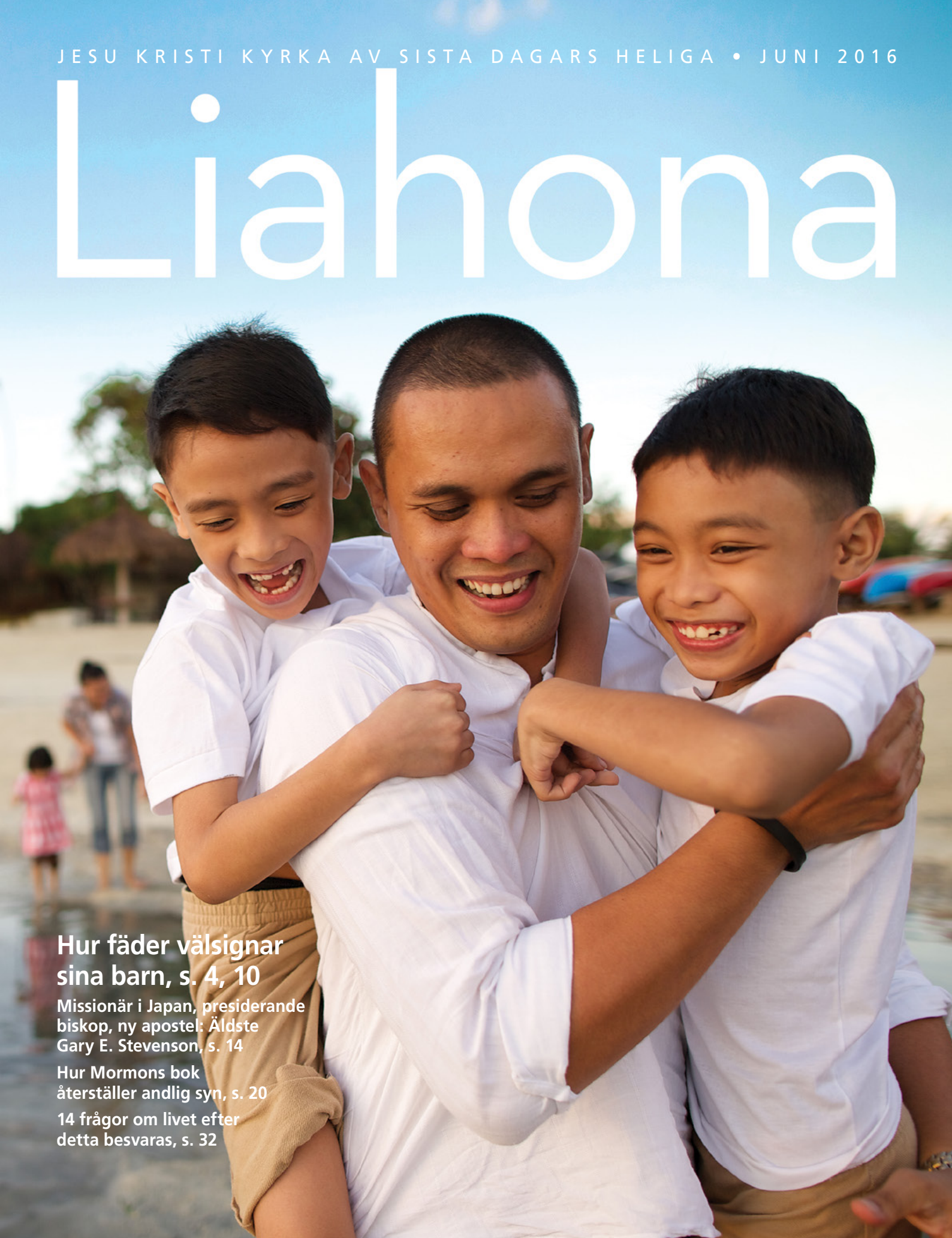


JESU KRISTI KYRKA AV SISTA DAGARS HELIGA • JUNI 2016

Liahona



**Hur fäder välsignar
sina barn, s. 4, 10**

Missionär i Japan, presiderande
biskop, ny apostel: Äldste
Gary E. Stevenson, s. 14

Hur Mormons bok
återställer andlig syn, s. 20

14 frågor om livet efter
detta besvaras, s. 32



"De skall varken hungra eller törsta, inte heller skall vare sig hettan eller solen skada dem, ty han som förbarmar sig över dem skall leda dem, ja, till vattenkällor skall han föra dem."

1 Nephi 21:10



BUDSKAP

- 4 Budskap från första presidentskapet: Vår Fader, vår Mentor**
Dieter F. Uchtdorf
- 7 Besökslärarnas budskap: Tempelns förrättningar och förbund**

ARTIKLAR

- 14 Äldste Gary E. Stevenson: Ett förstående hjärta**
Robert D. Hales
Äldste Stevenson tjänar med ett hjärta som förstår Andens meningar, Frälsarens försonings välsignelser och kyrkans förmåga att välsigna behövande.
- 20 De blindas ögon ska se**
Lynn G. Robbins
Mormons bok är ett andra vittne om Jesus Kristus och hans underbara evangelium.

- 26 Sju förunderliga underverk längs vägen**
Ephrem Smith
Min resa från enkla förhållanden som föräldralös till att tjäna Herren som missionär var helt mirakulös.
- 28 Kom och följ mig: Undervisa om grunderna i hemmet**
Alicia Stanton och Natalie Campbell
Tankar för studiet av månadens ämne för ungdomar och familjen.
- 32 Vad vet vi om livet efter döden?**
David A. Edwards
Vi kan besvara andras frågor om livet efter döden tack vare det återställda evangeliets tydliga och dyrbara sanningar.
- 36 En mäktig förändring i hjärtat**
Edward Dube
När vår dotter blev sjuk insåg jag att mitt hjärta behövde förändras lika mycket som Almas.

AVDELNINGAR

- 8 Vad vi tror på: Vi tror på att följa profeten**
- 10 Vårt hem, vår familj: Min fars kärleksfulla exempel**
Anonym
- 12 Musik: Kom till honom**
Theodore E. Curtis och Hugh W. Dougall
- 40 Reflektioner: Hurra!**
G. Craig Kiser
- 41 Tjänande i kyrkan: Inte under min vakt!**
Brett J. Porter
- 42 Sista dagars heliga berättar**
- 80 Tills vi möts igen: Bära vittnesbörd – Vad, varför och hur**
Spencer W. Kimball

PÅ OMSLAGET

Framsidan: Foto Cody Bell. Insidan av omslagets framsida: Foto från iStock/Thinkstock. Insidan av omslagets baksida: Foto Leslie Nilsson.



46

46 Ihärdighet och lärjungeskap

David F. Evans

Vi behöver vara ihärdiga för att bli sanna lärjungar till Frälsaren och för att uppnå verkligt bra mål som vår himmelske Fader vet att vi behöver uppnå för att förbereda oss för evigheten.

50 Förförklarar för sabbaten

Samantha McFadyen

Valet var vårt: Vi kunde antingen spela på söndagen och försöka bli nationella mästare, eller så kunde vi låta bli att spela matchen och hålla sabbatsdagen helig.

52 Det svåraste med att vara missionär

Wendy Ulrich

Du har läst Mormons bok och Predika mitt evangelium. Men vet du hur man pratar med främlingar och hanterar avvisanden? Lär dig om några andra färdigheter som du definitivt behöver som missionär.

57 Vår plats

58 Från missionsfältet: En sökande själ

Stephen Dugdale

Han såg ovänlig, otillgänglig och avskräckande ut. Men han var egentligen bara en själ som behövde få svar om evigheten.

61 Svar från kyrkans ledare: Hur vi kan hjälpa missionärerna

David A. Bednar

62 Frågor och svar

Mina föräldrar svär, lyssnar på hög musik och tittar på olämpliga teveprogram. Vad kan jag göra för att känna Anden hemma, särskilt på söndagar?

64 Hur man kan vara en god vän

David Morales

Vi vill alla ha vänner. Här är några förslag på hur man kan få goda vänner och vara en också.



76

66 Barn som står för sin tro: Står för det rätta

Aysia Tan

68 Jordans studiekamrat

Kirstin Ide

Jordan visste inte vad han skulle göra utan någon att studera Mormons bok med. Då fick han en idé!

70 Hela Guds vapenrustning

Vad kan du göra för att din ande ska vara trygg och lycklig?

72 Svar från en apostel: Vad lovar vi när vi döps?

Neil L. Andersen

73 Vår sida

74 Hjältar i Mormons bok: Abish var missionär

75 Jag kan läsa Mormons bok

76 Berättelser ur Mormons bok: Alma undervisar om hur man ber

79 Färgläggningssidan: Jag kan vara vördnadsfull

MERITER



*Se om du kan hitta Liahonan som är gömd i det här numret.
Ledtråd: Var kan du be?*

52



Förslag till familjens hemafton

Det här numret innehåller artiklar och aktiviteter som kan användas under hemaftnar.
Här är två exempel.



"Vad vi tror på", sidan 8: I den här artikeln står det: "När vi stöder profeten och apostlarna får vi ett vittnesbörd om att de är Guds tjänare." Du kan stärka ditt vittnesbörd om profeter genom att läsa eller lyssna på generalkonferenstal. Som familj kan ni läsa ett av president Monsons senaste tal och välja ett råd som ni ska följa. Försök lägga märke till hur ni blir välsignade när ni gör det som profeten har bett er att göra.

"Kom och följ mig: Undervisa om grunderna i hemmet", sidan 28: President Spencer W. Kimball (1895–1985) sa:

"Vår framgång, enskilt och som kyrka, beror till stor del ... på hur trofast vi anstränger oss att efterleva evangeliet i hemmet." Ni kan studera ett ämne från *Kom och följ mig* som familj i en månad. Ni kan studera olika aspekter av ämnet varje vecka med hjälp av skrifterna eller andra studiehjälpmedel som *Predika mitt evangelium*, LDS.org, Handledning för skriftstudier och *The Life of Christ Bible Videos*. På hemaftonen varje vecka kan ni berätta vad ni har lärt er och känt. Ni kan skriva ner era tankar och intryck i en studiedagbok och berätta vad ni har lärt er för era vänner via sociala medier.

MER INFORMATION PÅ INTERNET

Liahona och annat material från kyrkan finns på många språk på languages.lds.org. Besök facebook.com/liahona.magazine (finns på engelska, portugisiska och spanska) för att få inspirerande budskap, förslag till familjens hemafton och material som du kan dela med dig av till din familj och dina vänner.

ÄMNINGEN I DET HÄR NUMRET

Sidnumren gäller artiklens första sida.

Aronska prästadömet, 41

Bibeln, 20

Bön, 12, 58, 61, 66, 76

Dop, 72, 73

Faderskap, 4, 10

Familjen, 10, 28, 36, 43,

44, 62

Frälsningsplanen, 32, 58

Förbund, 7, 28, 72

Förrättningar, 7, 28

Försoningen, 36

Gud Fadern, 4

lhärdighet, 46

Inställning, 52

Jesus Kristus, 12, 28, 40

Lydnad, 8, 28, 70

Lärjungeskap, 46

Missionsarbete, 52, 58,

61, 74

Mormons bok, 20, 57, 68,

74, 75

Mål, 46

Oberoende, 28

Omvändelse, 36

Profeter, 8, 42, 44

Sabbatsdagen, 45, 50, 62

Sakramentet, 40

Tempel, 44, 73

Tempeltjänst, 7

Tjänande, 41

Tro, 36, 46, 75

Underverk, 26

Undervisning, 28, 43

Ungdomar, 41

Vittnesbörd, 80

Vänskap, 64

Vördnad, 79

Åkenskaper, 28

Ödmjukhet, 52



Dieter F. Uchtdorf

andre rådgivare i första presidentskapet

Vår Fader, VÅR MENTOR

Har du någon gång öppnat en låda med ett flertal delar, tagit fram instruktionerna och tänkt: ”Jag fattar ingenting”?

Ibland, trots våra bästa avsikter och självtillit, tar vi upp en del och frågar: ”Vad är den här till för?” eller ”Hur passar den in?”

Vår frustration ökar när vi tittar på lådan och ser texten ”Monteras – från 8 år”. Eftersom vi fortfarande inte vet vad delen är till för stärker det inte direkt vårt självförtroende.

Ibland har vi liknande upplevelser med evangeliet. När vi tittar på en del av evangeliet kanske vi kliar oss i huvudet och undrar vad den delen är till för. Eller när vi undersöker en annan del kanske vi inser att vi inte kan klura ut vad den delen är till för, fastän vi verkligen har försökt.

Vår himmelske Fader är vår Mentor

Som väl är har vår himmelske Fader gett oss underbara instruktioner för att strukturera livet och sätta ihop vårt bästa jag. De här instruktionerna fungerar oavsett ålder och omständigheter. Han har gett oss evangeliet och Jesu Kristi kyrka. Han har gett oss återlösningsplanen, frälsningsplanen, ja, lycksalighetsplanen. Han har inte lämnat oss ensamma med livets alla osäkerheter eller utmaningar och sagt: ”Här har du. Lycka till. Få det att fungera.”

Om vi bara är tålmodiga och tittar med ett ödmjukt

hjärta och ett öppet sinne, upptäcker vi att Gud har gett oss många redskap så att vi bättre kan förstå hans omfattande instruktioner för vår lycka i livet:

- Han har gett oss den Helige Andens ovärderliga gåva, som kan bli vår personlige, himmelske lärare när vi studerar Guds ord och försöker anpassa våra tankar och handlingar till hans ord.
- Han har gett oss tillgång till honom 24 timmar om dygnet genom bön och tro och ärligt uppsåt.
- Han har gett oss nutida apostlar och profeter, som uppenbarar Guds ord i vår tid och har myndighet att binda eller besegla på jorden och i himlen.
- Han har återställt sin kyrka – en organisation med troende som hjälper varandra medan de arbetar på sin frälsning med fruktan, bävan och ojämförlig glädje.¹
- Han har gett oss de heliga skrifterna – hans skrivna ord till oss.
- Han har gett oss oräkneliga verktyg med nutida teknik som hjälper oss i vårt lärjungeskap. Många av de här förunderliga verktygen finns på LDS.org.

Varför har vår himmelske Fader gett oss så mycket hjälp? Därför att han älskar oss. Och därför att, som han sa om sig själv, ”detta är mitt verk och min härlighet – att åstadkomma odödlighet och evigt liv för människan”².



Med andra ord är vår himmelske Fader vår Gud, och Gud är en mentor för oss.

Vår Fader i himlen vet sina barns behov bättre än någon annan. Det är hans verk och härlighet att hjälpa oss i varje situation och ge oss förunderliga timliga och andliga resurser för att hjälpa oss på vår väg tillbaka till honom.

Varje far är en mentor

I vissa delar av världen hedras fäder av familjerna och samhället i juni. Det är alltid bra att hedra och respektera våra föräldrar. Fäder gör mycket gott för sin familj och har många beundransvärda egenskaper. Två av de viktigaste rollerna som fäder har i sina barns liv är att vara

ett gott exempel och en mentor. Fäder gör mer än att tala om för sina barn vad som är rätt och fel. De gör mycket mer än att slänga åt dem en manual och förvänta sig att de klarar ut livet själva.

Fäder råder sina dyrbara barn och visar genom sitt goda exempel

hur man lever ett ärligt liv. Fäder lämnar inte sina barn ensamma utan skyndar till undsättning och hjälper dem på fötter när de snubblar. Och ibland när så är klokt, låter fäder sina barn kämpa med vetskap om att det är det bästa sättet för dem att lära.

UNDERVISA FRÅN DET HÄR BUDSKAPET

Du kan börja med att be dem du undervisar att tänka på ett tillfälle när vår himmelske Fader var en mentor för dem. Sedan kan du be dem att tänka på likheterna mellan det tillfället och ett tillfälle när deras jordiske far var en mentor för dem. Låt dem skriva ner likheterna mellan hur de fick hjälp vid de båda tillfällena. Du kan uppmana dem att försöka göra det som de skrev ner för att bli ett bättre exempel för andra.

Vi är alla mentorer

Jordiska föräldrar gör det här för sina egna barn, men vi behöver vara mentorer för alla Guds barn, oavsett ålder, plats och omständigheter. Kom ihåg att Guds barn är våra bröder och systrar. Vi tillhör alla samma eviga familj.

Låt oss alla med det i åtanke vara mentorer – ivriga att sträcka oss ut och hjälpa varandra att bli vårt bästa jag. Eftersom vi är Guds avkomma har vi potentialen att bli lika honom. Den raka, smala och glädjrika stigen tillbaka till våra himmelska föräldrars närhet består i att

älska Gud och vår nästa, hålla Guds bud och följa Kristi exempel.

Om universums Gud bryr sig så mycket om oss att han är en mentor åt oss, kanske vi också kan sträcka oss ut mot vår nästa, oavsett hudfärg, nationalitet, socioekonomiska omständigheter, språk och religion. Låt oss bli inspirerade mentorer och välsigna andra – inte bara våra egna barn utan alla Guds barn i hela världen. ■

SLUTNOTER

1. Se Apg. 13:52; Fil. 2:12.
2. Mose 1:39.

BARN

Vår himmelske Faders hjälp

Eftersom vår himmelske Fader älskar oss har han gett oss många redskap, eller gåvor, som hjälper oss.

Para ihop varje gåva med en av bilderna. Hur kan du använda de här gåvorna till att välsigna både dig och andra?



Studera det här materialet under bön för att veta vad ni ska prata om. Hur kan kunskap om "Familjen: Ett tillkännagivande för världen" stärka din tro på Gud och välsigna dem du vakar över genom besöksundervisningen? För mer information, gå till reliefsociety.lds.org.

Templets förrättningar och förbund

Alla förrättningar som krävs för frälsning och upphöjelse åtföljs av förbund med Gud. "Att ingå och hålla förbund betyder att vi väljer att binda oss till vår Fader i himlen och Jesus Kristus", har Linda K. Burton, Hjälpförningens generalpresident, sagt.¹

Äldste Neil L. Andersen i de tolv apostlarnas kворum har sagt: "Herren sa: 'Gudaktighetens kraft [är] uppenbar i dess förordningar.'

Det finns speciella välsignelser från Gud till varje värdig person som döper sig, tar emot den Helige Anden och regelbundet tar del av sakramentet."²

"När män och kvinnor kommer till templet", har äldste M. Russell Ballard i de tolv apostlarnas kворum sagt, "begåvas de alla med samma kraft, som är prästadörets kraft. ...

Alla män och alla kvinnor har tillgång till denna kraft för att få



hjälp i sina egna liv. Alla som ingått heliga förbund med Herren och som hedrar dessa förbund är berättigade till personlig uppenbarelse, till att välsignas genom änglabetjäning, till att kommunicera med Gud, till att motta evangeliets fullhet, och, slutligen, att bli medarvingar med Jesus Kristus till allt det Fadern har."³

Skriftställen

1 Nephi 14:14; Läran och förbunden 25:13; 97:8; 109:22

SLUTNOTER

1. Linda K. Burton, "Kraften, glädjen och kärleken i att hålla förbund", *Liahona*, nov. 2013, s. 111.
2. Neil L. Andersen, "Prästadörets kraft", *Liahona*, nov. 2013, s. 92.
3. Se M. Russell Ballard, "Män och kvinnor i Herrens tjänst", *Liahona*, apr. 2014, s. 48–49.
4. D. Todd Christofferson, "Kraften i förbund", *Liahona*, maj 2009, s. 19, 20–21.



Tro, Familj, Tjänande

Levande berättelser

År 2007, fyra dagar efter en stor jordbävning i Peru, träffade äldste Marcus B. Nash i de sjuttios kворum grenspresident Wenceslao Conde och hans fru Pamela. "Äldste Nash frågade syster Conde hur det stod till med hennes små barn. Med ett leende svarade hon att alla genom Guds godhet var i säkerhet och mårde bra. Han frågade om Condes bostad.

'Den är borta', svarade hon enkelt. ...

'Ändå', påpekade äldste Nash, 'ler du medan vi talar.'

'Ja', sa hon, 'jag har bett och jag har fått frid. Vi har allt vi behöver. Vi har varandra, vi har våra barn, vi är beseglade i templet, vi har denna underbara kyrka och vi har Herren. Vi kan bygga igen med Herrens hjälp.' ...

Vad är det som gör att vi, när vi ingår och håller förbund med Gud, får kraft att le trots svårigheter, kan vända motgång till seger?"

"Källan är Gud. Vi har tillgång till den kraften genom våra förbund med honom."⁴

Att begrunda

Hur blir vi stärkta av templets förrättningar och förbund?

VI TROR PÅ ATT FÖLJA PROFETEN

Liksom den ursprungliga kyrkan som Jesus Kristus upprättade under sin jordiska verksamhet, är kyrkan i dag uppbyggd ”på apostlarnas och profeternas grund, där hörnstenen är Kristus Jesus själv” (Ef. 2:20). Vi har tolv apostlar och kyrkans president med sina rådgivare som är profeter, siare och uppenbarare. De är kallade att vittna om Jesus Kristus och predika hans evangelium i hela världen.

Frälsaren väljer sina profeter och förbereder dem genom många upplevelser för att leda kyrkan. När kyrkans medlemmar talar om profeten så menar de kyrkans president, den enda person på jorden som tar emot uppenbarelse för hela kyrkan.

Eftersom kyrkans president talar för Herren (se L&F 1:38) är det inte klokt att bara välja just de delar av hans råd som vi vill följa. I stället behandlar vi hans råd och uppmaningar som om vi hade fått dem direkt av Jesus Kristus, ”med största tålamod och tro” (L&F 21:5).

När vi väljer att lyssna på och följa profeten och de andra apostlarna välsignas vi i vår strävan att bli lika Jesus Kristus, och vi beskyddas från världens osäkerhet och bedrägeri (se Ef. 4:11–14).

Vi känner oss till exempel andligt trygga i en värld av skiftande moralnormer och värderingar när vi följer de oföränderliga normer som profeten

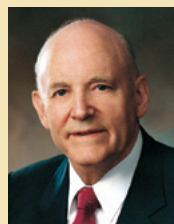
och apostlarna undervisar om. Vi upplever också timlig trygghet när vi följer de profetiska råden att undvika skulder, spara pengar och lagra mat.

När kyrkans president och apostlarna ägnar sina liv åt att utföra Herrens verk – när de reser världen över och vittnar om Kristus, undervisar medlemmarna och tillser den världsomfattande kyrkans förvaltning – stöder och välsignar han dem och deras familjer. Vi stöder dem också när vi ber för dem, följer deras råd och strävar efter att ha den Helige Anden som bekräftar sanningarna för oss som de undervisar om.

När vi stöder profeten och apostlarna får vi ett vittnesbörd om att de är Guds tjänare. De är inte fullkomliga, men vår himmelske Fader tillåter inte att de leder oss vilse (se 5 Mos. 18:18–20). ■

Du kan lära dig mer om hur man följer profeten genom att läsa ”Att stödja profeterna” (*Liahona*, nov. 2014, s. 74–77) av president Russell M. Nelson, president för de tolv apostlarnas kворum.

VÄGLEDNING AV EN LEVANDE PROFET



”Gud har talat på nytt och fortsätter att ge alla sina barn ledning genom en levande profet i dag. Vi förkunnar

att [Gud], såsom utlovats, är med sina tjänare alla dagar och leder kyrkans angelägenheter i hela världen.”

Kyrkans presidenters lärdomar: Howard W. Hunter (2015), s. 115.

Här följer några av de välsignelser som vi har fått tack vare levande profeter:



Profeten Joseph Smith (1805–1844) översatte Mormons bok "genom Guds gåva och kraft" (se inledningen till Mormons bok). Sedan boken publicerades 1830 har den välsignat miljontals människor.



Under den stora depressionen 1936 tillkännagav president Heber J. Grant (1856–1945) det som skulle bli kyrkans välfärdsprogram. I dag hjälper det här programmet människor av alla trosåskådningar världen över.



I april 1998, när kyrkan hade 51 verksamma tempel, tillkännagav president Gordon B. Hinckley (1910–2008) ett program att bygga många mindre tempel. De här templen välsignar nu fler och fler medlemmar i kyrkan över hela världen.



År 1915 uppmanade president Joseph F. Smith (1838–1918) och hans rådgivare kyrkans medlemmar att börja ha hemaftnar som familjer. Familjer tar fortfarande del av de stora välsignelser som de lovade skulle bli resultatet.



År 2012 tillkännagav president Thomas S. Monson att åldern när män och kvinnor kan verka som missionärer skulle sänkas till 18 respektive 19 år. Tusentals familjer och missionärer har välsignats av den påföljande ökningen av missionärsstyrkan.

MIN FARS KÄRLEKSFULLA EXEMPEL

Anonym

Min far visade mig hur jag skulle älska mina vilsegångna barn.

Jag blev medlem i kyrkan efter att ha tackat ja när två vänner frågade om jag ville följa med till seminariet. Mina föräldrar stöttade mig alltid i mina beslut att döpas, verka som missionär och gifta mig i templet. Men jag minns hur svårt det kändes (och jag antar att det också kändes svårt för mina föräldrar) att de behövde stanna i väntrummet i templet i Provo medan min brud och jag beseglades.

Vi fick så småningom fyra barn och jag minns hur glad jag var över vetskapen att var och en var besegrad till oss eftersom de föddes inom förbundet. Våra barn var de första barnbarnen, och fastän mina föräldrar och syskon aldrig blev medlemmar i kyrkan så stod de vart och ett av våra barn mycket nära. Vi bodde nära varandra i många år och mina föräldrar kunde se barnen delta i evenemang i skolan och idrottsevenemang. De var med på vart och ett av barnens dop.

Men när barnen blev tonåringar krävde mitt arbete att vi flyttade till

en annan stat. Också under de åren höll sig mina föräldrar nära våra barn genom besök och regelbundna brev.

När mina föräldrar nådde medelåldern drabbades mamma av presenil Alzheimers sjukdom. Pappa var fast

besluten att ta hand om henne, även när hennes tillstånd krävde att hon vårdades dygnet runt. Också under de åren höll pappa kontakten med mig genom veckovisa och, i vissa perioder, dagliga telefonsamtal och



*Under de åren höll sig mina
föräldrar nära våra barn genom
besök och regelbundna brev.*



brev. Jag hade alltid haft en nära relation till båda mina föräldrar, men under de sista tio åren av pappas liv kom vi ännu närmare varandra. Jag insåg också att han lyckades lika bra med att komma nära min tre syskon på samma sätt – trots skillnaderna mellan oss i fråga om intressen och trosåskådning som vi valde när vi växte upp.

Mina föräldrar och min familj bodde på motsatta kuster i USA under de sista åren, och de åkte tvärs över landet två gånger, fastän mammas Alzheimer hade nått den punkt att det var mycket svårt för pappa att hjälpa henne under den långa flygturen.

Samtidigt bestämde vart och ett av mina barn sig för att sluta komma till kyrkan. Två av dem fick så småningom sina namn borttagna från kyrkans uppteckningar. Det här är sannerligen mitt och min frus största prövning. Och fastän pappa inte tillhörde kyrkan blev han också förvirrad och led av våra barns val. Religion var

något privat för honom, och han bad tillsammans med oss för dem under de där åren.

Pappa fick cancer och gick bort 2005, och mamma gick bort tre år senare. Min fru och jag gladdes åt att verka som ställföreträdare och ge dem templets förrättningar efter deras död.

Jag har länge bett om att förstå hur jag bäst kan relatera till våra barn nu när de är vuxna, när några har egna makar och barn varav ingen tillhör kyrkan. Vi står alla våra fyra barn nära känslomässigt sett, och vi är tacksamma för att de ofta visar oss kärlek.

Så småningom fick jag ett mycket tydligt svar på hur jag skulle bete mig, kanske under resten av mitt liv, gentemot mina vuxna barn. Jag behövde göra det som min far hade gjort med mig. Trots de olika liv vi levde och de olika perspektiv vi hade i fråga om religion, var min far fast besluten att vara nära mig som far och vän medan jag upplevde smärtan av att se mina barn välja andra livsstilar och trosåskådningar. Jag insåg att jag måste följa pappas exempel. Han lärde mig hur man behandlar barn med en annan tro: Man älskar dem fullkomligt, precis som Frälsaren skulle göra. ■

Kom till honom

Text Theodore E. Curtis
Musik Hugh W. Dougall

Eftertänksamt ♩ = 80-92

1. I kväl - lens stil - la, tys - ta ro
2. När jag har svårt att vä - gen se
3. Vad än mig hän - der på min stig,



na - tu - ren vis - kar hopp och tro.
och ber om hans väl - sig - nel - se,
om nöd och fa - ror ho - tar mig,



Jag kän - ner där i stjär - nors glans
sker säl - lan sto - ra un - der - verk,
är han min Fräl - sa - re och vän,



att Her - ren finns, och jag är hans.
men jag får svar, min tro blir stärkt.
min till - flykt un - dan fi - en - den.



Jag böj - er knä och ber om tröst,
 I storm och strid mig Her - ren bär,
 Så kom till ho - nom och få frid,

han sva - rar u - tan hör - bar röst.
 i sor - gens stund är han mig när,
 du sorgs - na, tyng - da, trött av strid.

Han lyf - ter av min bör - da stor,
 och stor - men ra - sar snabbt för - bi;
 Du vil - se - gång - na, o vänd om,

blott gläd - je sen i hjär - tat bor.
 han räd - dar mig, han gör mig fri.
 och kom till ho - nom. Kom, ja kom!

Äldste Gary E. Stevenson

ETT FÖRSTÅENDE HJÄRTA

Äldste Robert D. Hales
i de tolv apostlarnas kворum



Under sin uppväxt i Cache County, Utah, nära templet i Logan (se motsatt sida) lärde Gary Stevenson sig mycket av sina föräldrars undervisning. Hans pappa lärde honom att följa den Helige Anden och hans mamma motiverade honom att välja rätt. Som tonåring lärde han sig uppskatta sitt prästadömskvorums gemenskap och tjänande, en del av hans förberedelse för att tjäna i de tolv apostlarnas kворum idag.

När Gary Stevenson var runt 11 år gammal tog hans pappa med honom på en vandring. "Jag hoppade från sten till sten framför pappa", minns han. "Jag tänkte klättra upp på en stor sten och titta ner. När jag klättrade mot toppen av stenbumblingen tog han tag i mitt skärp och drog ner mig.

'Vad är det?' frågade jag. Han svarade: 'Klättra inte på den stenen. Låt oss bara fortsätta på stigen.' En kort stund senare när vi var längre upp på stigen och tittade ner, kunde vi se en skallerorm som solade sig uppe på stenen.

'Det var därför jag drog tillbaka dig' förklarade min pappa.

När vi körde hem senare visste jag att han väntade på att jag skulle ställa frågan: 'Hur visste du att ormen var där?' Han sa: 'Jag ska lära dig om den Helige Anden.' Vi hade en oplanerad lektion om de roller den Helige Anden kan ha i våra liv: att skydda, trösta och vittna. 'I det här fallet,' berättade pappa 'skyddade den Helige Anden dig genom mig. Han varnade mig så att jag drog undan dig.'

Denna enkla upplevelse hjälpte äldste Stevenson förstå att när man får maningar



från den Helige Anden ska man acceptera dem och följa dem. Det var en av många saker som hans far lärde honom.

Underbar mamma, underbara mentorer

Enligt äldste Stevenson var hans mamma ett exempel på ren godhet: "Hennes förväntningar motiverade mig. Jag vägde nästan varje handling jag utförde mot tanken: 'Jag vill inte göra min mamma besviken.'"

Hans föräldrar betonade tillsammans evangeliets principer under hemaftnar och andra familjeaktiviteter och sammankomster. "De förankrade vårt hem i evangeliets lärdomar. De var grunden för våra liv", säger han.



Andra viktiga mentorer vägledde honom också. ”Jag minns att under min utbildning som generalauktoritet, föreslog president Henry B. Eyring, förste rådgivare i första presidentskapet, att vi skulle göra en lista över 20 personer som haft ett positivt inflytande i våra liv. Jag tror att alla skulle kunna ha nytta av att göra det. Det var inspirerande att tänka på alla de goda män och kvinnor som var där för att hjälpa mig, särskilt som ung.”

Styrkt av släkt och vänner

Gary E. Stevenson föddes den 6 augusti 1955 och växte upp i Logan, Utah. Hans föräldrar Evan och Jean Stevenson fick fyra barn. Gary var det andra barnet och den äldste sonen.

”Jag hade en nära relation till mina syskon. Min äldre syster Debbie förväntade sig att jag skulle göra det rätta. Mina yngre syskon Merilee och Doug förväntade sig



att jag skulle vara ett exempel. Vi kände alla ett ansvar att leva rättfärdigt och delta i kyrkans aktiviteter.” Hans släktingar hade också höga förväntningar: ”När min äldsta kusin åkte på mission signerade han en tvådollarsedel och gav den till nästa kusin som förberedde sig för att verka som missionär. Den tvådollarsedeln vandrade vidare till 16 kusiner som verkade som missionärer världen över, och den påminde var och en om att vi var förenade i att tjäna Herren.”

Vänner som hade prästadömet var också ett gott inflytande. ”Jag lärde mig tidigt i livet vad det innebär att tillhöra ett kvorum, inte bara på söndagar, utan också i



Äldste Stevenson verkade som heltidsmissionär i Japan (nedan till höger) och utvecklade en kärlek till Asien och folket där. När han hade kommit hem träffade han sin framtida fru när de gick i samma institutklass. De gifte sig i templet i Idaho Falls, Idaho och fick fyra söner: Craig, Bryan, Brett och Kyle. Äldste Stevensons ögon lyser när han talar om sin fru som han kallar "mitt livs solsken".

grannskapet och i skolan", säger han. "De gav mig en känsla av identitet, tillhörighet, brödraskap och tjänande." Han minns särskilt hur han och en kvorummedlem hämtade fasteoffret från en syster i församlingen som var blind, bunden vid hemmet och inte tjänade så mycket. "Trots sina omständigheter hade hon alltid en krona eller två att ge som fasteoffer", minns han.

En gåva som kräver arbete

När äldste Stevenson hade tagit studenten och börjat studera vid Utah State University blev han kallad att tjäna i Japanmissionen Fukuoka. "Jag var nervös för att lära mig japanska. På missionärsskolan fortsatte min oro att växa. Men efter sex veckors innerlig bön och ihärdiga studier fick jag en känsla av frid, att Herren skulle välsigna mig så att jag lärde mig japanska, men inte utan hårt arbete. Det lärde mig att tungomålstalets gåva är

som tro och gärningar och andra evangelieprinciper. Du får välsignelsen när du har gjort allt du kan."

Efter sin mission utvecklade äldste Stevenson ett stort intresse för kyrkans historia, att studera Mormons bok och Läran och förbunden, och att gräva i gamla dagböcker och släkthistorier. Han var särskilt intresserad av Joseph Smith och hans familj, familjen Whitmer, Oliver Cowdery och Martin Harris. Han forskade om översättningen och publiceringen av Mormons boks olika upplagor.

Han lärde sig återigen att tro och hårt arbete går hand i hand. Han ger rådet: "Varje svar till varje fråga om evangeliet kommer inte alltid omedelbart. Herren förväntar sig att vi läser, studerar, begrundar och ber. Och när vi gör det med tro och en rättfärdig önskan så kommer så småningom ett härligt vittnesbörd."

Under årens lopp har han känt sig särskilt välsignad när han har kallats att undervisa i söndagsskolan för ungdomar och i Unga mäns klasser. Genom de här kallelserna har han haft möjlighet att vittna om hur djupt han känner att skrifterna är sanna, en övertygelse som han utvecklat genom år av studier.

På Utah State University återgick äldste Stevenson till sina studier i företagsadministration och marknadsföring. Han tillbringade långa timmar i biblioteket. "Varje gång jag kom in möttes jag av en skylt ... som löd: 'Förvärva vishet, förvärva förstånd för allt du äger.' [Ordspråksboken 4:7]." Det skriftstället ristades in i hans hjärta och många år senare



blev det ämnet för ett tal som han höll vid Brigham Young University.

I det talet förklarade han: "Vishet och förstånd kommer genom *studier och bön*. När vi har tillit och tillförsikt till Herren ger han våra hjärtan större förståelse."¹

Institutromans

Under en institutklass om Gamla testamentet träffade han Lesa Jean Higley, som hade flyttat från Kalifornien till Idaho och nu studerade vid Utah State University. "Läraren bad henne att låtsas vara Eva, och mig att spela Satan och försöka fresta henne. På grund av det tog det ett tag innan jag kunde övertala henne att gå ut med mig", minns han med ett leende. De var ett par i lite mer än ett år och gifte sig sedan i templet i Idaho Falls, Idaho 1979.

Äldste Stevensons ögon lyser när han talar om Lesa. Han kallar henne för "mitt livs solsken"². Syster Stevenson tog examen i hemkunskapsutbildning, undervisade i början av deras äktenskap, och bidrog ständigt med sin tid och sina talanger till skolor, kommittéer, organisationer och andra ändamål. Men äldste Stevenson anser att hennes anlag för arbete i hemmet är bland hennes främsta gudagivna egenskaper: "Hon har förmågan att skapa ett hem med evangeliet i centrum, en trygg och välkomnande miljö där Anden finns." Denna förmåga och en djup förståelse för att sann glädje kommer genom att tjäna andra, har välsignat hennes man, deras barn och många andra runtomkring henne.

Äldste och syster Stevenson har fått fyra söner. "Under åren har vi njutit av allting tillsammans", säger han. "Pojkarna spelade basket, amerikansk fotboll, baseball och tennis. Vi älskar allihop utomhusaktiviteter som att åka fyrhjulning, snöskoter, skidor, snowboard och utöva olika vattensporter. Men Lesa har också haft ett visst kulturellt inflytande på våra söner och utvecklat en uppskattning för musik och konst hos dem. Och för att vår familj ska kunna ge tjänandets gåva till andra har det krävts att hon sysselsätter pojkarna och deras 'hästkrafter'."



Bygga ett företag

Äldste Stevensons yrkesbana växte fram ur hans kärlek för människorna i Asien. När han återvände från sin mission börjande han och några vänner importera presentartiklar från Asien. Det utvecklades till att sälja fitnessprodukter. Under tre decennier växte deras lilla verksamhet till ett framgångsrikt företag med över 2 500 anställda.

En anställd minns vilken inställning äldste Stevenson hade som affärsman: "Vi diskuterade ett svårt affärsbeslut. Jag sa att vi måste se till att följa lagen. Han sa att vi inte bara måste följa lagen utan också göra det rätta."

"Att implementera goda principer i dina affärer är bra för dina affärer", säger äldste Stevenson. "Integritet, hårt arbete, medkänsla, att behandla andra med respekt, och samtidigt hålla dem ansvariga, är inte principer som man bara pratar om och praktiserar på söndagar. De ska praktiseras hela veckan."

När företaget växte krävde det också mer av hans tid: "Jag var en ung biskop med små barn och reste till Asien flera gånger varje år. Min far sa till mig: 'Jag märker att när du är med din familj, är du inte riktigt *med* dem. Jag är rädd att det kan innebära att du inte är helt fokuserad när du är på jobbet, och att du kanske är oroar dig för ditt arbete och din familj när du agerar i din roll som biskop. Du behöver mer balans i ditt liv.'"



Som sjuttio och presiderande biskop var äldste Stevenson känd för att vara lika medkännande och mild som blommorna på ett körsbärsträd (körsbärsblommor är en hedrande symbol i Japan.) Han räckte ut en hand till människor från när och fjärran för att dela "den helande balsam som Frälsarens kärlek är". Som apostel kommer han fortsätta sträcka ut en hand till de fattiga och nödställda för att hjälpa de svaga, lyfta upp händerna som hänger ned och styrka de matta knäna (se L&F 81:5).

Detta råd gjorde ett djupt intryck. Äldste Stevenson säger: "Jag lärde mig att det är viktigt att upprätthålla en balans mellan familjen, yrkeslivet och ämbetet i kyrkan, och se till att man tar hand om sig själv också."

Kallad att tjäna – om och om igen

En respekterad företagsledare uppammade en gång äldste Stevenson att "lära, förtjäna och tjäna." 2004 sattes "tjänandet" på prov när äldste Stevenson och Scott Watterson, hans affärspartner sedan länge, båda blev kallade att verka som missionspresidenter. De kände att de behövde förklara för olika intressenter och kunder varför de tillfälligt lämnade sitt företag. De besökte dem en och en.

"När vi beskrev vår kallelse och att vi skulle tjäna i tre år utan kompensation från kyrkan, respekterade de det goda i det", säger han. De lämnade över ansvaret för affärerna till ett pålitligt ledarteam och de blomstrade.

Som president för Japanmissionen Nagoya märkte äldste Stevenson att hans

kärlek för Asien växte. "Jag ser det som mitt andra hem", säger han. Hans kärlek till sin fru växte också när han såg henne omfamna den lokala kulturen, nå ut till andra, bland annat missionärer och medlemmar, lära sig att bära sitt vittnesbörd på japanska och fortsätta uppfostra de två söner som följde med dem. Flera omvändelsebrev kom delvis till följd av hennes ansträngningar att bli vän med personer runt omkring henne.

De hade bara hunnit vara hemma från sin mission i sju månader när äldste Stevenson kallades att verka i de sjuttios första kvorum 2008.

"Jag kände mig överväldigad och otillräcklig. Jag tänkte: 'Det finns många andra som skulle kunna tjäna mycket bättre än jag.' Men jag tänkte på tidigare tillfällen, som äldstekvorumpresident, högrådsmedlem, biskop, och rådgivare i ett stavspreidentskap, när jag har känt att jag inte var erfaren nog att göra de saker som jag ombads att göra. Jag har lärt mig att vi *inte* alltid är dugliga innan vi kallas, men att kallet *påbörjar* ett himmelskt dugliggörande.

Ett av mina favorit-skriftställen talar om att vi måste göra två saker när vi kallas: För det första, 'vara trofasta'. För det andra, verka i det ämbete vartill [vi] har utsetts (se L&F 81:5.) För mig innebär det att utöva tro, lära mig det som är nödvändigt, och sedan göra allt jag kan för att ära min kallelse. Om vi gör det, stärker och dugliggör Herren oss så att vi kan välsigna andra."





Till Asien igen

Som sjuttio fick äldste Stevenson i uppdrag att verka som rådgivare i presidentskapet och sedan som president för området Asien Nord.

I mars 2011 drabbades Japan av en jordbävning och tsunami. Skavet som uppmättes till 9 på richterskalan skapade en seismisk flodvåg som dödade 20 000 människor, tvingade tusentals att flytta och förstörde 550 000 bostäder.

Han besökte katastrofzonen många gånger. "När vi träffade människorna upplevde vi ett brett spektrum av känslor", minns han. "Vi såg både tragedi och förlust blandat med hopp och återupprättelse. Våra hjärtan rördes om och om igen när vi såg den helande balsam som Frälsarens kärlek är."

Han fick också se på nära håll hur kyrkan hjälper behövande: "Att kunna möta en katastrof och delta i att organisera bistånd – var ett exempel på hur Jesu Kristi kyrka uppfyller ett av sina gudomligt tilldelade ansvar att ta hand om fattiga och behövande." Han beskrev det som en helig förmån att hjälpa behövande och se andra göra detsamma: "Vi lärde oss om människors godhet."

Biskopars arv

Han kom att förstå medkänsla på ett ännu djupare plan när han kallades som presiderande biskop 2012. I den rollen skötte han ett stort nätverk i kyrkan som ger välfärdsbidrag och nödhjälp till kyrkans medlemmar och andra, såväl som humanitär hjälp till vår himmelske Faders barn i "många av de besvärligaste platserna, de fattigaste platserna och de mest förtryckta platserna i världen"³.

Biskopens roll har en särskild betydelse för äldste Stevenson. "När jag var 12 kallades pappa som biskop", minns han. "Församlingen hade många änkor och pappa tog ofta med mig när han hjälpte dem. Han bad mig att ta

hand om soptunnorna eller städa någonting i huset, eller få mina vänner att hjälpa mig att kratta löv eller skotta snö. När vi åkte därifrån kändes det alltid bra inombords. Att besöka änkorna hjälpte mig att inse att en del av vad biskopar gör är att hjälpa människor en och en. Kyrkans biskopar är mina hjältar."

Ett löfte från en profet

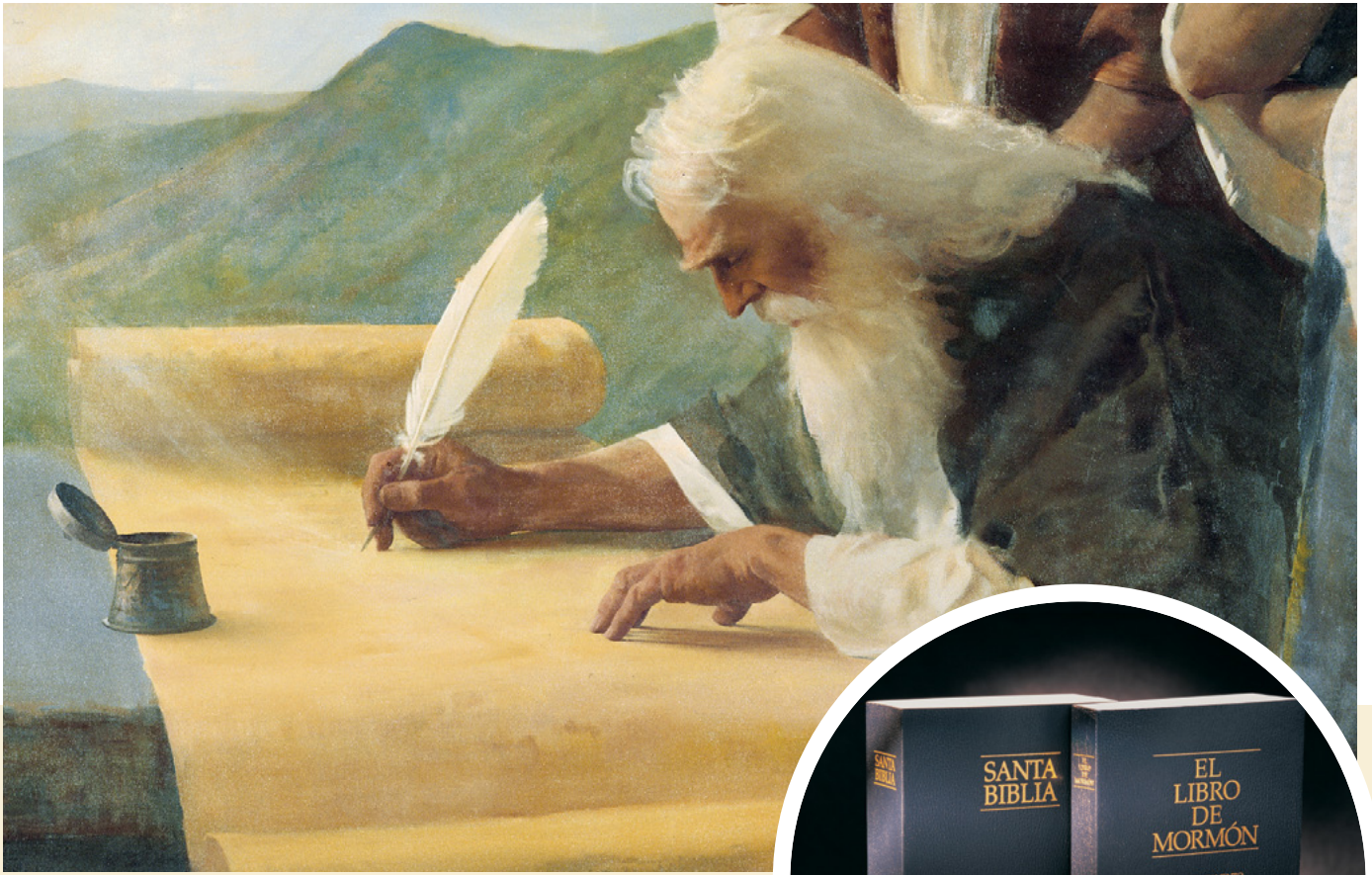
Tisdagen före generalkonferensen i oktober 2015 fick dåvarande biskop Stevenson ett telefonsamtal där han ombads träffa president Thomas S. Monson och hans rådgivare.

"President Monson kallade mig att ingå i de tolv kvorum. Han frågade mig om jag tänkte acceptera detta kall. Jag svarade ja. Och sedan visade president Monson mig vänlighet genom att beskriva hur han för många år sedan kallades som apostel och också kände sig otillräcklig. Lugnt instruerade han mig: 'Biskop Stevenson, Herren dugliggör dem som han kallar.' Dessa tröstade ord från en profet har varit en källa till frid och lugn ända sedan dess."⁴

Äldste Gary E. Stevenson är sannerligen en man utan svek. Liksom han gjorde som presiderande biskop, som sjuttio, och som han har gjort i hela sitt liv, kommer han som apostel att fortsätta sträcka ut en hand till de fattiga och nödställda. Han kommer att följa skriftens anvisning att hjälpa de svaga, lyfta upp händerna som hänger ned och styrka de matta knäna (se L&F 81:5). Det här ämbetet är en utmaning, men det är ett ämbete som han är väl lämpad för tack vare hans förstående hjärta. ■

SLUTNOTER

1. Gary E. Stevenson, "Lean Not unto Thine Own Understanding" (andakt vid Brigham Young University, 14 jan. 2014), s. 2, 3, speeches.byu.edu.
2. Gary E. Stevenson, "Tydliga och dyrbara sanningar," *Liahona*, nov. 2015, s. 91.
3. Gary E. Stevenson, presskonferens 3 oktober 2015.
4. Se äldste Gary E. Stevenson, "Tydliga och dyrbara sanningar", s. 91.



DE BLINDAS ÖGON ska se



Äldste
Lynn G. Robbins
i de sjuttios
presidentskap

*Vi kan se på Mormons boks
framkomst som en mirakulös återställelse
av andlig synförmåga.*

Jesaja profeterade att Herren i de sista dagarna skulle utföra "underbara och förunderliga" ting, och han förutsade Mormons boks framkomst och sa att "de blindas ögon [skall] se ur dunkel och mörker" (Jes. 29:14, 18).

Ett "hemskt tillstånd av blindhet"

Under tiden före den förunderliga första synen var den religiösa upphetsningen i Manchester, New York, USA mycket förvirrande. Med Joseph Smiths ord: "Så stor var förvirringen och stridigheterna bland de olika samfundet att det var omöjligt för en person så ung som jag ... att komma till en säker slutsats om vem som hade rätt och vem som hade fel" (JS-H 1:8).

Mormons bok beskriver den här förvirringen före återställelsen som ett hemskt "tillstånd av blindhet ... på grund av de tydliga och högst dyrbara delarna av Lammets evangelium som har hållits tillbaka av den avskyvärda [kyrkan]" (1 Ne. 13:32; kursivering tillagd).

Under århundradenas gång har den tydliga andliga syn som Bibeln gett oss *fördunklats* allteftersom många tydliga och dyrbara delar gick förlorade, ibland omedvetet genom bristfällig översättning och ibland medvetet genom förvanskningar, "för att de skall kunna förvränga Herrens rätta vägar, och för att de skall kunna *förblinda* människobarnens ögon och förhärda deras hjärtan" (1 Ne. 13:27; kursivering tillagd).

Jag som var blind ser nu se (Joh. 9:25)

Ett av Frälsarens vanligaste underverk var när han gav de blinda synen tillbaka.¹ Men Frälsarens än viktigare uppdrag och underverk var att bota de andligt blinda. ”Jag [har] kommit till världen”, sa han, ”för att de som inte ser skall se” (Joh. 9:39).

Med Jesajas metafor och Nephis syn om andlig blindhet i de sista dagarna, kan vi se Mormons boks framkomst som en mirakulös återställelse av andlig synförmåga.

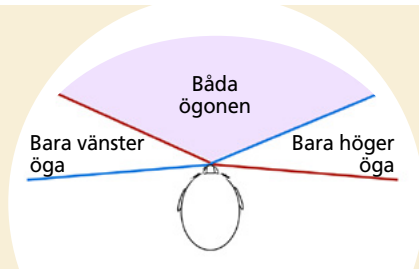
”Inte heller skall Herren Gud tillåta att icke-judarna för evigt blir kvar i [sitt] hemska tillstånd av *blindhet* ...

fungerar. Eftersom jag har glaukom måste jag ta synräddande mirakeldroppar i båda ögonen två gånger om dagen för att inte bli blind. Innan läkarna upptäckte att jag hade glaukom hade jag redan delvis förlorat synen i ett öga. Jag är djupt tacksam för nutida medicin och att jag inte är blind. Jag är så tacksam för mitt andra friska öga, som kompenserar för den delvis förlorade synen på det andra. Den här metaforen om ”två ögon” har en djup och personlig betydelse för mig.

Ett flertal vetenskapliga analyser visar fördelarna med två ögon i stället för ett. Jag ska ta upp sex av de här fördelarna



2A. Ett barns leksak visar vad djupseendet kan ge.



1. Människan har ett synfält på som mest omkring 190 grader med två ögon, varav cirka 120 grader ses av båda ögonen.



2B. I djurriket ger två ögon bytesdjuren tydligt djupseende och hjälper dem därför att avslöja rovdjurens kamouflage.

Jag [skall] vara så barmhärtig mot icke-judarna på den dagen att jag genom min egen kraft till dem skall föra fram mycket av mitt evangelium ...

Ty se, säger Lammet: Jag skall uppenbara mig för dina avkomlingar, så att de skall skriva mycket som jag skall tillkännage för dem ... [och] dessa ting [skall] bli gömda för att komma fram till icke-judarna genom Lammets gåva och kraft.

Och i dem skall mitt evangelium vara skrivet, säger Lammet, och min klippa och min frälsning. ...

Dessa sista uppteckningar ... skall fastslå sanningen hos de första ... De båda [skall] förenas till ett” (1 Ne. 13:32, 34–36, 40–41; kursivering tillagd) – och komma samman för att hjälpa oss se sanningen.

Båda ”förenade till ett” är sättet varpå två ögon ser eller

och deras andliga motsvarigheter i Mormons bok, som ett andra *ögonvittne* om hur Jesus Kristus *återställde* andlig synd till världen.

1. Två ögon vidgar synfältet och ger större klarhet

Människan har ett synfält på som mest omkring 190 grader med två ögon, varav cirka 120 grader överlappas eller ses av båda ögonen. Förutom det sammanlöppande synfältet har varje öga ett yttre synfält som är unikt för det ögat.²

Efter århundraden av förlorade tydliga och dyrbara ting har Bibeln något mindre än perfekt syn. Mormons boks framkomst med dess perfekta syn vidgade inte bara det andliga synfältet utan gav också välbehövad klarhet åt den överlappande delen av de båda andliga ögonen, eller

det binokulära synfältet (se bild 1). Med skriftspråk kallar vi det här lagen om två vittnen (se Matt. 18:16; Eth. 5:4; L&F 6:28).

Det överlappande synfältet, eller den *binokulära summeringen*, förbättrar förmågan att upptäcka otydliga föremål.³ Vi ser saker och ting tydligare när de separata bilderna som tas emot i varje öga kombineras till en enda bild⁴ och således avlägsnar "förvirringen och stridigheterna" som förbryllade den unge Joseph i sådan grad (se JS-H 1:8).

Det faktum att *två ögon ser bättre än ett* är ett sådant universellt och självklart faktum att Jesaja inte kunde ha valt en bättre metafor som alla kan förstå: "De blindas ögon [skall] se" (Jes. 29:18). Vi hoppas att de som för närvarande bara ser med ett andligt öga, Bibeln, ska inse visdomen i att inte förkasta Mormons bok som ett andra ögonvittne om Jesus Kristus innan de ens har läst den. De kommer att upptäcka att "Juda stav" och "Josefs stav" (Hes. 37:19) samverkar liksom två ögon, synkroniserade i en fullkomlig och tydlig förening – en *ögonöppnande* upplevelse!

2. Stereoseende – Undvika bedrägeri

"Det binokulära seendet ... gör att människan kan gå över och runt hinder med större fart och säkerhet" tack vare förmågan att uppfatta djup i större grad.⁵ Ett exempel på det här mer fullkomliga djupseendet ser man i den tredimensionella bilden i ett stereoskop, jämfört med ett vanligt fotografi (se bild 2A).

I djurriket ger två ögon bytesdjur *stereoseende*, eller tydligt djupseende, samt förmågan att uppskatta tredimensionella skillnader, och hjälper dem därför "att avslöja [eventuella rovdjurs] kamouflage"⁶ (se bild 2B).

Mormons bok skyddar världen på ett liknande sätt genom att återställa tydligheten och det gudomliga djupet till det andliga binokulära seendet så att vi kan undvika Satans kamouflage och bedrägerier. Han skapade smart nog förvirring genom att göra många

bibliska verser otydliga. Mormons bok avslöjade hans kamouflage med kristallklara förtydliganden "för att vederlägga falska läror" (2 Ne. 3:12) och "slå sönder alla djävulens lister och snaror och ränker" (Hel. 3:29).

President Ezra Taft Benson (1899–1994) gav ett lugnande löfte angående Mormons bok: "Det finns en kraft i boken som börjar flöda in i ert liv i samma ögonblick som ni på allvar börjar studera [den]. Ni får mer kraft att stå emot frestelser. Ni får kraft att *undvika bedrägeri*. Ni får kraft att hålla er kvar på den raka och smala stigen."⁷



3. Det binokulära seendet hjälper en person att se en större del av eller ett helt föremål bakom ett hinder. Ser du skillnaden?

3. Se runt hinder

Det binokulära seendet hjälper en person att se en större del av eller ett helt föremål bakom ett hinder. Det här är en fördel som Leonardo da Vinci uppmärksammade. Han upptäckte att en vertikal kolumn framför ett föremål kan skymma en del av eller hela föremålet för det vänstra ögat, medan det fortfarande är synligt för det högra⁸ (se bild 3).

Ett andligt exempel på det här finns i Frälsarens ord till judéerna: "Jag har också andra får, som inte hör till den här fållan. Dem måste jag också leda, och de kommer att lyssna till min röst. Så skall det bli en hjord och en herde" (Joh. 10:16).

Eftersom Jesus inte namngav de andra fåren förstod inte judarna vad han menade. Men med det *ytterligare perspektivet* från Mormons bok blev det som var dolt synligt: "Och sannerligen säger jag er att ni är de om vilka jag sade:

Andra får har jag, som inte hör till den här hjorden. Också dem måste jag leda, och de skall höra min röst, och det skall bli en hjord och en herde” (3 Ne. 15:21). Resultatet var ett klart synfält utan några missförstånd om vad Frälsaren menade – inga fler *hinder*.

4. Fördelarna med varje ögas periferiseende

”Periferiseende är den del av seendet som sker utanför det skarpa synfältet, eller centralseendet.”⁹ Med andra ord är vi medvetna om saker och ting i synfältet som vi inte fokuserar på. En del av det synfältet – det som ligger utanför det binokulära fältet, eller *stereoskopiska* seendet – är unikt för varje öga (se bild 1).

Vi är djupt tacksamma för Bibeln och vad den ger som är unikt och storartat, framför allt berättelserna om Jesu Kristi liv och verksamhet.

Vi är också djupt tacksamma för Mormons bok och för den fullkomliga syn den ger oss som förtydligar Kristi lära och uppenbarar hans lärdomar genom det forntida Amerikas profeter, samt hans besök och verksamhet bland nephiterna.

Liksom två gudomligt sammanvävda ögon kompletterar Bibeln och Mormons bok varandra och ger ett spektakulärt binokulärt panorama, men också vyer som är unika för båda.

5. Tar bort den blinda fläcken

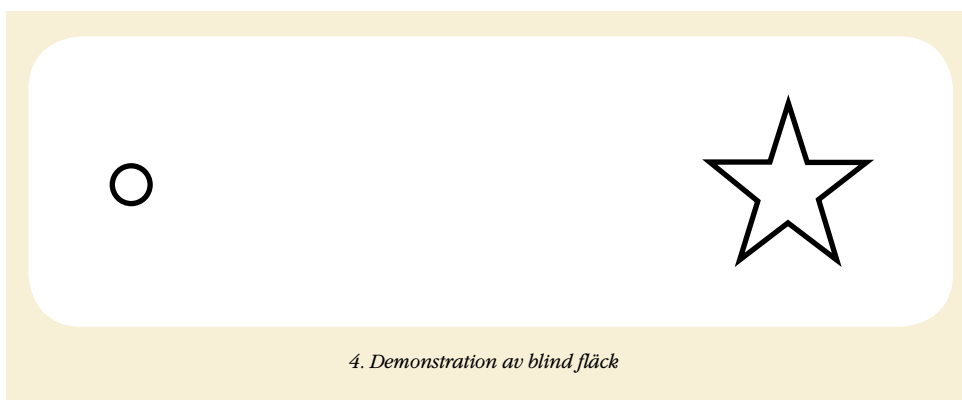
Vi har alla en blind fläck i vårt synfält som är relativt lätt att hitta. Håll illustrationen av cirkeln och stjärnan (bild 4) rakt framför dig på armlängds avstånd. Blunda med vänster öga och håll höger öga fokuserat rakt på den lilla cirkeln. Medan höger öga stirrar på cirkeln flyttar du sakta bilden närmare dig. När du har kommit ungefär halvvägs försvinner stjärnan från *periferin*.

Förvånad? Visste du inte att du har en blind fläck? Liksom ditt andra öga kompenserar för den här blinda

fläcken, gör Mormons bok något liknande för Bibeln.

Och precis som stjärnan försvann inför ditt öga, hade Herodes inte sett Betlehems stjärna utan behövde fråga de vise männen ”när stjärnan hade visat sig” (Matt. 2:7). Den låg i hans andliga periferiska *blinda fläck*. Bara de som *tittade* efter stjärnan såg den.

I dag finns det många som liksom Herodes vägrar titta efter och se andliga ting. ”Ve de blinda som inte vill se” (2 Ne. 9:32). Högmod fick också judarna att ”förakta de tydliga orden”, och deras blindhet ”kom av att de riktade sina blickar bortom målet” (Jakob 4:14).



4. Demonstration av blind fläck

En av de slående *in-sikterna* i Mormons bok är förvarningen om *högmodets universella blinda fläck*, en ”synd som är lätt att *se* hos andra men svår att erkänna hos sig själv”.¹⁰ Den är som dålig andedräkt – tydlig för alla andra utom den skyldige.

”I det stora rådet i föruttillvaron var det högmod som fällde Lucifer.”¹¹ Det var nephiternas högmod som visade sig bli deras undergång” (se Moro. 8:27). Det är de högmodiga som ska vara som halm när Gud renar jorden med eld (se Mal. 4:1; 3 Ne. 25:1).

I början av den raka och smala stigen står det en tydlig ”varningsskylt”: ”AKTA er för högmod, så att ni inte blir som de forna nephiterna” (L&F 38:39; kursivering tillagd). Den tragiska ironin är att själva varningsskylten ofta är i de högmodigas blinda fläck. ”Låt [därför] den som är

okunnig lära visdom genom att ödmjuka sig och åkalla Herren sin Gud, så att hans ögon kan öppnas så att han kan se” (L&F 136:32).

6. Kopplingen mellan ögonen och hjärnan

Den här ekvationen (se bild 5) verkar vara rätt, men den är inte helt korrekt. Det är faktiskt hjärnans bildsystem som talar om för oss vad våra ögon ser. Hjärnan skapar våra drömmar på nätterna och tolkar vad vi ser på dagarna. Man tror inte nödvändigtvis på det man ser, och det är inte alltid man tolkar det rätt heller. Till exempel: ”Fastän [Jesus] hade gjort så många tecken inför dem, trodde de inte på honom” (Joh. 12:37). Enbart ögonen kan inte göra så att man tror eller *verkligen ser*.

Liksom hjärnan samverkar med ögonen, samverkar Anden med skrifterna och hjälper oss att se sådant som är andligt. Att bara läsa skrifterna räcker inte för att ge andlig syn, för ”en oandlig människa tar inte emot det som tillhör Guds Ande. Det är dårskap för henne, och hon kan inte förstå det, eftersom det måste bedömas på ett andligt sätt” (1 Kor. 2:14).

För att Mormons bok ska fungera som ett andligt öga måste vi ta emot och uppriktigt följa Moronis uppmaning i Moroni 10:3–5. Det är en uppmaning med ett löfte om att Gud ”*skall ... uppenbara sanningen om dem för er genom den Helige Andens kraft*” (vers 4; kursivering tillagd).

Vittne och tacksamhet

För att undvika andlig blindhet riskerade Lehis söner livet för att hämta mässingsplåtarna (se 1 Ne. 3–4). Utan plåtarna skulle de ha ”nedsjunkit i otro” (Mosiah 1:5). I dag har vi lättare och snabbare tillgång till skrifterna tack vare tryckpressen och digitala verktyg. Men det gör ingen större skillnad för Satan, om han hindrar människor från att få dem – hans strategi under den mörka medeltiden – eller frestar dem att inte läsa dem – hans strategi i vår tid. Oavsett vilket *förblindar* han, med ”mörkrets dimmor”, framgångsrikt människobarnens ögon ”så att de förgås och går förlorade” (1 Ne. 12:17).

Liksom ögondropparna som jag tar *dagligen*, så är det bara genom att ”*ständigt* [hålla] fast vid ledstången av järn” (1 Ne. 8:30; kursivering tillagd) som vi undviker att förblindas av vår tids mörker, som är så lömskt och utbrett. När en person blir mindre aktiv eller lämnar kyrkan är det nästan säkert att den personen har slutat läsa Mormons bok.

Mormons bok: Ännu ett Jesu Kristi testamente är verkligen ett underbart och förunderligt verk. Den är ett andra *ögonvittne* om Jesus Kristus och hans underbara evangelium, och har det andra ögats alla fördelar.

ögonen = de ser

5.

Må vi fortsätta att hålla fast vid ledstången av järn så att också vi kan vara värdiga Frälsarens lovprisning till sina lärjungar: ”Saliga är era ögon som ser” (Matt. 13:16). ■

SLUTNOTER

1. Se Matt. 9:27–31; 12:22–23; 15:30–31; 21:14; Mark. 8:22–26; 10:46–52; Luk. 7:21–22; Joh. 9; 3 Ne. 17:7–9; 26:15.
2. Se ”Binocular Vision”, Wikipedia, en.wikipedia.org.
3. Se Randolph Blake och Robert Fox, ”The Psychophysical Inquiry into Binocular Summation”, *Perception & Psychophysics*, vol. 14, nr 1 (1973), s. 161–168; se även ”Binocular vision”.
4. Se ”Vergence”, Wikipedia, en.wikipedia.org.
5. ”Binocular Vision.”
6. ”Binocular Vision.”
7. *Kyrkans presidenters lärdomar: Ezra Taft Benson* (2014), s. 140.
8. Se ”Binocular Vision”.
9. ”Peripheral Vision”, Wikipedia, en.wikipedia.org.
10. Se *Kyrkans presidenters lärdomar: Ezra Taft Benson*, s. 234; kursivering tillagd.
11. *Kyrkans presidenters lärdomar: Ezra Taft Benson*, s. 231.

SJU FÖRUNDERLIGA underverk LÄNGS VÄGEN

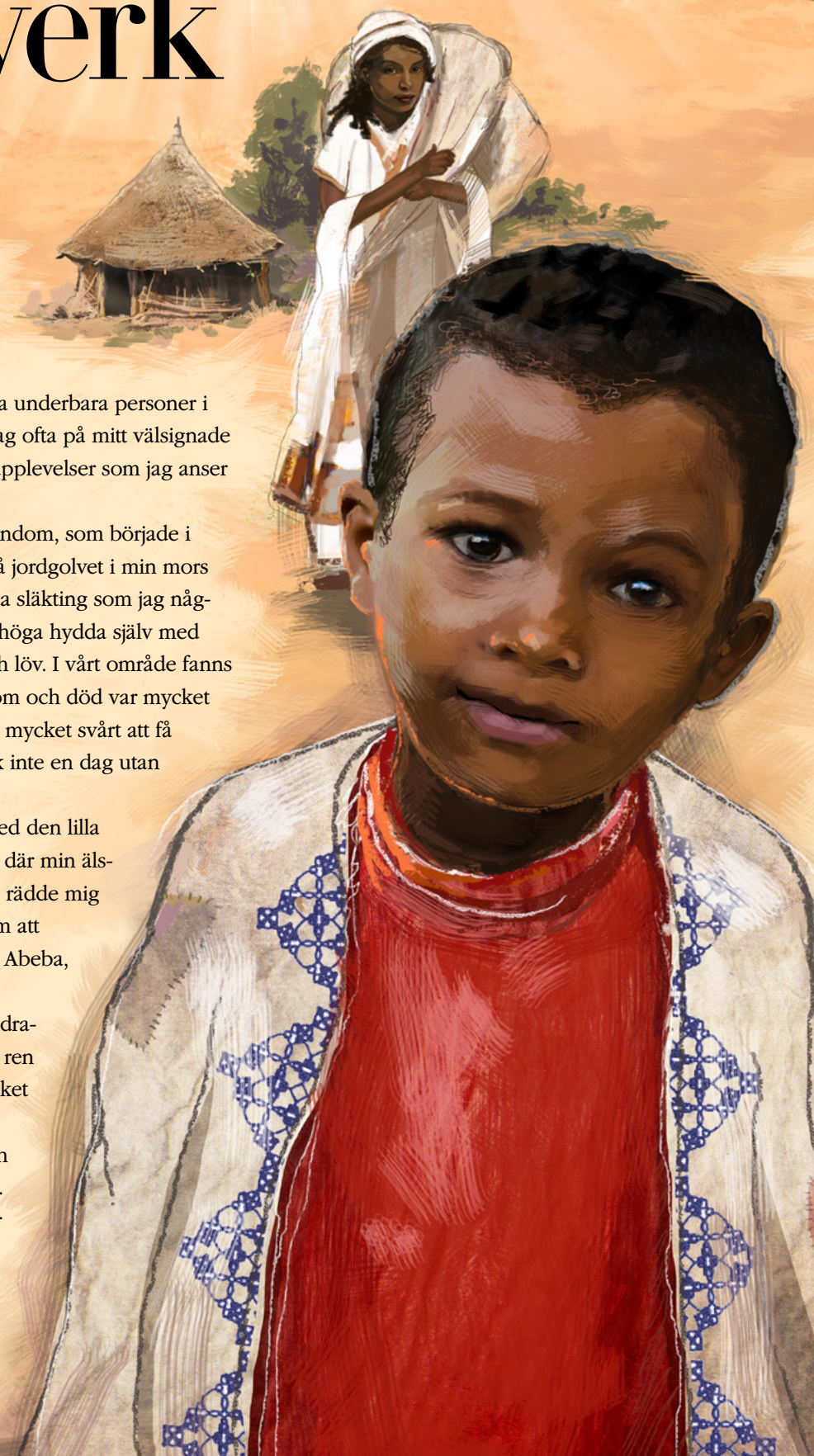
Ephrem Smith

När jag undervisade och tjänade många underbara personer i Texasmissionen Forth Worth tänkte jag ofta på mitt välsignade liv. Jag förundrades särskilt över sju upplevelser som jag anser vara underverk.

För det första överlevde jag min tidiga barndom, som började i de enklaste av omständigheter. Jag föddes på jordgolvet i min mors hydda i Dese, Etiopien. Mamma var den enda släkting som jag någonsin kände, och hon byggde vår 2,5 meter höga hydda själv med pinnar och lera som hon täckte med gräs och löv. I vårt område fanns varken rinnande vatten eller toaletter. Sjukdom och död var mycket vanligt i vårt *kebele*, eller grannskap. Mat var mycket svårt att få tag på och omöjligt för oss att köpa. Det gick inte en dag utan att mamma och jag var hungriga.

När jag var fyra blev mamma dödssjuk. Med den lilla kraft hon hade kvar tog vi oss till ett sjukhus där min älskade, trötta mamma dog. Sjukhuspersonalen räddade mig från ett liv på gatan och att dö av svält genom att ordna så att jag fick bo i ett barnhem i Addis Abeba, Etiopiens huvudstad.

Det andra underverket kom när mitt liv ändrades dramatiskt. I barnhemmet bodde jag i en ren omgivning, sov i en riktig säng och åt så mycket mat jag ville. Andra föräldralösa barn hade också upplevt förlusten av en närstående, och de lärde mig att hantera förlusten av mamma. På kvällarna samlades vi för att sjunga sånger på engelska och be på amhariska, vårt modersmål. Vi bad för varandra och bad Gud välsigna oss så att vi kunde adopteras



Herren har välsignat mitt liv med underverk som har hjälpt mig följa hans väg för mig.

till "trevliga, vänliga, kärleksfulla hem". Både musiken och bönerna påverkade mitt liv enormt. Jag slutade aldrig be.

För det tredje träffade jag på missionärerna och kyrkan när jag var åtta. Jag blev inbjuden att vara med på invigningen av Jesu Kristi kyrkas första möteshus i Etiopen, söndagen den 30 november 2003. Under invigningen kände jag den Helige Andens mäktiga inflytande, och missionärerna som var där utstrålade glädje, lycka och samma mäktiga anda. Jag minns att jag tänkte att jag ville vara precis som de. Men jag hade ingen aning om hur jag skulle nå det målet.

Det fjärde underverket inträffade kort därefter. En familj i USA adopterade mig. Min nya pappa hämtade mig från barnhemmet och tog med mig hem. Vi påbörjade processen att lära känna varandra och jag började finna mig tillrätta i min nya miljö.

Jag mötte otaliga utmaningar direkt efter ankomsten. Vart jag än kom skrattade alla åt min engelska. Min begränsade utbildning skapade problem i skolan. Jag bad om hjälp, och sedan arbetade jag flitigare och smartare för att överbygga utbildningsklyftan, särskilt med engelskan. Återigen besvarade min himmelske Fader min bön. Två år senare kunde jag stolt hoppa över en årskurs.

Sedan rasade hemlivet samman. Böner till Herren, höga personliga mål och en stark önskan att lyckas tog mig igenom den ytterst svåra tiden. Slutligen, med en socialarbeters hjälp, gick pappa och jag med på att upphäva adoptionen. Det här var en tid med många böner, tro och hjälp från min himmelske Fader.

Jag var nu 15 år och fick bo hos en fosterfamilj i omkring ett år. Det var då det femte underverket kom.

När jag var ute och åkte släde med två vänner träffade jag en familj med två trevliga döttrar som tillhör kyrkan. Under färden hem sa en av döttrarna: "Jag tror Herren vill att vi ska adoptera Ephrem Smith." Anmärkningsvärt nog hade de andra tre familjemedlemmarna också fått samma inspiration. Pappan arbetade vid socialtjänsten och snart flyttade jag in i mitt nya hem. Från första början gav min underbara nye far mig frihet att välja. Han sa till exempel att familjen gick i kyrkan på söndagar. Han lät mig välja om jag skulle följa med dem eller stanna hemma. Han sa att de fortfarande skulle älska mig om jag valde att inte gå i kyrkan. Jag valde att gå i kyrkan och jag har fattat många andra rättfärdiga beslut sedan dess.

Underverk nummer sex kom när jag fick ett vittnesbörd om evangeliet. En söndag satt jag på sakramentsmötet och sjöng "Oändlig är kärleken" (*Psalmer*, nr 125). Stora tårar började rinna nerför kinderna och jag fick ett vittnesbörd om att Jesus är Kristus och att kyrkan är hans kyrka.

Äntligen, efter nio år, visste jag hur jag skulle bli som de där missionärerna! Nu var missionärsåldern 18, men min adoption var ännu inte avslutad. Jag väntade i sju långa månader på att adoptionen skulle bli klar. Till slut kunde jag skicka in mina missionspapper. Fyra dagar senare fick jag min missionärskallelse. På en och samma vecka välsignade Herren mig med färdiga adoptionspapper och en missionärskallelse. Jag värdesätter båda dokumenten oerhört! De är mitt sjunde underverk. Ja, det tog verkligen många underverk att komma från den där hyddan i Etiopen till min högt värderade mission. ■

Författaren bor i Nevada, USA.

KOM OCH FÖLJ MIG: Undervisa om grunderna i hemmet

Alicia Stanton och
Natalie Campbell

Som profeterna upprepade gånger har sagt: "Vår framgång, enskilt och som kyrka, beror till stor del ... på hur trofast vi anstränger oss att efterleva evangeliet i hemmet."¹

Det bästa sättet att lära sig och undervisa om evangeliet är att efterleva det. När vi följer de här lärosatserna för vi vår familj och oss själva närmare Anden. Med Andens hjälp kan vi hitta det bästa sättet att lära sig och undervisa om de här principerna. Vi blir vägleda till de bästa undervisningsmetoderna för våra behov och omständigheter och vi kommer närmare Frälsaren tillsammans med vår familj.

Genom att följa de här medlemmarnas exempel kan du också införa principerna från ungdomarnas studiematerial i ditt hem.





JULI:

Förrättningar och förbund

Prästadömetts förrättningar och heliga förbund – löften vi ingår med vår himmelske Fader – ger oss stora välsignelser. Ett sätt att föreställa sig syftet med förrättningarna är att tänka på dem som milstolpar på en väg som leder tillbaka till vår himmelske Faders närhet – till evigt liv. Vi håller oss kvar på vägen genom att hålla förbunden som vi har ingått.

En ung kvinna beskriver till exempel hur hon håller sig kvar på förbundsvägen: ”En gång bad en klasskamrat mig om hjälp. Jag tänkte inte så mycket på det utan gav henne bara den hjälp hon behövde. Men efteråt påminde Anden mig om att jag, genom att hjälpa henne bära sina bördor, hedrade förbunden jag ingick när jag döptes (se Mosiah 18:8–10). Jag är tacksam för de möjligheter min himmelske Fader ger mig varje dag att välja att gå förbundsvägen.”

Som familj kan ni prata om vilka förrättningar varje person fortfarande behöver ta emot och sedan utvärdera hur väl ni håller förbunden som ni har ingått. Vad säger till exempel er förberedelse för att ta del av sakramentets förrättning varje vecka om er hängivenhet mot era förbund? Den helige Anden kan lära er hur ni kan förbättra er.



AUGUSTI:

Äktenskap och familj

Äktenskap och familj är grundläggande för vår lycka och för vår himmelske Faders frälsningsplan. Familjen är den grundläggande enheten i tiden och i evigheten.

Att undervisa dina barn om äktenskap och familj kan vara något så enkelt som att berätta om en personlig upplevelse. En ung vuxen berättade hur hon lärde sig uppskatta sin tempelbesegling:

”Jag minns att jag satt ensam i det tomma celestiala rummet i templet. Jag var orolig eftersom jag inte visste om jag skulle bli beseglad i templet den dagen på grund av ett missförstånd angående de rekommendationer som min fästman behövde.

”Jag började ivrigt be om att Herren skulle låta oss beseglas i hans tempel den dagen. Medan jag bad fick jag en tanke: Även om du är ensam i celestiala rummet, är det celestiala riket celestially eftersom du inte är ensam där. Du får vara med din eviga familj och din himmelska familj. Det är därför du ska beseglas.

Fyrtio minuter och några telefonsamtal senare kunde min man och jag beseglas. Jag överväldigades av tacksamhet och lättnad. Förrättningen blev mer meningsfull för mig eftersom vi kunde bygga ett celestially liv med Gud där vi aldrig behöver vara ensamma.”

Vilka upplevelser har undervisat dig om äktenskapets och familjens roll i vår himmelske Faders plan? Den Helige Anden kan hjälpa dig komma ihåg och berätta om lämpliga upplevelser. Oavsett din familjesituation kan den Helige Anden lära dig hur du kan tillämpa principerna om äktenskap och familj.





SEPTEMBER:

Buden

Buden är de lagar och krav som ges av en kärleksfull himmelsk Fader för att välsigna våra liv.

Ett bra sätt att studera dem är att söka i skrifterna för att lära sig om de välsignelser som är följden av lydnad, som den här unga personen gjorde:

”När jag studerar ett bud gillar jag att läsa alla skriftställen jag kan hitta om det och göra en lista över de välsignelser som min himmelske Fader har lovat om jag är lydig. Allteftersom jag lär mig mer om utlovade välsignelser stärks mitt vittnesbörd om att min himmelske Fader älskar mig och vill välsigna mig.”

För att lära dig mer eller undervisa om buden kan du tillsammans med dina barn läsa lektion 4 i kapitel 3 av *Predika mitt evangelium*, studera tillhörande skriftställen och göra egna listor över utlovade välsignelser. Du kan göra samma sak för att lära dig om välsignelserna som hör till alla evangeliets principer.

OKTOBER:

Bli mer kristuslik

Under Kristi verksamhet befallde han oss: ”Var alltså fullkomliga, såsom er Fader i himlen är fullkomlig” (Matt. 5:48). Vi strävar mot fullkomlighet genom att helt enkelt arbeta på att utveckla en av Kristi många egenskaper åt gången och försöker förbättra oss inom det området med hans hjälp. En ung man började med att arbeta på flit.

”Jag ville utveckla fler kristuslika egenskaper, så jag studerade skrifterna och *Predika mitt evangelium*. I kapitel 6 av *Predika mitt evangelium* hittade jag ett mönster för hur man utvecklar kristuslika egenskaper och bestämde mig för att tillämpa det på egenskapen flit. Först skrev jag ner min egen definition av flit och frågorna jag hade om det. Sedan gick jag igenom de föreslagna skriftställena om flit och skrev ner intryck och svar som jag fick medan jag läste. Efteråt satte jag ett mål för hur jag skulle bli mer flitig i mitt skolarbete, och jag har märkt att jag känner mig mer motiverad och ihärdig när jag varje kväll ber om att vara flitig.

När du strävar efter att utveckla kristuslika egenskaper och lär dina barn hur de utvecklar dem, finns det resurser i kyrkan som kan hjälpa dig veta var du ska börja. I skrifterna finns alltid exempel på Kristi egenskaper, och i resurser som *Predika mitt evangelium* finns det mönster som kan hjälpa oss skapa vanor för att studera och sätta upp mål. När skrifterna och andra resurser används tillsammans kan de hjälpa

oss tillämpa vad vi lär oss så att vi kan bli mer lika Kristus.



NOVEMBER:

Andligt och timligt oberoende



Att utveckla oberoende innebär att vi utövar vår fria vilja till att ta hand om oss själva och vår familj och själva finner lösningar på våra problem. När vi blir mer oberoende har vi större förmåga att tjäna i hemmet, i kyrkan och i samhället. Ett av de bästa sätten att undervisa om det här är genom exempel, som den här medlemmen berättar:

”Så länge jag kan minnas har min mamma gått upp tidigt varje dag för att studera skrifterna. Jag har sett henne utveckla en andlig styrka som hjälper henne igenom svåra tider. Tack vare sin relation till sin himmelske Fader litat hon på att han stöder henne. Förutom hennes andliga styrka har jag imponerats av hennes förmåga att ta hand om vår familj. Jag har sett henne budgetera, offra sina egna önskemål, utbilda sig och visa stor ödmjukhet på sätt som har gjort det möjligt för henne att ta hand om familjens ekonomiska behov och ändå vara hemma hos sina barn efter skolan. Jag vill ha en sådan styrka som hon har, och jag är så tacksam för hennes exempel som lär mig hur jag ska få det.”

Hur kan du bli ett bättre exempel på att leva förutseende för dina barn? Om du inte vet så mycket om vissa aspekter av oberoende än, kan du be dina barn att lära sig tillsammans med dig, och det är ett bra exempel i sig.



DECEMBER:

Bygga upp Guds rike i de sista dagarna

”Vem vet om du inte har nått kunglig värdighet just för en tid som denna?” (Est. 4:14). Det här är en fråga som du kan ställa till dig själv och till dina barn när ni utforskar er roll i att bygga Guds rike.

Den här medlemmen lärde sig att lita på att Herren skulle hjälpa henne bygga riket: ”Jag minns att mina föräldrar lärde mig från barndomen att vi alltid tackar ja till våra kallelser eftersom de har kommit från Herren. När jag gick på college blev jag kallad till hjälpföreningspresident. Jag var överväldigad, men hade aldrig någon tanke på att säga nej. Så jag påbörjade året med över 100 kvinnor att ta hand om, ytterst lite erfarenhet och tro på att Herren skulle göra sin del. Ett år senare blev jag avlöst. När jag tänkte tillbaka på uppenbarelser jag fick som talade om exakt vilken lektion jag skulle hålla eller vad jag skulle säga, eller alla de gånger när någon lagade mat till mig eftersom jag var för upptagen för att göra det själv, eller högen med uppmuntrande meddelanden som jag fick, visste jag med säkerhet att Herren hade förhärsligt mina ansträngningar att bygga riket.”

När du och dina barn funderar över hur ni kan bygga Guds rike, kom då ihåg att uppmuntra dem och ge dem tillfällen att tjäna. Ni kan prata om olika sätt att hjälpa andra i ämbetena ni har. På vilka andra sätt kan du hjälpa verket att gå framåt? Oavsett var du tjänar är ditt arbete värdefullt. Som president Dieter F. Uchtdorf, andre rådgivare i första presidentskapet, har sagt: ”Stå tätt tillsammans och lyft där ni står.”² ■

Författarna bor i Utah, USA.

SLUTNOTER

1. Se Spencer W. Kimball, ”Lev efter evangeliet i hemmet”, *Nordstjärnan*, okt. 1978, s. 171; se även L. Tom Perry, ”Lärjungeskap”, *Liahona*, jan. 2001, s. 72.
2. Se Dieter F. Uchtdorf, ”Lyft där ni står”, *Liahona*, nov. 2008, s. 56.

Del 1 av den här artikeln publicerades i januarinumret 2016 av Liahona.

A woman with long, dark, wavy hair is shown in profile, looking out of a large window. She is wearing a black, high-collared coat. The background shows a modern building with glass panels and some greenery outside.

David A. Edwards

Kyrkans tidningar

I alla tider har människor ställt samma fråga som Job: "Kan en människa få liv igen som en gång dött?" (Job 14:14). Att utbrista "Ja!" som svar på en sådan fråga är de personers stora förmån som har ett vittnesbörd om Jesus Kristus och hans uppståndelse.

Ändå går många omkring oss genom livet "utan Gud i världen" (Ef. 2:12) och måste navigera mellan olika fakta och trosuppfattningar om döden. Först har vi det som de kan se, eller den bistra verkligheten att döden är universell och absolut – de har aldrig sett någon komma tillbaka. Sedan har vi de vitt spridda rapporterna om nära-döden-upplevelser, som stämmer anmärkningsvärt väl överens. Och sedan finns det faktum att olika kulturer över hela världen alltid har haft en uppfattning om något slags liv efter döden, ytterligare ett sammanhang som kräver en förklaring.

Men en försäkran om att livet inte tar slut när vi dör kommer från Gud, som har uppenbarat det från begynnelsen genom ett flertal vittnen, bland annat profeter, apostlar och, viktigast av alla, den Helige Anden.

VAD VET VI OM

livet efter döden?

”Kan en människa få liv igen som en gång dött?” Ja! Men vad händer sedan?

Från begynnelsen

Adam och Eva, våra första föräldrar, var de första som blev undervisade om frälsningsplanen. De fick lära sig om Jesu Kristi evangelium och hur man kommer tillbaka till vår himmelske Faders närhet – och de förstod att *komma tillbaka* innebar att vi hade varit hos honom förut. Så från begynnelsen visste Adam och Eva helt klart att det fanns mer än bara det här livet. De visste – och lärde sina barn – att tack vare Jesu Kristi försoning skulle de uppstå efter det här livet och, om de hade varit lydiga, få evigt liv (se Mose 5:10–12).

Sekulära teorier hävdar att tron på ett liv efter döden är en oberoende följd av ett universellt psykologiskt behov. Men den vitt spridda uppfattningen om ett liv efter döden utgör i stället ett sorts fäderneärvt eller kollektivt minne (om inte ett minne från föruttilvaron) av vad som uppenbarades i begynnelsen och sedan fördes vidare från generation till generation. Det som president Joseph F. Smith (1838–1918) en gång sa om några vanliga religiösa seder gäller också vanliga uppfattningar, som liv efter döden: ”Otvivelaktigt fördes kunskapen om [det] ... vidare av Adams efterkommande till alla landområden, och fortsatte ... genom Noa ... till dem som kom efter honom, och spreds till alla nationer och länder” (“Discourse”, *Deseret News*, 19 feb. 1873, s. 36).

Således är tanken om ett liv efter detta så universell eftersom dess ursprung sammanfaller med själva människosläktets ursprung.

Tydliga och dyrbara sanningar

Som sista dagars heliga kan vi ge dem hopp som lever utan Gud i världen genom att djärvt vittna om sanningen om vår existens: Döden är inte slutet. Dessutom kan vi besvara många frågor om livet efter döden tack vare det återställda evangeliets tydliga och dyrbara sanningar som har uppenbarats. Här är korta svar på några sådana frågor.

Vad händer med oss precis när vi har dött?

När vi dör skiljs anden från kroppen och går till andevärlden (se Jak. 2:26; Alma 40:11).

Hurdan är vår ande?

Våra andekroppar ser ut som de gjorde i föruttilvaron: fullkomliga mänskliga kroppar i vuxen form (se Eth. 3:16; *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph F. Smith* [1998], s. 131–132). Efter döden har våra andar samma attityder, aptiter och önsknings som vi hade vid tiden för vår fysiska död på jorden (se Alma 34:34).

Vad är ande?

Ande är en slags materia, bara ”finare och renare” (L&F 131:7).

Hur är det i andevärlden?

Det finns två huvudsakliga tillstånd eller uppdelningar bland andarna i andevärlden: paradiset och andefängelset. Rättfärdiga kommer till paradiset, som är ”ett vilotillstånd, ett fridstillstånd, där de skall vila sig från alla sina besvärligheter och från all möda och sorg” (Alma 40:12). Andarna tillhörande de personer som ännu inte har tagit emot Jesu Kristi evangelium sägs vara i andefängelset (se 1 Petr. 3:18–20). De kan fortfarande välja gott eller ont och ta emot eller förkasta evangeliet. Andarna i paradiset kan predika evangeliet för dem (se L&F 138). De vars andar och kroppar är separerade länge ser den här separationen som ”en fångenskap” (L&F 45:17; 138:50).

Vad är himlen?

Allmänt sett anses himlen vara platsen där Gud finns och där rättfärdiga människor så småningom ska vara. I den bemärkelsen skiljer den sig från andevärldens paradiset.

Vad är helvetet?

I skrifterna kan *helvetet* vara en av två saker: 1) ”den tillfälliga vistelseplatsen i andevärlden för dem som var olydiga under jordelivet” eller 2) ”den slutliga vistelseplatsen för dem som inte blir återlösta genom Jesu Kristi försoning” (Handledning för skriftstudier, ”Helvetet”, scriptures.lds.org). Allmänt sett är det det andliga tillstånd

som de som har förkastat evangeliet får genomlida. Joseph Smith lärde: ”Den stora sorgen för de bortgångna andarna ... är att veta att de gått miste om den härlighet som andra åtnjuter, och att de själva kunde ha åtnjutit den, och de är sina egna anklagare” (*Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith* [2007], s. 222).

Vad är uppståndelse?

Uppståndelse är återföreningen av ande och kropp i ett fullkomligt, odödligt tillstånd (se Alma 11:43).

Vilka kommer att uppstå?

Alla människor som har levat på jorden kommer att uppstå (se 1 Kor. 15:22; Alma 11:44).

När kommer vi att uppstå?

Olika personer uppstår vid olika tillfällen. Jesu Kristi uppståndelse inledde den första uppståndelsen, eller de rättfärdigas uppståndelse. Vissa rättfärdiga personer har redan uppstått sedan den tiden. Efter Jesu Kristi andra



ankomst kommer många fler rättfärdiga personer att uppstå. Under tusenårsriket kommer andra goda människor att uppstå. Efter tusenårsriket uppstår de orättfärdiga (se L&F 76:32–112; 88:97–101).

Hurdana är uppståndna kroppar?

Uppståndna kroppar är av kött och ben (se Luk. 24:39), odödliga (se Alma 11:45), fullkomliga (se Alma 11:43), härliga och vackra. ”Det finns inget vackrare att skåda än en uppstånden man eller kvinna” (President Lorenzo Snow [1814–1901], *The Teachings of Lorenzo Snow*, red. av Clyde J. Williams [1996], s. 99).

Vad händer när vi har uppstått?

När alla människor har uppstått och tusenårsriket är över, förs vi inför Gud för att dömas efter våra ord, gärningar, tankar och önskningsar (se Upp. 20:12; Alma 12:14; L&F 137:9). Jesus Kristus blir vår domare (se Joh. 5:22, 27–29; Rom. 14:10).

Vad händer efter den slutliga domen?

Efter den slutliga domen får vi en av följande eviga belöningar:

Celestiala riket: Boplatsen för vår himmelske Fader, Jesus Kristus och alla som har kvalificerat sig för evigt liv genom att ingå och hålla alla evangeliets förbund (se L&F 76:50–70).

Terrestriala riket: Boplatsen för de goda människor som inte tog emot Jesu Kristi evangelium men tog emot det i andevärlden eller som inte var tappra i sitt vittnesbörd om Jesus Kristus medan de levde (se L&F 76:71–80).

Telestiala riket: Boplatsen för dem som var orättfärdiga och inte tog emot Jesu Kristi evangelium, som inte uppstod förrän efter tusenårsriket (se L&F 76:81–89)

Oändligt straff: Det slutliga tillståndet för förtappelsens söner, liksom för djävulen och hans änglar (se L&F 76:31–49).

Vad kommer man att göra i celestialet riket?

De som ärver den högsta graden i det celestialet riket blir upphöjda, vilket innebär att de får evigt liv, blir lika vår himmelske Fader och får ta emot allt som Fadern har. Att bli lika vår himmelske Fader innebär att vi förvärvar hans fullkomliga egenskaper, som bland annat är att visa kärlek och tjäna.¹ Det innebär också att vi delar hans verk och härlighet, som är ”att åstadkomma odödlighet och evigt liv för människan” (Mose 1:39). Upphöjelse inbegriper att vara besegrad i ett evigt äktenskap, leva i eviga familjer och få eviga andebarn (se L&F 76:59, 62; 130:2; 132:19–23).

Vad kommer man att göra i de andra rikena?

De som är i de andra rikena ”är tjänande änglar som betjänar dem som är värdiga en långt större, ja, en övermåttan stor och evig härlighet” (L&F 132:16). De gifter sig inte och får inga andebarn (se L&F 131:1–4; 132:16–17). ■

SLUTNOT

1. ”Tjänande är inte något som vi utstår här på jorden för att vi ska förtjäna rättigheten att leva i det celestialet riket. Tjänande utgör kärnan från vilket evigt liv i det celestialet riket utspringer” (se president Marion G. Romney [1897–1988], andre rådgivare i första presidentskapet, ”Oberoendets celestialet natur”, *Liahona*, mars. 2009, s. 19).



*Vi gläds åt
att ständigt
sträva efter en
förändring i
hjärtat när
vi omfamnar
Jesu Kristi
försoning.*

EN MÄKTIG förändring i hjärtat



Äldste
Edward Dube
i de sjuttios
kvorum

Rosemary, vår förstfödda, var ett nyfött, vackert barn när min mor kom från sin by i centrala Zimbabwe och besökte oss. Som helt nyblivna föräldrar var min fru Naume och jag mycket glada över att mor skulle komma. Vi var ivriga att lära oss allt vi behövde veta om att fostra ett barn.

När min mor kom tog hon fram ett halsband av tyg. I tyget, förklarade hon, fanns ett magiskt föremål. Hon höll fram halsbandet till Naume så att hon kunde fästa det runt Rosemarys hals. Min mor såg att Naume tvekade och sa: "När jag var liten gav min mor och mormor mig det här magiska föremålet som har skyddat mig och alla mina barn, även din man. Den här amuletten skyddar din dotter mot sjukdomar och mot alla slags trollformler som hon kan utsättas för, och hon övervinner alla svåra situationer i livet. Hon behöver ha halsbandet på sig tills hon är fem år gammal."

Vid den här tiden verkade jag som grenspresident, och jag tänkte genast: "Vad kommer medlemmarna i min gren att tänka när de ser vårt barn bära det här 'magiska' halsbandet?" Sedan tänkte jag: "Kanske vi kan täcka över det så att det inte syns så väl." Jag tittade på Naume. Hennes ansiktsuttryck sa mig att vi inte skulle ta emot den här gåvan. Jag frågade mor om hon kunde göra ett litet, smalt halsband som inte skulle synas så mycket. Hon svarade att det inte var möjligt och att det magiska föremålet fungerade bäst så som hon hade gjort det.

Återigen gav Naume mig en blick som tydligt visade hennes ogillande. Jag vände mig till mor och förklarade att som grenspresident i vår lokala enhet, kände jag mig inte bekväm att låta vårt barn bära halsbandet. Mor gav oss då en varning. Hon sa att utan halsbandet skulle vårt barn dö.

Ett ögonblick av panik

En vecka efter den här händelsen blev vår lilla Rosemary mycket sjuk. Vi hade inte råd att ta henne till en läkare. Det var på kvällen, och jag tänkte på vad mor hade sagt. Jag började önska att jag hade tagit emot halsbandet. Jag skulle ha tagit det och lagt det om Rosemarys hals. I det här ögonblicket av panik hörde jag en stilla och mild röst som uppmanade mig att utöva tro på Herren Jesus Kristus. Jag tog genast på mig mina söndagskläder. Jag tog vårt barn i mina armar och uttalade en prästadömsvälsignelse. Jag kände mig lugn och tröstad, och jag anade att min fru kände likadant. Nästan omedelbart somnade Naume och lilla Rosemary fridfullt. Vår dotter Rosemary var botad. Under de påföljande dagarna tillfrisknade hon sakta och blev helt återställd. Vilket underverk! Herren hade i sin ömma barmhärtighet sträckt sig ut mot mig och stärkt min tro på honom.

Jag var tacksam, men skämdes lite också. Här var jag, en återvänd missionär som verkade som grenspresident, men jag var mer bekymrad över vad andra skulle säga än jag var angelägen om att tro på Gud (se Mosiah

4:9). Ja, till och med mor, som jag älskar och beundrar så mycket, kunde inte förstå allting. Jag behövde vara mer än bara en återvänd missionär; något mer än en grens-president. Jag behövde förändras; uppleva det som Alma upplevde.

Ett ögonblick av mäktig förändring

Alma, en av den orättfärdige kung Noas präster, tog troligen en noggrann titt på sig själv när profeten Abinadi ställde den här ingående frågan: ”Ni har inte av hjärtat ansträngt er att förstå. Därför har ni inte varit visa. Vad undervisar ni då detta folk om?” (Mosiah 12:27). Precis som Alma behövde jag uppleva en ”mäktig förändring” i hjärtat (Alma 5:12).

Som präst vid kung Noas hov var Alma van vid en privilegierad tillvaro. Han fick sitt uppehälle från folkets skatter. Han hade en mäktig och framstående position. Han var en av dem som ”var uppblåsta i sina hjärtans högmod” (Mosiah 11:5). Men när Alma fick veta om Frälsarens ankomst till världen – om hans lärdomar, lidande, död och uppståndelse och att Jesus Kristus är ”världens ljus och liv, ja, ett ljus som är oändligt, som aldrig kan förmörkas, ja, och även ett liv som är oändligt så att det inte längre kan finnas någon död” (Mosiah 16:9) – var han redo att förändra sin situation. Han var till och med redo att dö om så var nödvändigt.

Omgiven av motstånd och livshotande faror, vädjade Alma modigt till kung Noa att låta Abinadi gå i frid. Almas gärningar kom från hjärtat. Han hade känt Frälsarens kärlek genom Herrens profet Abinadi.

När mor gav mig ett skyddande halsband att lägga runt mitt barns hals, baserade jag min oro på yttre omständigheter. Jag var orolig för vad medlemmarna i grenen skulle tänka om mig. Uppenbarligen hade jag ännu inte upplevt den mäktiga förändringen i hjärtat. Sedan dess har jag insett att framgång och glädje baseras på hur villiga vi är att ta till oss evangeliet. För att uppleva sann lycka, glädje och frid ”måste Jesu Kristi rena evangelium sjunka ner i hjärtat ... genom den Helige Andens kraft”!

En möjlighet att vittna

Med en sådan slags förändring kan vi, genom att se till Frälsaren i allt och överallt, nå ut till andra. Alma blev en mycket mäktig missionär. Han nådde ut till så många och organiserade Kristi kyrka bland dem som flydde från kung Noa.

Kan du se hur jag gick miste om en möjlighet att berätta om evangeliet för mor när hon erbjöd oss det magiska föremålet som hon trodde alltid hade skyddat henne och hennes barn? Jag kunde ha varit ett verktyg i Herrens händer

Jag tog vårt barn i mina armar och uttalade en prästadömsvälsignelse.



FORTSATT OMVÄNDELSE

”Vi behöver uppleva fortsatt omvändelse genom att öka vår tro på Jesus Kristus och vår trofasthet mot hans evangelium, inte bara en gång utan regelbundet.”

Äldste M. Russell Ballard i de tolv apostlarnas kворum, ”Stanna i båten och håll dig fast!” *Liahona*, nov. 2014, s. 90.





Skapa en varaktig förändring

En del ungdomar i dag måste välja mellan vad som är rätt i Guds ögon och vad som skulle glädja deras föräldrar eller vårdnadshavare, som kanske inte har samma känslor som dem om att evangeliet är sant. Om du ställs inför ett sådant val, fråga dig då: "Gör

Alma vädjade modigt till kung Noa att låta Abinadi gå i frid.

– precis som Alma – som predikade Jesu Kristi evangelium och "förändrade deras hjärtan, ja, han väckte upp dem ur en djup sömn, och de vaknade för Gud" (Alma 5:7).

När jag tänker på den där händelsen med mor så undrar jag vad som skulle ha hänt om jag hade reagerat mer som Alma. Mor kanske hade vaknat för Gud, och hennes förändring kunde ha haft en positiv inverkan på mina syskon. Den förändringen kunde sedan ha haft en stor inverkan på mina syskonbarn och deras efterkommande.

Almas mäktiga förändring upplevdes inte bara av dem som han undervisade och vittnade för, utan också av hans barn och deras efterkommande. När hans son Alma predikade för folket i och runt landet Zarahemla, påminde han dem om hans fars vittnesbörd om Frälsaren Jesus Kristus:

"Se, jag kan säga er det: Trodde inte min far Alma de ord som framfördes genom Abinadis mun? ...

Och i enlighet med hans tro ägde en mäktig förändring rum i hans hjärta" (Alma 5:11–12).

För en ung person som Alma var den här mäktiga förändringen i hjärtat, som började med en uppmaning från Abinadi att anstränga sig att förstå Guds ord, nyckeln till hans lycka och framgång med att nå ut till andra: "Och se, han predikade ordet för era fäder, och en mäktig förändring ägde även rum i deras hjärtan så att de ödmjukade sig och satte sin lit till den sanne och levande Guden. Och se, de var trofasta intill änden, varför de blev frälsta" (Alma 5:13).

det här beslutet att jag känner att mina 'gärningar har varit rättfärdighetens gärningar' (Alma 5:16), och får det mig att 'sjunga sången om den återlösande kärleken?" (Alma 5:26).

Vi bör alla älska och beundra våra föräldrar, men vi behöver inse att valen vi gör har en direkt inverkan på våra barn och våra efterkommande. För vissa av oss kan det bli nödvändigt att ta oss ut ur vår bekväma bubbla, liksom Alma som flydde från kung Noas tjänare och undervisade om evangeliet trots svåra omständigheter. Han åstadkom inte bara en förändring hos sin familj utan också hos andra. För att åstadkomma en förändring i hjärtat är det viktigt att vi tänker på andra och "förenas i fasta och mäktig bön för deras själars välfärd som inte känner Gud" (se Alma 6:6).

Tänk om Rosemary inte hade överlevt sin sjukdom – trots prästadömsvälsignelsen som jag gav henne. Herrens uppmaning är till stor styrka för mig: "Den som finner sitt liv skall mista det, och den som mister sitt liv för min skull skall finna det" (Matt. 10:39).

Vi gläds åt att ständigt sträva efter en förändring i hjärtat när vi omfamnar Jesu Kristi försoning. Jag är tacksam för den kunskapen, och jag vet i mitt hjärta att vår Frälsare gick ut och led "smärta och bedrövelser och frestelser av alla slag, och detta för att det ord skall kunna uppfyllas som säger att han skall ta på sig sitt folks smärta och sjukdomar" (Alma 7:11). Jag vet att vi verkligen blir skyddade när vi litar till Herren och följer hans råd. ■

SLUTNOT

1. Henry B. Eyring, "We Must Raise Our Sights", *Ensign*, sep. 2004, s. 16.

HURRA!

G. Craig Kiser

En fyraåring hjälpte mig uppskatta sakramentet på ett nytt sätt.

Jag var fokuserad på Frälsaren efter sakramentspsalmen, men när jag började slå igen psalmboken fortsatte musiken. Med det stora antalet närvarande den dagen fick organisten spela ytterligare två verser medan prästerna blev klara med att bryta brödet. Jag var tacksam för att vi fick mer tid. Då kunde jag meditera lite till före sakramentsbönerna.

Under bönerna följde jag noga orden som prästerna sa när de välsignade symbolerna för Kristi offer för oss. När den sista bönen var uppsänd och i det ögonblick som församlingen uttryckte sitt samtycke, hördes rösten från en fyraårig pojke som satt två rader bakom mig bland alla "amen".

"Hurra!" utbrast han.

Hans spontana rop var tillräckligt högt för att få flera barn i närheten att börja fnissa. Jag medger att ett häpet leende spred sig över mina läppar.

"Hurra?" tänkte jag. Det var ett underligt gensvar på sakramentsbönerna. Det var ett gensvar som jag definitivt aldrig hade hört förut och troligen aldrig får höra igen. Vi avslutar ju trots allt våra böner med "amen".

Kanske hade det barnet uppfattat mer av sanningen än vad jag hade.

Hurra är ett uttryck för entusiasm. Det är en glädjeyttring, särskilt i samband med seger. Ibland ropar man det för att visa någon sitt bifall som har utfört en svår uppgift väl.¹

Jag tog genast till mig tanken. Ja, tänkte jag. Hurra för att Jesus Kristus övervann döden så att vi alla kan uppstå! Hurra för att vi tack vare hans försoning kan få förlåtelse för våra synder! Närmare bestämt att han kan förlåta mig för *mina* synder! Hurra för att jag tack vare hans nåd kan återvända till min himmelske Fader och hoppas på evigt liv! Ja! Hurra!

När jag på så sätt tyst lovprisade min himmelske Fader, utgöt den Helige Anden en glädje inom mig som nästan gjorde mig gråtfärdig. Den dagen blev jag ledd av ett litet barn (se Jes. 11:6), och jag gladdes åt den uppryskade medvetenheten om hur jag välsignats av Frälsarens försoning. ■

Författaren bor i Oregon, USA.

SLUTNOT

1. Se *Merriam Webster's Collegiate Dictionary*, 11:e utg. (2003), "hooray"; se även en.wiktionary.org/wiki/hooray.



INTE UNDER MIN VAKT!

Brett J. Porter

Nyckeln till vår framgång var att älska de unga männen medan vi tjänade dem.

Jag stod en familj nära som hade en son i Unga män. Under en aktivitet när han var diakon, tillrättavisades och generades han inför sina kamrater av en ledare. Något liknande hände igen och det ledde till att han slutade komma på aktiviteter och sökte vänner utanför församlingen.

Den händelsen påverkade mig oerhört. Jag bestämde mig för att något sådant aldrig skulle hända under min vakt om jag kallades att arbeta med de unga männen. Två år senare kallades jag att arbeta med diakonerna.

Inom några månader insåg jag att jag hade att göra med en ung man som ständigt tänjde på gränserna i sitt uppförande.

”Här går gränsen”, sa jag slutligen om hans agerande. ”Gå inte över den.”

Men det gjorde han. Vi hade något av en ordväxling, och så gick han.

Senare hade vi ett litet samtal för att lösa våra meningsskillnader. Jag sa: ”David, jag älskar dig och du är en fin ung man, men jag tycker inte om en del av det som du gör. De andra unga männen ser upp till dig som deras ledare, och om de ser att du kommer undan med att göra sådant som inte är bra så kanske de försöker sig på det också.”

Vi redde ut det, han kände sig accepterad, och vi ledare hjälpte honom att hantera några av sina personliga utmaningar. När han fyllde 14 bad han mig ordinera honom till lärare. I dag, många år senare, ger han mig alltid en björnkram när han ser mig, och han pratar med beundran om sin tid i Unga män.

När vi älskar de unga männen och tycker om att var med dem så märker de det. Det var därför mina rådgivare och jag var uppriktigt intresserade av våra unga män. Vi hade aldrig en



aktivitet bara för att den fanns med i boken. Vi hade den för att vi visste att de unga männen skulle lära sig något, växa och ha roligt.

En gång hade vi en ung man vars föräldrar inte var intresserade av vårt program.

”Det är okej”, sa jag till dem, ”men har ni något emot att er son kommer ändå och lär sig något och har roligt?”

Vi engagerade honom i programmet, och det dröjde inte länge förrän hans föräldrar sa att han fick vara helt delaktig. De såg att deras pojke lärde sig en hel del och hade roligt. Senare verkade han som heltidsmissionär. Hans yngre bror utvecklades också på samma sätt och verkade som heltidsmissionär.

Vi såg ett samband mellan ledare som intresserar sig för en ung man och att den unge mannen lär sig, växer och så småningom blir missionär. Det är tillfredsställande att se unga män växa, och det är roligt att lära tillsammans med dem. Nyckeln till vår framgång var att älska dem medan vi tjänade dem. ■

Författaren bor i Kalifornien.

ALLA HAR NÅGOT ATT LÄRA AV EN PROFET

När jag var 17 arbetade jag på ett hotell i Kailua-Kona på Hawaii. Eftersom jag arbetade som piccolo fick jag se många kändisar som gästade hotellet, bland andra John Wayne, Dorothy L'Amour och Esther Williams.

En kväll när nästan alla gästerna hade kommit tog jag en paus framför hotellet. En svart limousine stannade till vid trottoarkanten och sju män klev ur, klädda i svarta byxor, vit skjorta och slips. En annan man klädd i svart kostym klev ur efter dem. När föraren hade parkerat bilen gick alla in i restaurangen för att äta middag. Jag tänkte att de såg ut som FBI-agenter när jag gick tillbaka in för att fortsätta arbeta med rumservice.

Omkring en timme senare tog jag en rökpaus utanför hotellet när gruppen jag hade sett tidigare kom ut igen för att sätta sig i limousinen som väntade vid trottoarkanten. De gick längs gången mot bilen och öppnade bakhjulet så att mannen i svart kostym kunde kliva in. Men i stället för att sätta sig i bilen stannade den kostymklädde mannen till, vände sig om och tittade på mig där jag stod lutad mot byggnaden, och kom fram till mig.

Han var lång och smal och hade stålkantade glasögon och ett litet vitt pipskägg. Han räckte fram handen för att ta min, och lade sin andra hand på min axel. Jag blev tagen av att en man som såg så distingerad ut kom fram

och pratade med mig, en ung man som han inte ens kände.

Jag minns inte allt han sa till mig annat än att ”det där är skadligt för dig”, med hänseende till min cigarett. Hans vänlighet och uppträdande gjorde stort intryck på mig.

Över ett år senare undervisade missionärerna mig och jag döptes.

När jag sedan tittade på några bilder av kyrkans ledare, lade jag märke till en bild av president George Albert Smith (1870–1951) och såg genast att det var den vänlige och distingerade mannen som jag hade träffat framför hotellet. Jag blev ännu mer

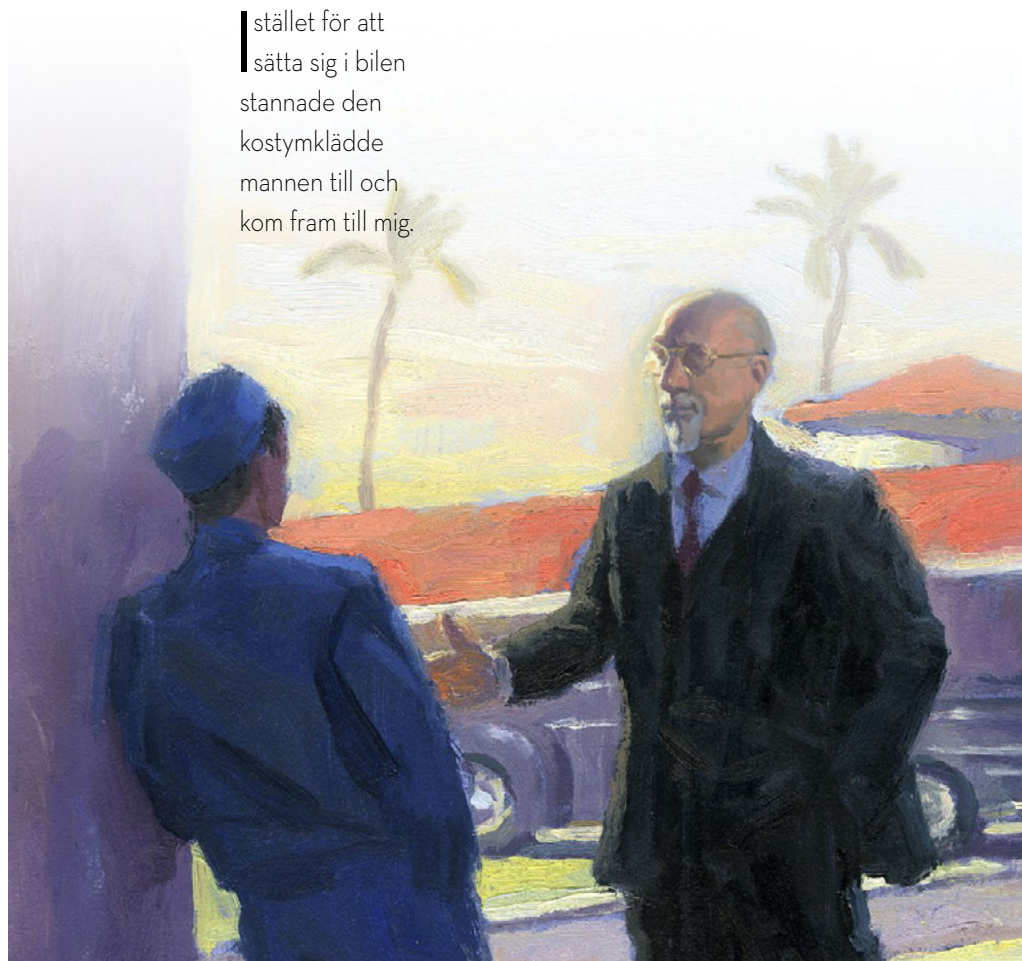
imponerad av att kyrkans president hade gjort något sådant för någon som mig, en pojke som inte ens var medlem i kyrkan och inte hade någon större betydelse.

Vilken enastående man han var som visade sådan kärlek och omsorg om en ung man i en obeaktad ställning som inte visste något om evangeliet eller vår himmelske Faders kärlek till oss.

Sextiofem år senare har jag stor kunskap om den omsorgen och kärleken, och jag strävar efter att se människorna omkring mig så som president Smith såg mig. ■

Henry Serion Sr, Hawaii

I stället för att sätta sig i bilen stannade den kostymklädde mannen till och kom fram till mig.



ÄR DET VÄRT ALLT SLIT?

Vår fyraårige son Coleton visade stolt en papperslapp som han fått av sin primärlärare med detaljer om hans del i det kommande primärprogrammet. Vårt jobb var att lära honom de fem orden innan programmet skulle framföras om två veckor.

På måndagskvällen förvandlade vi hemaftonen till en repetition. Med ett leende på läpparna övade Coleton på orden många gånger medan min fru och jag sa sådant som "tramsa inte" och "prata tydligt".

Men trots våra ansträngningar var inte ens jag säker på att det gick bättre då än när vi började.

Förberedelserna för kyrkan söndagen därpå inbegrep två borttappade sockar, ett barn på åtta månader som höll på att få tänder och en gråtande fyraåring.

När mötet väl var igång hade jag varit ute i korridoren med ett gråtande barn två gånger innan vi ens hade tagit oss igenom inledningspsalmen. När det var dags för kören

att sjunga hade jag nästan gett upp hoppet om att någon i familjen skulle få en givande upplevelse, och önskade i stället att vi helt enkelt skulle klara oss igenom resten av mötet.

När alla hade sagt amen drog jag en lång suck av lättnad. Men samtidigt som jag firade segern undrade jag: "Är det värt allt slit? Gör vi verkligen några framsteg med barnen genom att ta dem till kyrkan varje vecka?"

Jag kom att tänka på något som äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kворum har sagt: "Ibland var syster Bednar och jag förtvivlade över att de rättfärdiga vanor som vi så ivrigt försökte främja inte genast tycktes ge de andliga resultat som vi ville uppnå och förväntade oss. ...

Syster Bednar och jag trodde att det viktigaste vi kunde göra var att hjälpa våra söner förstå innebörden i en viss lektion eller ett visst skriftställe. Men detta händer inte varje gång vi studerar eller ber eller lär tillsammans. Den viktigaste lärdomen var nog att vi var konsekventa i fråga

om mål och strävan – en lärdom vi inte till fullo insåg då" ("Flitigare och mer omtänksamma hemma", *Liahona*, nov. 2009, s. 19).

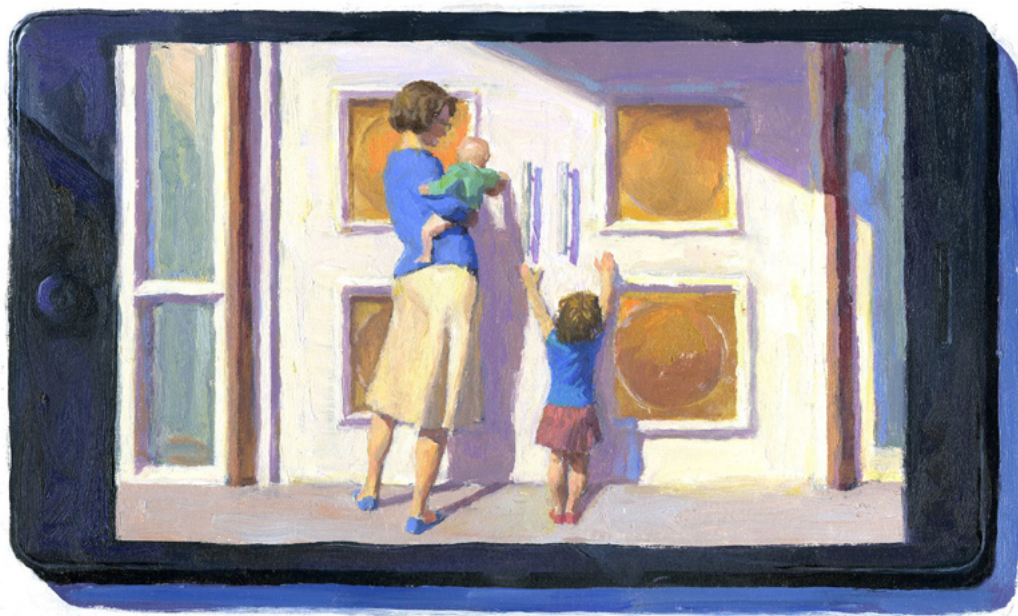
Med förnyat mod återvände jag hem och fortsatte öva om och om igen med min son. När det blev hans tur att tala var vi så glada när vi hörde honom förkunna tydligt och bestämt: "Jesus Kristus är Guds Son."

Vi hade hört honom säga de orden många gånger före framträdandet, men att få höra honom säga det utanför hemmet och på egen hand var annorlunda och mycket mer tillfredsställande.

Vi har mycket att undervisa vår lille pojke om innan han blir vuxen, men vi fortsätter att göra vårt bästa för att komma på möt-ena, ha hemaftnar och be varje dag, i hopp om att han en dag, när han har flyttat hemifrån och klarar sig själv, fortfarande kommer ihåg de oerhört viktiga orden: "Jesus Kristus är Guds Son." ■

Brandon Comstock, Utah





Callie var ivrig att ta sina barn till templet så att de kunde röra vid det.

TEMPLET'S ANDA

Jag var på besök hos min dotter Callie i Las Vegas, dit hon nyligen hade flyttat med sin make och deras två barn. Mötena i Callies församling började klockan 12, så vi hade gott om tid på förmiddagen att göra oss i ordning och prata om vad vi skulle göra efter kyrkan. Eftersom Callie inte hade haft möjlighet att besöka templet än, bestämde vi oss för att ta några bilder av barnen på tempelområdet.

Som vid alla tempel är trädgården runt templet i Las Vegas vacker och välvårdad, och det finns vackra fontäner och blommor.

Efter att ha läst en berättelse som president Thomas S. Monson återgett var Callie ivrig att ta sina barn till templet så att de kunde röra vid det (se "Att finna frid", *Liahona*, mars 2004, s. 5–6). Det första hon gjorde

var att förklara hur heligt och viktigt templet är för sin dotter Stella.

Stella förstod så väl som en treåring kan, och vi uppmanade henne att röra vid templet. Vi tog flera bilder av när Stella och hennes tre månader gamla bror rörde vid templet.

När det var dags att åka var Stella motsträvig. Vi trodde vi förstod varför. Hon trivdes i den vackra omgivningen och kände otvivelaktigt samma ande som vi gjorde.

När vi hade spänt fast henne i bilen körde vi iväg. Jag vände mig om och sa till Stella: "Säg hej då templet." Hon tittade på templet, vinkade och sa: "Hej då templet. Hej då morfar!" Jag var inte säker på att jag hade hört rätt, men när jag vände mig mot Callie och såg att hon hade tårar i ögonen, visste jag att vi hade hört samma sak.

Stellas morfar – min man Tim – dog fyra år innan Stella föddes. Hon hade först sett bilder av honom och hört familjen prata om honom, men vi hade inte nämnt honom den dagen.

När Tim dog hade vi bara ett barnbarn. Nu har vi tolv, och varje gång jag håller i ett av de underbara nyfödda barnen som så nyligen lämnat vår himmelske Faders närhet, vill jag fråga: "Fick du träffa din morfar? Vilka visdomsord gav han dig innan du kom hit?"

Mitt vittnesbörd om hur heligt templet är stärktes den dagen. Vi kanske inte kan ta med oss våra små barn in, men vi kan ta dem ända fram till dörrarna och låta dem lägga händerna på dörrarna som oräkneliga värdiga medlemmar har använt för att komma in i Herrens hus. ■

Kathy Rossier, Kalifornien

VAD VAR VIKTIGAST?

O mkring halvvägs genom tredje året på högskolan insåg jag att pengarna jag hade sparat till att betala hyra, värme, vatten och el inte skulle räcka för hela sommaren. Det var den tiden på året när jag kunde arbeta för att betala för nästa termin. Jag hittade ett deltidsjobb som affärsbiträde.

Allt gick bra tills arbetsschemat ändrades och började inbegripa söndagar. Under jobbintervjun hade jag inte sagt något om att jag inte ville arbeta på söndagar eftersom affären just då hade stängt den dagen. Men jobbet var viktigt för mig och jag tyckte om det jag gjorde. Jag arbetade med en vän, och tillsammans ordnade vi så att vi kunde vara lediga två söndagar i månaden och arbeta de andra två. Då kunde jag vara med på vissa möten i kyrkan och ta hand om mitt ämbete.

Men snart insåg jag att det inte gick att hålla det schemat. Jag kände faktiskt att jag inte kunde utföra mina söndagsuppgifter trots att jag inte arbetade varje söndag. Jag frågade mig själv vad jag kunde göra för att förändra situationen. När jag hade bett om att mina arbetsledares hjärtan skulle mjukna, läste jag 1 Nephi 7. Jag minns att jag läste vers 18, där Nephis bröders hjärtan mjuknade efter hans bön. Till slut kunde jag prata med mina arbetsgivare om att inte arbeta på söndagar.

Jag berättade att jag var medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens

Heliga, och de frågade mig vad sista dagars heliga tror på. När jag frågade om jag fick vara ledig på söndagar blev svaret nej. De påpekade att jag under den första intervjun hade sagt att jag kunde arbeta alla dagar i veckan och inte hade nämnt några religiösa behov.

Flera månader gick utan någon förändring, och så en söndag rusade jag ut ur kyrkan för att skynda mig till jobbet. Jag frågade mig själv: "Vad är viktigast?" Svaret var omedelbart och omöjligt att missa: kyrkan, evangeliet, att verka i mitt ämbete, att delta av hela mitt hjärta i söndagens möten, och lärjungeskap i ord och handling.

Jag bestämde mig för att återigen fråga om jag fick vara ledig på

söndagar, men den här gången skulle jag göra det med en avskedsansökan i handen ifall de sa nej igen.

Jag hade bett, fastat och fått stöttande sms från mina vänner.

När det var dags för intervjun var jag lugn, trots nervositeten, för jag visste att jag gjorde det rätta. Den här gången sa min arbetsledare ja. Min bön hade besvarats. Jag rev sönder avskedsansökan så fort jag kom hem.

Jag fick många välsignelser tack vare den här upplevelsen, men den mest omedelbara och påtagliga välsignelsen var att jag fick behålla mitt jobb och ändå kunde helga sabbatsdagen. För det är jag oerhört tacksam mot Herren. ■

Eleonora Sonnellini, Trieste, Italien

En söndag rusade jag ut ur kyrkan för att skynda mig till jobbet. Jag frågade mig själv: "Vad är viktigast?"





Äldste David F. Evans

i de sjuttios kvorum

Ihärdighet och lärjungeskap

ett lexikon på nätet definieras *ihärdighet* som "uthållighet, ståndaktighet och envis beslutsamhet". Det står också: "Ihärdighet visas av den som helt enkelt inte ger upp – som fortsätter tills han eller hon har nått sitt mål."¹

Vi behöver vara ihärdiga för att bli sanna lärjungar till Frälsaren och för att uppnå verkligt bra mål – att bli en enastående missionär, fullfölja vår utbildning, hitta en evig livskamrat och bilda familj – som vår himmelske Fader vet att vi behöver uppnå för att förbereda oss för evigheten. Vår förmåga att vara ihärdiga i allt det goda avgör om vi blir sådana söner och döttrar till Gud som han vet att vi kan och måste bli.

Vår generation heltidsmissionärer har kallats "den bästa generationen missionärer i kyrkans historia" och har jämförts med Helamans 2 000 unga krigare.² Förutom de här unga människans anmärkningsvärda egenskaper och ihärdiga tro och ansträngningar, säger deras ledare Helaman:

"Det var två hundra av mina två tusen och sextio som hade förlorat medvetandet på grund av blodförlust. Ändå var det, tack vare Guds godhet, och till vår stora förvåning och även till hela härens stora glädje, inte en enda själ av dem som hade omkommit" (Alma 57:25).

De klarade sig "tack vare [sin] stora tro på det som de hade lärts att tro på – att det finns en rättvis Gud och att de som inte tvivlade skulle bli bevarade genom hans förunderliga makt" (Alma 57:26).

Helaman säger om dem: "De är unga och deras sinnen är orubbliga, och de sätter ständigt sin lit till Gud" (Alma 57:27).

Det måste vi också göra. Det är när regnet piskar och översvämningar kommer och vindarna blåser och pinar oss och våra hus som vi avgör om vår tro är stark och om vi ständigt sätter vår lit till Gud. Vi prövas helt enkelt inte förrän vi utsätts för motstånd.

**Tro på Gud
och hans löften
och gör det
rätta hela tiden,
oavsett vem som
vet om det.**

Ge inte upp

För ett antal år sedan presiderade jag och min fru Mary över Japanmissionen Nagoya. De 2 000 unga krigarna beskrevs som *tappra, modiga, fulla av kraft och verksamhetslust, och trofasta* (se Alma 53:20). Så kunde missionärerna som vi arbetade med också beskrivas som. En annan beskrivning av de 2 000 unga krigarna – vissa hade *förlorat medvetandet* (se



Alma 57:25) – beskriver också några av våra missionärer.

Det är inte lätt att vara missionär. Inte heller är livet lätt. Alla skadas på ett eller annat sätt. En del av såren kommer från ouppklarade överträdelser. Andra kommer genom olyckor eller sjukdom. Några kommer när vi ser dem vi älskar antingen förkasta Jesu Kristi evangelium eller gå ifrån det som de vet är sant. Men i allt det här lär vi känna Gud och vi växer och blir lärjungar till Frälsaren. Hjärtat förändras, och den förändringen blir permanent när vi fortsätter att välja rättfärdighet framför synd och tvivel.

De 2 000 unga krigarna var ihärdiga i sina önskningar. De gav helt enkelt inte upp, inte ens när vägen var svår. En generation tidigare undervisades deras föräldrar av Ammon och hans bröder. De här missionärerna hade stor framgång, men de behövde också hålla sig kvar och inte ge upp när arbetet blev svårt och nedslående.

Ammon beskriver de stunderna: ”Och när våra hjärtan var nedslagna och vi stod i begrepp att vända tillbaka, se, då tröstade Herren oss och sade: Gå ut bland era bröder lamaniterna och uthärda tålmodigt era lidanden, och jag skall ge er framgång” (Alma 26:27).

Med tålmod och ihärdighet arbetade Ammon och hans kamrater sig igenom sina svårigheter och fick så småningom en anmärkningsvärd framgång.

Ihärdighet i evangeliet

1999 kom syster Marci Barr till Japanmissionen Nagoya från Columbus, Ohio. Det var svårt för henne att lära sig japanska, men hon var ihärdig. När hon väl hade lärt sig kommunicera slutade hon aldrig prata med andra om evangeliet.

Stora löften har getts till trofasta, uthålliga och ihärdiga missionärer som djärvt och kärleksfullt öppnar munnen och som arbetar av all sin kraft på sådana sätt som Herren har fastställt (se L&F 31:7). Men en del missionärer är rädda för att bli avvisade och låter sin rädsla överskugga sin kärleksfulla djärvhet.

Inte syster Barr! Hon hittade och undervisade, och hon undervisade och hittade under hela sin mission.

Sista dagen på missionen reste syster Barr till missionshemmet i Nagoya. Den kvällen skulle jag intervjua henne och säga att hon hade gjort ett enastående jobb. Nästa dag skulle hon åka hem.

Under sin resa såg hon en grupp tjejer i gymnasieåldern som pratade med varandra på tunnelbanan. Hon gick fram till dem och frågade om hon fick prata med dem. Hon pratade om evangeliet och återställelsen. Sedan gav hon en broschyr till en av tjejerna som verkade intresserad och berättade att det fanns kvinnliga missionärer som kunde undervisa henne om evangeliet.

Sedan kom syster Barr till missionshemmet och vi hade vår intervju. Men hon berättade aldrig för mig om

det som hade hänt på tunnelbanan. För henne var det inget märkvärdigt. Hon gjorde bara det som hon visste var rätt, ända till slutet. Kanske är det här den bästa definitionen av *ihärdighet* i evangeliet som jag vet: Att man, oavsett vad som händer, fortsätter att tro på Gud och hans löften, och gör det som är rätt hela tiden, oavsett vem som vet om det.

Syster Barr åkte hem till Columbus. Där träffade hon sin framtida make i en studentförsamling, och tillsammans fostrar de barn i Jesu Kristi evangelium.

Tjejen på tunnelbanan – Hitomi Kitayama – blev undervisad av kvinnliga missionärer. Hitomi gav sig inte. Hon visade sin egen form av ihärdighet när hon omfamnade evangeliets sanningar och övervann motståndet från familjen och sina egna tvivel.

Vi träffade Hitomi nästan sex år senare under en missionskonferens i Tokyo där hon var missionär. Hon berättade hur hon hade träffat syster Barr på tunnelbanan och att hon sedan blev omvänd till evangeliet.

Efter sin mission träffade hon och





STRÄVA EFTER STÖRRE DISCIPLIN

”Jag uppmanar
alla, unga som

gamla, att se över sina mål och ambitioner och sträva efter att utöva större disciplin. Vårt dagliga handlande och våra val bör stämma överens med våra mål.”

Äldste Quentin L. Cook i de tolv apostlarnas kvorum, ”Välj förståndigt”, *Liahona*, nov. 2014, s. 49.

gifte sig med Shimpei Yamashita, en annan hemkommen missionär. Intressant nog är Shimpei son till en man som äldste Randy Checketts och jag undervisade sommaren 1971, första gången jag var missionär i Japan.

Det är inte bara när vi sprider evangeliet som vi behöver ihärdigheten att göra det rätta. Vi behöver samma rättfärdiga ihärdighet när vi försöker övervinna synder och frestelser, fullfölja vår utbildning och söker efter tempeläktenskap och en evig familj. Vi behöver ihärdighet, kärlek och motståndskraft när vi håller oss till vår make/maka och våra barn och arbetar oss igenom de utmaningar som varje äktenskap och familj får. Och vi behöver ihärdighet, beslutsamhet och tålamod när välsignelserna vi vill ha inte kommer när vi förväntar oss dem.

I allt det här och i allt annat som är rättfärdigt prövar världen vår beslutsamhet att göra det rätta och vara rättfärdiga. Men vi får inte ge upp. Vi måste fortsätta försöka tills vi når vårt mål. Vårt slutliga mål är evigt liv med vår make eller maka, med våra barn och med deras barn i kommande generationer.

Sätt värdiga mål

Hur utvecklar vi en beslutsamhet att göra det rätta, och hur får vi styrka att behålla den?

Först sätter vi värdiga mål som är förenliga med vårt slutgiltiga mål, evigt liv. Det kan vara mål inom utbildning och arbete som leder till och är förenliga med familj, personlig tillväxt, tjänande, aktivitet i kyrkan och lycka. En del av att sätta de här målen har med våra egna val att göra, men en annan del måste omfatta bön och personlig uppenbarelse. Om du bryr dig tillräckligt mycket för att söka Guds vilja så svarar han.

Något av det du bör be om är att hitta en värdig livskamrat som du kan gå med till templet och ingå heliga förbund med. *Om du vill ingå och hålla eviga förbund och är motiverad att uppnå dina rättfärdigaste mål, be då om och sök efter äktenskapets välsignelser och ansvar.*

Ta reda på vad Gud vill att du ska göra i det här och andra områden i ditt liv. Begrunda det. Fatta beslut. Ta beslutet till Herren för att få veta

hans vilja. Börja sedan sträva efter att uppnå dina mål.

För att vara ihärdiga i det som är rättfärdigt måste vi hela tiden hålla oss nära Herren genom att leva rättfärdigt. Det är få saker som hindrar oss mer från att uppnå våra rättfärdiga mål än om vi är ovärdiga Andens välsignelser.

Sätta rättfärdiga mål. Be och sök alltid Herrens vägledning. Var värdig och undvik sådant som distraherar dig eller hindrar din utveckling. Se till att du har och använder en tempelrekommendation. Håll dina förbund, särskilt när livet är svårt. Sök efter att få ett evigt äktenskap och en evig familj. Var sedan ståndaktig. Ge inte upp. Sluta inte försöka.

Var ihärdig i allt som är rättfärdigt. Du märker då att din tro stärks, och du ser att dina starka sidor och talanger fördjupas och förstoras allteftersom din tro ökar. Och kom ihåg vad äldste Jeffrey R. Holland i de tolv apostlarnas kvorum har lovat: ”Vissa välsignelser kommer snart, andra kommer sent, vissa kommer inte förrän i himlen – men *de kommer* förvisso till dem som omfattar Jesu Kristi evangelium.”³ ■

Från talet ”Tenacity” som hölls under ett andligt möte den 4 november 2014 vid Brigham Young University. Hela talet på engelska finns på speeches.byu.edu.

SLUTNOTER

1. Vocabulary.com/dictionary/tenacity.
2. Se M. Russell Ballard, ”Den bästa generationen missionärer”, *Liahona*, nov. 2002, s. 47, 48; gå till Alma 53:17–21; 56:17, 45–48; 57:20–21 för att se hur Mormons bok beskriver dem.
3. Jeffrey R. Holland, ”Översteprästen för det goda som skall komma”, *Liahona*, jan. 2000, s. 45.

Förkämpar för sabbaten

Samantha McFadyen

När min rugbytränare sa till vårt lag att kvartsfinalen i det nationella mästerskapet skulle hållas en söndag, tänkte jag: "Varför just nu?"

Mitt lag, Brigham Young Universitys kvinnliga rugbylag 2010, hade förberett sig för mästerskapet hela säsongen. Vi såg fram emot att spela mot laget som hade slagit oss i mästerskapet föregående år. Vi var säkra på att vi kunde vinna – vi hade några av de bästa spelarna i landet. Vi ville visa vad vi kunde för rugbyvärlden genom att vinna ett nationellt mästerskap, men det visade sig att vår himmelske Fader hade en annan plan för oss.

Håller fast vid normerna

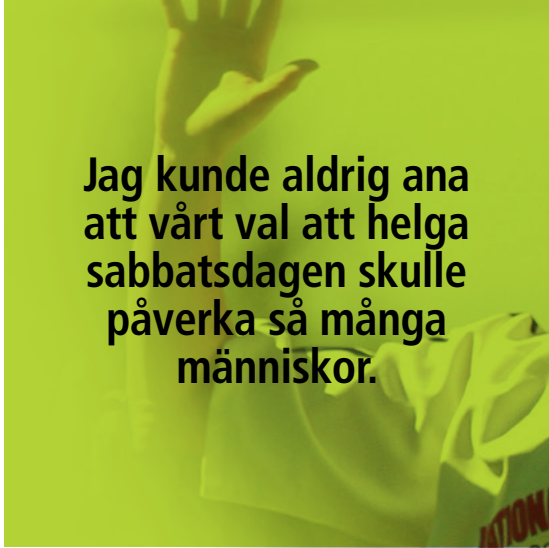
Funktionärerna hade försäkrat oss om att våra matcher var lagda på fredagen och lördagen, men på grund av ett misstag hade matcherna lagts på lördagen och söndagen. Vi fick inte reda på misstaget förrän fem dagar före turneringen som hölls i Sanford i Florida. Eftersom kvinnornas rugbylag

inte var ett officiellt BYU-lag på den tiden fick vi själva bestämma om vi skulle spela eller inte. Vi valde att inte göra det. Det var ett gemensamt beslut, och ingen klagade.

Det var inte tal om att vi skulle spela på en söndag. För mig hade det aldrig varit det. Mina föräldrar lärde mig att hålla sabbatsdagen helig, och jag har följt det budet i hela mitt liv. Det var viktigare att följa min himmelske Faders bud än att spela en rugbymatch.

Men det blev inte lättare bara för att vi visste att vi gjorde det rätta. Vi var missmodiga när vi flög till Florida eftersom vi visste att oavsett om vi vann eller förlorade så skulle lördagen vara vår sista match.

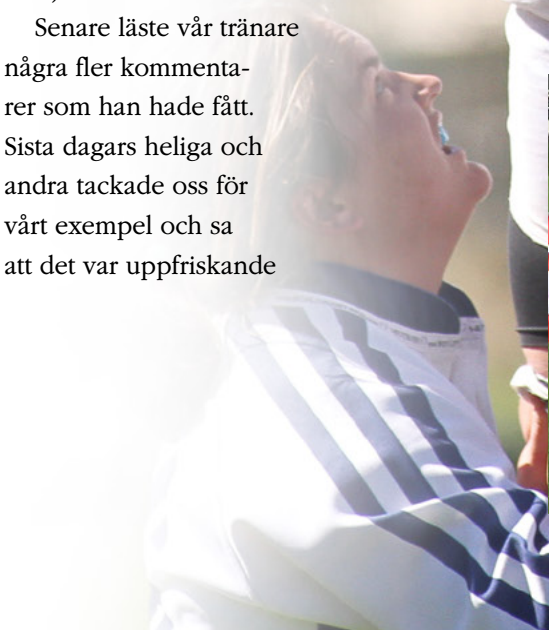
När vi hade kommit till Florida ringde en reporter vid *New York Times* som ville skriva en artikel om oss. Vi blev förbluffade. Vi väntade oss inte att någon skulle bry sig om vårt val att hedra sabbatsdagen, och definitivt inte en välkänd dagstidning.



Jag kunde aldrig ana att vårt val att helga sabbatsdagen skulle påverka så många människor.

På fredagen, just vid den tid som vi skulle ha spelat om det där misstaget inte hade inträffat, åkte vi till templet i Orlando för att utföra dop för de döda. När vi hade utfört förrättningarna pratade tempelpresidenten med oss. Han tog fram en artikel som hade skrivits om oss och läste några av kommentarerna som läsare hade lagt ut på nätet för att stödja vårt beslut.

Senare läste vår tränare några fler kommentarer som han hade fått. Sista dagars heliga och andra tackade oss för vårt exempel och sa att det var uppfriskande





att se några som höll fast vid sina normer. Deras ord uppmuntrade oss. Vi började inse vilken inverkan vi kunde ha fastän vi inte blev amerikanska mästare.

Jag visste att vår himmelske Fader var medvetna om oss, men jag förvånades över att andra också var det. Gensvaret på vårt beslut gav oss ett nytt syfte med att vara i Florida: Vi var inte där för att vinna, utan för att stå för våra normer.

En bättre väg

Lördagen kom och vi vann matchen med 46–7. Efteråt gick vi fram till funktionärerna och sa att vi inte skulle spela matchen som var schemalagd för söndagen – som råkade vara mot laget som hade slagit oss föregående år. Jag var besviken över att vår säsong slutade på det sättet. Jag önskade att vi hade kunnat spela mot det där laget, men jag ville inte att vi skulle spela mot dem, eller mot någon annan, på sabbaten.



FOTOGRAFIER MED TILLSTÅND AV WOMEN'S COUGAR RUGBY (BYU) OCH PAUL MEYERS



HEDRA HERRENS DAG

”Frälsaren sa att han själv är sabbatens Herre. Den är hans dag! Han har upprepade gånger

bett oss att *helga* sabbaten eller *ta vara på* sabbaten. Vi har slutit förbund att göra det. ...

[Vi ställer] ... helt enkelt frågan: 'Vilket tecken vill jag ge Gud?' Den frågan gjorde de val jag fattade om sabbatsdagen kristallklara. ...

Vi [vet] att var vi än bor ska vi vara föredömen för de troende bland våra familjer, grannar och vänner. De uppriktigt troende helgar sabbatsdagen.”

President Russell M. Nelson, president för de tolv apostlarnas kворum, ”Sabbaten är en lust och en glädje”, *Liahona*, maj 2015, s. 129–130, 132.

Många fler artiklar skrevs om oss, och vi fortsatte att få stöttande brev och mejl. Genom att stå för våra normer nådde vi fler människor än vad vi någonsin skulle ha gjort om vi hade vunnit mästerskapet.

Jag har lärt mig lita på att min himmelske Fader leder mig till en bättre väg än vad jag har tänkt ut åt mig själv. Mitt lag ville bevisa vad vi kunde genom att vinna mästerskapet, men nu inser jag att vår himmelske Fader ville att vi skulle åstadkomma något helt annat. Han gav oss möjligheten att vara exempel när vi trodde att ingen såg oss, och han använde oss till att göra gott eftersom vi valde att lyda. ■

Författaren bor i Washington, USA.

Det SVÅRASTE med att vara MISSIONÄR

Ibland är den största utmaningen med missionsarbetet inte missionsarbetet.

Fil. dr Wendy Ulrich

En gång sa en missionär till mig: "När andra sa att det är svårt att vara missionär så antog jag att det betydde att jag skulle frysa eller ha en usel bostad eller att jag skulle ha det svårt med språket. Men för mig var det svåraste allt som händer i huvudet – som att känna sig missmodig eller frustrerad över kamrater eller att inte tycka om att prata med främlingar – att hantera det bra och det dåliga, avvisandena, förändringarna."

Som förberedelse för att verka som missionär kan och bör du läsa *Predika mitt evangelium*, studera skrifterna och lära dig laga mat och tvätta. Men du bör också se till att få praktisk erfarenhet redan nu av *känslomässiga, sociala och andra* färdigheter som du behöver som missionär. Här en lista över några av de här färdigheterna. Du kan bocka av en eller två av dem genom att börja öva nu.

Att vara ödmjuk utan att känna sig förödmjukad

En kvinnlig missionär i Alabama sa till mig: "Jag trodde väl att jag skulle få superkrafter när de avskilde mig. Därför var det något av en chock att upptäcka att jag var samma gamla jag när jag kom till missionen. Jag hade samma svagheter, rädslor och otillräckligheter. Och de har egentligen inte försvunnit. Jag har fått lära mig att hantera det faktum att jag inte kan utföra Herrens verk på ett perfekt sätt.

Oavsett om du kommer till missionen med många eller få framgångar kan Herren arbeta med dig om du är ödmjuk, läranktig och villig

att kämpa vidare och arbeta. Men dina färdigheter som missionär förbättras bara när du övar, ställer frågor, får hjälp och kämpar vidare. Om du är övertygad om att människor är naturligt bra (eller dåliga) på missionsarbete, språk, vittnesbörd eller relationer så blir det svårare.

En missionär sa en gång till mig: "Jag har lärt mig att det är Herrens verk, inte mitt. Och det är okej om jag känner mig otillräcklig, för jag *är* otillräcklig. Jag kommer aldrig att helt och fullt kunna göra det som bara Gud kan göra. Det finns mycket jag kan göra för att bli bättre, men jag behöver inte klura ut det på egen hand. Jag kan lita på honom."



Försök att göra nya och svåra saker. Då lär du dig att inte ta din otillräcklighet på så stort allvar. Till exempel:

- Försök göra sådant som tvingar dig ut ur din lilla trygga bubbla, som att börja på ett nytt jobb, skaffa en ny fritidssysselsättning eller gå en ny kurs. Ställ frågor, be om hjälp, analysera misstag och kämpa vidare. Ta dig an sådant som du måste öva på så att du lär dig att du *blir* bättre när du anstränger dig.
- Säg emot rösterna i huvudet som hävdar att antingen föds man med talanger, intelligens eller sociala förmågor eller så gör man inte det. Världens främsta idrottsmän, musiker, vetenskapsmän – och missionärer – upplever många misslyckande och övar i många timmer på sin väg mot framgång.



Att möta eventuella (och faktiska) avvisanden

Avvisanden och besvikelser är något man upplever dagligen som missionär. Öva på att ta risker och möta avvisanden så att du blir bättre på att hantera dem.

- Ansök om ett jobb, gå på jobbintervjuer och arbeta på halv- eller heltid.
- Gör uttagningsprov till ett idrottslag eller en teaterpjäs.
- Be andra att gå ut med dig på dejt eller aktiviteter.
- När det inte går så bra kan du vara uppmärksam på tankar och handlingar som hjälper dig att hantera situationen och må bättre.
- Lär dig av bakslag och försök igen.

Hålla sig motiverad

Vi måste alla komma på hur vi ska motivera oss själva när det blir tråkigt och lugna ner oss när vi blir stressade.

- Om en situation är tråkig eller inte går framåt, fundera då på vad som är fel och hur du kan rätta till den, göra den till en lek, eller hur du kan lära dig något av den.
- Var uppmärksam på situationer som stressar dig och lär dig vad du kan göra som missionär för att lugna ner dig (prata med någon, koppla av, skriva, sjunga, promenera). Ta ett steg tillbaka, analysera problemet, engagera andra, ta små steg, be och kämpa för att övervinna negativa tankar med positiva.

Hantera skillnader

Kamrater, ledare, medlemmar och undersökare är underbara, men de prövar också ditt tålamod ibland.

Tillsammans med syskon och vänner kan du öva på att:

- Lära dig uppskatta andra genom att fråga dem vad de gör.
- Ta ansvar och be uppriktigt om ursäkt när ditt beteende har sårat någon, även om det inte var avsiktligt.
- Försöka hitta en medkännande förklaring på någon annans beteende. Var inte långsint.
- Ta upp ett problem och be om hjälp att lösa det i stället för att skylla på någon annan eller vara orolig.
- Använda en mjuk röst och visa respekt för andras känslor när det uppstår en konflikt.
- Ha en rumskamrat som inte är som du. Var positiv och nyfiken på det som han eller hon tycker om.



Konsten att konversera

Oavsett om du är inåtvänd (blyg) eller utåtvänd (social) kan du lära dig konsten att konversera, vilket du kommer att behöva som missionär och under resten av livet.

Om du är mer inåtvänd:

- Sätt ett mål att prata med någon ny (särskilt obekanta vuxna) i fem minuter varje vecka.
- Le, var intresserad av andra och lär dig bra frågor som får andra att prata.
- Fundera på hur man inleder ett samtal och artigt avslutar ett samtal.
- Var uppmärksam när andra försöker inleda ett samtal så att du kan vara öppen och lyhörd.

Om du är mer utåtvänd:

- Få andra att prata genom att ställa frågor.
- Öva på att lyssna.
- Var uppmärksam på signaler om att den som lyssnar på dig börjar tröttna. Ge andra utrymme.

Den fysiska sidan av välmående

Som missionspresident pratade min man med en missionär som verkligen var nere och kämpade. Min man kände sig manad att fråga honom: "Vad åt du till frukost?"

"Glass."

"Vad åt du till lunch?"

"Pommes frites."

"Vad åt du till middag?"

"Pommes frites och glass."

"Hur länge har du ätit enbart pommes frites och glass?"

"Omkring en månad."

"Här är ditt uppdrag: Åk hem och ät något grönt – men inte mintglass."

Nyttig mat och motion påverkar verkligen vårt humör. Börja nu att:

- Lära dig mer om näringslära. Ät nyttig mat. Om du är kräsen kan du börja med några få nya saker.
- Motionera. Regelbunden motion hjälper alla att hantera ångest och nedstämdhet bättre. Börja i liten skala och öka sakta, till exempel med en kvällspromenad (kanske med en vän eller med musik), gå på stället under tevereklam, eller gör några situps och armhävningar.
- Lära dig att ta väl hand om dina tillhörigheter, kläder, pengar och tid.
- Sova ordentligt. Om du har svårt att somna eller vakna kan du be andra om tips. Börja med rutiner för när du ska lägga dig och gå upp som du kan använda som missionär.



Vara positiv

- Utveckla ett sinne för humor. Skratta åt dig själv, inte åt andra. Ta inte allt så allvarligt att du stressar sönder dig.
- Be före detta missionärer att berätta om något som var svårt för dem och hur de hanterade det. Ta till dig förslag som du kan använda.
- Skriv ner skriftställen och psalmer som lyfter dig och stärker din tro.
- Säg emot den negativa rösten i huvudet med något positivt. Om den rösten är sarkastisk, nedbrytande, gör dig skamsen, är arg, grym eller gör att allt känns hopplöst så kommer den inte från Herren. Hans röst är alltid hoppfull, uppmuntrande och medkännande, särskilt när du försöker göra din del.

Den andliga sidan av välmående

- Be uppriktigt. Be din himmelske Fader att sätta sig bredvid dig, och prata öppet med honom om dina problem, önskaningar och din tacksamhet. Försök att be högt, att be med papper och penna för att skriva ner intryck, eller att bara be för att tacka.
- Studera skrifterna. Sök efter och förvänta dig svar på dina frågor.
- Var en missionär nu. Gå ut med heltidsmissionärerna, låt evangeliet komma upp i vardagliga samtal med dina vänner och bär ett uppriktigt vittnesbörd i kyrkan. Du blir mer entusiastisk över missionsarbete när du gör det. ■

Författaren bor i Utah.

TVÅ TYPER AV PERSONER SOM OFTA FÅR PROBLEM

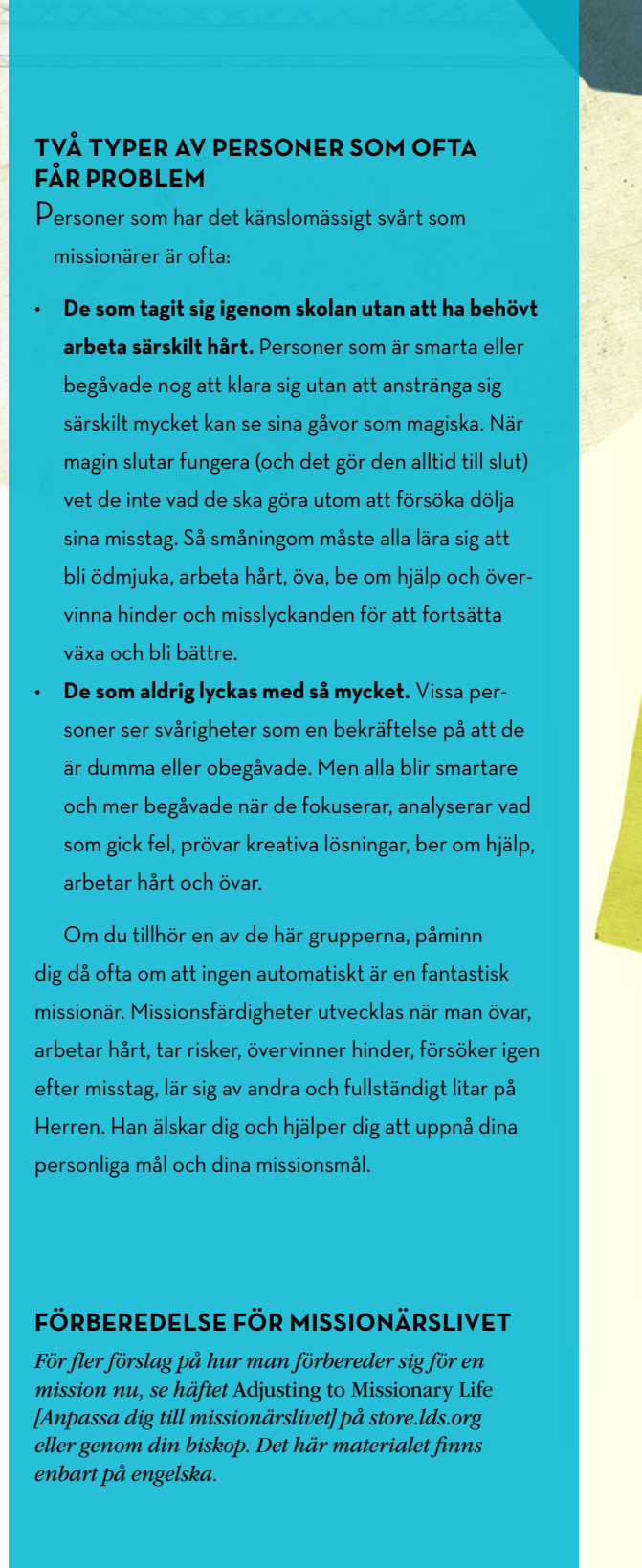
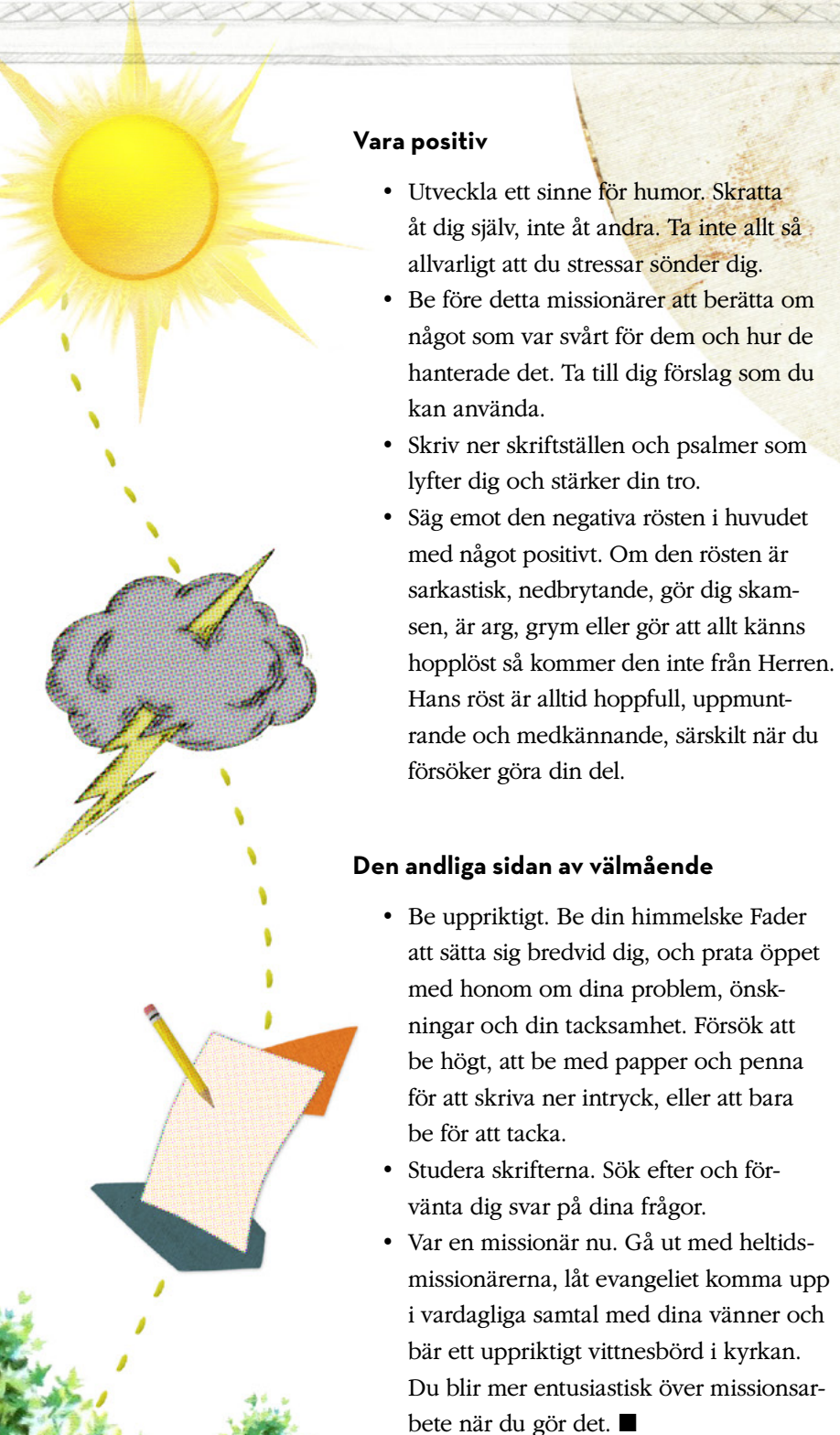
Personer som har det känslomässigt svårt som missionärer är ofta:

- **De som tagit sig igenom skolan utan att ha behövt arbeta särskilt hårt.** Personer som är smarta eller begåvade nog att klara sig utan att anstränga sig särskilt mycket kan se sina gåvor som magiska. När magin slutar fungera (och det gör den alltid till slut) vet de inte vad de ska göra utom att försöka dölja sina misstag. Så småningom måste alla lära sig att bli ödmjuka, arbeta hårt, öva, be om hjälp och övervinna hinder och misslyckanden för att fortsätta växa och bli bättre.
- **De som aldrig lyckas med så mycket.** Vissa personer ser svårigheter som en bekräftelse på att de är dumma eller obegåvade. Men alla blir smartare och mer begåvade när de fokuserar, analyserar vad som gick fel, prövar kreativa lösningar, ber om hjälp, arbetar hårt och övar.

Om du tillhör en av de här grupperna, påminn dig då ofta om att ingen automatiskt är en fantastisk missionär. Missionsfärdigheter utvecklas när man övar, arbetar hårt, tar risker, övervinner hinder, försöker igen efter misstag, lär sig av andra och fullständigt litat på Herren. Han älskar dig och hjälper dig att uppnå dina personliga mål och dina missionsmål.

FÖRBEREDELSE FÖR MISSIONÄRSLIVET

För fler förslag på hur man förbereder sig för en mission nu, se häftet Adjusting to Missionary Life [Anpassa dig till missionärlivet] på store.lds.org eller genom din biskop. Det här materialet finns enbart på engelska.



Har du sett kraften i Mormons bok verka i ditt liv? Prova den som de här missionärerna gjorde!



JAG HITTADE DET SOM FATTADES

När jag gick på high school blev jag förnärmad av något i kyrkans lära. Det ledde så småningom till att jag blev mindre aktiv i kyrkan. Jag var med på några aktiviteter i en annan kyrka, men jag var inte helt nöjd. Det var som om något fattades.

Det tog tid att komma på vad som fattades, men en dag när jag hade bett öppnade jag ögonen och såg Mormons bok på bordet. Jag höll precis på att somna när jag fick en tanke: "Jag föddes som mormon. Hur kommer det sig att jag inte har läst hela Mormons bok? Den dagen bestämde jag mig för att läsa klart Mormons bok.

Efter många års sökande hittade jag äntligen det som fattades för att jag skulle bli lycklig. ■

Äldste Jayme Promise, Filippinernamissionen Quezon City

NÄR MAN ÖPPNAR BOKEN

Som missionär har jag sett personer som dricker, röker och använder droger öppna Mormons bok, sluta med sina ovanor och komma tillbaka till sina familjer och till kyrkan. Jag har sett förlorade söner återvända hem och bli missionärer när de har öppnat den här boken. Jag har sett splittrade

familjer läsa Mormons bok tillsammans och beseglas i templet efteråt. Jag har sett personer som är helt förtvivlade och inte vet vad de ska göra öppna boken, och så börjar allt falla på plats.

Det sker underverk när jag öppnar Mormons bok och använder en vers för att hjälpa någon. Guds kraft ligger i dess sidor och väntar på att ett liv

ska förändras, att ett underverks ska inträffa. Jag kan lova dig att underverk sker varje gång du öppnar Mormons bok. Vi kanske inte alltid får just det miraklet vi vill ha och de kanske inte inträffar just när vi vill att de ska inträffa, men de inträffar. ■

Äldste Benjamin Baradi, Filippinernamissionen Bacolod

FRÅN
MISSIONSFÄLTET



FOTOILLUSTRATIONER DAVID STOKER

EN SÖKANDE SJÄL

Han såg inte ut att vara en trevlig person att prata med. En del av mig var rädd, men en annan del av mig ville verkligen prata med honom.

Stephen Dugdale

Jag verkade som missionär i Catania i Italien. Vi hade kommit till en punkt när arbetet gick trögt. I nästan en hel vecka hade i stort sett allt gått galet, och varje dag var ett prov för att se om vi skulle hålla modet uppe, fortsätta le och fortsätta arbeta hårt.

En kväll var vi fast beslutna att ändra på saker och ting. Vi gick omkring och pratade med personer i en park i närheten av vårt hus, och vi såg en kille som satt på en bänk med huvudet nedböjt och med en cigarett i munnen. Han var klädd i svart från topp till tå och hade luvan på sin stora bylsiga jacka över huvudet. Han såg inte ut att vara en särskilt trevlig person att prata med. Jag tittade på honom, min kamrat tittade på honom, vi tittade på varandra, och återigen på honom.

Äldste Farley frågade mig: "Har vi pratat med honom förut?"

"Jag tror det, för det känns verkligen som om jag känner honom", svarade jag.

"Ja, jag också", sa äldste Farley.

Så vi började gå fram till honom. En del av mig var rädd, för han var inte en person som jag normalt sett skulle prata med, men en annan del av mig ville verkligen prata med honom.

"God kväll, hur står det till?" frågade vi.

Han tittade upp med en sur min som för att säga: "Vem stör min sömn!?" Sedan sa han mycket svagt: "God kväll." Vi presenterade oss som missionärer, och han sa med en gång att han var ateist och inte trodde på någonting. Vi frågade honom varför, vilket jag tror fick honom att haja till.

"Jo, för jag förlorade mamma, pappa, min syster och min systerdotter på en och samma månad, och därför har jag haft ett hemskt, ensamt liv. Religion har bara gjort saker och ting värre."

Vi frågade om han visste var hans nära och kära var.

"På Catantias kyrkogård, där de har varit sedan länge", svarade han.

Vi berättade för honom om andevärlden och uppståndelsen. Vi sa att just nu är vi alla en ande och en kropp, och att döden bara skiljer anden och kroppen åt tillfälligt. Vi berättade att hans familjemedlemmar väntade på honom tills alla kan få tillbaka sina kroppar och leva tillsammans för evigt.

Han tittade förvirrat på oss och sa: "Jag förstod ingenting av det där. Kan ni ta det igen?"

Så vi upprepade allting. Med ena ögonbrynet upphöjt i förvirring sa han: "Vänta, är jag en ande och en kropp?"

Och min familj väntar på mig och håller på att lära sig mer just nu?”

Vi läste flera verser från Alma 40 och från andra kapitel för honom, och han tittade på oss och frågade: ”Varför har jag inte hört talas om det här tidigare?”

Jag tror inte att jag någonsin har träffat en mer ödmjuk person. Den här mannen hade känt sig så vilsen så länge, så förvirrad, så ensam. Han lyssnade på allt vi sa. Han påpekade att han inte förstod så mycket eftersom det var sådant som han aldrig hade hört förut, men han tyckte om alltihop.

Vi berättade för honom hur vi kan få svar genom bön. Han hade inte bett på över 30 år. Sista gången hade varit en uppläst bön i kyrkan när han var liten. När vi pratade om att få svar från Anden, frågade han oss hur Anden känns. Eftersom det är olika för alla berättade vi båda hur den känns för oss. Jag sa att för mig känns det som att få en kram av mamma när jag inte har sett henne på länge.

Jag kände mig manad att lova honom att han kunde och skulle känna samma sak, att det skulle kännas som om han fick en kram av sin mamma som hade varit borta från hans liv så länge.

Vi frågade om vi fick be med honom. Han blev väldigt förvirrad och frågade: ”Nu? Här, i parken?”

”Vi kan be var som helst och när vi än vill”, sa jag. ”Gud vill höra från oss, och han är

VI TILLHÖR GUDS FAMILJ

”Samtliga [människor] är Guds barn, dina bröder och syst-rar. Gud älskar dem, liksom han älskar dig. Många av dessa människor söker efter en mening i livet. De är bekymrade över sina familjer. De behöver den känsla av samhörighet som kommer av kunskapen om att de är Guds barn, medlemmar i hans eviga familj.”

Predika mitt evangelium: Vägledning för missionärer (2004), s. 1.

särskilt angelägen om att höra från dig eftersom han inte ha gjort det på länge.”

Han hade aldrig hört en bön tidigare som inte var en inlärd bön till ett helgon, så han var ganska ivrig att få se hur det fungerade. Vi böjde huvudet och min kamrat uppsände en bön för vår nye vän Alfio och bad Herren välsigna, hjälpa och trösta honom. Vi bad att Alfio skulle få svaret att hans familj var okej och att Gud verkligen finns. Vi avslutade bönen och Alfio tittade storögt på oss.

”Jag måste berätta något”, sa han. ”Jag är inte en sådan som ljuger, särskilt inte om något som det här. Det kändes som att jag fick en stor kram av mamma. Jag har inte fått en kram av någon på länge, länge. Det kändes så bra. Jag vill veta hur jag kan känna så igen, för jag vill ha flera sådana kramar.”

”Men ända sedan den där bönen har jag gått omkring med huvudet högt och tittat på allting. Det är en vacker värld.”

Vi träffades igen dagen därpå. Alfio satte sig bredvid oss på samma bänk och sa: ”Äldster, i hela mitt liv har jag gått med huvudet ner och stirrat på marken. Jag har aldrig någonsin gått med huvudet högt. Men ända sedan den där bönen har jag gått omkring med huvudet högt och tittat på allting. Det är en vacker värld.”

Det behövs knappast sägas att vi fortsatte att arbeta med Alfio för att han skulle få fler kramar, större ljus och fortsätta titta upp. Den till synes hotfulle mannen på bänken som såg ut att hata oss var egentligen en sökande själ som vädjade om att få känna sin himmelske Faders kärlek igen. ■

Författaren bor i Missouri, USA.



Äldste David A. Bednar

i de tolv apostlarnas
kvorum

HUR VI KAN HJÄLPA MISSIONÄRERNA

Vi ber med rätta om trygghet och framgång för heltidsmissionärerna över hela världen. Och ett vanligt inslag i många av våra böner är att be att missionärerna ska ledas till enskilda personer och familjer som är beredda att ta emot återställens budskap. Men i slutändan är det mitt och ert ansvar att hitta människor som missionärerna kan undervisa. Missionärerna ska undervisa på heltid och du och jag ska hitta personer på heltid. Och du och jag som livstidsmissionärer borde inte be att heltidsmissionärerna ska göra vårt jobb!

Om du och jag verkligen ber i tro, som Joseph Smith gjorde – om vi ber i avsikt att handla och inte bara uttala ord – då kommer arbetet att förkunna evangeliet att gå framåt på ett förunderligt sätt. En sådan bön i tro skulle kunna innehålla följande inslag:

- Tacka vår himmelske Fader för lärdomarna och förrättningarna i Jesu Kristi återställda evangelium som ger oss hopp och lycka i livet.
- Be om att modigt och djärvt kunna öppna munnen och berätta om evangeliet för vår släkt och för våra vänner.
- Vädja till vår himmelske Fader om att hjälpa oss hitta de personer och familjer som vill ta emot vår inbjudan att undervisas av missionärerna i vårt hem.
- Lova att göra vår del i dag och den här veckan och be om hjälp att övervinna ängslan, rädsla och tveksamhet.
- Söka urskillningens gåva – om ögon som ser och öron som hör missionärsmöjligheter när de inträffar.
- Be innerligt om styrka att handla så som vi vet att vi borde.



Vi bör uttrycka tacksamhet och be om andra välsignelser i en sådan bön – som vi sedan avslutar i Frälsarens namn. Och därefter sätter vi igång med det hängivna arbetet med utgångspunkt i den bönen.

Samma mönster av helig kommunikation och hängivet arbete kan tillämpas i våra böner för de fattiga och behövande, för de sjuka och nödställda, för släktingar och vänner som går igenom svårigheter och för dem som inte kommer till kyrkans möten.

Jag vittnar om att bönen blir meningsfull när vi ber i tro och handlar. Jag uppmanar oss alla att be i tro om vårt gudagivna uppdrag att förkunna evangeliet. När vi gör det, lovar jag att dörrar ska öppnas, och vi ska ges välsignelsen att känna igen och handla enligt de möjligheter som uppstår. ■

Från ett tal under generalkonferensen i april 2008.

”Mina föräldrar svär, lyssnar på hög musik och tittar på olämpliga teveprogram. Vad kan jag göra för att känna Anden hemma, särskilt på söndagar?”

När du döptes fick du den Helige Andens gåva. Det innebär att oavsett dina omständigheter kan du ha den Helige Andens sällskap om du är värdig och fattar bra beslut.

När du tar del av sakramentet varje vecka påminns du om dina förbund med din himmelske Fader att ”ta på dig hans Sons namn och alltid minnas honom samt hålla hans bud ... så att du alltid kan ha hans Ande hos dig” (se L&F 20:77). När du håller dina förbund är du värdig Andens sällskap.

Att vara med på sakramentsmötet och andra möten i kyrkan är inte det enda sättet att fokusera på förbunden på söndagarna. Oavsett dina omständigheter kan du visa din himmelske Fader att du är fast besluten att hålla dina förbund genom att släktforska, studera evangeliet och tjäna andra, särskilt dem som är ensamma eller sjuka. När du väljer sådana aktiviteter får du uppleva glädje och lycka, även om din familj väljer annat (se Russell M. Nelson, ”Sabbaten är en lust och en glädje”, *Liahona*, maj 2015, s. 129–132).



Förklara

Oavsett om dina föräldrar är medlemmar i kyrkan eller inte kan du berätta för dem varför

det är viktigt för dig att alltid känna Anden hemma, särskilt på söndagar. I ditt fall kan du välja den lugnaste platsen hemma och fråga om andra medlemmar i kyrkan vill komma och vara med dig och inbjuda Anden att vara där. Jag vet att om du håller sabbatsdagen helig så välsignar Herren dig verkligen.

Joskares C., 16 år, Santo Domingo, Dominikanska republiken

Fokusera på upplyftande aktiviteter

Söndagar är alltid jobbiga för mig hemma. Jag är den enda medlemmen i kyrkan hemma, och mina föräldrar och bröder tittar på teve och lyssnar på sin musik på sabbaten. Jag vill visa min kärlek till min himmelske Fader genom att hålla sabbatsdagen helig. Jag går in i mitt rum och läser skrifterna, lyssnar på kyrkans musik och besöker mina vänner eller går ut med missionärerna. Jag är så tacksam för att Herren hjälper mig att alltid helga sabbatsdagen och för styrkan han alltid ger mig.

Lais de Jesus M., 19 år, Sergipe, Brasilien

Gå till skrifterna

Prata med dina föräldrar om det som de gör, men om de inte lyssnar kan

du be om vägledning om hur du kan känna Anden hemma. För att känna Anden hemma läser jag skrifterna, och det inbjuder genast Anden i rummet.

Blake E., 14 år, Utah, USA



Be för dina föräldrar

Du kan be för dina föräldrar. Som Mormon skrev: "Herren [kommer] ihåg de rättfärdigas böner som uppsänts till honom för dem" (Morm. 5:21). Dina föräldrar kanske inte slutar med en gång, men Herren hjälper dig.

Cole M., 17 år, Arizona, USA



Använd kyrkans resurser

Om du har en smart-phone eller surfplatta kan du ladda ner apparna Mormon Channel och LDS Youth. De har massor av underbara sånger, videor och tal som alltid gör att jag känner Anden! Det är något enkelt, men det hjälper mig verkligen att känna Anden när jag är omgiven av oljud. Det gör skillnad och sprider en frid i hela huset.

HunterEve V., 16 år, Texas, USA

Följ Kristi exempel

Det är viktigt att Anden finns hemma, men det är ännu viktigare att vi har Anden med oss. Kristus var det perfekta exemplet på en som har Anden med sig hela tiden. Att bara försöka

leva mer som Kristus, vara vänlig mot andra och se världen så som han skulle se den är förmodligen det bästa sättet att ha Anden med sig var man än är.

Isabel W., 16 år, Oregon, USA

Föreslå att ni gör något tillsammans som familj

På söndagarna kan du föreslå några aktiviteter som ni kan göra tillsammans som familj. Föreslå något som familjen kan göra tillsammans där de inte kan göra något av det där som är olämpligt. Om ni gör något tillsammans som familj blir ni mer sammansvetsade. Och det ger dem en ny insikt om vad man kan göra på söndagar. Kanske säger de nästa söndag: "Det där vi gjorde sist var kul – vi gör det igen."

Ryan B., 19 år, Idaho, USA



FÖLJ MANINGARNA

"Jag vill ge denna uppmuntran. Du har haft stunder när du känt den Helige Andens inflytande....

Du kan betrakta de stunderna av inspiration som de frön av tro som Alma beskrev (se Alma 32:28). Plantera vart och ett. Du kan göra det genom att handla efter de maningar du känt. Den viktigaste inspiration du kan få är att veta vad Gud vill att du ska göra. ...

När du lyder kommer maningarna från Anden oftare, och det blir alltmer ett ständigt sällskap. Din kraft att välja det rätta ökar."

President Henry B. Eyring, förste rådgivare i första presidentskapet, "Den Helige Anden som din ledsagare", Liahona, nov. 2015, s. 105.

NÄSTA FRÅGA

"Min bästa vän säger att hon inte tror på Gud. Hur kan jag berätta för henne om evangeliet?"

Skicka ditt svar och, om du så önskar, ett fotografi med hög upplösning, före den 1 juli 2016, till liahona.lds.org, via e-post till liahona@ldschurch.org, eller via vanlig post (se adressen på s. 3).

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

Svaren kan komma att förkortas eller förtydligas.

HUR MAN KAN VARA

EN GOD VÄN

David Morales

Vi vill alla känna oss som en i gänget. Så här kan du göra om du eller någon annan känner sig utanför.

HUR MAN KAN FÅ GODA VÄNNER

Det gör ont att lämnas utanför, men du mår inte bättre av att bli arg eller bitter. Försök i stället göra så här:

- Delta i kyrkans aktiviteter. Det är bra tillfällen att omge dig med personer som respekterar dina normer.
- Lär dig och utveckla olika färdigheter. Att gå med i elevorganisationer, idrottslag eller klubbar är ett bra sätt att lära känna personer som delar dina intressen.
- Vänta inte alltid på att andra ska försöka bli vän med dig. Presentera dig för andra.
- Var ditt bästa jag och håll fast vid dina normer. Du får då vänner som uppskattar dig för din karaktär och ljuset du sprider.
- Umgås med din familj. Du kanske upptäcker att några av dina bästa vänner finns i ditt eget hem.

Jag började undersöka kyrkan som tonåring, men jag slutade komma till söndagsmötena eftersom jag inte kände mig accepterad av en del av ungdomarna. Lite senare frågade en av dem om jag ville komma på en aktivitet i kyrkan. Jag sa ja och jag tyckte om aktiviteterna eftersom vi gjorde sådant som jag tycker om att göra: spela teater, spela basket och springa.



När jag fortsatte komma på aktiviteterna lärde jag känna ungdomarna och insåg att många av dem gick på min skola. Så småningom blev jag vän med unga män och unga kvinnor som hade samma normer som jag. Jag är tacksam för att någon bad mig komma till en aktivitet i kyrkan, och jag är tacksam för att jag sa ja.

Har du någon gång känt som jag: utanför, eller att du inte passade in? Eller har du känt någon som inte kände sig accepterad och inte hade så många vänner? Vare sig det var i skolan, kyrkan eller någon annanstans så har de flesta känt det så någon gång i livet.



VAR OMTÄNKSAM MOT ANDRA

”Jag hoppas att vi alltid ska sträva efter att vara omtänksamma och lyhörda

för andra människors tankar och känslor och omständigheter. Låt oss inte trycka ner eller förringa någon. Låt oss istället vara kärleksfulla och uppmuntrande.”

President Thomas S. Monson, ”Kärlek - kärnan i evangeliet”, *Liahona*, maj 2014, s. 93.



HUR MAN INKLUDERAR ANDRA

Ibland kan det kännas svårt att lämna vår trygga lilla värld och vara vänlig mot andra, men när vi tänker på att vi alla är Guds barn så ser vi hur viktigt det är att hjälpa andra. Här är några förslag:

- Prata med nya personer i skolan och i kyrkan. Presentera dem för dina vänner.
- Bjud med någon som behöver en vän till en aktivitet i skolan eller kyrkan.
- Konfrontera - vänligt och tålmodigt - personer som avsiktligt får andra att känna sig utanför.
- Sitt bredvid någon som är ensam, eller be honom eller henne att sitta tillsammans med dig och dina vänner.
- Be till din himmelske Fader när du inte vet hur du kan hjälpa någon. Han vet definitivt vad den personen behöver för att bli glad och kan hjälpa dig att ge den hjälpen. ■

Författaren bor i Santa Cruz, Bolivia.

Står för det rätta

Aysia Tan, Utah, USA

HEJ, JAG HETER EVAN!

Jag bor i Irland och tycker om att spela hurling. Det är en irländsk sport som liknar landhockey. Mitt favoritämne är matte. Att vara medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga är en välsignelse för mig.



STÅR FÖR DET RÄTTA I SKOLAN

En ny pojke i skolan mobbade mina systrar. Jag gick emellan och skyddade dem. Jag håller också Visdomsordet. Många elever i skolan dricker te och kaffe. När någon frågar om jag vill ha te, säger jag "nej tack".



EVANS TIPS PÅ HUR MAN KAN STÅ FÖR SIN TRO

Det krävs mod att följa evangeliet.

- Ge inte upp.
- Lyssna på den Helige Anden. Han vägleder dig.
- Kom ihåg att när du hjälper andra att få evangeliet så blir de gladare.

BER MED VÄNNER

Jag går i en katolsk skola. Mina systrar och jag är de enda eleverna där som är medlemmar i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga. När mormor var sjuk frågade jag min lärare om jag fick be en bön för henne. Alla i klassen lade armarna i kors och böjde huvudet. Jag bad en bön högt framför klassen.

EN JÄTTEBRA STOREBROR

Jag sätter mål för att fortsätta göra det som är rätt. Jag hjälper mina föräldrar att ta hand om mina systrar. När mina systrar är rädda så leker jag med dem tills de glömmar att de är rädda. En gång när mina föräldrar var borta läste jag sagor för min syster tills hon somnade.

ÄR ETT EXEMPEL

Mina vänner i skolan ser att jag är glad. Jag är ett gott exempel genom att inte svära eller missbruka Herrens namn. Jag kan också vara ett exempel i min familj.

SKICKA DITT FOTAVTRYCK TILL OSS!

Hur står du för det rätta när du följer Jesus? Rita konturen av din fot och skicka oss din berättelse och ett fotografi, tillsammans med en förälders tillåtelse. Skicka den via liahona.lds.org (klicka på "Submit an Article") eller via e-post till liahona@ldschurch.org.





Jordans studiekamrat

Kirstin Ide

Baserad på en sann berättelse

"Guds Ande betygar varje ord, jag vet att skriften är sann" (Barnens sångbok, s. 66).

Jordan hade inte sett sin syster Kirsi på över ett år – det kändes som en evighet! Hon skulle snart komma hem från sin mission för att bli opererad. Jordan var ledsen för att hon var sjuk, men han var glad att de snart skulle vara tillsammans.

När han kom hem från skolan dagen därpå satt Kirsi på soffan. Jordan sprang fram och kramade henne.

"Hej Jordan! Jag har saknat dig!" sa Kirsi.

Jordan log. Jag har saknat dig också! Vad tråkigt att du är sjuk."

"Tack, kompis", sa Kirsi. Hon hade Mormons bok i knät.

"Får jag läsa tillsammans med dig?" frågade han.

"Hämta din Mormons bok så kan vi börja från början tillsammans."

Jordan sprang iväg till sitt rum och tog sin Mormons bok. "Jag har den!" ropade han medan han sprang tillbaka. Han satte sig bredvid Kirsi.

De slog upp boken på titelbladet. "Mormons bok: Ännu ett Jesu Kristi testamente", läste Jordan. De turades om att läsa.

"På min mission studerade jag skrifterna med min kamrat varje dag", sa Kirsi. "Vill du vara min



Jordan saknade att vara Kirsis studiekamrat. Men då fick han en jättebra idé!

studiekamrat tills det är dags för mig att åka tillbaka till min mission?" frågade Kirsi.

"Ja!" sa han.

Några dagar senare blev Kirsi opererad. Hon kom hem från sjukhuset för att vila och återhämta sig i några veckor. Hon och Jordan läste Mormons bok tillsammans varje dag.

Innan Kirsi åkte tillbaka till sin mission, sa hon: "Jordan, jag tycker att du ska läsa ut Mormons bok innan du blir döpt!"

Jordan funderade på det. Det var bara några månader kvar tills han fyllde åtta. Han hade mycket att läsa. Men han ville göra det. "Ja", sa Jordan.

"Vill du be och fråga om den är sann, medan du läser?" frågade Kirsi. "Moroni lovade att om vi gör det

så talar den Helige Anden om för oss om den är sann."

"Okej", sa Jordan.

När det var dags för Kirsi att åka hade de kommit till 2 Nephi tillsammans.

Jordan saknade verkligen Kirsi. Han saknade särskilt att vara hennes studiekamrat. Men då fick han en jättebra idé!

I skolan nästa dag gick han fram till sin bästa vän Jakes bänk.

"Jag ska läsa hela Mormons bok innan jag blir döpt", sa Jordan. "Vill du också göra det, eftersom du ska döpas samma dag?"

"Visst", sa Jake. "Jag har aldrig läst hela Mormons bok."

Varje dag i skolan frågade de varandra samma sak.

"Hur långt har du kommit?"

"Till slutet av Jakobs bok. Hur långt har du kommit?"

Snart behövde de inte fråga varandra längre. De gav varandra en blick och visste vad frågan var.

"Jag tror vi hinner bli klara precis tills vi ska döpas", sa Jordan.

Äntligen var det deras dopdag.

"Jag blev klar i går kväll", viskade Jordan.

"Jag också!" sa Jake. "Jag bad om att få veta om den är sann, och jag kände mig varm och glad."

Jordan log. "Samma här. Jag kände mig jätteglad när jag bad." Han var så tacksam för Kirsis utmaning. Nu byggde han sitt alldeles eget vittnesbörd. ■

Författaren bor i Virginia, USA.



Hela Guds vapenrustning

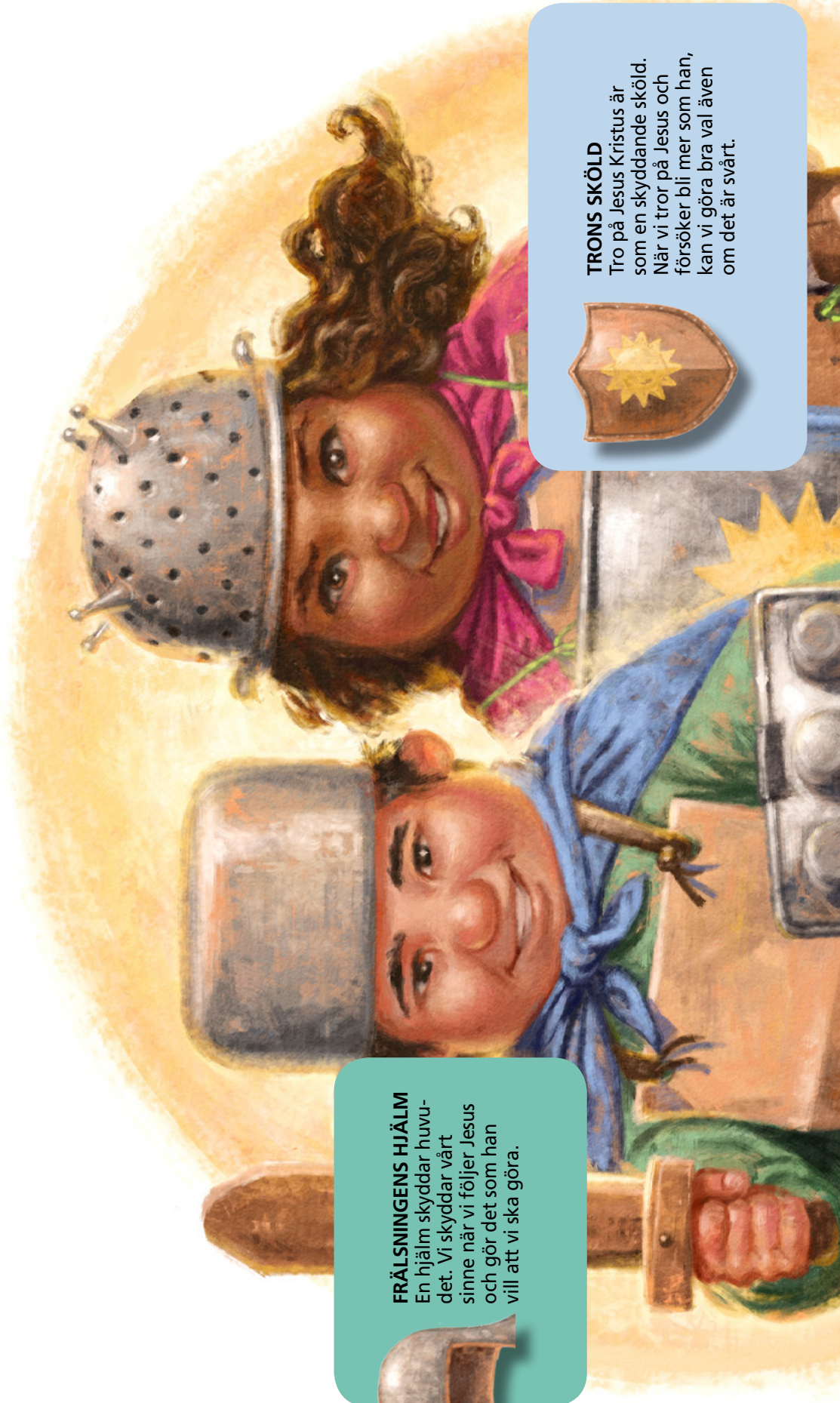
I skrifterna står det att vi ska ta på oss ”hela Guds vapenrustning” (se Ef. 6:11–18 och L&F 27:15–18). När vi studerar skrifterna och ber så är det som att ta på sig en rustning som skyddar oss.

FRÄLSNINGENS HJÄLM

En hjälm skyddar huvudet. Vi skyddar vårt sinne när vi följer Jesus och gör det som han vill att vi ska göra.

TRONS SKÖLD

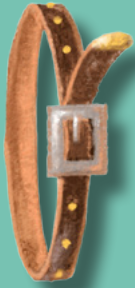
Tro på Jesus Kristus är som en skyddande sköld. När vi tror på Jesus och försöker bli mer som han, kan vi göra bra val även om det är svårt.





RÄTTFÄRDIGHETENS BRÖSTPLÅT

Bröstplåten skyddar hjärtat. När vi älskar Gud av hela vårt hjärta försöker vi hålla hans bud. Vi välsignas när vi väljer det rätta.



SANNINGENS BÄLTE

Ett bälte skyddar en soldats kropp. Kunskap om sanningen skyddar oss. Evangeliet är sant och vi blir starka av att följa det.



FRIDENS EVANGELIUMS BEREDSKAP SOM SKOR

Skor skyddar fötterna. Vi försöker följa i Jesu Kristi fotspår så att vi kan leva med honom en dag.



ANDENS SVÄRD

Ett svärd slåss mot sådant som är fel. Anden hjälper oss när vi ställs inför dåliga eller svåra saker. Genom att lyssna på Anden blir vi skyddade.

Vad kan du göra varje dag för att skydda din ande och vara glad?



Neil L. Andersen
i de tolv apostlarnas
kvorum

Vad lovar vi när vi döps?



Vi tar på oss Jesu Kristi
namn och blir
medlemmar i
hans kyrka.

När vi sedan tar del av
sakramentet varje vecka så
lovar vi att komma ihåg Jesus.
Vi lovar att hålla hans bud.



Vi tror på honom.
Vi tillber honom.
Vi följer honom.

Från "Komme ditt rike", Liahona, maj 2015, s. 119–123.



Det kändes jättebra när jag döptes. Jag var lite nervös i början, men när jag hade gått ner i vattnet försvann nervositeten. Jag kände mig väldigt trygg i dopbasängen. Jag var glad att jag hade bestämt mig för att döpas. Jag vet att Jesu Kristi kyrka av Sista Dagars Heliga är sann och att det finns en levande Gud.

Neyliana V., 8 år, Brasilien



Min familj och jag åkte till templet, och jag vet att templet är Jesu Kristi sanna hus.

Helam A., 5 år, Peru



Pappa och mamma pratar med oss om templet. De visar oss bilder av templet och vittnar om dess eviga välsignelser.

Tresor I., 7 år, Kongo

Skapelsen

I rättfärdighet skapade vår himmelske Fader den här världen som är full av liv.

Han lät det bli ljus där det var mörkt och gjorde luften, haven och marken.

Han skapade många saker och de olika årstiderna för att det skulle bli trevligare.

Sedan fanns solen, månen och stjärnorna, och djur för att hålla oss sällskap.

Sedan skapades människan för att regera på jorden.

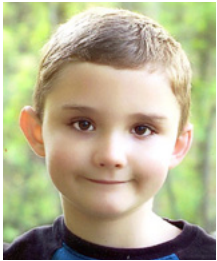
Nu fick vår himmelske Fader vila.

På den heliga dagen lär vi oss många av de här sanningarna.

C. Ling-yao, 10 år, Taiwan

Abish var missionär

Abish far lärde henne att tro på Jesus Kristus. Där hon bodde trodde inte många på Jesus. När Ammon hade kommit till Abish folk och undervisat kung Lamoni så visste hon att hennes himmelske Fader ville att hon skulle berätta för folket om evangeliet. Hon kunde äntligen berätta för alla om Jesus.



En gång gjorde min familj upp en missionsplan. Vi bestämde vad var och en skulle göra. Jag bestämde mig för att ge min lärare i skolan en Mormons bok.

När jag gav den till henne, sa hon: "Tack, Adam. Jag tycker om att läsa." Jag är jätteglad att vi tog fram en missionsplan som familj.

Adam W., 8 år, Utah, USA



"Abish och drottningen", Marley D., 6 år, Washington, USA

ILLUSTRATION JARED BECKSTRAND



Klipp ut, vik och spara det här utmaningskortet!



ABISH

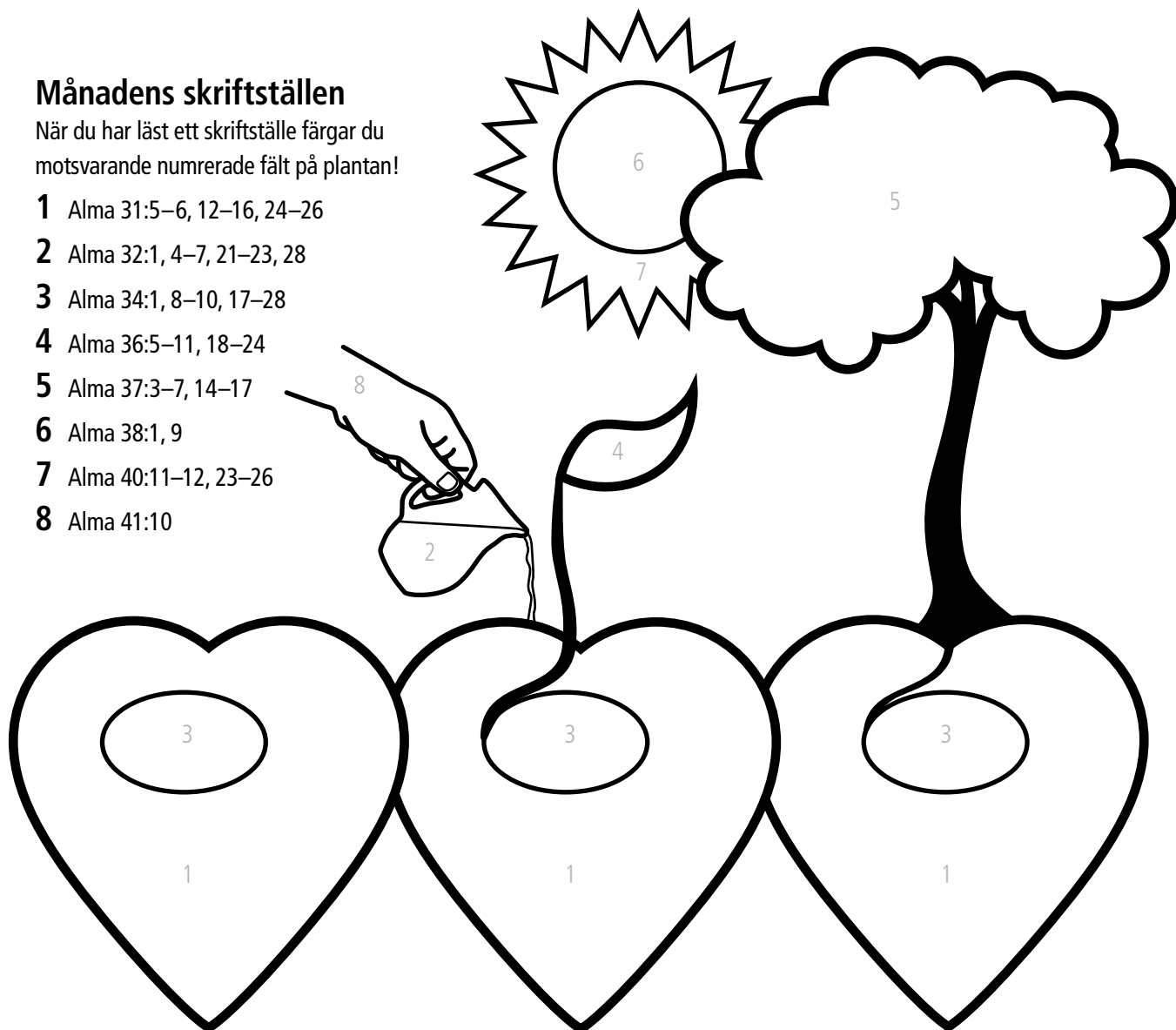
Jag kan vara missionär!


- Lär dig Alma 19:36 utantill.
- Be en vän följa med dig till Primär och lära sig mer om evangeliet.
- Hjälp ditt vittnesbörd att växa genom att bära det för någon!
- Den här månaden ska jag ...

Månadens skriftställen

När du har läst ett skriftställe färgar du motsvarande numrerade fält på plantan!

- 1 Alma 31:5–6, 12–16, 24–26
- 2 Alma 32:1, 4–7, 21–23, 28
- 3 Alma 34:1, 8–10, 17–28
- 4 Alma 36:5–11, 18–24
- 5 Alma 37:3–7, 14–17
- 6 Alma 38:1, 9
- 7 Alma 40:11–12, 23–26
- 8 Alma 41:10





Växande tro

Alma och Amulek undervisade många om Jesus Kristus. De förändrade människors liv genom att plantera trons frö. Alma och andra var missionärer och predikade Guds ord. Titta efter ännu en läsutmaning i nästa nummer! ■

Alma undervisar om hur man ber



Alma den yngre och andra undervisade zoramiterna. Zoramiterna brukade tro på vår himmelske Fader, men de höll inte längre hans bud. De trodde inte på Jesus.

Och de kom inte ihåg det rätta sättet att be på.

En gång i veckan turades zoramiterna om att be. De klättrade upp på en hög ställning. De höll upp armarna högt. Sedan tackade de sin himmelske Fader för att de var bättre än andra människor. Varje person bad exakt samma bön.





Zoramiterna bad bara när det hade klättrat upp på ställningen. De tänkte inte på sin himmelske Fader eller bad till honom hemma eller någon annanstans.



Alma sa till folket att de kunde be när som helst. De kunde be hemma, på åkrarna och i vildmarken. Han sa att de kunde be om vad som helst och deras himmelske Fader skulle hjälpa dem.



Vi kan be så som Alma undervisade om. Vi kan be när som helst och var som helst. Vi kan också be tyst i hjärtat. Vår himmelske Fader hör oss alltid! ■

Jag kan vara vördnadsfull





**President
Spencer W. Kimball
(1895–1985)**

Kyrkans tolfte president

BÄRA VITNESBÖRD – VAD, VARFÖR OCH HUR

Varje gång du bär ditt vittnesbörd blir det starkare.

Varje själ i denna värld kan få samma uppenbarelse som den som Petrus hade [se Matt. 16:13–17]. Den uppenbarelsen är ett vittnesbörd, en kunskap om att Kristus lever, att Jesus Kristus är denna världs Återlösare. Varje själ kan få denna förvisning och när detta vittnesbörd kommer så kommer det från Gud och inte enbart genom studier. Studier är naturligtvis en viktig beståndsdel, men studierna måste utföras under mycket bön och strävande efter högre sanningar, och därefter kommer denna uppenbarelse. ...

Vitnesbördsmöten är några av [kyrkans] bästa möten under hela månaden, om du har Anden. Om du är uttråkad på ett vittnesbördsmöte så beror det på dig och inte på andra. Du kan gå upp och bära ditt vittnesbörd och tycka att det är det bästa mötet under hela månaden, men om du sitter där och räknar de grammatiska misstagen och skrattar åt den som inte kan uttrycka sig särskilt väl,



då blir du uttråkad, och glider raka vägen ut ur riket. ...

Varje månad kommer första presidentskapet och de tolv apostlarna samman med samtliga generalauktoriteter i templet. De bär vittnesbörd och berättar för varandra om hur de älskar varandra precis som ni gör. Varför behöver generalauktoriteter ett vittnesbördsmöte? Av samma anledning som du behöver ett vittnesbördsmöte. Tror du att du kan gå tre, sex, nio och tolv månader utan att bära ditt vittnesbörd och ändå behålla dess fulla värde?

En del av våra goda medlemmar blir så rädda för upprepningar att de försöker beskriva sitt vittnesbörd med andra ord och tappar bort sig i utsvävningen. Oroa dig aldrig över att fraser ska bli utslitna i ett

vitnesbörd. När kyrkans president bär sitt vittnesbörd säger han: ”Jag vet att Joseph Smith kallades av Gud, att han var en gudomlig representant. Jag vet att Jesus är Kristus, den levande Gudens Son.” Som du ser är det samma sak som alla säger. Det är ett vittnesbörd. ...

Ett vittnesbörd är inte en uppmaning, inte en predikan (ingen av er är där för att uppmana de övriga), det är inte en reseskildring. Du är där för att bära ditt eget vittnesbörd. Det är förbluffande vad du kan säga på 60 sekunder i ett vittnesbörd, eller 120, eller 240, eller vilken tid du än får, om du begränsar dig till vittnesbördet. Vi vill veta hur du känner det. Hyser du verkligen kärlek till verket? Känner du glädje i verket? Älskar du Herren? Är du glad över att vara medlem i kyrkan? ...

Sitt inte där på vittnesbördsmötet och bedra dig själv och säg: ”Jag förmodar att jag inte behöver bära mitt vittnesbörd i dag. Jag antar att det inte är rättvist mot de andra medlemmarna eftersom jag fått så många andra tillfällen.” Bär ditt vittnesbörd. Och en minut räcker för att bära det.

Du har ett vittnesbörd! Det behöver naturligtvis byggas upp, och det är vad du gör. Varje gång du bär ditt vittnesbörd blir det starkare. ■

Från ”President Kimball Speaks Out on Testimony”, New Era, aug. 1981, s. 4–7; se även Kyrkans presidenters lärdomar: Spencer W Kimball, s. 72–79.

INSIKTER



Hur kan vi förnimma den kärlek vår himmelske Fader känner för alla sina barn?

”För att tjäna andra väl ... måste vi se dem genom föräldraögon, genom vår himmelske Faders ögon. Först då kan vi börja förstå en själs sanna värde. Först då kan vi förnimma den kärlek vår himmelske Fader känner för alla sina barn. Först då kan vi förnimma Frälsarens omtanke och omsorg om dem. Vi kan inte helt uppfylla vårt förbunds plikt att sörja med dem som sörjer och trösta dem som behöver tröst om vi inte ser dem genom Guds ögon.”

Också i det här numret

FÖR UNGA VUXNA



Förkämpar för sabbaten

s. 50

Vi behövde bestämma oss för om vi skulle hålla sabbatsdagen helig eller försöka vinna ett rugbymästerskap mot våra rivaler. I slutändan vann vi mer än vad vi hade väntat oss.

FÖR UNGDOMAR

s. 52

Det SVÅRASTE med att vara MISSIONÄR

Missionsförberedelser är mer än att bara studera skrifterna. Det innebär också att man lär sig hur man arbetar med kamrater, hanterar avvisanden och inser att det inte är okej att äta glass till frukost, lunch och middag!



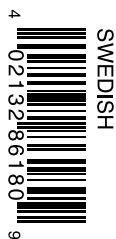
FÖR BARN



Jordans studiekamrat

s. 68

Jordan tyckte om att vara sin systers studiekamrat i några dagar. Men vad skulle han göra när hon åkte tillbaka till sin mission?



SWEDISH

JESU KRISTI
KYRKA
AV SISTA DAGARS HELIGA