n dag efter mitt skift i templet i Idaho Falls erbjöd jag mig att ta två bröder till deras bil som hade stannat på landsvägen precis söder om Idaho Falls. Ett vänligt par hade stannat den bittert kalla decemberdagen och tagit broder Thompson och broder Clark resten av vägen till templet.

Broder Thompson var övertygad om att hans bil behövde ett nytt batteri. Jag tog med honom för att köpa batteriet i en bilaffär i närheten och eftersom jag hade verktygen i min bil erbjöd jag mig att byta batteriet.

Som väl var hade jag med mig ett par nya vantar och min vinterjacka. Jag öppnade motorhuvens och förberedde mig för att ta bort det döda batteriet och ersätta det med ett nytt.

För att byta batteriet behövde jag ta loss och flytta flera bildelar, bland annat behållaren för spolarvätskan. Jag upptäckte snart att jag hade fel verktygssats till bultarna och det var flera skruvar som inte rörde sig en millimeter. Jag använde olika verktyg och försökte med olika positioner, men inget hjälpte. Det var omkring -15 grader ute och lastbilarna som susade förbi förde med sig vindstötter som var bittert kalla. Jag hade hamnat i ett kallt, frustrerande dödläge.

Jag vände mig till den enda tillgängliga hjälpen. Jag bad innerligt och förklarade mitt behov för min himmelske Fader. Jag bad honom att antingen lossa på bultarna och skruvarna eller hjälpa mig att lossa dem.

Efter bönen tog jag återigen en tång och tog tag om en envis skruv. Den var redan lös! Jag uttryckte tyst och innerligt min tacksamhet medan jag tog bort skruven och fortsatte.

Snart hittade jag en frustrerande envis bult längre in under motorhuvens. Återigen i knipa bad jag ännu ivrigare om hjälp, och med allt större tillit. Den här gången kände jag mig manad att först ta bort några bultar som satt ännu längre in och sedan lossa på batteriskruvarna, vilket jag

gjorde. Det gick lätt att ta bort den envisa bulten. Efter en kort stund hade jag fått ut det gamla batteriet.

Jag satte dit det nya batteriet och satte ihop alla övriga bildelar så gott jag kunde. Sedan kopplade jag in elkablarna. Broder Thompson vred om nyckeln och log brett när motorn startade. Jag stängde tacksamt motorhuvens. Jag hade varit ute i omkring en timme och med stelfrusna ben och fötter stapplade jag in i min bil.

Jag följde efter broder Thompson





*Jag använde olika verktyg och försökte med olika positioner, men inget hjälpte. Jag hade hamnat i ett kallt, frustrerande dödläge.*



och broder Clark hem för att försäkra mig om att de kom fram ordentligt. Medan jag körde kändes bilvärmaren underbar och benen och fötterna blev långsamt varmare. Jag tackade min himmelske Fader om och om igen för hans hjälp. Jag var också imponerad av att han hade besvarat dessa bröders bön genom att sända mig som hans tjänare. På detta underbara sätt hade han tillgodosett deras behov och stärkt min tro. ■

C. Lee Bendixsen, Idaho, USA

## EN VÄRDEFULL ÄGODEL

Jag brukade arbeta vid ett kundtjänstcenter där det var omöjligt för personalen att umgås så mycket med varandra. Vår överordnade bestämde sig för att organisera en lunch en lördag med hela gruppen för att vi skulle få en chans att lära känna varandra. Hon uppmanade var och en av oss att ta med sig något som var värdefullt för oss och förklara varför.

Medan jag funderade över detta insåg jag att detta var ett tillfälle att undervisa mina medarbetare om evangeliet. Eftersom religion är ett känsligt ämne förstod jag att jag behövde vara försiktig i mitt val av föremål och hur jag förklarade varför det var viktigt för mig.

När dagen för lunchen var inne hade alla trevligt när vi lärde känna varandra bättre. Efter lunchen inledde vår överordnade aktiviteten genom att visa sitt värdefulla föremål — ett fotoalbum med bilder på familjen. Hon berättade för oss om svårigheterna hon hade haft när hon separerade från sin make, blev ensamstående mor och startade ett nytt liv.

Efter några andra presentationer var det min tur. Jag berättade för mina medarbetare att mitt föremål var något jag hade med mig varje dag: min VDR-ring. Jag sade att bokstäverna står för "Välj det rätta" och att ringen påminner mig om att alltid följa Guds bud. Flera ställde frågor om kyrkan och vad vi tror på, vilket gav mig en chans att berätta för dem om hur viktig familjen är i vår himmelske Faders plan för sina barn, att

familjen kan vara evig och att vi har en Frälsare som gav sitt liv för oss. Jag berättade också om några upplevelser från min mission. Medan jag pratade kände jag Anden, och det gjorde även mina medarbetare.

Efter den dagen ställde några andra frågor om evangeliet och jag bjöd in flera av dem till kyrkan. Senare bytte jag jobb och fick aldrig veta om någon av dem blev intresserad av att veta mer, men det kändes bra att veta att jag hade berättat för dem att Jesu Kristi sanna kyrkan finns på jorden och att vår himmelske Fader har en lycksalighetsplan för sina barn.

Som medlemmar i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga har vi ansvaret att berätta för andra om evangeliet. Genom små och enkla medel som en VDR-ring kan vi undervisa om stora principer på ett sätt som kan leda till våra bröders och systrars frälsning. ■  
Rafael Barrios, Santa Fe, Argentina

*Eftersom religion är ett känsligt ämne förstod jag att jag behövde vara försiktig när jag valde ett föremål att berätta om.*



*Jag satt i soffan, överväldigad av känslor, när vår tvååriga son kom fram till den tomma filten och viskade: "Hej, lillasyster."*



## LÄS DIN MORMONS BOK

Det var meningen att vi skulle vara överlyckliga, men våra hjärtan var tunga och våra armar tomma. Debra Caelia Carter anlände precis på avsett datum, den 26 april 2010, men hon var död.

När vi gick in i huset bar jag på den lilla rosa filten som vi hade hållit Debra i på sjukhuset. Jag satt i soffan, överväldigad av känslor, när vår tvååriga son kom fram till den tomma filten och viskade: "Hej, lillasyster. Jag älskar dig."

Tårarna strömmade nerför mitt ansikte och jag vände mig bort. När jag gjorde det såg jag orden på en affisch från tidningen *Friend* som satt på väggen: "Vår himmelske Fader kan nås med en enkel bön, och den

Helige Anden är så nära att han hör våra viskningar."<sup>1</sup>

Jag började utgjuta mitt hjärta till Gud i stilla, innerlig bön. När jag gjorde det kände jag den Helige anden viska: "Läs din Mormons bok igen." Jag hade just läst ut den, men känslan var bestämd och intrycket tydligt.

Jag steg upp tidigt morgonen därpå och började läsa Mormons bok. Jag använde pennor för att markera varje stycke om tro, bön, hopp, Jesu Kristi egenskaper, om att sprida evangeliet och om att lyssna till Herrens röst. Jag insåg att jag behövde göra det som Nephi, Enos, Moroni och andra profeter i Mormons bok hade gjort när de utsattes för prövningar. Och jag måste göra det med samma kärlek till

Frälsaren som fyllde deras liv under svåra tider.

Under dessa dagliga, personliga skriftstudietimmar kände jag Herren omsluta mig i hans kärleks armar, och jag kände kraften i hans försoningsoffer för alla. Anden talade till mig, en frid kom över mig och jag fick svar på mina innerliga böner. Jag fick styrka i min sorg av att begrunda orden jag hade läst.

En dag fyllde Anden mig med glädje när jag läste följande ord:

"Jag [älskar] små barn med fullkomlig kärlek, och de är alla lika och delaktiga i frälsningen ...

Små barn ... är alla levande i [Gud] tack vare hans barmhärtighet ...

Ty se, *alla små barn är levande i Kristus*" (Moroni 8:17, 19, 22; kursivering tillagd).

Det kändes som om jag kunde se min dotter *levande* i Kristus — leende och lycklig och med hans armar omkring sig. Från den stunden fick jag kraften att härda ut, och jag kände hur ett nytt hopp för min familj hade tänts i själen. Jag förstod att om vi höll fast vid försoningen, skrifterna, de levande profeternas ord och varandra, genom våra tempelförbund, så skulle vi återförenas som familj för evigt.

Jag älskar Mormons bok som tydligt vittnar om Jesus Kristus, vad han gjorde och gör för oss, och vad vi måste göra för att likna honom.

Mormons bok ger ljus åt mitt liv och fyller hjärtat med hopp i Kristus. ■

Jewelene Carter, Virginia, USA

### SLUTNOT

1. Från Elaine S. Dalton, "Under alla tider och i allting och överallt", *Liahona*, maj 2008, s. 118.

## PAPPAS SKOR

För flera år sedan när mina föräldrar hjälpte Hjälpföreningen sortera kläder, skor och annat som skulle doneras till behövande, lade pappa märke till ett par välbehållna skor mitt i högen av saker. Plötsligt fick han en stark känsla av att han skulle behålla skorna.

Mamma skrattade och sade: "Skorna är tre storlekar för små för dig. De skulle inte gå på dig!"

Men pappa insisterade bestämt. Efter flera skämt från systrarna lät de honom slutligen behålla skorna.

Så fort han kom hem rengjorde han dem, fyllde dem med tidningspapper och lade dem i en låda på sin byrå. Vi fick order om att inte röra lådan. Den stod på samma plats i fem år.

En dag flyttade en ny familj in i grannhuset. De hade två barn och en sex månader gammal baby. Min syster och jag blev genast vänner med deras två flickor som var i vår ålder. Vi berättade för våra nya vänner vad vi fick lära oss i kyrkan och bjöd med dem till Primär. De var glada och ivriga över att få veta mer om vad vi hade berättat för dem.

När de hade kommit hem från Primär kunde de inte sluta berätta om kyrkan för sina föräldrar. Våra föräldrar inbjöd hela familjen att lyssna på missionslektionerna och att följa med till kyrkan. De tackade glatt ja. De tyckte om lektionerna och vi såg fram emot att ta med dem till kyrkan.

Men när det blev lördag såg deras döttrar nedstämda ut. När vi frågade

vad det var som var fel sade de att deras föräldrar inte längre ville komma till kyrkan.

Vi blev besvikna och bad pappa prata med deras föräldrar. När han berättade för dem om välsignelserna med att gå till kyrkan, svarade pappan: "Ja, vi vet allt det där. Problemet är att jag inte har haft några andra skor än mina gymnastikskor på länge, och jag vet ju att vi borde komma välklädda till kyrkans möten."

Då tittade pappa på mamma. Hon visste exakt vad som behövde göras. Skorna på pappas byrå passade våra

vänners pappa perfekt, och hela familjen kom till kyrkan. Det var en underbar söndag för dem och för oss. De blev snart medlemmar i kyrkan och i dag är de en vacker, evig familj.

Jag vet att den Helige Anden uppmanade pappa att behålla de där skorna. Det har lett till att jag alltid söker hans vägledning när jag letar efter familjer som är redo att höra evangeliet. Jag vet att Herren förbereder familjer, och jag vet att vi behöver titta efter dem och föra dem till Kristus. ■

Priscilla Costa Xavier, São Paulo, Brasilien

***Pappa hade en stark känsla av att han skulle behålla skorna fastän mamma skrattade och sade: "Skorna är tre storlekar för små för dig."***



# TITTA UPP

*Det är en utmaning för oss  
alla att inte titta åt sidorna för  
att se hur andra ser på vårt liv  
utan att titta upp för att se hur  
vår himmelske Fader ser oss.*





**Äldste  
Carl B. Cook**  
i de sjuttios kvorum

Som ung kallades jag att verka som missionär i Hamburg i Tyskland. På språkutbildningen för missionärer — föregångaren till dagens missionärsskola — kämpade jag med att lära mig språket. Efter första och andra veckan märkte jag att de andra i mitt distrikt hade kommit mycket längre än jag. Medan de gick vidare till komplexa begrepp hade jag fortfarande inte bemästrat *die, der* och *das*.

Jag började oroa mig — och jag blev missmodig. Hur skulle jag kunna verka som heltidsmissionär om jag inte kunde kommunicera med folket jag hade kallats att undervisa?

Jag bad om hjälp och fick en prästtadömsvälsignelse, vilket gav mig lite förtröstan. Medan jag fortsatte att söka och kämpa kände jag mig en dag mer spänd och oroad än någonsin. När min kamrat och jag gick längs korridoren stannade jag till vid en liten städskrubb. Jag bad min kamrat

vänta på mig en liten stund. Jag gick in i det lilla rummet och knäböjde på en mopp. Jag vädjade till min himmelske Fader om hjälp.

Herren besvarade den bönen. Jag fick en tanke: "Jag kallade dig inte att bli en mästare på det tyska språket. Jag kallade dig att tjäna av hela ditt hjärta, sinne och styrka."

Jag tänkte genast: "*Det kan jag göra*. Jag kan tjäna av hela mitt hjärta, sinne och styrka. Om det är det Herren har kallat mig att göra så *kan jag göra det*." Jag ställde mig upp och kände mig enormt lättad.

Från den stunden använde jag en annan måttstock. Jag mätte inte längre mina framsteg och framgångar efter min kamrat eller andra medlemmar i distriktet. I stället fokuserade jag på hur Herren ansåg att det gick för

mig. I stället för att titta åt sidorna och jämföra mig själv med andra började jag titta upp, så att säga, för att få veta vad *han* ansåg om mina ansträngningar.

Jag vet inte om jag lärde mig språket så mycket fortare eller så mycket bättre efter det, men jag kände inte längre den oro jag hade känt innan. Jag visste vad Herren ville att jag skulle göra, och jag hade förmågan att göra det.

Jag började rådgöra med min himmelske fader på morgnarna och säga att jag inte visste vad dagen skulle innebära, men att jag skulle göra mitt allra bästa. "Vad jag än kan lära mig, låt mig lära mig det", bad jag, "men i vilket fall som helst ska jag ge dig mitt allra bästa i dag."

På kvällarna bad jag igen och rapporterade om vad jag hade studerat och vad jag hade gjort. Jag berättade både om mina svårigheter och mina framgångar för min Fader



i himlen. Jag hade börjat vända mig till honom — inte till andra eller ens till mig själv — för att bedöma mina framsteg.

Det jag lärde mig i en liten städskrubba för över 35 år sedan har stannat kvar hos mig hela livet, genom ett antal ämbeten och uppdrag. När jag har blivit ombedd att göra något där förväntningarna känns större än vad jag har förmåga att göra, så tänker jag på den upplevelsen och säger till mig själv: "Vänta. Vem kallade dig? Vem tjänar du? Vem försöker du vara till lags?"

Världen vi lever i idag har många olika slags måttstockar — de flesta av dem är oberoende av oss. Jag tror att sådana måttstockar kan vara särskilt hårda mot unga vuxna. Du går i skolan och får betyg, men de visar inte nödvändigtvis allt du har upplevt i dina andra klasser, eller i din familj eller i din livssituation. Ibland döms vi efter hur vi ser ut eller efter vilken slags bil vi har. Vi kanske baserar vårt egenvärde efter hur många vänner som skriver på vår "vägg" på sociala nätverkssidor. Vi oroar oss för vad andra tänker om personen vi dejtjar eller vad andra ska tänka om vi gifter oss innan vi är klara med studierna. Det är lätt att fastna i våra försök att vara andra till lags, men vi kan inte lita på sådana yttre måttstockar. Världen kan vara alltför snabb, både med att ge beröm och att kritisera.

Jag tror att utmaningen för oss alla — men kanske särskilt för unga vuxna — är att försöka att inte titta åt

sidorna för att se hur andra ser på vårt liv utan att titta upp för att se hur vår himmelske Fader ser oss. Han tittar inte till vårt utseende utan till vårt hjärta (se 1 Sam 16:7). Och han vet, bättre än någon annan, vad var och en av oss behöver.

Hur tittar vi då upp?" Här är några principer som kan vara till hjälp.

### **Hämta andlig kraft**

Vi kan hämta den andliga kraft vi behöver när vi ska fatta beslut genom att börja varje dag med bön och skriftstudier. Den bönen kan innehålla en vädjan om att vara mottaglig för Guds plan för oss. Fastän vi inte ser hela planen kan vi be om att vara mottagliga för den del av planen som kommer den dagen. När vi är mottagliga ser vi frukterna av våra val att följa honom. Vi kan då följa intrycken vi får. Och vi kan då göra sådant som är svårt och, av rätt anledning, allt det som krävs av oss.

### **Var sann mot vägledningen du får**

Vi kan "titta upp" genom att vara sanna mot vägledningen vi fått av en kärleksfull himmelsk Fader genom personlig uppenbarelse. Ibland kan andra försöka övertala oss att inte följa det som vi har tagit emot, och även om de har goda avsikter måste vi vara sanna mot det vi har känt.

Min hustru och jag har en dotter som verkar som heltidsmissionär i Spanien. Hon tillbringade sina high school-år på Nya Zeeland medan jag verkade som missionspresident.

***Vi kan "titta upp" genom att vara sanna mot vägledningen vi fått av en kärleksfull himmelsk Fader genom personlig uppenbarelse.***





## TITTA UPP MOT HIMLEN

”Att titta upp mot himlen bör vara en livslång strävan. En del dåraktiga personer vänder ryggen mot Guds visdom och följer modets nyckfulla lockelser, den falska popularitetens attraktion och spänningen för stunden. Deras beteende liknar Esaus ödesdigra upplevelse när han sålde sin förstfödsrätt för en tallrik linssoppa.

Och vad är följden av en sådan handling? Jag vittnar för er i dag att om man vänder sig bort från Gud så följer brutna förbund, krossade drömmar och skingrade förhoppningar. Jag vädjar till er att hålla er borta från detta gungfly av kvicksand. Ni är av ädel härkomst. Evgit liv i vår Faders rike är ert mål.

Ett sådant mål uppnås inte genom en enstaka kraftansträngning, utan är snarare resultatet av en livstid av rättfärdighet, en ansamling av kloka beslut, ett oföränderligt syfte och höga ideal.

Mitt i nutidens förvirring, konflikter med samvetet och det dagliga livets tumult blir en orubblig tro som ett ankare i vårt liv.”

President Thomas S. Monson, ”Guideposts for Life’s Journey” (andligt möte vid Brigham Young-universitetet, 13 nov. 2007), s. 3, [speeches.byu.edu](http://speeches.byu.edu).

När hon fyllde 21 sade hon: ”Pappa, mamma, jag tror jag behöver gå ut som missionär.” Vi var naturligtvis glada över detta rättfärdiga beslut, men eftersom jag visste att det hade varit en uppoffring för henne att flytta ifrån vänner och familj under tonåren, sade jag till henne: ”Du har redan verkat som missionär.”

Hon log och sade: ”Nej, pappa, *du* har gjort det. Nu vill *jag* gå ut och tjäna Herren.”

”Okej”, sade jag och log. ”Verka som missionär. Följ maningen du fått att tjäna.”

I dag är jag överförtjust över att hon inte bara tjänar sin himmelske Fader och hans barn i Spanien, utan också över att hon följde maningen hon fick. Hon lät inte ens mig — en välmenande förälder — övertyga henne om att göra något annat än det hon kände var rätt för hennes liv och för vår himmelske Faders plan för henne.

## Var inte rädd att agera

Hur viktigt det än är att känna till vår himmelske Faders plan för vårt liv blir vi ibland så upptagna med att veta varje detalj, från början till slut, att vi blir rädda att göra något alls. Hamna inte i den fällan. Gör bra val med hjälp av ditt goda omdöme och gå vidare med ditt liv. Vi välsignas när vi gör val. Var inte rädd för att göra val därför att du är rädd för att göra misstag. Var inte rädd att prova på något nytt. När du gör det får du uppleva glädje under resan.

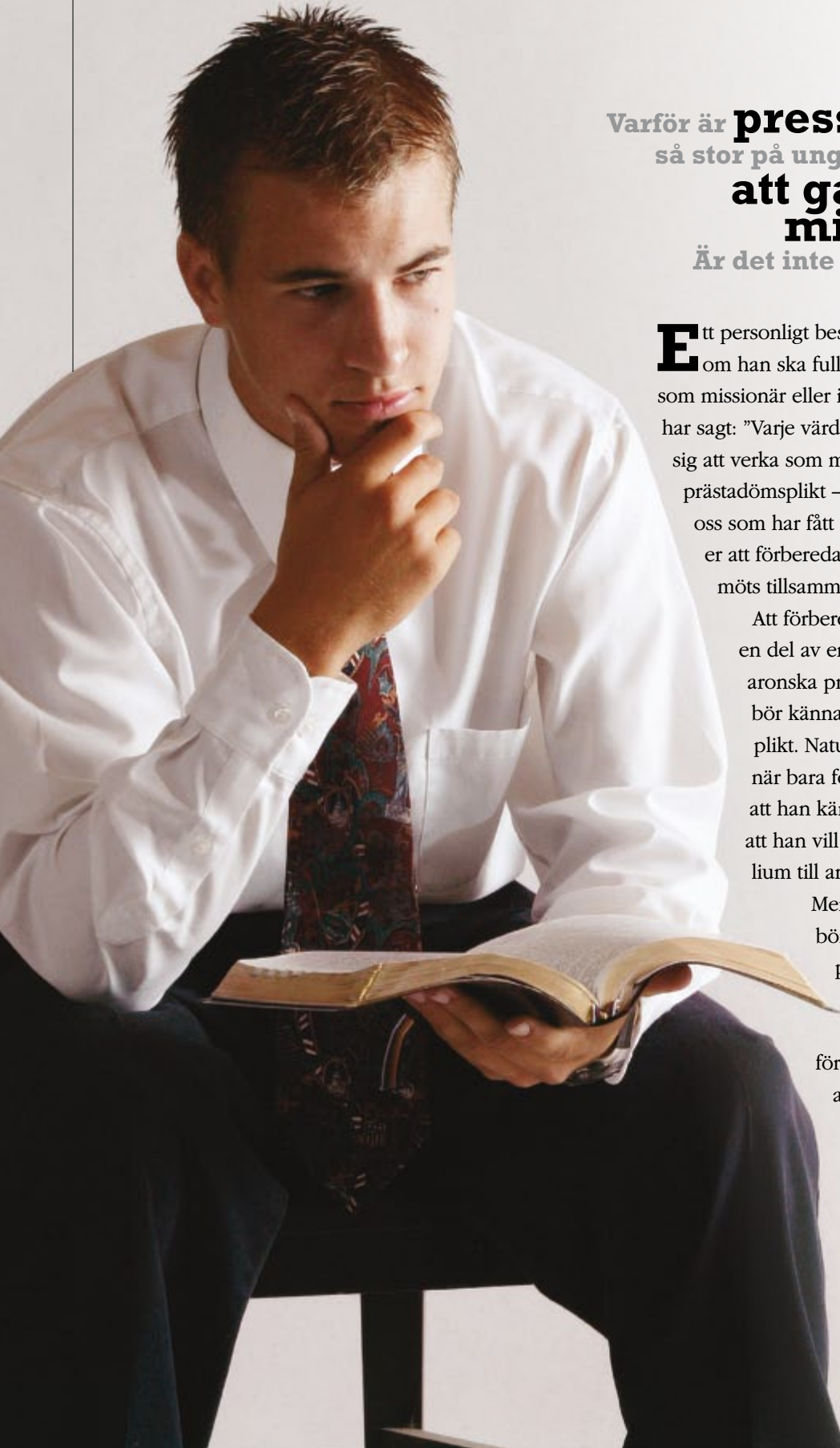
## Håll dig kvar på din post

När vår familj bodde på Nya Zeeland överväldigades vi ibland av alla utmaningar som undersökare, nyomvända, missionärer och andra ställdes inför. Vi bad ofta om svar — och förväntade oss att få dem *snabbt!*

Vi behöver alla hjälp. Och ibland *kommer* lösningarna vi söker snabbt. Men andra gånger kommer de på andra sätt än vad vi hade hoppats på. Eller så kommer de senare än väntat. Och ibland, verkar det som, kommer de inte alls.

I sådana fall behöver du ”hålla dig kvar på din post” tills Herren sänder hjälp, hur lång tid det än kan ta. Men att hålla sig kvar på sin post betyder inte att man står still. Som jag sade, var inte rädd att agera. Fortsätt göra sådant som är bra. Fortsätt att hålla buden. Fortsätt att be och studera och göra ditt bästa tills du får ytterligare vägledning. Överge inte din post. Herren kommer i sin egen tid att låta allt samverka för ditt bästa.

Genom att jag har ”tittat upp” har mitt liv välsignats om och om igen sedan upplevelsen under min språkutbildning för missionärer. Som Mormon förklarar i Helaman 3:27 ”är [Herren] barmhärtig mot alla som i hjärtats uppriktighet åkallar hans heliga namn”. Jag har känt och upplevt hans barmhärtighet och kärlek. Jag vet att hans barmhärtighet ges till oss alla om vi tror på och åkallar hans namn. ■



Varför är **pressen**  
så stor på unga män  
**att gå ut som**  
**missionärer?**  
Är det inte ett personligt beslut?

**E**tt personligt beslut som varje ung man måste fatta är om han ska fullfölja sin prästadömsplikt och gå ut som missionär eller inte. Som president Thomas S. Monson har sagt: "Varje värdig och duglig ung man bör förbereda sig att verka som missionär. Missionsarbetet är en prästadömsplikt — en plikt som Herren förväntar sig av oss som har fått så mycket. Unga män, jag uppmanar er att förbereda er för att gå ut som missionärer" ("Vi möts tillsammans", *Liahona*, nov. 2010, s. 6).

Att förbereda sig för att gå ut som missionär är en del av en ung mans upplevelse som bärare av aronska prästadömet. Det är hans plikt, och han bör känna ett lämpligt mått av allvar inför denna plikt. Naturligtvis ska han inte gå ut som missionär bara för att det förväntas av honom eller för att han känner sig pressad. Han bör tjäna därför att han vill sprida Jesu Kristi återställda evangelium till andra.

Men när han ber för att fråga om han bör gå på mission bör han också tänka på att han, genom att ha tagit emot prästadömet, redan har antagit det heliga ansvaret att "varna, förklara, förmana och undervisa samt inbjuda alla att komma till Kristus" (L&F 20:59), vilket han bland annat gör genom att verka som heltidsmissionär. Om en ung man inte kan gå ut som missionär på grund av dålig hälsa eller ett handikapp är han med heder befriad från det. ■





## Finns det skyddsänglar? Har jag fått en som är tilldelad mig?

**O**rdet "skyddsängel" används inte i skrifterna. I stället talar man om änglar som "betjäna" oss (se Omni

1:25; Moroni 7:22–29). "Änglar talar genom den Helige Andens kraft" (2 Nephi 32:3) och delar ofta den Helige Andens uppdrag att trösta, vägleda, skydda de trofasta och uppenbara eller bekräfta sanning. Alltså kan den Helige Anden själv anses vara en skyddsängel.

Äldste Jeffrey R. Holland i de tolv apostlarnas kворum har sagt: "Från begynnelsen och genom alla tidshushållningar har Gud använt sig av änglar som sändebud till att förmedla kärlek till och

omsorg om hans barn ... Oavsett om de är synliga eller osynliga, är de *alltid* nära" ("Änglabetjäning", *Liahona*, nov. 2008, s. 29).

Herren har inte uppenbarat om varje person har en egen ängel som fått i uppdrag att vaka över honom eller henne, men du kan vara säker på att vi får gudomligt skydd och tröst. Om du utövar tro får du hjälp av Gud, bland annat genom änglar som skickats för att stärka och trösta dig och ge dig mod att göra det som är rätt. ■

## Vad är kyrkans inställning till homosexualitet? Är det okej att vara **vän** med personer som har homosexuella känslor?

**K**yrkan motsätter sig homosexuellt beteende, och vi bemöter människor som känner attraktion till personer av samma kön med förståelse och respekt.

Om du känner någon som känner attraktion till personer av samma kön ska du följa samma principer som gör när du bemöter andra vänner: "Välj dina vänner med omsorg. De kommer att ha stort inflytande på hur du tänker och handlar och hjälper också till att avgöra vilken slags person du ska bli. Välj vänner

som delar dina värderingar så att ni kan stärka och uppmuntra varandra att leva efter höga normer. En sann vän uppmuntrar dig att bli så bra som du kan bli ... Behandla alla med vänlighet och respekt" (*Vägledning för de unga* [häfte, 2002], s. 12).

Kyrkan lär att människans sexualitet har ett syfte i vår himmelske Faders plan. För att vi ska vara lyckliga och uppfylla det syftet har vi befallts att följa kyskhetslagen. Homosexuellt beteende strider mot det syftet och bryter mot Guds bud.

Men om någon är attraherad av någon av samma kön men inte handlar efter dessa känslor har han eller hon inte syndat. Kyrkans moralnorm är densamma för alla, oavsett vilket kön man känner attraktion till. Varken Herren eller hans kyrka kan godta beteenden som strider mot hans lagar. Återigen, vi dömer det omoraliska beteendet, inte personen. ■

*För mer information om det här ämnet, läs "Hjälpa dem som kämpar med dragning till personer av samma kön" av äldste Jeffrey R. Holland, Liahona, okt. 2007, s. 40.*



Äldste Jeffrey R. Holland

i de tolv apostlarnas kворum

# HÅLL FÖRBUNDEN

ETT BUDSKAP  
TILL DEN SOM  
SKA GÅ UT SOM  
MISSIONÄR

*Nyckeln till det här verket är att hålla förbunden. Vi kan inte göra anspråk på och demonstrera gudaktighetens kraft på något annat sätt.*

Jag ska tala till dig om hur oerhört viktigt det är att vi håller förbunden — att jag håller mina och att du håller dina. Det här är ett ämne som är större än ett samtal om lydnad, även om lydnad helt visst är en del av det hela. Och det är ett mycket personligt ämne.

På ett sätt är det det mest grundläggande vi kan samtala om i evangelieplanen eftersom det bara är de som ingår förbund och de som håller förbunden som kan göra anspråk på det celestials rikets högsta välsignelser. Ja, när vi talar om att hålla förbund så talar vi om jordelivets innersta syfte.

## Vi bygger riket ett förbund åt gången

Ett förbund är ett bindande andligt kontrakt, ett högtidligt löfte till Gud vår Fader att vi ska leva och tänka och handla på ett visst sätt — på hans Sons, Herren Jesu Kristi sätt. Fadern, Sonen och den Helige Anden lovar oss i sin tur det eviga livets fullkomliga härlighet.

Jag tycker det är intressant att förbunden ingås personligt och individuellt. Vi ingår ett förbund när vi döps och konfirmeras, vilket leder oss in på vägen till evigt liv. Dessa förrättningar utförs för enskilda personer, en och en, oavsett hur många som i slutändan måste ta emot dem.

Män ingår ett förbund när de tar emot prästadömet. Detta förlänande görs alltid för en person åt gången.

De högsta förbunden vi kan ingå finns i templet. Det är där vi ger våra högtidligaste löften till vår Fader i himlen och där han låter oss veta, mer till fullo, den verkliga betydelsen av hans löften till oss. De här är återigen individuella upplevelser, också när vi besöker templet för att beseglas till andra.

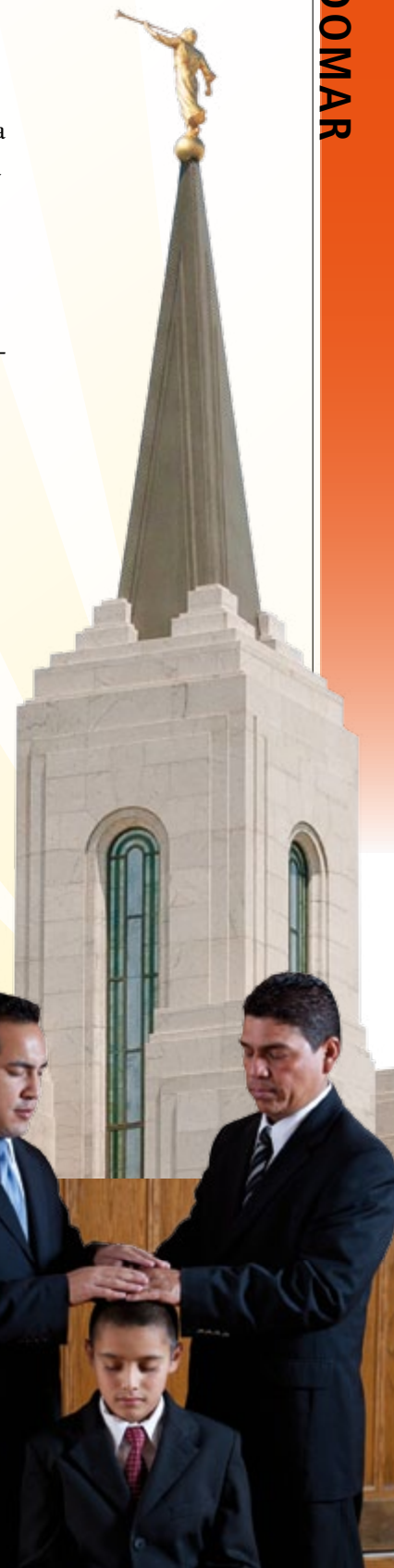
Det är så Guds rike byggs upp — en person åt gången, ett förbund åt gången. Alla vägar på vår jordiska resa leder till det heliga templets slutliga förbund.

## Tempelförbundens roll

Det är ytterst viktigt att du förstår att när du besöker templet för att få din egen begåvning, inklusive den underbara förrättningen som förbereder dig för begåvningen, så är detta en väsentlig del av dina missionsförberedelser och ditt beslut att verka som missionär.

När du besöker templet börjar du förstå betydelsen av dessa tempelförbund, den obrytbara länken mellan din begåvning där och din framgång som missionär.

Ja, själva ordet *begåvning* berättar för oss vad denna ytterst viktiga länk består av. En begåvning är en gåva. Den kommer av samma ord som engelskans ord för hemgift, en speciell gåva som hjälper ett nygift par i deras nya liv. När jag var president för Brigham Young-universitetet tillbringade jag en del av min tid med att försöka bygga



FOTOILLUSTRATIONER: MATTHEW REIER OCH CHRISTINA SMITH





upp universitetets gåvofond som bestod av pengar från generösa donatorer.

Det är detta Gud gör för oss varje gång vi ingår ett förbund med honom. Han *begåvar* oss. Vi lovar att göra vissa saker, beroende på förrättningen, och han lovar oss särskilda gåvor i retur — underbara gåvor, utsägliga gåvor, nästan ofattbara gåvor. Därför säger jag samma sak till er som jag säger till mig själv: Om vi verkligen vill lyckas med våra ämbeten, om vi vill ha tillgång till all hjälp och alla förmåner och välsignelser från Fadern, om vi vill att himlens dörr ska öppnas på vid gavel för oss så att vi kan ta emot gudaktighetens kraft, så måste vi hålla våra förbund!

Du vet att du inte kan göra det här på egen hand. Vi behöver få hjälp från himlen. Vi behöver få Guds *gåvor*. Han undervisade om detta i början av denna tidshushållning. När Herren undervisade om "Sions återlösning" sade han:

"Så att de själva kan bereda sig, och så att mitt folk kan bli mer fullkomligt undervisade och få erfarenheter samt mera fullkomligt förstå sin plikt och vad jag kräver av deras händer.

Och detta kan inte åstadkommas förrän mina äldster har begåvats med kraft från höjden.

Ty, se, jag har berett en stor begåvning och välsignelse som skall utgjutas över dem i den mån de är trofasta och fortsätter i ödmjukhet inför mig" (L&F 105:10–12).

Det här arbetet är så allvarligt och den ondes motstånd mot det så stort att vi behöver varje gudomlig kraft för att öka vår förmåga och stadigt föra kyrkan framåt. Nyckeln till detta för oss som enskilda är förbundet vi ingår i templet — vårt löfte att lyda och uppofta, att helga våra ansträngningar åt Fadern, och hans löfte att förläna oss "en stor begåvning".

### Förbund och Herrens verk

Hjälper detta dig att se hur grundläggande våra personliga, individuella löften är för hela verkets omfattning och storslagenhet? Liksom med allting annat i frälsningsplanen avgörs framstegen för äldsterna och systrarna runt om i världen av en missionär åt gången.

Vi ingår inte förbund som hela församlingar eller stavar. Nej, vi ingår förbund som broder Brown eller broder Burns, syster Jones eller syster Jensen. Nyckeln till det här verket är att hålla förbunden som enskilda.

Jag vet inte vilken mission du kommer att tjäna i, men jag tror inte att vår Fader i himlen har gett några särskilda löften till din mission som mission. Jag vet dock att han har gett stora löften dig, personligen.

Det är när en hel mission enas genom styrkan hos varje missionärs redbarhet, varje missionärs personliga beslutsamhet att hålla

förbunden, som vi förflyttar berg. När det finns en sådan enighet och kraft, en sådan gåva från himlen, som kommer till varje enskild person i missionen, kan ingenting "hindra verkets framgång". Det är på detta sätt som "Guds sanning skall gå fram kraftfullt, ädelt och oförskräckt".<sup>1</sup>

Vi har denna tillit när det inte finns någon svag länk i kedjan, när det inte finns någon skör spricka i rustningen. Varje evangelieseger vinnas under kriget mot ondska och villfarelser — ett förbund åt gången, en person åt gången, en missionär åt gången.

Det är därför Herren sade följande till kyrkans tidiga ledare: "Ni skall förbinda er att göra allt i helighet inför mig, och i den mån ni gör detta skall det rike ni har fått utökas med större härlighet" (L&F 43:9–10).

Detta handlar om förbund. Detta är precis vad vi besöker templet för att göra — förbinda oss inför Herren och undervisa varandra och sedan med den styrkan "göra allt i helighet". I gengäld kommer kraft och härlighet till oss och vårt arbete. Det är i just denna bemärkelse i fråga om att hålla förbund som Herren sade: "Jag, Herren, är bunden när ni gör vad jag säger, men när ni inte gör vad jag säger har ni inget löfte" (L&F 82:10).

Tro mig. Nyckeln till det här verket är att hålla förbunden. Vi kan inte göra anspråk på och demonstrera gudaktighetens kraft på något annat sätt. Du har Herrens ord angående detta ämne.

Du kommer att besöka templet för att förbereda dig för att verka som missionär. Håll förbunden du ingår där, vartenda ett. De är mycken personliga, mycket heliga löften som var och en av oss ger vår Fader i himlen.

### Ett förbund att vittna

När jag ber dig göra detta vill jag att du ska veta att jag ska göra detsamma. Jag ska också

hålla mina förbund. Ett av dessa förbund är att som medlem i de tolv apostlarnas kворum vara ett särskilt vittne "om Kristi namn i hela världen" (L&F 107:23). När jag håller mina förbund vittnar jag inte bara för dig i dag om Herren Jesus Kristus och att han korsfästes, utan jag är ett sådant vittne — kallad, ordinerad, bemyndigad att ta detta vittnesbörd till hela världen. Jag är glad att kunna förena mig med er i detta verk, mina älskade unga vänner.

Jag vet att Gud lever, att han bokstavigt talat är vår Fader i himlen, och att han håller sina löften till oss för evigt. Jag vet att Jesus är Kristus, Faderns enfödde Son i köttet och världens Frälsare. Jag vet att han led, blödde och dog för att vi skulle kunna få evigt liv.

Jag vet att Fadern och Sonen uppenbarade sig för pojkeprofeten Joseph Smith, denna tidshushållnings store och förste profet, som även han utgöt sitt blod som ett vittnesbörd om sin kallelse, den yttersta symbolen för någons lojalitet till sina förbund. Jag vet att de profetiska nycklarna har förts vidare i en obruten kedja till ytterligare femton män, tills de nu vilar i president Thomas S. Monsons ägo och profetiska verksamhet, han som är Guds presiderande högpräst på jorden i dag.

Det här verket är sant. Dessa uttalanden är sanna. Jag vet detta oberoende av någon annan dödlig man eller kvinna som någon sin har levat. Jag vet det genom den Helige Andens bekräftelser, vilka ger vägledning åt mitt liv och mening åt mitt vittnesbörd, och som sänder ut mig — tillsammans med er — för att vara ett särskilt vittne om världens Återlösare. ■

*Från en satellitutsändning om missionsarbete den 25 april 1997.*

### SLUTNOT

1. Joseph Smith, i *History of the Church*, 4:540.





## UNGA KVINNOR, STÅ UPP OCH STRÅLA!

### UNGA KVINNORS GENERALPRESIDENTSKAP

**A**rets tema för veckoträffarna är en uppmaning till dig att vara en ledare. Det är en uppmaning att leda i fråga om renhet, moral och helighet. Det är en uppmaning att förändra världen!

När du gick med i Unga kvinnors

organisation fick du ett halsband med en fackla i vitt och guld som du ska ha på dig som en påminnelse om att du som ung kvinna i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga ska stå för sanning och

rättfärdighet, och stå upp och låta ditt ljus lysa för världen. Det innebär att du är sann mot din gudomliga identitet som en dyrbar Guds dotter. Det betyder att du strävar efter att stå som ett vittne om honom och om Frälsaren "alltid och i allting och överallt" (Mosiah 18:9).

Vi hoppas att du under året stolt använder halsbandet som påminnelse om att du är ett exempel för människorna omkring dig. Du "strålar" när du **ber** dagligen, **läser** i Mormons bok, **följer** normerna i *Vägledning för de unga* och **ler**. Vi vet att när du håller buden och följer normerna i *Vägledning för de unga* så utstrålar du glädje och kvalificerar dig för att ledas av den Helige Anden. Denna vägledning gör det möjligt för var och en av er att göra val som hjälper er vara värdiga att ta emot en tempelrekommendation.

Som Unga kvinnors generalpresidentskap vittnar vi om att när du gör detta så är Frälsaren där och lyser upp vägen för dig. Han lovar dig: "Jag skall även vara ert ljus ... och jag skall bereda vägen framför er i den mån som ni håller mina bud ... och ni skall veta att det är jag som leder er" (1 Nephi 17:13). ■



# 2012

## TEMA FÖR VECKOTRÄFFARNA

*"Stå upp och stråla, så att ert ljus kan vara ett baner för nationerna"*  
(1&F 115:5).



Överst: Elaine S. Dalton (i mitten), president; Mary N. Cook (till vänster), första rådgivare och Ann M. Dibb (till höger), andra rådgivare. Ovan: David L. Beck (i mitten), president; Larry M. Gibson (till vänster), förste rådgivare och Adrián Ochoa (till höger), andre rådgivare.



# VAR ETT STRÅLANDE EXEMPEL

## UNGA MÄNS GENERALPRESIDENTSKAP

**K**yrkans unga män — diakoner, lärare och präster inom det storslagna aronska prästadömet — ni har tagit på er Frälsarens namn. Ni bär hans heliga prästadöme. Ni har kallats att utföra hans arbete och att välsigna alla som känner er. Nu är tiden inne för er att fullfölja era prästadömsplikter och "stråla" som ett "baner för nationerna" (L&F 115:5).

Nu är tiden inne att låta "ert ljus lysa för människorna, så att de ser era goda gärningar och prisar er Fader i himlen" (Matt 5:16). Jesus Kristus är det fullkomliga föredömet. Sträva efter att lära känna honom, följa honom och bli mer lik honom genom att lyda hans bud och följa kyrkans normer så som de beskrivs i *Vägledning för de unga*. När du gör det blir du en strålande kraft av andlig styrka för människorna omkring dig.

Herren sade: "Var rena, ni som bär Herrens käril" (L&F 133:5). Din moraliska renhet gör att du strålar med ett särskilt ljus för medlemmarna i din församling eller gren när du värdigt representerar Frälsaren och administrerar sakramentet åt dem

varje söndag.

Sök efter och ta tillfällen i akt varje dag att tjäna din familj, dina vänner, dina kvorummedlemmar och andra. Du blir en glad ljusets tjänare för dem och för dem som tyst iakttar dig.

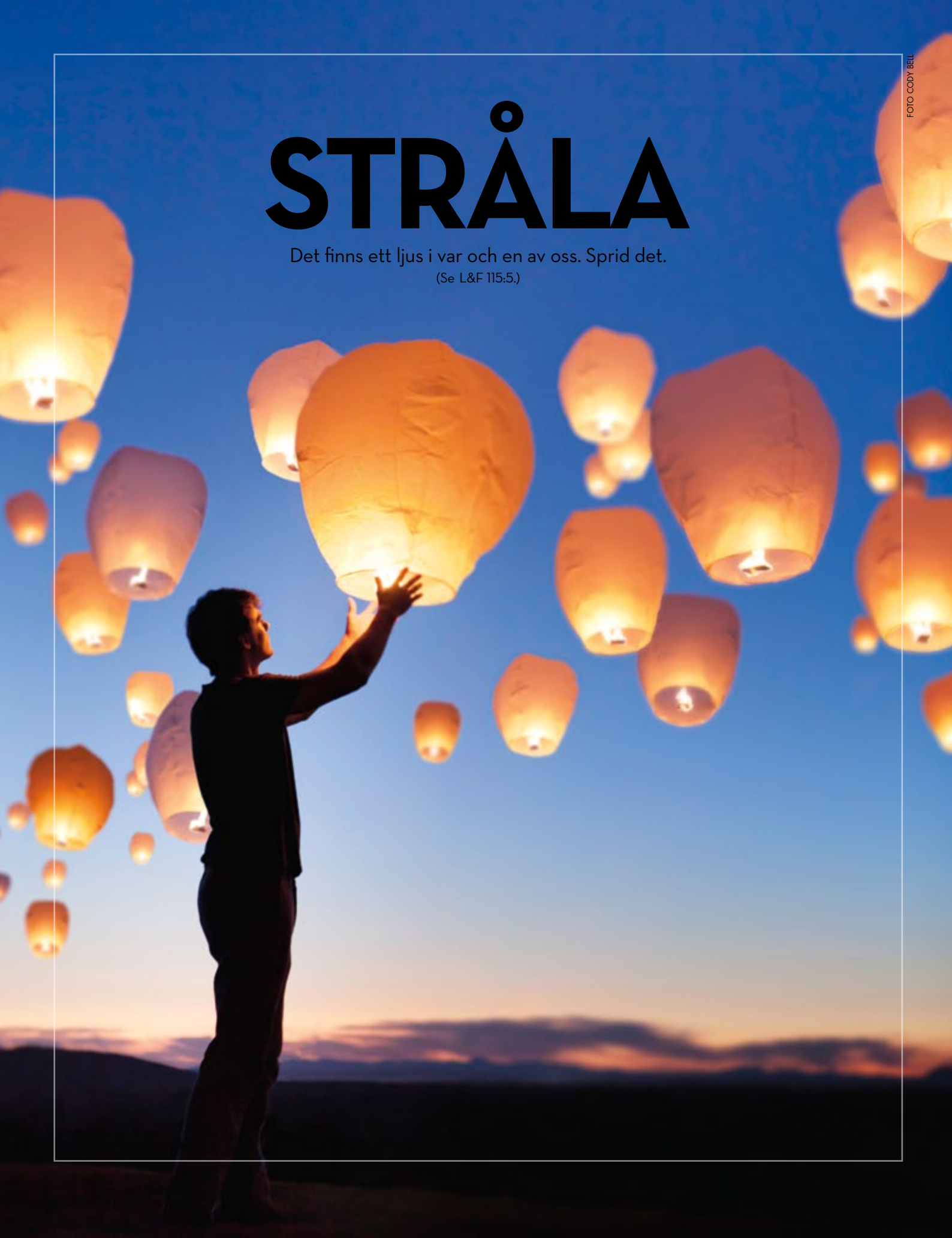
Stråla av uppriktig vänskap och vänlighet mot alla. Berätta för dina vänner om vilka underbara välsignelser kyrkans aktiviteter och evangelielärdomar är. Var modig och inbjud dem att komma till världens ljus och liv — Jesus Kristus.

Vi älskar dig. Vi ber för dig. Vi vittnar om att Herren älskar dig och behöver din hjälp med att bygga upp sitt rike. Nu är tiden inne för dig att "stå upp och stråla" som en bärare av hans heliga prästadöme. När du hedrar detta prästadöme och fullföljer din plikt mot Gud så blir ditt ljus "ett baner för nationerna". ■



# STRÅLA

Det finns ett ljus i var och en av oss. Sprid det.  
(Se L&F 115:5.)





# Läran och förbunden 115:5

*Herren har befallt oss att stå upp och stråla.*

## Sannerligen säger jag er alla

I den här uppenbarelsen från 1838 gav Herren anvisningar om att bygga ett tempel i Far West i Missouri, och även om andra aspekter angående upprättandet av Sion. Han gav dem också namnet på sin kyrka i dessa sista dagar: Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga. Uppenbarelsen var visserligen riktad till kyrkans ledare på den tiden, men befallningen att "stå upp och stråla" gäller oss alla i dag.

## Stå upp och stråla



"Herren har ett storslaget arbete för var och en av er att utföra. 'Stå upp och stråla, så att ert ljus kan vara ett baner

för nationerna' (L&F 115:5). Han litar på dig, och han kallar och räknar med att du står rakare och strålar starkare i dessa svåra men underbara dagar."

President Dieter F. Uchtdorf, andre rådgivare i första presidentskapet, "Your Right to Choose the Right", *New Era*, aug. 2005, s. 8.

## Ert ljus

Hur kan du låta ditt ljus stråla? Fundera över följande förslag och skriv ner några egna i din dagbok.

- Var vänlig, generös och ödmjuk
- Stå för och följ kyrkans normer.
- Le och visa glädjen i att följa evangeliet.
- Berätta om evangeliet för dina vänner.
- Bär ditt vittnesbörd om sanningen.

... ty så skall min "kyrka kallas i de sista dagarna, ja, 'Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga. 5 Sannerligen säger jag er alla: "Stå upp och stråla, så att ert ljus kan vara ett baner för nationerna, 6 och så att insamlingen till 'Sions land och till hennes 'stavar kan bli till försvar och till en 'tillflykt undan stormen och un-

## Nationerna

"I dag samlas Herrens folk 'från nationerna' när de samlas till



stavarna och församlingarna i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga som finns

... Herren kallar oss till att vara en rättfärdighetens ledare för att leda

dem som söker efter Sions säkra hamn och välsignelser."

Äldste D. Todd Christofferson i de tolv apostlarnas kворum, "Kom till Sion", *Liahona*, nov. 2008, s. 37.

## Baner

*Baner* — ett föremål, vanligtvis en flagga, som sätts längst upp på en påle och som till exempel används för att samla folk. Se Läran och förbunden 45:9.



"De som bär på ett baner går i täten för en värdig sak. De representerar det som är gott och ädelt. De bär ofta på flaggor

eller andra symboler för att ge uttryck för identitet, syfte och enighet ...

Som bärare av hans baner ska vi hjälpa de ärliga i hjärtat att finna Jesus. Vi viftar inte med flaggor ... I stället tar vi som bärare av Jesu Kristi baner villigt och tacksamt på oss hans heliga namn. Vi engagerar oss i hans sak genom förbund."

Äldste Russell M. Nelson i de tolv apostlarnas kворum, "Standards of the Lord's Standard Bearers", *Ensign*, aug. 1991, s. 7.

*Redaktionens anmärkning: Den här sidan är inte avsedd att vara en omfattande förklaring av en utvald vers i skrifterna, bara en inledning till egna studier.*

# GUD

## BESVARADE BÅDA BÖNERNA

**Carlos Iván Garmendía Pacheco**

**N**är jag verkade som missionär i Durango i Mexiko uppmanade missionspresidenten oss att avsätta "en vecka för uppföringar". Han bad oss anstränga oss mer än vanligt genom att arbeta hårt och sätta upp detaljerade mål under veckan. Min kamrat och jag trodde att om vi gjorde dessa uppföringar så skulle Herren välsigna oss och vi skulle hitta många människor att undervisa.

Men under veckan med uppföringar hade vi inte så stor framgång. Vi hittade inga familjer att undervisa och vi var besvikna.

En morgon veckan efter tittade min kamrat och jag på en karta över vårt område. Vårt område var mycket stort men vi kände att vi behövde åka till delen som låg längst bort.

När vi kom dit bad vi och frågade vår himmelske Fader vilken gata och vilket hus vi skulle gå till. När vi var klara vände vi oss om och tittade på alla gatorna. Vi såg ett staket i närheten och tittade in över kanten.



Vi såg en kvinna som satt där med slutna ögon och en kvast i handen.

Min kamrat sade: "Hej!" och när kvinnan hörde oss, ställde hon sig upp och började sopa som om inget hade hänt. Då sade vi att vi var missionärer från Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga och att vi hade ett budskap åt henne. Hon bjöd in oss i sitt hem och vi hade ett mycket andligt samtal. Vi berättade för henne om Joseph Smith och hur han gick till en skogsdunge för att be för att få reda på sanningen, och att han som svar på sin bön fick besök av Gud Fadern och Jesus Kristus.

Hon avbröt oss och sade: "Det är

sant. Jag vet att Gud besvarar våra böner. När ni började prata med mig satt jag och bad att Herren skulle leda mig till hans väg, och ni kom med en gång."

Vi kände Anden och vittnade om att Gud hade sänt oss till henne och att vi också hade bett just då för att få veta vilka av hans barn som behövde vår hjälp. Syster Rufina döptes snart. Under veckorna som följde döptes hennes barn, barnbarn och även några av hennes grannar — totalt tjugo omvända i den delen av vårt område. Herren ledde oss till syster Rufina, och hon var "dörren" till att berätta om evangeliet för sin familj och sina vänner.

Jag vet att vår himmelske Fader välsignar oss om vi ber honom, men inte förrän han har provat vår tro. Jag är tacksam för att min kamrat och jag kunde vara redskap i Herrens händer och hitta personer som var redo att lyssna på evangeliets budskap. Jag vet att Gud älskar oss och vägleder oss om vi ber honom. ■

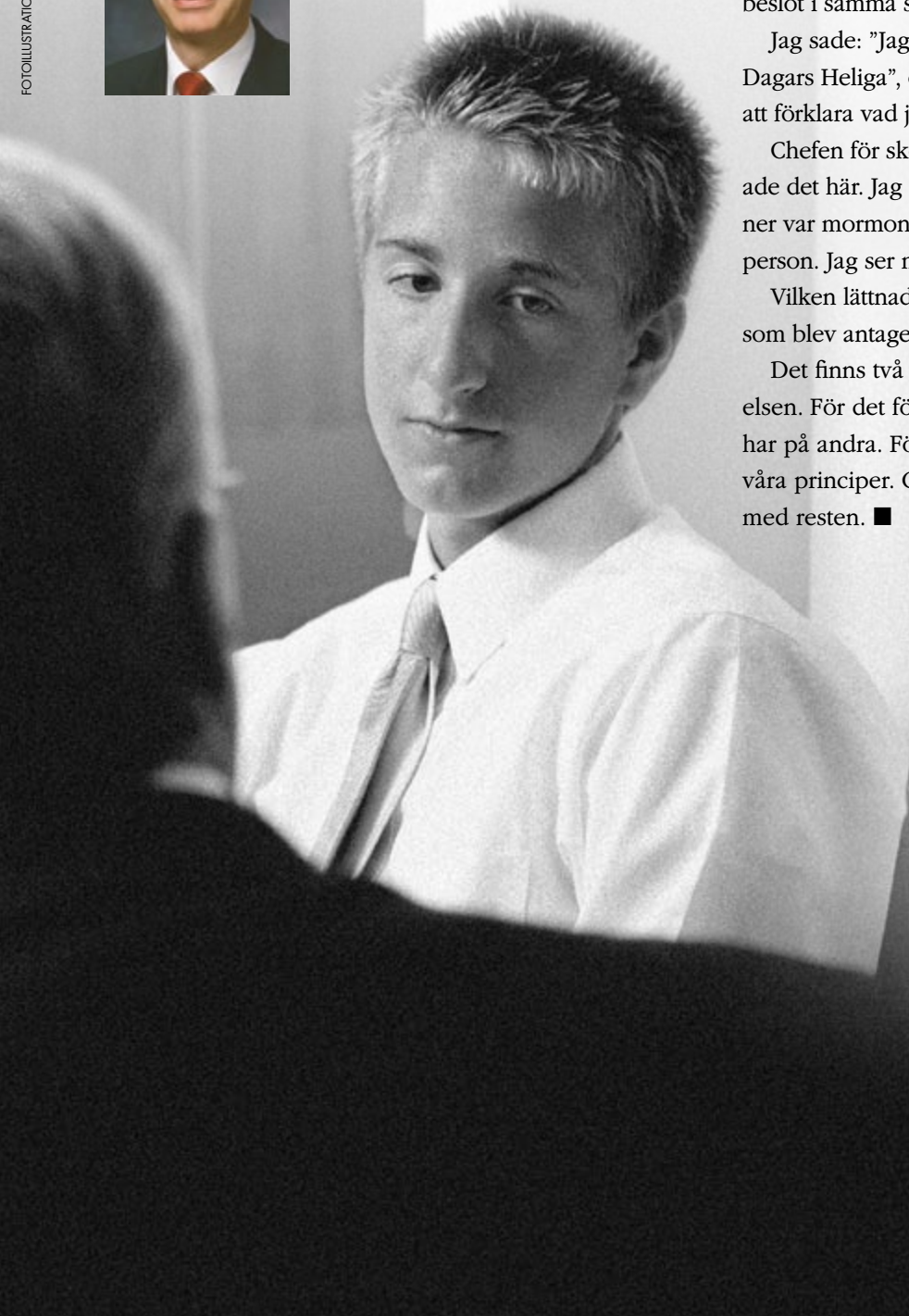
# VAR SANN

**Äldste Gérald Caussé**

i de sjuttios kворum



FOTOILLUSTRATION DAVID STOKER



**N**ågra år efter att jag fyllt tjugo var jag tvungen att ta ett mycket svårt inträdesprov till en framstående handelshögskola i Frankrike. Jag hade studerat många timmar varje dag i två år. Men jag gick alltid till kyrkan och institutet och fullföljde mina ansvarsuppgifter i kyrkan.

Den viktigaste delen av provet var intervjun. Jag hade haft en intervju med en skola, och när de fick reda på att jag var medlem i kyrkan så gick det inte så bra.

Sedan tog jag provet för skolan jag helst ville studera vid. Efter en stund började intervjuarna ställa frågor om vad jag gjorde när jag inte studerade. Jag visste att det här var frågan som skulle avgöra om jag kom in eller inte. Men jag beslöt i samma sekund att vara sann mot mina principer.

Jag sade: "Jag är medlem i Jesus Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga", och sedan använde jag femton minuter till att förklara vad jag gjorde i kyrkan.

Chefen för skolan sade: "Vet du, jag är glad att du berättade det här. Jag studerade i USA och en av mina bästa vänner var mormon. Han var en stor man, en mycket vänlig person. Jag ser mormonerna som ett mycket bra folk."

Vilken lättnad! Jag var en av de första sökande det året som blev antagen till skolan.

Det finns två lärdomar att hämta från den här berättelsen. För det första ska vi inte underskatta inflytandet vi har på andra. För det andra ska vi alltid vara sanna mot våra principer. Gör ditt allra bästa så hjälper Herren dig med resten. ■

# Stenar, pilar och

*”Herrens Ande var med honom, ja, till den grad att de inte kunde träffa honom” (Helaman 16:2).*

## David L. Frischknecht

Studiekursavdelningen

Baserad på en sann berättelse

**A**tt gå hem från skolan är för det mesta inte särskilt spännande. Ibland tänker jag på min matteläxa, ibland tänker jag på vad vi gjorde på idrotten och ibland går jag hem utan att tänka på någonting särskilt.

Men den här dagen var det annorlunda. Det snurrade runt i huvudet. En bit framför mig såg jag två av killarna som jag leker med ibland — Josh och Marcus. De gjorde snöbollar och pekade på mig.

”Hallå, David. Kom hit!” ropade Josh och skrattade. ”Det är något vi vill visa dig.”

Marcus skrattade också.

Josh och Marcus var båda ett år äldre än jag och de kunde kasta hårt. Jag visste att det inte skulle dröja länge förrän de började kasta snöbollar åt mitt håll. För det mesta var de snälla mot mig, men jag misstänkte att de hade lagt isbitar i snöbollarna.

Jag började fundera på hur jag skulle kunna få dem att sluta.

Springa över gatan för att undvika dem? Nej, de skulle reta mig

och kalla mig fula namn.

Springa förbi dem så fort jag kunde? Nej, de var snabbare än jag och skulle hinna ifatt mig på nolltid.

Skulle jag själv börja kasta snöbollar på dem? Ingen bra idé med tanke på att de var två och jag bara en. Dessutom hade de fördelen av att vara uppe på en kulle. Jag hade ingenstans där jag kunde ta skydd längst ner.

Jag bestämde mig för att göra det som verkade vettigast — lugnt gå förbi dem och vänta på snöbollarna som skulle komma flygande.

# snöbollar

När jag kom närmare kullen kom jag att tänka på något. Jag tänkte på lamaniten Samuel som predikade evangeliet medan han stod på en mur. När folket inte tyckte om det han sade så kastade de stenar och sköt pilar på honom.

Jag visste att Herren skyddade Samuel från stenarna och pilarna. Kanske kunde han göra så att snöbollarna inte träffade mig.

Jag bad en bön inom mig och bad min himmelske Fader att snöbollarna inte skulle träffa mig. Jag förstod att jag behövde vara modig och inte tvivla — precis som Samuel. När jag hade kommit fram till kullen var jag säker på att jag

inte skulle bli träffad.

Precis som jag hade trott började snöbollar komma flygande. Några snöbollar flög förbi huvudet så nära att jag kunde känna vinden när de susade förbi. Några av snöbollarna flög förbi armarna och några landade precis vid fötterna, men inga träffade mig. Inte en enda!

Pojkarna fortsatte att kasta snöbollar tills jag var utom räckhåll, men jag kände mig trygg. Resten av promenaden hem var inte särskilt spännande — och det var jag jätteglad för. Jag hade blivit skyddad, precis som lamaniten Samuel. Jag visste att jag hade välsignats av Herren för att jag bad och visade min tro. ■



”Jag vittnar om att bönen blir meningsfull när vi ber i tro och handlar.”

Äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kворum, ”Be i tro”, *Liahona*, maj 2008, s. 96.

# MÄTTA DIG med Mormons bok

**M**ånga barn som levde på Mormons boks tid fick se Jesus Kristus och lyssna på hans ord. Genom att läsa i Mormons bok varje vecka i år kan du också "mätta dig med Kristi ord" (se 2 Nephi 31:20).

Låt en vuxen hjälpa dig ta bort häftklamrarna och lyfta ur den här färgläggningssidan. Varje vecka när du har läst i Mormons bok färglägger du alla delar som har siffran för den veckan. Titta på sidan 62 för att få förslag på vad du ska läsa varje vecka. Du kan läsa själv eller tillsammans med din familj.



ILLUSTRATIONER SCOTT GREER





Läsförslag för varje vecka till "Mätta dig med Mormons bok"  
(se sidorna 60–61)

VECKA	LÄS	VECKA	LÄS
1	Inledningen till Mormons bok	29	Alma 20:1–28
2	1 Nephi 1:1–3, 18–20; 2:2–4; 3:2–7; 4:1–18	30	Alma 23:6–7, 16–18; 24:1–7, 16–27; 27:2–5, 14, 27–29
3	1 Nephi 8:2, 5–33	31	Alma 30:6–9, 12–14, 31–32, 35–39, 43–45, 49–50, 55–59
4	1 Nephi 16:9–10, 16–19, 23, 26, 28–32; Alma 37:38–46	32	Alma 31:1, 5–7, 12–21, 37–38; 32:1, 5–6
5	1 Nephi 17:8–11, 16–19, 49–55; 18:1–4	33	Alma 32:26–43
6	2 Nephi 2:11–13, 22–27; 4:15–16; 31:5–8, 17–21	34	Alma 37:3, 6, 8–11, 14–15; 43:1–9, 16–17, 43–47; 44:16–20
7	2 Nephi 32:3–9; Jakob 7:1–20	35	Alma 46:1–5, 11–16, 19–20; 48:7–13, 22–23; 49:25–26, 28
8	Enos 1:1–13	36	Alma 50:25–36; 51:5–6, 11, 13–16, 20–22
9	Mosiah 1:9–10, 18; 2:1–2, 5–8, 16–19; 3:17, 19; 4:9–10; 5:15	37	Alma 53:10–21; 56:2–11, 43–48, 55–56
10	Mosiah 11:1–2, 20, 27–29; 12:1, 9, 14, 17–19, 35–36; 13:15–24	38	Helaman 2:2–11; 5:4–13
11	Mosiah 17:1–12, 20	39	Helaman 5:20–50
12	Mosiah 18:1–17	40	Helaman 6:18–23; 7:6–13, 26–29; 8:1, 4, 10, 25–28
13	Mosiah 21:1–15, 23–24	41	Helaman 9:1–24
14	Mosiah 21:29–35; 22	42	Helaman 9:25–39; 10:1–6
15	Mosiah 23:1–7, 19–26, 36–39	43	Helaman 13:1–7; 14:2–8; 16:1–3; 3 Nephi 1:4–9
16	Mosiah 24:8–25; 25:1, 14–19	44	3 Nephi 1:10–15, 21–23; 2:1–2; 8:2–7, 23; 9:1–2, 18–22
17	Mosiah 27:6–24; Alma 36:11–12, 16–24	45	3 Nephi 11:1–17, 23–26
18	Mosiah 27:32–37; 28:1–9	46	3 Nephi 17:1–24
19	Alma 1:2–15; 2:1–9	47	3 Nephi 18:1–9, 19–21, 24, 35–39
20	Alma 2:10–18, 29–31; 5:1, 19, 26–27, 33	48	3 Nephi 19:11–26; 20:1; 27:1–8
21	Alma 6:7–8; 7:9–12; 8:1–22	49	3 Nephi 28:1–9; 4 Nephi 1:1, 15, 23–26; Mormon 1:1, 11–17
22	Alma 8:23–32; 9:1–8, 14–15	50	Mormon 2:1–2, 9, 23–24, 26–27; 3:2–3, 16–22
23	Alma 10:27–32; 11:21–46	51	Ether 1:1, 33; 2:5, 16–25; 3:1, 4–14
24	Alma 12:1–7; 14:1–17	52	Moroni 10:3–23
25	Alma 14:18–29; 15:1–13		
26	Alma 17:1–3, 12–13, 17–39		
27	Alma 18:1–4, 8–35		
28	Alma 18:40–43; 19:1–2, 8–15, 18–19, 22–33		







Äldste M. Russell Ballard i de tolv apostlarnas kворum berättar om några av sina tankar om det här ämnet.

# HUR UPPNÅR JAG MINA MÅL?

Vi måste tro. Vi måste tro på Gud. Vi måste tro på Herren Jesus Kristus. Och vi måste verkligen tro på oss själva.

När du har satt upp ett mål och bestämt dig för att visa den disciplin som behövs för att nå målet så försvinner de flesta av problemen i ditt liv. Använd din energi till att göra sådant som betyder något.

Om dina mål är rättfärdiga, sträva efter dem.

Du måste få en önskan att utveckla förmågan att sätta upp värdiga och realistiska mål.

# HANDLINGSFRIHET

är gåvan att kunna välja själv

Du kan använda den här lektionen och aktiviteten för att lära dig mer om månadens tema i Primär.

”G rattis på födelsedagen, Juliana!” sade pappa. Han gav Juliana ett paket inslaget med glansigt papper och en rosett.

Juliana log. Hon tyckte det var roligt att få en present av sin pappa och kunde knappt bärga sig tills hon fick öppna den.

Blir du lika glad som Juliana när du får en present? Vår himmelske Fader har

gett var och en av oss en värdefull present. Det är vår handlingsfrihet. Handlingsfrihet är förmågan att göra egna val.

Innan vi kom till jorden ville Satan inte att vi skulle ha ett val. Han ville tvinga oss att komma till jorden och göra det han ville. Men vår himmelske Fader visste att det var viktigt för oss att kunna göra egna val. Med varje rätt val vi gör kommer vi närmare vår himmelske Fader och Jesus Kristus. De vill att vi ska göra bra val så att vi kan komma tillbaka och bo hos dem igen.

Det här året i Primär ska vi lära oss hur vi kan använda vår handlingsfrihet till att VDR — välja det rätta! ■

## Sånger och skriftställen

- ”Jag är Guds barn”, *Programförslag för samlingsstunderna 2012* s. 28
- 2 Nephi 2:27

## Bara för dig

Tänk en kväll på vilka val du gjorde den dagen. Rita en bild, skriv en dikt eller hitta på en sång om ett av de bra valen du gjorde.





## VDR-spel

Du kan spela det här spelet med din familj för att lära dig mer om handlingsfrihet. Klipp ut kuben och klistra fast den på tjockt papper. Vik kuben som det visas ovan, klistra fast flikarna på plats och låt kuben torka.

Sätt dig i en ring tillsammans med din familj. Låt en person rulla kuben och läsa det som står på sidan som kommer upp. Prata om vilka olika val man kan göra i den situationen. Vad kan hända efter de olika valen? Låt nästa person rulla kuben.

En ny pojke sitter  
bredvid dig i din klass.  
.....  
Vad gör du?

Din lillasyster vill  
leka med dig och  
dina vänner.  
.....  
Vad gör du?

Jeremy frågar om han  
får skriva av din  
hemuppgift.  
.....  
Vad gör du?

Martin bjuder med dig  
på bio på en söndag.  
.....  
Vad gör du?

Leah blir retad  
i skolan.  
.....  
Vad gör du?

Din bror är elak  
mot dig.  
.....  
Vad gör du?

# Mormons bok undervisar om Jesus Kristus

Diane L. Mangum

**G**amla testamentet berättar om Jesus Kristus innan han kom för att leva på jorden. Han kallades Jehova då. Gamla testamentet berättar om folk som följde Jehova.

Nya testamentet är en skrift som berättar om Jesu liv på jorden. Hans lärjungar skrev om hans liv och hans lärdomar.

Enos hörde Herrens röst inom sig när han bad.



Mormons bok undervisar också om Jesus Kristus och folket som följde honom.

Mormons bok börjar i Jerusalem under Gamla testamentets tid, omkring 600 år innan Jesus föddes. Boken berättar om hur profeten Lehi och hans familj lämnade Jerusalem och leddes till ett utlovat land på andra sidan havet, långt borta i den nya världen.

Profeterna i Mormons bok sade

Jareds broder såg Jesus Kristus.



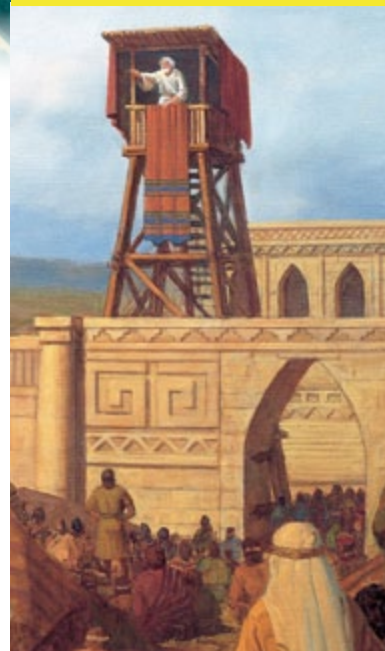
att Jesus skulle komma till jorden. De undervisade också om omvändelse och att man blev lycklig av att följa Jesus Kristus.

När Jesus hade korsfäst och uppstått i Jerusalem besökte han den nya världen för att undervisa folket där. Han undervisade om dop, sakramentet och hur man älskar andra. Han organiserade en



Lehi såg Jesus Kristus i en dröm eller syn.

Kung Benjamin undervisade folket om Jesu Kristi försoning.



kyrka med tolv apostlar. Han samlade barnen runt omkring sig och välsignade dem, precis som han hade gjort i Nya testamentet.

Liksom profeterna i Bibeln vittnar profeterna i Mormons bok om Jesus Kristus.

Den sista profeten i Mormons bok hette Moroni och han levde omkring 400 år efter att Jesus hade

besökt den nya världen. Innan Moroni dog skrev han att alla som läser Mormons bok kan få veta att den är sann om de ber i tro. Moroni inbjöd alla att komma till Kristus (se Moroni 10:32).

Barn i dag kan också be och få ett vittnesbörd om att Mormons bok är sann och att Jesus Kristus är deras Frälsare. ■

# NYA VÄNNER PÅ ANDA SIDAN STILLA HAVET

Jane Hansen Lassetter

**N**är några sjuksköterske-  
elever från Brigham  
Young-universitetet skulle  
åka till Tonga tyckte de att det  
skulle vara roligt för barnen i Utah  
och barnen i Tonga att bli vänner.

Därför bad eleverna pri-  
märbarnen i Oak Hills nionde för-  
samling i Provo i Utah att rita några  
bilder till barnen i Tonga. De tog  
också bilder av barnen.

När sjuksköterskeeleverna kom  
till Tonga hjälpte de till med sam-  
lingsstunden i Neiafu tredje försam-  
ling. De gav varje barn en teckning  
och ett fotografi av ett barn i Utah.  
Barnen tyckte det var spännande att  
lära sig om sina nya vänner i Utah.

De ritade bilder till barnen i Utah.  
Några av dem skrev något om sig  
själva och om livet i Tonga.  
Några meddel-  
anden skrevs  
på engelska och  
några på tongan-  
ska. Primärs presi-  
dent översatte de

tonganska meddelandena till  
engelska. Sjuksköterskeeleverna  
tog bilder av barnen.

En pojke skrev: "Jag spelar  
rugby, och det är jättevarmt i  
Tonga." En flicka skrev: "Jag tycker  
om din bild. Du ser så söt ut. Jag  
tycker om att sjunga, precis som  
du." Ett annat barn skrev om Primär  
och uttryckte sin kärlek: "Min  
lektion idag handlar om  
profeter. Jag älskar dig så  
mycket!" ■



Provo, Utah  
Primary  
Neiafu Third Ward  
Tonga





# Han är där

Rosemary M. Wixom

Primärföreningens generalpresident

*”Vi [utgöt] våra själar i bön till Gud om att han skulle styrka oss” (Alma 58:10).*

**E**n gång när en av våra söner var elva år vaknade han med en hemsk huvudvärk. Först trodde jag att han försökte slippa gå till skolan men insåg snart att han hade hög feber. Jag tog honom till läkaren och snart blev vi i ilfart förda till sjukhuset. Där fick han diagnosen hjärnhinneinflammation, en allvarlig sjukdom.

När hans tillstånd blev sämre började han få krampanfall. Läkaren bad mig gå ut ur rummet. När jag gick ut i korridoren var jag rädd och började gråta.

En kvinna jag inte kände lade armarna omkring

mig. Jag bad högt att min himmelske Fader skulle hjälpa min son och att allt skulle gå bra. Jag minns att jag kände ett stort lugn.

Min son opererades och det tog många veckor för honom att återhämta sig. I dag är han frisk, gift och pappa till två vackra flickor. Den här upplevelsen var ett sådant exempel för mig på bönen kraft.

Det finns en primärsång som

heter ”Barnets bön”. I den ställs frågan: ”Himmelske Fader, är du alltid där? Hör du vart barn som ber till dig från jorden här?” (*Barnens sångbok*, s. 6).

Och svaret är bestämt: Ja, det gör han.

Om du någon gång undrar om din himmelske Fader finns så är det dags att knäböja och fråga: ”Himmelske Fader, finns du verkligen? Bodde jag verkligen hos dig innan jag kom till jorden? Kan jag återvända för att bo hos dig igen?”

Han besvarar din bön. Han låter dig veta att han är där. Du är aldrig ensam. Vi behöver honom varje stund, och han är där för oss. ■



# Den rätta klänningen

Sarah Chow

Baserad på en sann berättelse

*"Var ett föredöme för de troende" (1 Tim 4:12).*





4. Anna älskade de kvinnliga missionärerna i sin församling. De tog henne i hand och hälsade på henne i kyrkan, de log när hon vinkade åt dem på gatan och de bad tillsammans med hennes familj när de kom för att äta middag.



5. På söndagen kunde Anna knappt bärga sig förrän hon fick visa missionärerna sin nya klänning. När hon såg dem i kyrkan så snurrade hon runt för dem.



6. Ja, du ser faktiskt ut som oss.

Och du ser inte bara ut som en missionär; du är en missionär!



7. Din mamma berättade att du har bett för oss hela veckan precis som vi bad dig göra. Och titta här! Vi tog med någon till kyrkan i dag. Dina böner har hjälpt oss.

Tack, missionären Anna.



# Jag kan vara en missionär nu!

Hikari Loftus och  
Hilary Watkins Lemon

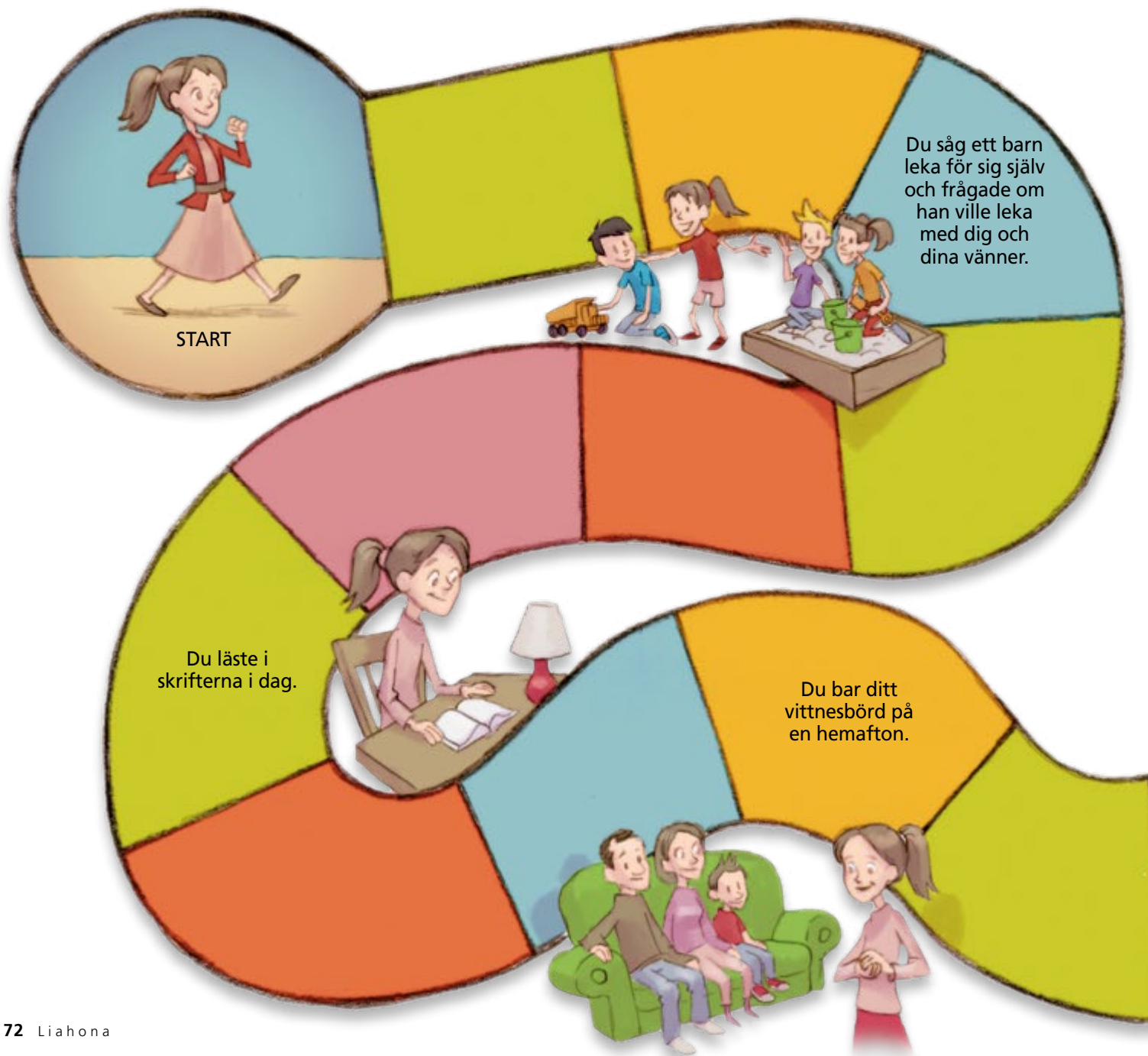
**A**nna försöker följa missionärernas exempel. Följ anvisningarna nedan så att hon kan göra sådana val som hjälper henne att vara en missionär nu.

**Du behöver:** en tärning eller sex papperslappar med siffrorna 1 till

och med 6 i en liten papperspåse; ett mynt, en torkad böna eller något annat litet föremål till varje person.

**Regler:** Varje spelare väljer ett litet föremål som spelpjäs. Turas om att kasta tärningen eller ta en siffra ur påsen, och flytta spelpjäsen

så många steg som tärningen eller lappen visar. Om du hamnar på en ruta där det står något som en missionär skulle göra så flyttar du fram spelpjäsen ett extra steg. Turas om tills alla har gått över mållinjen, där missionärerna väntar!



## TIPS TILL FÖRÄLDRAR

Prata med dina barn om hur de, när de klär sig passande, visar respekt för sin himmelske Fader och för sig själva. Fråga varför de tror att missionärerna klär sig passande.

Du kan bära ditt vittnesbörd om missionsarbete för dina barn. Du kan berätta om när du blev omvänd, du kan berätta om en upplevelse du har haft som missionär eller prata om varför missionsarbetet är viktigt för dig.

Du var  
vördnadsfull  
i kyrkan.



Du hjälpte din  
mamma att vika  
tvätten.



Du kom ihåg  
att be för  
missionärerna.



Tack för att  
du är en bra  
missionär!



MÅL

Du tänkte på  
Frälsaren  
under  
sakramentet.



## Centrer för unga vuxna stärker den uppväxande generationen

Stephanie Jean Johnson

Kyrkans tidningar

**K**yrkans centrer för unga vuxna skyddar inte bara den uppväxande generationen från världens frestelser — de förbereder också kyrkans nuvarande och framtida ledare för att förändra världen.

Som förlängningar av institutprogrammet erbjuder centren för unga vuxna — som i huvudsak finns i Europa — religionskurser och en plats där unga vuxna kan samlas för olika aktiviteter, alltifrån att laga middag till att göra läxor till att spela pingis till att dela med sig av evangeliet.

### De unga vuxna främjar kyrkans tillväxt

Mot slutet av 2003 påbörjades initiativet med centrer för unga vuxna med fyra centrer i Köpenhamn, Berlin, Hamburg och Leipzig. Äldste L. Tom Perry i de tolv apostlarnas kворum uppmuntrade till ytterligare tillväxt av initiativet när president Gordon B. Hinckley (1910–2008) kallade honom att presidera över området Centrala Europa 2004.

Enligt Erik Psota, biträdande områdeschef för kyrkans seminarier och institut i Europa, hade många av dagens prästadömsledare i Europa inte fyllt 30 än vid den tiden.

”Den andliga inspiration som kom till äldste Perry om att kyrkans tillväxt i Europa kommer att ske genom 18 till 30-åringarna har haft stor inverkan på unga vuxna och prästadömsledare på alla nivåer i Europa”, säger broder Psota. Äldste Perrys intryck är fortfarande relevant för de unga vuxna, fortsätter han, ”för det hjälper dem förstå vilket ansvar de har för kyrkans tillväxt”.

Idag finns det över 140 centrer i Europa, med

ytterligare 30 under utveckling. Alla förbereder den uppväxande generationen för att sprida evangeliet till världen.

### Riket och vänskap byggs upp i Norge

Centret för unga vuxna i Oslo är bara ett av många centrer där de unga vuxna får lära sig hur man bygger upp riket. Ta till exempel Mathilde Guillaumet från Frankrike. Missionärerna började undervisa henne på centret i Paris 2009 efter att syster Guillaumets vän hade inbjudit henne att lära sig mer om evangeliet.

Syster Guillaumet döptes 2010 och flyttade sedan till Norge för ett år, där det lokala centret för unga vuxna fortsatte att ha betydelse för hennes växande vittnesbörd.

”Centret var verkligen som ett andra hem. Det var definitivt mer välkomnande än mitt studentrum”, säger syster Guillaumet. ”Centrets missionärspår blev som föräldrar — underbara människor att komma till för att få tröst och råd. Både i Paris och i Oslo har jag kunnat gå till missionärsparet och prata om evangeliet. Det kunde jag inte göra hemma eftersom jag är den enda medlemmen i min familj.”

Sam Basnet, som döptes 2009, är också den enda medlemmen i sin familj. Han gjorde missionsarbete i centret i Oslo och det hjälpte honom att berätta om evangeliet för sina släktingar när han åkte för att besöka dem i Nepal. Han kunde berätta för dem om prästadömet och om Mormons bok eftersom han redan hade hjälpt missionärerna att undervisa andra om samma principer i Oslo.



**Centren för unga vuxna är samlingsplatser där den uppväxande generationen kan förbereda sig för att påverka världen med hjälp av evangeliets budskap.**

”Min familj ville känna samma sak som jag kände”, säger broder Basnet. ”De såg skillnaden på Sam ’före’ och ’efter’. Tidigare hade jag inget hopp. Jag var inte positiv. När jag hade döpt mig brukade jag gå till centret och känna mig mer upplyft än någonsin.”

Broder Basnet är inte den enda som har känt sig upplyft och motiverad av andan i centret. Benjamin Kerr från Skottland har arbetat i Oslo under de senaste två somrarna och ser centret som en plats där han kommer ihåg vad som egentligen är viktigt.

”Centret är min tillflykt från världen”, säger broder Kerr. ”Jag känner mig definitivt fridfull och trygg när jag är där. Jag tror att några av mina mest uppmuntrande upplevelser har kommit när jag har suttit i centret, särskilt under hemaftnarna, och pratat om sådant som gäller just oss. Sådant som vi tycker är jobbigt. De här upplevelserna har påmint mig om hur viktiga evangeliets enkla principer är.”

## Unga vuxna och framtida ledare stärks

Centren för unga vuxna gör mer än att hjälpa ungdomarna stärka vänner och familj i evangeliet. De bygger upp ledare. Unga ensamstående vuxna kallas att verka i roterande ledarråd i centren och planera olika aktiviteter och kurser.

En sådan upplevelse gav Barbara Matovu, ursprungligen från Uganda men numera medborgare i Norge, ”möjligheten att uppleva den kärlek som Gud har till alla sina barn”, säger hon. ”Det har stärkt mitt vittnesbörd om kyrkans organisation. Det har också lärt mig att Guds rike inte kan byggas av en enda person, utan det görs av många tillsammans, i enighet.”

Medan de unga vuxna utbildas till att tjäna i framtida ämbeten i kyrkan, får de också erfarenheter som hjälper dem bli goda makar och föräldrar. De förbereds för att förändra världen, inte bara offentligt utan också i hemmet.

”Ledarprinciperna som lärs ut i råden för unga ensamstående vuxna är samma principer som kommer att tjäna de unga ensamstående vuxna väl som föräldrar — tålmod, kommunikation, att ge vägledning och låta andra använda sin handlingsfrihet för att utföra en uppgift, och att följa Andens maningar”, säger Gerald Sorensen, som tillsammans med sin hustru Nancy verkade i centret i Trondheim.

Centren för unga vuxna fortsätter att kämpa mot den tilltagande ondskan i världen genom att försöka se till att styrkan hos kyrkans framtida ledare tilltar fortare.

”Unga vuxna kommer till centren för att få veta mer om evangeliet. Inte bara teoretiskt sett utan också genom att tillämpa principerna om att sprida evangeliet och tjäna vänner som inte har samma tro som vi”, säger broder Psota. ”Centren hjälper en ny och väl förberedd generation att tjäna Herren med entusiasm och med ett evigt perspektiv.” ■

## Heliga i Storbritannien och Brasilien deltar i tjänandedagar

**Ä**nda sedan första presidentskapet i april förra året inbjöd varje medlem i kyrkan att delta i en tjänandedag under det kommande året har medlemmar över hela världen följt uppmaningen. I minst två nationer — Storbritannien och Brasilien — har medlemmar deltagit i en enad ansträngning tillsammans med andra medlemmar i respektive land.

### Storbritannien

Måndagen den 5 september 2011 träffades medlemmar från elva stavar runt om i England, och områdespresident Erich W. Kopischke i de

sjuttios kворum, för att delta i ett Hjälpande händer-projekt vid Tottenham Marshes.

Händelsen inträffade inte bara under 75-årsjubileet av kyrkans välfärdsprogram utan var också en officiell nystart för städkampanjen London 2011 Capital Clean-Up. I fem timmar arbetade medlemmarna — i samarbete med borgmästarens kontor — med att dra ogräs, skapa rabatter, flisa trä, klippa ner buskage och avlägsna skräp från Lee Valley Park.

Samma dag kom medlemmar från andra delar av London samman för ett Mormon Helping Hands-projekt vid Haven

House Children's Hospice och vid Richard House Children's Hospice.

Vid Richard House målade arton medlemmar från Stratfords församling ett kontor, drog ogräs, trimmade växter, sopade marken och lagade redskap. Detta var hospisets första kontakt med kyrkan, säger Charlotte Illera, projektansvarig för tjänandeprojektet vid Richard House.

”Jag rördes av att volontärerna arbetade med sådan entusiasm och glädje”, säger hon. ”Till och med något så enkelt som att sopa en gång gjordes till bästa förmåga.”

***Drygt 11 stavar i England gick samman den 5 september 2011 för att utföra tjänandeprojekt i tre olika områden i och utanför London.***

FOTO MED TILLSTÅND AV LINDSEY PHILLIPS



Under de senaste månaderna har kyrkans medlemmar i Storbritannien och Nordirland organiserat och deltagit i dussintals tjänandeprojekt runtom i nationen.

### Brasilien

Den 30 juli 2011 dominerades bilden av en mängd gula västar vid hundratalstjänandeprojekt runtom i Brasilien. Detta för att fira tolvårsdagen för Mormon Helping Hands, ett program sponsrat av Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga där man vill tjäna samhället och ge katastrofhjälp till behövande.

Programmet Mormon Helping Hands (*Mãos que Ajudam*) startades faktiskt ursprungligen i Brasilien som ett sätt att göra vänner och grannar bekanta med kyrkans humanitära insatser. Nu har det blivit ett stort årligt evenemang.

Tjänandedagen det här året fylldes av sång, skratt och applåder när 120 000 män, kvinnor och barn sopade gator, städade skolor, reparerade byggnader, förskönade parker och deltog i andra tjänandeprojekt i det största och mest tätbefolkade landet i Latinamerika. Kyrkans medlemmar gick samman med andra invånare och tjänade på ett sätt som gagnade alla.

I Belo Horizonte, Recife och Bahia samarbetade över 6 000 volontärer för att bekämpa

denguefeber. I Rio de Janeiro hjälptes volontärer åt att städa allmänna skolor och daghem. I Porto Alegre städade 1 500 volontärer skolor, och några höll föredrag om drogmissbruk och drogbekämpning.

I över två månader före tjänandedagen arbetade omkring 500 volontärer med att samla in donerad mat som gavs till 175 behövande familjer i São Jose den 30 juli.

Kyrkans medlemmar i Blumenau donerade drygt 135 kilo mat till *Casa de Apoio às Crianças Portadoras de Mielomeningocele e Neoplasia* (en institution som stödjer barn med ryggmärgsbräck och neoplasia). Volontärerna lärde också ut grundläggande matförrådsprinciper till institutionen.

”Metoderna vi fick undervisning om hjälper oss att bevara maten i vårt skafferi, eftersom mycket av vår mat förstörs i den fuktiga miljön”, säger socialarbetare Adriande J. Backes Ruoff. ■

### Redaktörens anmärkning:

Berätta om dina upplevelser under en tjänandedag på [LDS.org/service/welfare-75th-anniversary](http://LDS.org/service/welfare-75th-anniversary)

### UPPDATERING

Fotografen som angavs för bilden på sidan 73 i oktobernumret 2011 av *Liahona* skulle ha varit Megan Tolman. ■

## Temat för veckoträffarna 2012 tillkännagivet: ”Stå upp och stråla”

Temat för veckoträffarna 2012 är ”Stå upp och stråla, så att ert ljus kan vara ett baner för nationerna” (L&F 115:5).

Det här skriftstället, som gavs som en del av en uppenbarelse till profeten Joseph Smith vid Far West i Missouri, USA 1838, gällde kyrkans presiderande ämbetsmän vid den tiden, men som tema passar det också för kyrkans ungdomar mellan 12 och 18 år.

Temat kan användas för att berika inledningen till veckoträffarna, som tema för tal av ungdomar under sakramentsmötet och ge andlig inriktning åt ungdomsaktiviteter som läger, ungdomskonferenser och brasafnar. Det kan också användas som inriktning under kulturella evenemang och olika dans-, musik- och teateraktiviteter.

Kyrkans ledare föreslår att kyrkans lokala ungdomsledare presenterar temat med en dvd, *Strength of Youth Media 2012: Arise and Shine Forth*, som skickas ut till enheterna i november 2011.

Dvd:n kan användas som tillägg under kvorummöten, lektioner, ungdomskonferenser och andra ungdomsaktiviteter under året. Den kommer att finnas på engelska, franska, italienska, japanska, kantonesiska, koreanska, mandarin, portugisiska, ryska, spanska och tyska.

Ytterligare material kommer att finnas i tidningarna *Liahona* och *New Era* och på [LDS.org](http://LDS.org) i början av 2012. ■



*Templet i San Salvador i El Salvador är kyrkans 135:e verksamma tempel och det fjärde templet i Centralamerika.*

## Internet blir tillgängligt i möteshus över hela världen

Kyrkan planerar att installera höghastighetsinternet, med trådlös anslutning som tillval, i 85 procent av möteshusen världen över.

Medlemmarna kan då få tillgång till kyrkans anställningswebbplats och få möjlighet att arbeta med släktforskning i möteshusen. Kyrkans ledare kan behandla uppteckningar, skicka missionärsansökningar och delta i ledarutbildningsutsändningar. Dessutom får lärare tillgång till media som kyrkan producerat och lagt ut på internet. ■

## Kyrkan ger hjälp till hungersnödsdrabbade i Östafrika

Det finns över 11,5 miljoner människor i Östafrika som är i stort behov av hjälp på grund av svår torka. Därför samarbetar kyrkan med olika organisationer för att ordna med mat, medicin, sanitetsprodukter och härbärg.

Medlemmar som önskar bidra till insatsen kan donera pengar till humanitära fonden. ■

## Ny utbildning för missionärer på fältet bygger vidare på upplevelsen på missionärsskolan

Ett initiativ startades i augusti 2011 som ger ytterligare tolv veckors utbildning till missionärer som just har lämnat missionärsskolan.

Richard Heaton, chef för missionärsskolan i Provo, förklarar att denna utbildning inte är ett nytt program utan en fortsättning på den utbildning som missionärerna får vid missionärsskolan.

”Handboken *The First 12 Weeks* hänvisar tränarna och de nya missionärerna till de resurser i *Predika mitt evangelium* som de har störst behov av under de tolv första veckorna”, säger han. ”Det är en vägkarta över hur man ... blir en fullt fungerande Herrens tjänare så fort som möjligt.”

Missionspresidenterna började nästan omedelbart införa fältutbildningsmaterialet för nya missionärer, som bland annat innehåller tre utbildningsdokument och nya filmsekvenser för kamratstudier. ■

*Läs mer om de här artiklarna — och många andra — på [news.lds.org](http://news.lds.org).*

## Templet i San Salvador invigt

Templet i San Salvador i El Salvador invigdes söndagen den 21 augusti 2011 av president Henry B. Eyring, förste rådgivare i första presidentskapet. Det är kyrkans fjärde tempel i Centralamerika och det 135:e i världen.

Omkring 16 000 personer närvarade vid två kulturella evenemang lördagen den 20 augusti, där kyrkans rika historia i området skildrades genom sång och dans.

## Create.LDS.org inbjuder medlemmar att bidra med ljudfiler

Kyrkan har inbjudit medlemmarna att bidra med musik och andra ljudfiler av hög kvalitet till [create.lds.org](http://create.lds.org). De ska användas på Mormon Channel Radio och i andra mediaprodukter. Medlemmar kan läsa mer om denna inbjudan på [news.lds.org](http://news.lds.org) (sök med hjälp av nyckelordet "create.lds.org") och lägga upp filer på [create.lds.org](http://create.lds.org).

## Programförslag för samlingsstunderna 2012 finns på internet

Primärs generalpresidentskap har tillkännagett att temat för samlingsstunderna 2012 är "Välj det rätta". Primärs presidentskap kan se programförslaget under "Primary" i avdelningen **Serving in the Church** på [LDS.org](http://LDS.org).

Tidigare har tio exemplar av programförslaget skickats ut till enheterna i juli, men tack vare tillgängligheten på internet skickas inte längre några exemplar ut i juli utan tre exemplar skickas automatiskt till varje enhet i den årliga beställningen av studiekursmaterial. ■



### Ett mäktigt redskap

Jag har alltid prenumererat på *Liahona*, men när jag var mindre aktiv läste jag den inte särskilt ofta. En dag städade jag i garderoben och hittade några mycket gamla exemplar. När jag tittade igenom dem var det särskilt en berättelse som fångade min uppmärksamhet. Den handlade om en syster som hade varit mindre aktiv i flera år och som inte hade för avsikt att komma tillbaka till kyrkan. Men en inspirerad biskop gav henne ett ämbete och hon gav upp sina dåliga vanor och kom tillbaka. Den berättelsen gjorde stort intryck på mig. Det var första steget för mig att bli aktiv igen. Nu, många år senare, är *Liahona* ett mäktigt redskap i vårt hem. Råden, vägledningen och vittnesbörden i tidningen hjälper oss varje dag.

Moema Lima Salles Broedel, Brasilien

### Berättelser för barn — och vuxna

Jag är mamma till ett litet barn och varje kväll innan sängdags tycker jag om att läsa berättelserna för barn i *Liahona* för honom. Det har också varit till välsignelse för mig eftersom jag har lärt mig mer om Jesus Kristus, profeten Joseph Smith, vördnad, bön och mycket annat. Fortsätt med det goda arbetet!

Silvia Ruiz de Muñoz, Ecuador

*Skicka dina kommentarer eller förslag till liahona@ldschurch.org. Breven kan komma att förkortas eller förtydligas. ■*

*Det här numret innehåller artiklar och aktiviteter som kan användas under hemaftnarna. Här följer några exempel.*

**”Se Guds hand i våra dagliga välsignelser”,** sidan 24: Du kan läsa Herrens bön (se Matt. 6:9–13) och fråga vad de tror att ”ge oss i dag vårt bröd för dagen” betyder. Sammanfatta sedan den första delen av artikeln där äldste Christofferson talar om ”bröd för dagen”. Du kan vittna om att Jesus Kristus är livets bröd.

**”George Albert Smith: Han levde som han lärde”,** sidan 32: President George Albert Smith ”ansåg att om vi verkligen har ett vittnesbörd om Jesu Kristi evangelium så visar det sig i vårt liv”. Gå igenom artikeln med din familj. Du kan sedan fråga familjemedlemmarna vad de lärde sig av president Smiths exempel på hur man behandlar andra med vänlighet. Fråga hur de kan visa större vänlighet.

**”Titta upp”,** sidan 42: Du kan återge upplevelsen som äldste Cook hade som ung missionär och sedan sammanfatta de övriga delarna av artikeln. Fråga familjemedlemmarna

hur de kan fokusera på vad vår himmelske Fader tycker om dem i stället för på vad andra tycker om dem. Du kan avsluta med att läsa Första Samuelsboken 16:7.

**”Håll förbunden”,** sidan 48: Om någon i din familj håller på att förbereda sig för att gå ut som missionär kan du läsa hela artikeln och göra en lista över viktiga punkter som äldste Holland tar upp. Betona följande uttalande: ”Nyckeln till det här verket är att hålla förbunden.” Prata om vad ett förbund är och fråga barnen hur de kan förbereda sig nu för att ingå förbund.

**”Han är där”,** sidan 69: Ni kan sjunga ”Barnets bön” (*Barnens sångbok*, s. 6). Läs om syster Wixoms upplevelse med bön och uppmuntra familjemedlemmarna att berätta om egna upplevelser med personlig bön. Du kan fråga: ”Kan ni komma på en gång när ni fick tröst genom att be?” Avsluta med ditt vittnesbörd om bön. ■



.....

### En rolig aktivitet, ett evigt budskap

Som tonåring var jag motvilligt med på hemaftnarna. Jag ansåg att jag hade bättre saker att göra.

En måndagskväll, efter ett antal svåra hemaftnar, torkade mamma av köksbordet och satte en liten körsbärspaj framför var och en av oss. Jag tittade mig ivrigt omkring efter gafflar — men det fanns inga! Mamma förklarade att vi skulle ha en pajärtävling, men att vi inte fick använda vare sig bestick eller händer. Vinnaren skulle få förmånen att skryta.

Vi åt så fort vi kunde. Snart fanns det bitar av körsbärspaj över hela bordet, och i hela ansiktet och håret. Jag minns inte vem som vann, men jag minns att jag skrattade okontrollerat och verkligen hade roligt med min familj. Jag insåg det inte just då, men nu uppskattar jag hur härligt det var att ha en trygg och kärleksfull plats som jag kunde kalla mitt hem, och människor som vakade över mig.

Vi hade säkert en sång och en lektion den kvällen, och det tog nog mamma en lång stund att förbereda det hela och senare städa. Men jag är tacksam för den aktiviteten, för den lärde mig om hur viktig familjen är. Jag behövde det då, och jag har behövt det ända sedan dess. ■

Heather Mockler Teuscher, Kalifornien, USA

# ATT LÄRA AV EXPERTEN

George C. Robinson

S om kirurg får jag ofta frågan hur jag lärde mig mitt yrke. En del tror att man går en kurs, tittar på en operation och sedan släpps lös. Det finns till och med ett ironiskt talesätt inom utbildningen som lyder: Du ser en, du gör en, du lär ut en. Men inget är längre bort från sanningen.

Jag fick min förmåga och kunskap under vägledning av många begåvade och tålmodiga läkare. Först tittade jag över deras axlar och sedan lite närmare. När jag hade observerat operationer i ett år fick jag små uppgifter, som att hjälpa en kirurg och hans eller hennes "förste assistent" — den assisterande kirurgen.

Efter ännu ett år fick jag stå på andra sidan av bordet från kirurgen och agera förste assistent under enklare operationer. Efter ytterligare ett eller två år fick jag vara förste assistent vid mer komplicerade operationer. Sedan började jag göra enklare operationer, som att åtgärda ljumskbräck, medan den mer erfarna kirurgen agerade förste assistent.

Under mitt sista praktikår — sju år efter att ha avslutat den medicinska utbildningen — fick jag göra komplicerade operationer medan kirurgen agerade förste assistent. Jag upptäckte att de bästa lärarna kunde göra operationen smidigare under sin vägledning eftersom de visade mig vad som behövde göras på tydliga och enkla sätt — sätt som de hade lärt sig under samma inlärningsprocess från sina mentorer.



*När jag studerade till att bli kirurg hade jag alltid någon som var skickligare än jag vid min sida. Som ett Guds barn har jag samma möjlighet.*

Jag uppskattade inte helt dessa fantastiska och begåvade experter, mina förste assistenters, vägledning förrän jag hade avslutat praktiktiden och skulle klara mig själv. Men nu, 30 år senare, tänker jag fortfarande på mina lärare medan jag dagligen använder färdigheterna de så noggrant undervisade om, demonstrerade och rättade till.

Samma sak gäller när vi lär oss evangeliets principer. Vi får lära oss rad på rad genom erfarenhet — av en mycket tålmodig Lärare. Vi ser till honom, följer

hans exempel, ber om inspiration, och vår himmelske Fader välsignar oss med vägledning — som vi ofta får genom dem Helige Anden, de levande profeternas ord, skrifterna och andra som visar kärlek och tjänar. Vår Vägledare står symboliskt talat vid vår sida medan vi får större självförtroende. Han gör vår väg rakare, ger behövliga tillrättavisningar, besvarar frågor och visar oss större och större tillit allteftersom vi visar oss värdiga den.

Vissa kirurgelever är ivriga att agera självständigt, att göra saker och ting på sitt eget sätt. På liknande sätt försöker vi ibland agera utan vår store Vägledare. Men jag har lärt mig, under mina år som kirurg, att jag också nu önskar ha och högt värderar en förste assistent som vet mer än vad jag gör — särskilt när liv och själar står på spel.

Vår tillväxt i evangeliet började i den förjördiska världen, fortsätter här och kommer säkerligen att fortsätta långt efter att vårt jordeliv är över. Men under alla faser av vår upplevelse har vår Frälsare gått före och demonstrerat färdigheterna vi behöver för att lyckas. Och han inbjuder alla att lita på honom och hans expertis. ■



Världens ljus, av Howard Lyon

*”Se, jag är lagen och ljuset. Vänd er till mig och håll ut intill änden, och ni skall få leva, ty den som håller ut intill änden skall jag ge evigt liv.*

*Se, jag har givit er buden. Håll därför mina bud. Och detta är lagen och profeterna, ty de vittnade förvisso om mig” (3 Nephi 15:9–10).*



**N**är vi studerar Mormons bok enskilt, som familj och i söndagsskoleklassen i år kan vi — som Lehi gjorde — söka i dessa forntida uppteckningar och finna att de är "värdefulla, ja, av stort värde för oss eftersom vi nu [kan] bevara Herrens befallningar åt våra barn" (1 Nephi 5:21). Se "Hjälp barnen att lära sig älska Mormons bok", sidan 14, och "Hitta svaren i Mormons bok", sidan 16.