

JESU KRISTI KYRKA AV SISTA DAGARS HELIGA • MARS 2014

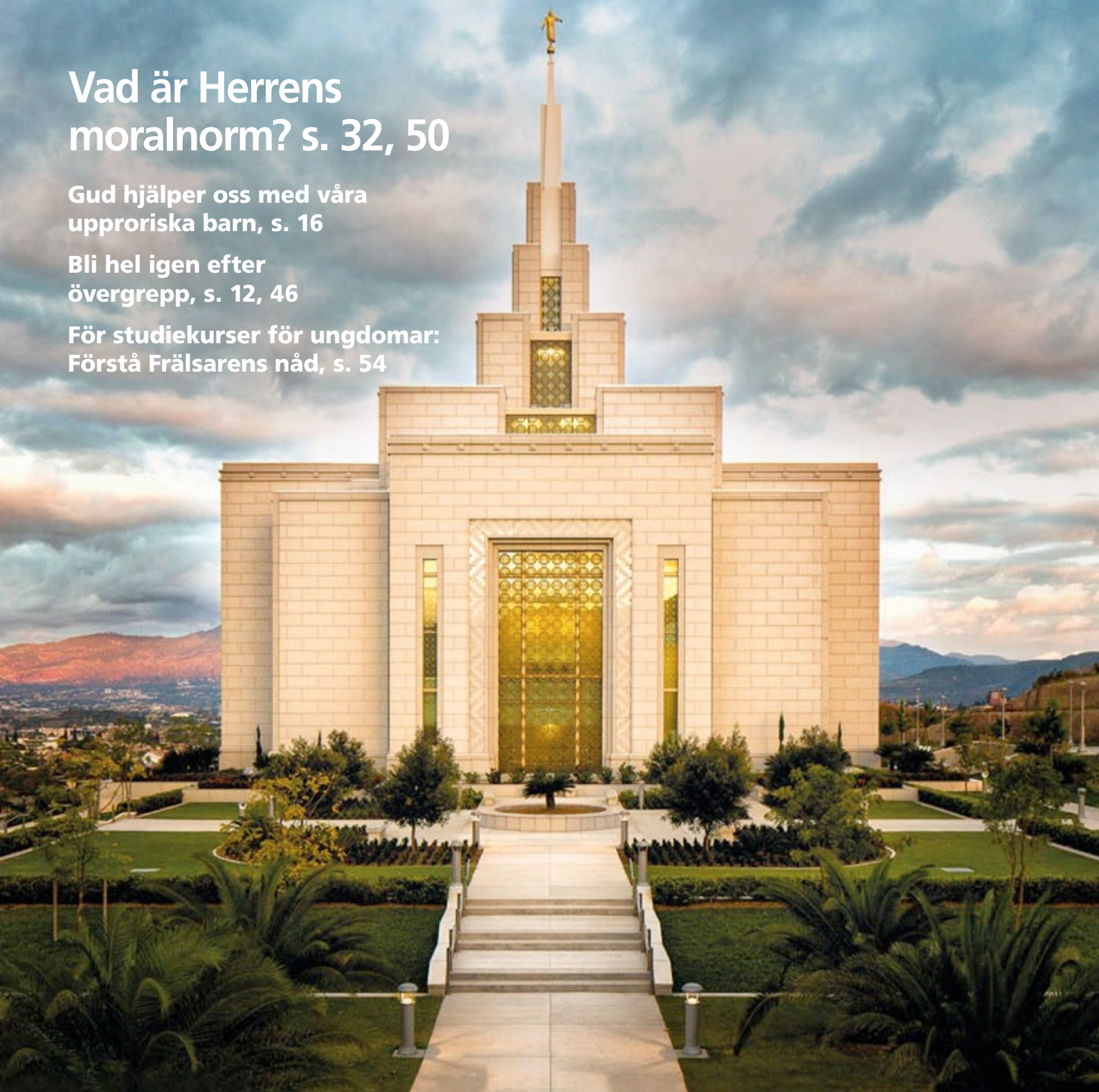
Liahona

**Vad är Herrens
moralnorm? s. 32, 50**

**Gud hjälper oss med våra
upproriska barn, s. 16**

**Bli hel igen efter
övergrepp, s. 12, 46**

**För studiekurser för ungdomar:
Förstå Frälsarens nåd, s. 54**





*"Moderskapet
är ingen hobby,
det är en
kallelse. ...
Det är inget
man ägnar sig
åt om man får
tid. Det är vad
Gud gav dig
tid för."*

Rachel Jankovic, i Neil L.
Andersen, "Barn", *Liahona*,
nov. 2011, s. 28.



BUDSKAP

- 4 Budskap från första presidentskapet: Tjänande och evigt liv**
Henry B. Eyring
- 7 Besökslärarnas budskap: Jesu Kristi gudomliga mission: Världens ljus**

ARTIKLAR

- 16 Trofasta föräldrar och upproriska barn: Behålla hoppet och övervinna missförstånd**
David A. Bednar
Äldste Bednar hjälper föräldrar förstå sanningarna i evangeliet som handlar om upproriska barn.

PÅ OMSLAGET

Framsida: Foto av templet i Tegucigalpa i Honduras, Cody Bell. Insidan av omslagets framsida: Fotoillustration Bradley Slade.

- 22 Pionjärer i varje land: Zimbabwe— Ett vackert land, ett trofast folk**
De här ståndaktiga pionjärerna i Zimbabwe kan stå som föredömen för kyrkans medlemmar i alla länder.

- 28 Orubbliga**
Reid Tateoka
I efterdyningarna efter jordbävningen och tsunamin i Japan 2011 kom de här missionärerna ihåg att vända sig till Herren.

- 32 Herrens moralnorm**
Tad R. Callister
Vår himmelske Fader behöver förkunna sin moralnorm en enda gång, och det är hans röst som gäller; hur många andra röster världen än kan uppbåda.

AVDELNINGAR

- 8 Anteckningar från oktoberkonferensen 2013**
- 10 Gamla testamentets profeter: Abraham**
- 11 Undervisning till vägledning för de unga: Sexuell renhet**
- 12 Vi talar om Kristus: Bördan lyftes bort**
Anonym
- 14 Tjänande i kyrkan: Tjäna en främling**
Yong Gil Park
- 38 Sista dagars heliga berättar**
- 80 Tills vi möts igen: Väntan i foajén**
Lori Fuller



42

42 Att inbjuda framgången

Richard M. Romney

Du kan berätta om evangeliet i vardagen, precis som de här unga vuxna gjorde.



Se om du kan hitta Liahonan som är gömd i det här numret. Ledtråd: Räkna dina välsignelser!

46 De tragiska ären efter övergrepp kan läka

Richard G. Scott

Andra personers orättfärdiga val kan ge dig smärta och ångest, men de kan inte förstöra dina eviga möjligheter.

50 Vägledning för de unga: Rent hjärta och ren kropp

Neill F. Marriott

52 Var vaksam

Anonym

Det tog mig ett och ett halvt år att prata med min biskop om mitt problem med pornografi. Låt det inte ta lika länge för dig.

53 Hur man väljer goda vänner

Thomas S. Monson

Dina vänner har stort inflytande på vem du blir. Välj dem med omsorg!

54 Nåd och Jesu Kristi försoning

Joshua J. Perkey

Kom alltid ihåg att Herren Jesus Kristus gör sin nåd tillgänglig för dig.

57 Affisch: Till stor hjälp

58 Är det okej att ... ? Kan jag ... ?

Heidi McConkie

Försök inte att anpassa evangeliet till ditt liv. Försök i stället att anpassa ditt liv till evangeliet.

61 Rakt på sak

62 Virtuella brevvänner

Stephanie Acerson

Du kan använda Facebook och andra media för att vara missionär nu.

64 Missa inte telefonsamtalet

David Dickson

Vad kan du gå miste om ifall du inte lyssnar på den kommande generalkonferensen?



66

66 Är det någon som hör mig?

Lucas F. och Susan Barrett

Hur skulle jag kunna bära mitt vittnesbörd om bön när jag inte var säker på att min himmelske Fader hör mina böner?

68 Bra idé

69 Vår sida

70 Vänner runtom i världen: Jag heter Tendai och kommer från Zimbabwe

Amie Jane Leavitt

72 Klippdocksaktivitet: Mudiwa från Zimbabwe

73 Jag kände Anden

Linda K. Burton

En prästadömsvälsignelse och en primärsång hjälpte mig att känna den Helige Anden.

74 Ta med Primär hem: Jesus Kristus är vår Frälsare

76 För små barn: En trädgård full av välsignelser

Linda Pratt

81 Porträtt av en profet: Ezra Taft Benson

MARS 2014 ÄRGÅNG 138 NUMMER 3
LIAHONA 10983 180

Internationell tidskrift för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga

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

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

Chefredaktör: Craig A. Cardon

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

Verkställande direktör: David T. Warner

Driftschef: Vincent A. Vaughn

Chef för kyrkans tidningar: Allan R. Loyborg

Verksamhetschef: Garff Cannon

Redaktionschef: R. Val Johnson

Biträdande redaktionschefer: Ryan Carr

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

Huvudansvarig för grafik: J. Scott Knudsen

Grafikansvarig: Tadd R. Peterson

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

Samordnare av immateriell äganderätt: Collette Nebeker Aune

Produktionschef: Jane Ann Peters

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

Prepress: Jeff L. Martin

Tryckerichef: Craig K. Sedgwick

Distributionschef: Stephen R. Christiansen

Översättning:

Översättningstjänst

Mariatorget 1A

118 48 STOCKHOLM

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

E-post: edlundcg@ldschurch.org

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

Ansvarig utgivare för Liahona: Claes-Göran Edlund

Ansvarig för Kyrkonytt: Gösta Körlöf

Redaktör: Eivor Hagman

Medusagatan 2A

533 38 Jönköping

Tfn/Fax 036-71 96 63

E-post: eivorhagman@hotmail.com

Distribution

Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga, avdelningen för

medlemsuppteckningar och statistik

Sveagatan 8A

441 32 Alingsås

Prenumerationsinformation

Prenumeration eller ändring av adress sker genom att kontakta

Customer Service (kundtjänsten)

Tel: 08-500 655 20

E-post: RCStockholm@LDSCChurch.org

Internet: store.lds.org

Priset för en helårsprenumeration är SEK 80:00 som insättes på
plusgiro: 260353-8. Ange Liahona och språk.

Skicka manuskript och frågor online till liahona.lds.org; via post
till *Liahona*, Rm. 2420, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT
84150-0024, USA eller via e-post till liahona@ldschurch.org.

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

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

Text och visuellt material i *Liahona* får kopieras för tillfälligt, icke
kommerciellt bruk i kyrkan eller hemmet. Visuellt material får
inte kopieras om restriktioner för detta anges intill konstverket.

Copyrightfrågor bör ställas till Intellectual Property Office,
50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150, USA; e-post:
cor-intellectualproperty@ldschurch.org.

For Readers in the United States and Canada:

March 2014 Vol. 138 No. 3. LIAHONA (USPS 311-480)

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

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 707.4.12.5).

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

Förslag till familjens hemafton

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



FOTOILLUSTRATION CRAIG DIMOND

"Hur man väljer goda vänner", sidan
53: Klipp ut flera bilder på unga män och
unga kvinnor i olika tidningar och skriv
en personbeskrivning för varje person.
Du kan till exempel visa en bild på en ung
man och säga: "Det här är Aron. Han
är inte medlem i kyrkan men går regel-
bundet till synagogan med sin familj. Han
gillar att idrotta och använder ett vårdat
språk." Skriv en liknande personbeskriv-
ning för varje bild. Fråga barnen vilka ung-
domar de borde bli vän med. Läs Jakobs
brev 2:23 tillsammans och samtala om hur
vi kan bli vän med vår himmelske Fader.

"Jesus Kristus är vår Frälsare", sidan
74: Snart är det påsk! Du kan göra något
särskilt den här påsken för att uppmärk-
samma välsignelserna från Jesus Kristus.
Varje dag under middagen kan familje-
medlemmarna turas om att berätta om
en välsignelse som han eller hon fick den
dagen. Ni kan komma ihåg välsignelserna
genom att samla kulor i en burk – en kula
för varje välsignelse. Du kan presentera
den här idén under en hemafton genom
att läsa ett skriftställe om Jesu Kristi liv. Be
sedan barnen att rita en bild av vad som
händer i skriftstället. Sjung "Jag vill gärna
likna Jesus" (*Barnens sångbok*, s. 40) eller
en annan sång om Frälsaren.

PÅ DITT SPRÅK

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

Du kan gilla *Liahona* på Facebook och få
inspirerande budskap genom att gå till
facebook.com/liahona.magazine.

ÄMNET I DET HÄR NUMRET

Sidnumren gäller artikelns första sida.

Abraham, 10

Anständighet, 32

Benson, Ezra Taft, 81

Bön, 58, 66

Den Helige Anden, 73

Familj, 16

Förlåtelse, 46, 50, 52

Försoningen, 12, 16, 46, 54

Generalkonferensen, 8, 64

Jesus Kristus, 12, 54, 74

Media, 32, 52

**Missionsarbete, 22, 28,
42, 62**

Moral, 11, 32, 50, 52

Motgångar, 12, 28, 46

Normer, 32, 58

Nåd, 54

**Omvändelse, 32, 46,
50, 52**

Pionjärer, 22

Pornografi, 32, 52

Profeter, 64

Sakramentet, 28

Tacksamhet, 28, 76

Tempel, 80

Tjänande, 14, 41, 57

Vittnesbörd, 66

Vänskap, 53, 62

Övergriper, 12, 32, 46



**President
Henry B. Eyring**
förste rådgivare
i första
presidentskapet

Tjänande

OCH EVIGT LIV

Frälsaren är vårt föredöme i fråga om osjälviskt tjänande. Under sitt fullkomliga liv ägnade han sig åt att tjäna sin himmelske Fader och alla sin Faders barn. Faderns och Sonens gemensamma mål är att ge oss alla odödlighetens gåva och det eviga livets välsignelse (se Mose 1:39).

För att kvalificera oss för evigt liv måste vi förändras genom Jesu Kristi försoning – födas på nytt och renas från synd. Men små barn under åtta år är utan synd och återlösta genom försoningen (se Mosiah 3:16, 21; Moroni 8:10–12).

För alla oss som uppnår ansvarighetsålder finns det en underbar plan som gör att vi kan renas från synd och förberedas för evigt liv. Den förberedelsen börjar med att vi döps av någon med prästadömsmyndighet och tar emot den Helige Anden. Sedan måste vi alltid minnas Frälsaren och hålla buden som han har gett oss.

Kung Benjamin berättade för sitt folk i Mormons bok om glädjen som kommer av att känna syndens förlåtelse genom Jesu Kristi försoning. Sedan sade han att de, för att få förlåtelse för sina synder, måste lära sina barn att tjäna varandra, och de måste vara så generösa de kan för att uppfylla de timliga och andliga behoven hos människorna omkring dem. (Se Mosiah 4:11–16.)

Han förkunnade: ”Jag säger er detta för att ni skall kunna lära visdom, för att ni skall kunna förstå att när ni är i era medmänniskors tjänst, är ni endast i er Guds tjänst” (Mosiah 2:17).

Jesus gick omkring och undervisade om sitt evangelium och gjorde gott (se Apg. 10:38). Han botade sjuka. Han uppväckte döda. Med sin makt mättade han tusentals när de var hungriga och utan mat (se Matt. 14:14–21; Joh. 6:2–13). Efter sin uppståndelse gav han mat till flera av sina apostlar när de kom iland vid Galileiska sjön (se Joh. 21:12–13). På den amerikanska kontinenten botade han sjuka och välsignade barnen en efter en (se 3 Nephi 17:7–9, 21).

Aposteln Jakob lärde oss hur önskan att tjäna andra kommer från vår tacksamhet för det Herren har gjort för oss:

”Den som ... blickar in i frihetens fullkomliga lag och blir kvar i den och inte är en glömsk hörare utan en verklig görare, han blir salig i sin gärning. ...

Att ta sig an föräldralösa barn och änkor i deras nöd och hålla sig obesmittad av världen, det är en gudstjänst som är ren och fläckfri inför Gud och Fadern” (Jak. 1:25, 27).

Ett av bevisen på att du blir ren är en större önskan att tjäna andra åt Frälsaren. Hemundervisning och besöksundervisning blir mer glädjande och mindre betungande. Du inser att du oftare erbjuder dig som volontär i en lokal skola eller hjälper till att ta hand om fattiga i din kommun. Fastän du inte har så mycket pengar att ge till dem som har mindre, önskar du att hade mer så att du kunde ge mer (se Mosiah 4:24). Du är ivrig att tjäna dina barn och visa dem hur man tjänar andra.



Allteftersom du förändras får du en större önskan att tjäna mer utan uppmärksamhet. Jag känner till lärjungar till Frälsaren som har gett stora gåvor i form av pengar och tjänande, fast beslutna att ingen utom Gud och deras barn skulle känna till det. Gud har uppmärksammat deras tjänande genom att välsigna dem i det här livet, och han kommer att välsigna dem i det eviga livet (se Matt. 6:1–4; 3 Nephi 13:1–4).

När du har hållit budet att tjäna andra (se Matt. 22:39), har du känt en förändring i dina högmodiga känslor. Frälsaren tillrättavisade sina apostlar när de frågade vem som var störst bland dem. Han sade:

”Ni skall inte låta någon kalla er lärare, ty en är er lärare, Kristus.

Den som är störst bland er

skall vara de andras tjänare” (Matt. 23:10–11).

Frälsaren lär oss hur vi kan lära oss att tjäna andra. Han tjänade på ett fullkomligt sätt, och vi måste lära oss att tjäna så som han lärde oss – rad på rad (se L&F 93:12–13). Genom det tjänande vi utför kan vi bli mer lika honom. Vi kommer att be av

hela vårt hjärta att kunna älska våra fiende som han älskar dem (se Matt. 5:43–44; Moroni 7:48). Då kanske vi till slut är redo för evigt liv tillsammans med honom och med vår himmelske Fader.

Jag lovar att vi kan lära oss tjäna mer fullkomligt när vi följer Frälsarens lärdomar och exempel. ■

UNDERVISA FRÅN DET HÄR BUDSKAPET

Äldste M. Russell Ballard i de tolv apostlarnas kворum har uppmuntrat oss att be om tillfällen att tjäna: ”Be er himmelske Fader i er morgonbön varje ny dag att vägleda er så att ni ser en möjlighet att tjäna ett av hans dyrbara barn. ... Leta [sedan under dagen] efter någon som ni kan hjälpa” (”Verka med iver”, *Liahona*, nov. 2012, s. 31). Du kan inbjuda dem du undervisar att sätta upp ett mål att be varje morgon om tillfällen att tjäna och sedan söka efter dem under dagen.

Ett svar på hennes bön

Siphilile Khumalo

En kväll fick jag besök av en vän som har en annan tro. Jag studerar för det mesta skrifterna ensam, och jag hade tagit fram dem för att läsa den kvällen. Jag kände mig manad att fråga om hon ville läsa skrifterna med mig, men jag var rädd och började i stället läsa ensam. Jag visste att jag hade struntat i en maning från Anden. Efter några minuter frågade jag försiktigt: "Vill du läsa skrifterna med mig?" Utan att tveka svarade min vän: "Ja."

Sedan läste vi i Mormons bok. Hon ställde några frågor och jag kände att Anden vägledde mig när jag svarade. Jag vittnade om att Mormons bok är sann. När jag hade gjort det sade hon till mig: "Jag har gråtit och varit rädd hela dagen. Jag hade just bätt Gud om hjälp när du frågade om jag ville läsa skrifterna med dig. Det känns mycket bättre nu. Tack."

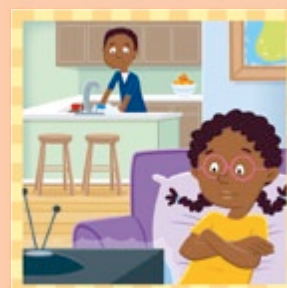
Herren hade använt mig som redskap för att besvara en bön och tjäna ett av hans barn som hade ett behov. Jag vet att maningar är gudomliga instruktioner från en vis, förhårligad Fader. När vi lägger vår rädsla åt sidan, låter vi honom visa sin makt genom vår lydnad.

Författaren bor i Gauteng i Sydafrika.



Leta efter sätt att tjäna

Barn kan välja att tjäna andra. Ringa in de bilder där barnet väljer att följa Jesus Kristus genom att hjälpa någon annan.



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

Jesu Kristi gudomliga mission: Världens Ljus

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

När vi inser att Jesus Kristus är världens ljus så stärks vår tro på honom och vi blir ett ljus för andra. Kristus vittnade om sin roll som ”det sanna ljuset som upplyser var och en som kommer till världen” (L&F 93:2) och bad oss att hålla upp hans ljus ”så att det lyser för världen” (3 Nephi 18:24).

Våra profeter har också vittnat om Kristi ljus. President Henry B. Eyring, förste rådgivare i första presidentskapet, har sagt: ”Varje gång ni väljer att försöka leva mer likt Frälsaren stärks ert vittnesbörd. Ni kan med tiden själva få veta att han är världens ljus. ... Andra kommer att se det Kristi ljus som finns hos er.”¹

Äldste Quentin L. Cook i de tolv apostlarnas kворum har sagt så här om att vi är världens ljus: ”Vi måste



skydda våra familjer och gå i främsta ledet tillsammans med alla välvilliga människor och göra allt vi kan för att bevara ljuset, hoppet och moralen i våra samhällen.”²

Från skrifterna

Johannes 8:12; Läran och förbunden 50:24; 115:5

SLUTNOTER

1. Henry B. Eyring, ”Ett levande vittnesbörd”, *Liahona*, maj 2011, s. 128.
2. Quentin L. Cook, ”Låt ljusen åter tändas!” *Liahona*, nov. 2010, s. 30.
3. Se *Döttrar i mitt rike: Hjälpföreningens historia och verksamhet* (2011), s. 163.
4. Se *Döttrar i mitt rike*, s. 163.



Tro, Familj, Tjänande

Från vår historia

Sista dagars heliga kvinnor i dag fortsätter att låta sitt ljus lysa.

På åttionde våningen i en skyskrapa i Hongkong bodde en ensamstående syster med fysiska funktionshinder – den enda sista dagars heliga i sin familj. Hon skapade ett hem som var en tillflyktsort där hon och hennes besökare kunde känna Andens inflytande. Hon hade alltid skrifterna, sina hjälpföreningsböcker och psalmboken nära tillhands. Hon åkte till templet och utförde förrättningar för sina förfäder.³

I Brasilien fostrade en rättfärdig mor sina barn i evangeliets ljus. Primärsånger fyllde rummen i hennes röda tegelhus och bilder från *Liahona* av templet, Guds profeter och Frälsaren täckte väggarna. Hon och hennes make gjorde uppoffringar för att kunna beseglas i templet så att deras barn skulle födas inom förbundet. Hennes ständiga bön var att Herren skulle hjälpa henne att fostra barnen i evangeliets ljus, sanning och styrka.⁴

Vad kan jag göra?

1. Samtala om vad det innebär att vara ett ljus för världen i dag.
2. Fundera över hur du kan få hjälp att uthärda dina prövningar genom att följa Kristi ljus.

ANTECKNINGAR FRÅN OKTOBERKONFERENSEN 2013

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

När du går igenom talen från konferensen i oktober 2013 kan du använda de här sidorna (och konferensanteckningarna i framtida nummer) för att hjälpa dig studera och tillämpa de lärdomar som levande profeter och apostlar och andra ledare i kyrkan nyligen undervisat om.



Svar till dig

Varje konferens ger profeter och apostlar inspirerade svar på frågor som kyrkans medlemmar kan ha. Använd novemhernumret 2013 eller gå till conference.lds.org för att få svar på följande frågor:

- Vad kan jag göra om en familjemedlem har irrat bort sig från evangeliet? Se Henry B. Eyring, ”Till mina barnbarn”.
- Finns det en trygg plats att fostra våra barn på? Se Boyd K. Packer, ”Nyckeln till andligt beskydd”.
- Varför är kvinnans inflytande så viktigt? Se D. Todd Christofferson, ”Kvinnans moraliska styrka”.

Profetiska ord om äktenskap

”Äktenskapet mellan man och kvinna är grunden för Herrens lära och avgörande för Guds eviga plan. Äktenskapet mellan man och kvinna är Guds mönster för livets fullhet på jorden och i himlen. Guds äktenskapsmönster får inte missbrukas, missförstås eller feltolkas [se Matt. 19:4–6]. Inte om man vill uppleva sann glädje. Guds äktenskapsmönster

skyddar den heliga fortplantningskraften och glädjen i sann äktenskaplig intimitet. Vi vet att Adam och Eva vigdes av Gud långt innan de upplevde glädjen att förenas som man och hustru.”

Äldste Russell M. Nelson i de tolv apostlarnas kvorum, ”Beslut för evigheten”, *Liahona*, nov. 2013, s. 108.

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

DRA PARALLELLER: GUDS KÄRLEK

Några av de viktigaste ämnena tas upp av mer än en talare på generalkonferensen. Här är vad tre talare sade om Guds kärlek till oss:

- "Er himmelske Fader älskar er – var och en. Den kärleken förändras aldrig. ... Den är där, helt enkelt."¹ – president Thomas S. Monson
- "[Frälsaren] finns alltid nära, särskilt på heliga platser och i svåra stunder. Och ibland, när jag minst väntar det, känns det nästan som om han klappar mig på axeln för att låta mig veta att han älskar mig."² – äldste Terence M. Vinson i de sjuttios kворum
- "Jag bär vittne om att ingen är en främling för vår himmelske Fader. Det finns ingen vars själ inte är dyrbar för honom."³ – biskop Gérald Caussé, förste rådgivare i presiderande biskopsrådet

SLUTNOTER

1. Thomas S. Monson, "Vi vandrar aldrig ensamma", *Liahona*, nov. 2013, s. 124.
2. Terence M. Vinson, "Att komma närmare Gud", *Liahona*, nov. 2013, s. 106.
3. Gérald Caussé, "Ni är inte längre främlingar", *Liahona*, nov. 2013, s. 51.



Profetiskt löfte

"Det är naturligt att ha frågor. Den uppriktiga frågans lilla frö har ofta skjutit skott och växt till en väldig ek av insikt. Det är få medlemmar som inte vid något tillfälle har brottats med allvarliga eller känsliga frågor. Ett av kyrkans ändamål är att livnära och kultivera

trons frö, även i tvivlets och osäkerhetens tidvis sandiga jordmån. Tro är att hoppas på sådant som inte syns men ändå är verkligt [se Hebr. 11:1].

Därför, mina kära bröder och systrar, mina kära vänner, ber jag er att först tvivla på era tvivel innan ni tvivlar på

FÖRSAMLINGENS OCH DEN ALLMÄNNA MISSIONÄRSFONDEN

"Jag tackar för era generösa bidrag. Behovet av hjälp är fortgående, så att vi även i fortsättningen kan hjälpa dem vars önskan att tjäna är stor men som inte har medel till att göra det."

Thomas S. Monson, "Välkomna till konferensen", *Liahona*, nov. 2013, s. 4–5.



er tro. Vi får aldrig låta tvivel hålla oss fångna och borta från den gudomliga kärleken, friden och de gåvor som kommer genom tro på Herren Jesus Kristus."

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

ABRAHAM

”När vi följer Abrahams exempel ... finner vi större lycka och frid och vila, och vi finner nåd inför Gud och människor.”¹ – President Spencer W. Kimball (1895–1985)

Staden Urs sumpmark i Kaldeen var mitt första hem. Kaldeerna, inklusive min far, dyrkade avgudar och offrade upp människooffer. Men jag trodde på den ende sanne och levande Guden och förberedde mig för dagen när jag skulle få prästadömet, som mina förfäder hade fått.²

En dag band kaldéerna mig som ett offer på guden Elkenahs altare. Precis när de skulle döda mig bad jag till Gud om befrielse och mina band löstes genast. Sedan talade Herren till mig: ”Jag har hört dig och kommit ned för att befria dig och ta dig bort ... till ett främmande land.”³

Herren började välsigna mig storligen: Jag fick prästadömet genom

Melkisedek,⁴ och Herren ingick förbund med mig att jag skulle bli fader till många nationer och att evangeliet skulle välsigna alla människor genom mina efterkommande. Han ändrade mitt namn från Abram till Abraham, som betyder ”fader till många”.⁵

Jag förde min familj till Kanaan, landet som Herren hade förberett åt oss.⁶ Herren lovade mig att hans förbund med mina efterkommande skulle uppfyllas genom en son som min hustru Sara skulle föda. Sara och jag hade inte kunnat få några barn. Vi undrade hur vi skulle kunna få barn när vi båda var så gamla – jag var 100 och Sara var 90.⁷ Men som Herren lovade fick vi en son, Isak.⁸

Några år senare kom den svåraste prövningen i mitt liv. Fastän jag hade sett smärtan i människooffer bad Herren mig att offra upp min son Isak som ett offer. Mitt hjärta sörjde, men jag litade på Herren. Just när jag skulle döda Isak ropade en ängel på mig och sade: ”Lyft inte din hand mot pojken ... [ty] nu vet jag att du fruktar Gud, då du inte ens har undanhållit ... din ende son.”⁹ Herren hade en bagge som skulle offras i Isaks ställe, och den tog Isak och jag och offrade till Herren.¹⁰

På grund av min lydnad befäste Herren åter sitt förbund: ”[Jag] skall ... göra dina efterkommande talrika som stjärnorna på himlen. ... I din avkomma skall alla jordens folk bli välsignade, därför att du lyssnade till min röst.”¹¹ ■

SLUTNOTER

1. Se Spencer W. Kimball, ”Abrahams exempel”, *Nordstjärnan*, dec. 1975, s. 5.
2. Se Abraham 1:1–8.
3. Se Abraham 1:12, 15–16.
4. Se Läran och förbunden 84:14.
5. Se 1 Mos. 17:1–9; Abraham 2:8–11; Bible Dictionary, ”Abraham”.
6. Se Abraham 2:4, 18–19.
7. Se 1 Mos. 17:15–21.
8. Se 1 Mos. 21:1–3.
9. 1 Mos. 22:12.
10. Se 1 Mos. 22:1–13.
11. 1 Mos. 22:17–18.



SEXUELL RENHET

Föräldrar känner sig ibland osäkra när det dyker upp tillfällen att undervisa barnen om sexuell renhet. Men samtal om det här ämnet kan inbjuda Anden och förbereda barnen för att ingå och hålla heliga förbund.

På sidorna 50–51 i det här numret skriver Neill F. Marriott, andra rådgivare i Unga kvinnors generalpresidentskap: "Vår himmelske Fader har bara tillåtit att skaparkraften används inom äktenskapet i gudomliga syften." I *Handbok 2: Kyrkans förvaltning* står det att dessa syften inbegriper "att visa kärlek och stärka känslomässiga och andliga band mellan man och hustru" ([2010], 21.4.4). Förslagen nedan kan hjälpa dig undervisa dina barn om sexuell renhet. Du kan också gå till "Undervisning om kyskhet och dygd" i oktobernumret 2012 av *Liahona* för att få fler förslag på hur man kan prata om det här ämnet.

Förslag för att undervisa ungdomar

- Du kan tillsammans med dina tonårsbarn läsa "Vi tror på att vara kyska" av äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kvorum i majnumret 2013 av *Liahona*. Låt dem ställa frågor om sexuell renhet. Du kan också använda "Personlig renhet" av

äldste Jeffrey R. Holland i de tolv apostlarnas kvorum i oktobernumret 2000 av *Liahona* som kan hjälpa dig besvara deras frågor.

- Ämnet för ungdomarnas studiekurs på söndagarna den här månaden är Jesu Kristi försoning. Du kan använda studiematerialet för att undervisa dina ungdomar om den omvändelse som krävs för sexuella synder (se lds.org/youth/learn). Ni kan också läsa och samtala om "Varför och vad behöver jag bekänna för min biskop?" av äldste C. Scott Grow i de sjuttios kvorum i oktobernumret 2013 av *Liahona*.
- Om det finns ett tempel i närheten kan du åka till tempelområdet med din familj och samtala om varför vi måste vara rena för att komma in i templet. Du kan berätta om välsignelserna du har fått av att besöka templet. Ni kan också planera en tid när din familj kan göra dop för de döda.
- Du kan tillsammans med dina ungdomar läsa "Sexuell renhet" i *Vägledning för de unga* ([häfte, 2011], s. 35–37) och betona välsignelserna vi får när vi håller oss rena. Du kan uppmuntra dina barn att skriva ner några



SKRIFTSTÄLLEN OM DET HÄR ÄMNET

Psaltaren 24:3–4

Matteus 5:27–28

Första Korintierbrevet
6:18–20

Jakob 2:27–28

Alma 38:12

Läran och förbunden
46:33; 121:45

mål som har med sexuell renhet att göra.

Förslag för att undervisa barn

- Du kan ha en hemafton där du använder bilder av tempel för att samtala om hur viktigt och heligt templet är. Sedan kan du säga att vår kropp också är ett heligt tempel.
- Läs trettonde trosartikeln tillsammans med dina barn och samtala om hur viktigt det är att vi håller våra tankar rena. Gör en lista över några böcker, filmer och sånger som fyller sinnet med sådant som är gott. Ni kan läsa, se eller sjunga dem tillsammans. ■

BÖRDAN LYFTES BORT

Anonym

Efter att ha utsatts för övergrepp som barn kämpade jag i många år innan jag bestämde mig för att berätta om det för någon.

Jag satt nyligen på en hjälpföreningslektion där en syster läste ett citat om följderna av fysiska och sexuella övergrepp mot barn. Min första tanke var: "Vad sorgligt." Sedan fylldes jag av Anden som vittnade för mig om undren som kommer av Frälsarens försoning. Jag hade utsatts för sexuella övergrepp som liten. Under den hjälpföreningslektionen insåg jag att jag inte längre kände den smärta och rädsla som åtföljt det som överväldigat och skrämt mig i årtal. Det var ett underverk. Jag tackade Frälsaren i mitt hjärta för att han hade botat mig.

Som barn kämpade jag och skämdes i årtal innan jag bestämde mig för att berätta för någon att jag hade utsatts för övergrepp. När jag var tretton kände jag att det var dags att berätta om det. Efter en tjänandeaktivitet på en veckoträff gick jag till en ledare som jag litade på och som pratade lugnt med mig och tog med mig till biskopen samma kväll. Jag kände mig lättad över biskopens

vänliga ansiktsuttryck när han bjöd in mig på sitt kontor. Jag minns att jag kände hur tyngden av alla år med hemligheter lyftes bort medan min biskop lyssnade. Jag minns hans uppriktiga tårar när han hörde min

berättelse. Jag kände min himmelske Faders kärlek, och jag förstod att övergreppen inte var mitt fel och att jag fortfarande var ren och dygdig. Det var början på min väg mot läkedom, en väg som jag fortsatte på i många år.





HUR MAN FÅR HJÄLP

”Helandet kanske börjar med en omtänksam biskop eller

stavs-president eller en klok professionell terapeut. Om du bröt benet skulle du inte besluta dig för att behandla det själv. Vid allvarliga övergrepp kan professionell hjälp behövas. Det finns många sätt att påbörja helandet, men kom ihåg att fullständig bot kommer genom Frälsaren, Herren Jesus Kristus, vår Mästare och Återlösare. Tro på att om du anstränger dig kan hans fullkomliga, eviga och oändliga försoning hela det lidande som övergreppet orsakat.”

Äldste Richard G. Scott i de tolv apostlarnas kворum, ”Lindra de förödande följderna av övergrepp”, *Liahona*, maj 2008, s. 42; se också sidan 46 i det här numret.

Läkandet skedde inte på ett ögonblick – det var en process av frid, förståelse och svar som kom när jag studerade skrifterna, bad dagligen och lärde känna Jesus Kristus bättre. När jag studerade Frälsarens liv växte min kärlek till honom. Anden vittnade om sanningar för mig, bland annat om mitt värde som en Guds dotter. När jag överlämnade mitt hjärta till Herren, följde hans bud och försökte göra hans vilja så fylldes jag av tröst och frid. När jag lärde känna honom

började jag känna mig själv. Till slut plågades jag inte längre av mitt förflutna. Bördan hade lyfts bort. Frälsaren hade botat mig.

Jag har en evig familj nu med en underbar make och tre vackra döttrar. Jag är välsignad nog att få arbeta med ungdomar och vittnar om att Jesu Kristi försoning kan hela oss från synd, fysisk smärta och brustna hjärtan. Jag vet det tack vare nåden som jag har fått uppleva – för jag omslöt för evigt ”av hans kärleks armar” (2 Nephi 1:15). ■

HUR KAN VI BLI BOTADE AV HERREN?

President Dieter F. Uchtdorf, andre rådgivare i första presidentskapet, besvarade den frågan under ett generalkonferenstal i april 2013, ”Hoppet om Guds ljus”:

”För det första, börja där du är. ...

Vi behöver inte vänta på att gå över mållinjen för att ta emot Guds välsignelser. Faktum är att himlarna börjar öppna sig och himlens välsignelser börjar utgjutas över oss så snart vi tar de allra första stegen mot ljuset. ...

För det andra, vänd ditt hjärta till Herren.

Lyft upp din själ i bön och beskriv för din himmelske Fader hur du känner dig. Erkänn dina brister. Ge uttryck

för dina djupaste känslor och din tacksamhet. Berätta för honom om de svårigheter du står inför. Vädja till honom i Kristi namn om styrka och stöd. ...

För det tredje, vandra i ljuset. ...

[Vår himmelske Fader] sände ... sin Son för att lysa upp vägen och visa oss hur vi tryggt kan ta oss över stöttestenarna på vägen. Han har gett oss evangeliet som lär oss lärjungeskapets väg. Det lär oss om de saker vi måste veta, göra och vara för att vandra i hans ljus och följa i hans älskade Sons, vår Frälsares, fotsteg” (*Liahona*, maj 2013, s. 75).

TJÄNA EN FRÄMLING

Yong Gil Park

När min avresa från Korea närmade sig blev jag alltmer orolig.

Vem skulle ta hand om min moster när jag hade åkt?

Mor tog aldrig emot evangeliet under sin jordiska livsresa, trots att jag hade bett för henne och känt att hon skulle ta emot evangeliet en dag. Hon var en stark kvinna som hade gjort uppoffringar hela livet för att försörja familjen efter Koreakriget. På ettårsdagen efter mors död åkte min hustru och jag till templet i Los Angeles för att utföra hennes dop och konfirmation. Den starka anden i rummet bekräftade för mig att mor glatt tog emot evangeliet och förrättningarna.

Kort innan mor gick bort bad hon mig ta hand om hennes yngre syster som låg på sjukhus i Korea. Min familj och jag bodde i Kalifornien så det verkade inte finnas något sätt att uppfylla mors medkännande sista önskan. Plötsligt blev jag förflyttad i mitt jobb till Sydkorea och var tvungen att vara ifrån min familj i ett år. Jag var bekymrad över att behöva bo så långt borta från min familj, men jag såg också fram emot att träffa min moster och min far som låg på sjukhus på grund av Alzheimers.

Jag bad min himmelske Fader om gudomlig hjälp för att kunna vara borta från min familj. När jag tänkte på tiden som jag skulle tillbringa i Korea bestämde jag mig för att besöka pappa, min moster och templet varje vecka, och att be för min familj varje dag.

När jag hade kommit till Korea kallades jag av biskopen i min nya församling att verka som Unga mäns

president och som lärare i kursen Evangeliets lära. Min församling och sjukhusen där pappa och min moster låg var långt ifrån varandra och jag hade ett mycket krävande jobb. Men min himmelske Fader välsignade mig med styrka och uthållighet så att jag kunde ära mina kallelser och hålla mina löften.

Snart efter det att jag börjat besöka min moster upptäckte jag att hon sällan fick några besök. Jag bestämde mig för att hämta henne och låta henne bo hos mig på helgerna i mitt hotell där det fanns ett extra rum. Men det fanns ett problem: Skulle jag ta med henne till kyrkan på söndagen? Jag trodde att hon varken skulle vara intresserad av eller förstå mötena, och hon skulle behöva vänta i timmar efter kyrkan när jag höll på med möten och andra plikter. Men av någon anledning kände jag att jag skulle ta med henne.

Den söndagen tog jag med henne dit, och som väntat var hon tvungen att vänta på mig efteråt. Efter mina möten tog jag med henne tillbaka till hotellet för att äta. Jag lade märke till att hon höll i en påse. Jag frågade henne om det och hon sade att en syster hade gett henne något att äta.

Alltid när jag hade mina plikter att sköta efter kyrkan erbjöd den här systemen – som inte kände min moster – något att äta. En vecka under min söndagsskolektion erbjöd sig en bekant röst att läsa ett skriftställe. Jag

hade aldrig kunnat föreställa mig att min moster skulle göra det, men en vänlig syster som satt bredvid henne hade manat henne att läsa för klassen. Fastän min moster inte var så bra på att vara social på grund av sin isolering på sjukhuset, hälsade alla medlemmarna glatt på henne och pratade med henne.

Varje söndagskväll tog jag henne tillbaka till sjukhuset och lovade att hämta henne nästa helg, och det fick henne alltid att le glatt.

En dag uttryckte en vän sin oro för att min moster kanske skulle få det svårt när mina besök så småningom fick ett slut i och med att jag lämnade Korea. Min avresa från Korea kom allt närmare och jag hade blandade känslor. Jag var glad att snart få återförenas med min familj men jag var också orolig och ledsen över att lämna min moster.

Till slut förklarade jag för min moster att jag inte kunde besöka henne lika ofta längre. Hon var tyst en stund och märkbart besviken. Sedan försökte hon samla sig och frågade om jag kunde besöka henne igen om ett år. Jag grät och bad förtvivlat min himmelske Fader att hjälpa henne.

Sista söndagen i Korea frågade biskopen om församlingsmedlemmarna kunde hämta min moster på söndagarna och ta med henne till kyrkan. Han sade att flera medlemmar var villiga att besöka henne regelbundet – så många att de behövde



organisera sig och turas om. Jag kunde knappt tro hans erbjudande! Det här var det oväntade svaret på mina innerliga böner.

Eftersom medlemmarna bodde långt från min mosters sjukhus erbjöd jag mig att ge dem lite pengar som skulle täcka resekostnaderna, men de vägrade att ta emot pengarna. De sade att de skulle turas om att besöka min moster en gång i månaden, men senare fick jag veta att de egentligen besökte henne varje vecka. En trofast syster hämtar min moster varje fredag så att de kan vara med på institutet och äta lunch tillsammans. Hon tog henne till och med till en skönhetssalong för att få håret klippt. En annan syster, en ensamstående mor till två tonårsbarn, erbjöd sig att hämta henne varje söndagsmorgon. Hon lagar mat

åt min moster, tar med henne på promenader och lyssnar på musik med henne. Och viktigast av allt: Hon försöker vara en vän, och min moster har äntligen öppnat sig och pratar nu otvunget med henne och andra medlemmar. Varje söndagskväll hämtar biskopen min moster hemma hos en medlem efter en lång dag med möten i kyrkan och skjutsar henne tillbaka till sjukhuset. Varje torsdag skickar han ett vänligt e-postmeddelande till mig och rapporterar om deras himmelska tjänande för min moster.

Jag tror att mamma såg de här trofasta medlemmarnas gärningar när de tjänade hennes yngre syster. Och nu vet jag, tydligare än någonsin, varför vi kallar medlemmarna i kyrkan för våra "bröder" och "syster". ■

Författaren bor i Kalifornien i USA.



VÄLKOMNA ALLA

"Räck handen till alla som visar sig vid dörren till er kyrkobyggnad. Välkomna dem med tacksamhet och utan fördomar. Om människor ni inte känner kommer till ett av era möten, så hälsa varmt på dem och låt dem sitta med er. Jag ber er ta första steget för att hjälpa dem känna sig välkomna och älskade i stället för att vänta på att de ska komma till er.

Sedan ni välkomnat dem tänker ni över hur ni kan fortsätta betjäna dem."

Sedan ni välkomnat dem tänker ni över hur ni kan fortsätta betjäna dem."

Biskop Gérald Caussé, förste rådgivare i presiderande biskopsrådet, "Ni är inte längre främlingar", *Liahona*, nov. 2013, s. 51.



Äldste
David A. Bednar
i de tolv apostlarnas
kvorum

Trofasta föräldrar OCH upproriska barn

Behålla hoppet
och övervinna
missförstånd

Något av det sorgligaste en tapper förälder i Sion kan uppleva är ett barn som irrar sig bort från evangeliets stig. Frågor som "Varför?" eller "Vad gjorde jag för fel?" och "Vilken hjälp kan det här barnet få nu?" begrundas oupphörligen i sådana föräldrars sinne och hjärta. Dessa män och kvinnor ber uppriktigt, rannsakar flitigt skrifterna och lyssnar noggrant till råd från prästadömet och biorganisationernas ledare i det att de vänder sig till Jesu Kristi evangelium för vägledning, styrka och tröst.

Uttalanden av generalauktoriteter i kyrkan som beskriver det inflytande trofasta föräldrar har på sina upproriska barn har varit och är en källa till stor tröst för familjer.¹ Tröst kommer av

det hopp som dessa budbärare verkar erbjuda, att föräldrar som ärar evangeliets förbund, lyder Herrens bud och tjänar troget, kan påverka sina vilsegångna söners och döttrars frälsning. Dock har en del medlemmars tolkning av dessa uttalanden bidragit till en missuppfattning av läran. Förvirringen kommer sig av att dessa tolkningar uppenbarligen inte harmonierar med läran om Jesu Kristi försoning och principerna om moralisk handlingsfrihet och personligt ansvar för synder och överträdelser.

En genomgång av sanningar som upprepade gånger betonas i standardverken, av nutida apostlars och profeters förtydligande undervisning, samt av relevanta vittnesmål från kyrkans



historiska uppteckningar, kan bevara hoppet medan missuppfattningen utreds.

Profetiska löften om efterkommande

Följande citat återfinns i *Profeten Joseph Smiths lärdomar*, som sammanställts av Joseph Fielding Smith under hans verksamhet som kyrkans historiker och skrivare: "När ett insegel sätts på fadern och modern, säkrar det deras efterkommande, så att dessa ej kunna förloras, utan komma att frälsas i kraft av förbundet med deras fader och moder."²

En liknande lärosats som uppenbarligen bygger på profeten Joseph Smiths uttalande, framfördes av äldste Orson F. Whitney (1855–1931) i de tolv apostlarnas kворum 1929: "Profeten Joseph Smith förklarade – och aldrig har han lärt en mer trösterik lärosats – att trofasta föräldrars eviga beseglingar och de gudomliga löften som givits dem för modigt arbete för sanningens sak, skulle frälsa inte bara dem själva, utan likaledes deras avkomma. Även om några av fåren kanske går vilse, har Herden ögonen på dem, och förr eller senare kommer de att känna den gudomliga försynens långa arm sträcka sig efter dem och föra dem tillbaka till fållan. De kommer att återvända, antingen i detta liv eller i nästa. De måste betala det de är skyldiga rättvisan, de kommer att få lida för sina synder, och kanske vandra på en törnbeströdd stig. Men om denna till sist leder dem, precis som den ledde den ångerrulle förlorade sonen, till en kärleksfull och förlåtande faders hjärta och hem, kommer den smärtsamma upplevelsen inte att ha varit förgäves. Be för era obetänksamma och olydiga barn. Håll fast vid dem med er tro. Fortsätt hoppas, fortsätt förtrösta tills ni ser Guds frälsning."³

Dessa ord av Joseph Smith och Orson F. Whitney tolkas av en del medlemmar i kyrkan som att upproriska barn villkorslöst får ta emot frälsningens välsignelser tack vare och genom föräldrarnas trofasthet. Men den tolkningen måste vägas mot det faktum att den mest kompletta redogörelsen för profetens predikan inte fanns tillgänglig för kyrkans historiker när de sammanställde en sammanfattning

av hans undervisning från Willard Richards och William Claytons anteckningar. I den mer kompletta uppsättningen anteckningar av Howard och Martha Coray, visar det sig att Joseph Smith i sitt uttalande utlovade välsignelserna på villkor att barnen var lydiga:

"När fadern och en modern i en familj har [blivit beseglade], är deras barn *som inte begått överträdelse* säkrade genom den besegling med vilken föräldrarna har beseglats. Och detta är Guds ed till vår fader Abraham och denna lära ska bestå för evigt."⁴

Detta klagörande är mer förenligt med läran. Om det inte vore för den ytterligare information som Corays anteckningar innehåller, skulle idén om villkorslös frälsning för olydiga barn motsäga många av profeten Joseph Smiths grundläggande lärosatser, som till exempel den andra trosartikeln, att "människorna kommer att straffas för sina egna synder och inte för Adams överträdelse" (Trosartiklarna 1:2).

Den här uppfattningen stämmer även överens med många exempel i standardverken. Alma sade till exempel till sin son Corianton:

"Men se, du kan inte dölja dina brott för Gud, och om du inte omvänder dig skall de stå som ett vittnesbörd mot dig på den yttersta dagen.

Nu, min son, vill jag att du omvänder dig och överger dina synder och inte längre följer dina ögons begär utan avstår från allt sådant. *För om du inte gör det kan du på intet sätt ärva Guds rike.* O, kom ihåg detta och besluta dig för att avstå från sådant." (Alma 39:8–9; kursivering tillagd).

Lamaniten Samuel förkunnade för nephiterna:

"Och detta sker i den avsikten att var och en som tror skall kunna bli frälst, och att var och en som inte tror skall kunna drabbas av en rättfärdig dom, och även att de, om de blir fördömda, *själva drar på sig sin egen fördömmelse.*

Och kom nu ihåg, kom ihåg, mina bröder, att var och en som förgås, *förgås av sig själv*, och var och en som gör ont *gör det av sig själv*, ty se, ni är fria. Ni har tillåtelse att handla av er själva, ty se, Gud har givit er kunskap och han har gjort er fria.

Den gudomliga försynens långa arm kan ses som en form av andlig kraft, en himmelsk dragningskraft, som inbjuder ett vilsekommet barn att återvända till fållan.



Han har givit er att kunna skilja gott från ont, och han har givit er att kunna välja liv eller död. Och ni kan göra gott och bli återställda till det som är gott eller få det goda återställt till er, eller också kan ni göra ont och få det som är ont återställt till er” (Helaman 14:29–31; kursivering tillagd).

Ytterligare ett antal skriftställen bekräftar principen att män och kvinnor välsignats med moralisk handlingsfrihet och är ansvariga för sina egna tankar, ord och handlingar.⁵

Den gudomliga försynens långa arm

Kyrkan har inga uppteckningar om ytterligare lärdomar om just det här ämnet från profeten Joseph Smith. Även om många efterföljande ledare i kyrkan har skiljt sig åt i sin betoning av olika aspekter av Joseph Smiths, Orson F. Whitneys och andras uttalanden, är de överens om det faktum att föräldrar som hedrar sina tempelförbund med

tiden har möjlighet att utöva stort andligt inflytande på sina barn. Trofasta medlemmar i kyrkan kan finna tröst i att veta att de kan göra anspråk på löftena om gudomlig vägledning och kraft, genom den Helige Andens inspiration och prästadörets privilegier, i sina ansträngningar att hjälpa familjemedlemmar ta emot frälsningens och upphöjelsens välsignelser.

Den ”gudomliga försynens långa arm” som äldste Whitney beskriver kan ses som en form av andlig kraft, en himmelsk dragningskraft, som inbjuder ett vilsekommet barn att till sist återvända till fållan. Ett sådant inflytande kan inte ta bort barnets moraliska handlingsfrihet, men kan ändå verka tilltalande och inbjudande. Förr eller senare måste barnet utöva sin moraliska handlingsfrihet och handla i tro, helhjärtat omvända sig och handla efter Kristi lärdomar.

President James E. Faust (1920–2007), tidigare andre rådgivare i första presidentskapet, gav den mest omfattande förklaringen av denna för evigheten viktiga idé:

”Jag tror och accepterar de tröstande ord som äldste Orson F. Whitney yttrade:

’Profeten Joseph Smith förklarade – och aldrig har han lärt en mer trösterik lärosats – att trofasta föräldrars eviga beseglingar och de gudomliga löften som givits dem för modigt arbete för sanningens sak, skulle frälsa inte bara dem själva, utan likaledes deras avkomma. Även om några av fåren kanske går vilse, har Herden ögonen på dem, och förr eller senare kommer de att känna den gudomliga försynens långa arm sträcka sig efter dem och föra dem tillbaka till fållan. De kommer att återvända antingen i detta liv eller i nästa. De måste betala det de är skyldiga rättvisan, de kommer att få lida för sina synder, och kanske vandra på en törnbeströdd stig. Men om denna till sist leder dem, precis som den ledde den ångerfulle förlorade sonen, till en kärleksfull och förlåtande faders hjärta och hem, kommer den smärtsamma upplevelsen inte att ha varit förgäves. Be för era obetänksamma och olydiga barn. Håll fast vid dem med er tro. Fortsätt hoppas, fortsätt förtrösta tills ni ser Guds frälsning.’⁶

Trofasta föräldrar kan finna kraft att härda ut om de följer mönstret hos andra rättfärdiga föräldrar med upproriska barn. I Mormons bok uppmanade fader Lehi ständigt sina upproriska söner att vända sig till Herren.

Det finns en princip i detta uttalande som vi ofta inte lägger märke till och det är att de fullständigt måste omvända sig och 'lida för sina synder' och 'betala det de är skyldiga rättvisan'. Jag inser att tiden nu är inne när vi måste 'bereda oss att möta Gud' [Alma 34:32]. Om egensinniga barn inte omvänder sig i det här livet, är det då ändå möjligt att beseglingsbanden är starka nog utan att de omvänder sig? I Läran och förbunden står det: 'De döda som omvänder sig kommer att bli återlösta genom lydnad mot förordningarna i Guds hus.

Och sedan de har betalat straffet för sina överträdelser och har tvättats rena, skall de få belöning i enlighet med sina gärningar, ty de är frälsningens arvingar.' (L&F 138:58–59)

Vi minns att den förlorade sonen slösade bort sitt arv, och när det var borta återvände han till sin fars hus. Den förlorade sonen hälsades välkommen tillbaka till familjen, men hans arv var borta. (Se Luk. 15:11–32.) Barmhärtigheten kan inte beröva rättvisan något, och trofasta föräldrars beseglingskraft kan endast göra anspråk på egensinniga barn under förutsättning att de omvänt sig och genom Kristi försoning. Egensinniga barn som omvänt sig kommer att åtnjuta frälsningen och alla dess välsignelser, men upphöjelse är något mycket större. Den måste man helt och hållet göra sig förtjänt av. Frågan om vem som når upphöjelse är något som endast Herren i sin barmhärtighet kan avgöra.

Det rör sig om bara några få som genom upproriskhet och onda gärningar 'syndat så stort att de inte längre äger förmågan att omvända sig'.⁷ Den domen måste också överlämnas till Herren. Han säger till oss: 'Jag, Herren, förlåter den jag vill förlåta, men av er krävs det att ni förlåter alla människor' (L&F 64:10).

Kanske vi i det här livet inte fullt förstår vilket bestående inflytande rättfärdiga föräldrars beseglingsband har för deras barn. Det kan mycket väl vara så att vi har tillgång till mer hjälp än vi anar.⁸ Jag tror att det finns en stark dragningskraft i form av inflytande från älskade anförvanter som ständigt är med oss på andra sidan slöjan."⁹



DETALJ FRÅN LEHI OCH HANS FOLK KOMMER FRÅN TILL DET UTÖVADE LANDET, AV ARNOLD FRIBERG

President Fausts undervisning sammanfattar sakkunnigt det vi vet och inte vet om rättfärdiga föräldrar och upproriska barn. Inflytandet från föräldrar som ärar förbund och lyder buden kan förstås vara av avgörande andlig betydelse för barn som går åt fel håll, genom att aktivera den gudomliga försynens långa arm – på sätt som inte fullständigt uppenbarats och inte helt kan förstås. Däremot kan rättfärdiga föräldrars inflytande (1) inte ersätta behovet av Jesu Kristi försonings återlösande och stärkande kraft i en persons liv, (2) inte upphäva konsekvenserna av orättfärdigt utövande av moralisk handlingsfrihet, och (3) inte förneka individens ansvar att "verka av sig [själv] ... utan att påverkas" (2 Nephi 2:26).

Trofasta föräldrar kan finna kraft att härda ut om de följer mönstret hos andra rättfärdiga föräldrar med upproriska barn. I Mormons bok uppmanade fader Lehi ständigt sina upproriska söner att vända sig till Herren.

Lehi ”talade ... till Laman och sade: O, att du måtte bli lik denna flod och ständigt rinna in i all rättfärdighets källa!

Och han talade även till Lemuel: O, att du måtte bli lik denna dal, fast och ståndaktig och orubblig i att lyda Herrens befallningar!

Så talade han eftersom Laman och Lemuel var så styv-nackade. Ty se, de knotade över sin far i många stycken” (1 Nephi 2:9–11).

När Lehi senare stod i begrepp att lämna den här jorden, inbjöd och uppmuntrade han fortfarande sina upproriska söner att ”hör samma [hans] ord” (2 Nephi 1:12):

”Vakna upp! och res er ur stoftet och hör en skälvande förälders ord, vilkens lemman ni snart måste lägga ned i den kalla och tysta [graven]. ...

Och jag önskar att ni skall komma ihåg att iaktta Herrens stadgar och lagar. Se, detta har från början varit min själs ångslan.

Mitt hjärta har tyngts ned av sorg tid efter annan, ty jag har fruktat att Herren er Gud på grund av era hjärtans hårdhet skulle låta sin vredes fullhet drabba er så att ni blir avskurna och förgjorda för evigt, ...

O mina söner, måtte inte detta drabba er, utan måtte ni bli ett folk som är utvalt och gynnat av Herren. Men se, må hans vilja ske, ty hans vägar är för evigt rättfärdiga” (2 Nephi 1:14, 16–17, 19).

En Herrens ängel visade sig för den upproriske Alma den yngre och förkunnade: ”Herren har hört sitt folks

böner och likaså bönerna från sin tjänare Alma, som är din far. Ty han har bett med stor tro för dig att du skulle bringas till kunskapen om sanningen. I denna avsikt har jag kommit för att övertyga dig om Guds kraft och myndighet, så att hans tjänares böner kan besvaras enligt deras tro” (Mosiah 27:14).

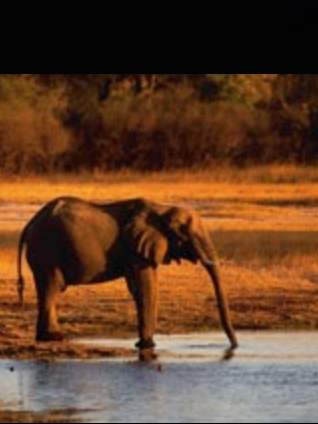
Denna anmärkningsvärda händelse berodde delvis på Almas böner – Alma som ängeln två gånger kallade Guds tjänare. Alltså kan trofasta föräldrar inbjuda himlens krafter att påverka deras barn. Likväl handlar dessa barn fortfarande av sig själva, och valet att omvända sig eller inte är till sist deras. Alma den yngre omvände sig från sina synder och blev född av Anden (se Mosiah 27:24), det resultat som alla föräldrar till upproriska barn längtar efter av hela sitt hjärta.

När föräldrar tålmodigt och orubbligt älskar sina barn och försöker vara levande exempel på Jesu Kristi lärjungar, undervisar de som allra mest effektivt Faderns lycksalighetsplan. Sådana föräldrars ståndaktighet bär kraftfullt vittnesbörd om de återlösande och stärkande krafterna i Frälsarens försoning och inbjuder upproriska barn att se med nya ögon och höra med nya öron (se Matt. 13:43).

När vi handlar efter Frälsarens lärdomar bjuder vi in andliga krafter i vårt liv – kraften att hör samma, kraften att urskilja och kraften att framhärda. Hängivet lärjungeskap är det bästa och enda svaret på varje fråga och utmaning. ■

SLUTNOTER

1. Se Joseph Smith, *Profeten Joseph Smiths lärdomar*, s. 277; Joseph Smith, i *History of the Church*, 5:530; Brigham Young, i *Journal of Discourses*, 11:215; Lorenzo Snow, i *Collected Discourses*, 5 vol. (1987–1992), sammanst. av Brian H. Stuy, 3:364; Joseph Fielding Smith, i *Frälsningens lära: Predikningar och skrifter av Joseph Fielding Smith*, sammanst. av Bruce R. McConkie, 3 vol. (1954–56), 2:90–91, 179, 182–83; Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine*, 2:a utg. (1979), s. 685; Spencer W. Kimball, ”Havsströmmar och familjeinflytande”, *Nordstjärnan*, juli 1975, s. 2–5; Howard W. Hunter, ”Föräldrars oro för barnen”, *Nordstjärnan*, apr. 1984, s. 113–116; Boyd K. Packer, ”Vår moraliska miljö” *Nordstjärnan*, juli 1992, s. 62–64; Russell M. Nelson, ”Dödens portar”, *Nordstjärnan*, juli 1992, s. 68–70; Gordon B. Hinckley, i ”Prophet Returns to 'Beloved England'”, *Church News*, 2 sep. 1995, s. 4; Boyd K. Packer, ”Frukten icke”, *Liahona*, maj 2004, s. 77–80; Robert D. Hales, ”Med en god förälders djupa känsla: Ett hoppets budskap till familjerna”, *Liahona*, maj 2004, s. 88–91.
2. Joseph Smith, *Profeten Joseph Smiths lärdomar*, s. 277.
3. Orson F. Whitney i Conference Report, apr. 1929, s. 110.
4. Joseph Smith, *The Words of Joseph Smith*, sammanst. av Andrew F. Ehat och Lyndon W. Cook (1980), s. 241; kursivering tillagd. Se även sidan 300.
5. Dessa skriftställen belyser principen att män och kvinnor har välsignats med att kunna utöva moralisk handlingsfrihet och har ansvar för sina handlingar inför Gud. Listan är inte avsedd att vara uttömmande: 2 Korintierbrevet 5:9–10; Galaterbrevet 6:7–9; Mosiah 4:30; 7:30–33; Alma 12:12–14; 33–35; 34:13–17; 42:24–30; Läran och förbunden 6:33–34; 101:78; Mose 7:32–33.
6. Orson F. Whitney i Conference Report, apr. 1929, s. 110.
7. Alonzo A. Hinckley i Conference Report, okt. 1919, s. 161.
8. Se John K. Carmack, ”När våra barn går vilse”, *Liahona*, mars 1999, s. 28.
9. James E. Faust, ”Herren om fären sig värdar”, *Liahona*, maj 2003, s. 62.



Zimbabwe

ETT VACKERT LAND, ETT TROFAST FOLK

Zimbabwe har ett blomstrande samfund av sista dagars heliga.

Zimbabwes skönhet

Victoriafallen, som anses vara ett av världens sju underverk, är beläget vid Zimbabwes gräns och är varken det bredaste eller djupaste vattenfallet i världen, men många hävdar att det är det största i fråga om vattenmängd. Vattenfallet är drygt en och en halv kilometer brett och vattnet kastar sig drygt hundra meter ner mot klipporna nedanför. Det brusande fallet skapade en så tät vattendimma att man inte ens kan se nedre delen av fallet under regnperioden.

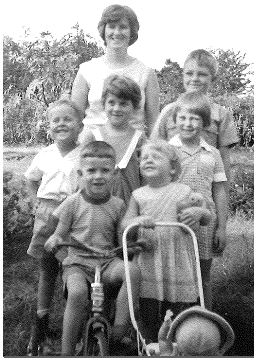
Victoriafallen är bara en av de många slående vackra synerna i Zimbabwe. Zimbabwe (tidigare Sydrhodesia) som ligger i sydöstra Afrika lockar turister från hela världen att uppleva dess nationalparker, djurliv, skönhet och kultur.

Oavsett om du vill åka på safari eller pröva på forsränning nerför den dånande Zambezifloden har Zimbabwe en hel del att erbjuda – även en blomstrande grupp sista dagars heliga.

Kyrkan i Zimbabwe

Kyrkan har över 23 000 medlemmar som bor i Zimbabwe. Medlemsantalet har ökat snabbt under de senaste trettiofem åren. Före 1980 fanns det till exempel bara drygt 1 000 medlemmar.

Det profetiska tillkännagivande som president Spencer W. Kimball (1895–1985) gav den 8 juni 1978, att "alla värdiga manliga medlemmar i kyrkan [kan] ordinerats till prästadömet, oavsett ras eller hudfärg" (Officiellt tillkännagivande — 2) hade en positiv inverkan på kyrkans tillväxt i Zimbabwe.



Primärbarn i Kwekwe, 1965.

Många sista dagars heliga har hjälpt till att stärka kyrkan i Zimbabwe. Här tar vi en titt på några av dessa medlemmar.

Nutida pionjärer i Zimbabwe

Hubert Henry Hodgkiss

Missionärer sändes till Sydrhodesia under en begränsad tid i början av 1930-talet. Men 1935 förflyttades alla missionärer från Sydrhodesia (som då tillhörde Sydafrikamissionen) och området stängdes på grund av brist på missionärer och avståndet till

missionshemmet i Kapstaden i Sydafrika.

I september 1950 sändes åtta missionärer att öppna Sydrhodesia på nytt. Fem månader senare förrättades det första omvändelsesdöpet i området.

Hubert Henry Hodgkiss föddes i England 1926 och flyttade till Salisbury i Sydrhodesia 1949. Han hörde talas om kyrkan genom en vän som undersökte evangeliet. Hugh hade en del tvivel angående det återställda evangeliet och bestämde sig för att bevisa för sin vän att kyrkan inte var sann. När Hugh

1927: Två söner till en medlem som emigrerade från Sydafrika var de första som döptes i Sydrhodesia.

1930: President Don M. Dalton från Sydafrikamissionen sänder de första missionärerna till det nya Rhodesia distrikt.

1935: President Don M. Dalton slutar sända missionärer till Sydrhodesia.



1950: I september ger president Evan P. Wright åtta missionärer i uppdrag att öppna Sydrhodesia på nytt.

1951: Hugh Hodgkiss är det första omvändelsesdöpet i Sydrhodesia.

Sista dagars heliga i Harare i Zimbabwe samlas för att fira att ett barn välsignas 1985.



hade undersökt evangeliet noga fick han i stället ett vittnesbörd om att det var sant och bestämde sig för att döpas. "Jag hade fel", sade han till sin vän. "Jag ska bli medlem i kyrkan."¹

Hugh döptes den 1 februari 1951 och blev så det första omvändelsesdöpet i Sydrhodesia. Han tyckte om att vara bland människor och fick vänner vart han än begav sig. Hans vänliga natur ledde till att han bidrog stort till kyrkans tillväxt i området.

År 1959 blev Hugh president för Salisbury gren. Hans rådgivare var också lokala medlemmar. Det här var första gången som grenspresidentskapet bestod av lokala medlemmar. Tidigare hade heltidsmissionärerna alltid tagit hand om grenspresidentskapets ansvarsuppgifter.



Unga män i Gweru stav under en aktivitet på vintern 2012. De unga männen och deras ledare skördade majs och åt sedan mat och spelade fotboll.

1959: Den första kända missionären från Sydrhodesia, Jean Wood, verkar i Sydafrikamissionen.



1964: Nordrhodesia blir Zambia och Sydrhodesia blir Rhodesia.

1978: President E. Dale LeBaron organiserar det första rhodesiska distriktspresidentskapet.

1980: Storbritannien erkänner Rhodesias oberoende. Landets namn ändras till Zimbabwe.



1985: Den 24–25 augusti invigs templet i Johannesburg i Sydafrika.

Ernest Sibanda

Ernest Sibanda träffade två mormonmissionärer på cykel – äldste Black och äldste Kaelin – i december 1978. De gav honom en Mormons bok. Redan innan Ernest träffade dem hade han tillbringat många timmar med att studera religion. Faktum är att han hade varit lärare i sin kyrka i nio år och präst i tre år.

Kvällen när Ernest fick en Mormons bok stannade han uppe till klockan två på natten och läste entusiastiskt. Han kunde knappt bärga sig innan han träffade missionärerna dagen därpå. Ernest sade till dem att han hade lärt sig mer av Joseph Smith om Jesus Kristus än av alla predikanter han någonsin hade träffat. Ernest döptes kort därefter, och hans hustru och barn döptes några veckor senare.

Han skrev om sin dopdag: ”Jag kände mig mycket fri. Jag kände mig befriad från allt ont. Jag hade kärlek inom mig till min familj. Jag hade kärlek inom mig till kyrkan.”²

Ernest Sibanda visade sig bli en enorm styrka för kyrkan.

Han verkade som president för Söndagsskolan, grenskamrer och andre rådgivare i ett grenspresidentskap. Han fullföljde också ett uppdrag från presidenten för Sydafrikamissionen att översätta psalmer från engelska till shona.

Edward Dube

Under generalkonferensen i april 2013 kallades Edward Dube som medlem i de sjuttios första kворum. Han är kyrkans första generalauktoritet från Zimbabwe. Det var bara den senaste av många ”första gången” för äldste Dube. Han var också Zimbabwes första infödde stavspresident, missionspresident och områdessjuttio. Äldste Dube har varit en sann pionjär i fråga om rättfärdigt ledarskap.

Men dessförinnan var han med om något annat för första gången: att besöka kyrkan. Två år innan han besökte kyrkan för första gången fick han en Mormons bok av en man som var medlem i kyrkan och som äldste Dube arbetade för. Äldste Dube läste Mormons bok och kände dess inflytande och kraft.



I februari 1984 tackade äldste Dube ja till en inbjudan att komma på ett faste- och vittnesbördsmöte i en lokal gren. Han var så nervös när han gick in i kapellet att han nästan vände om och gick ut igen.

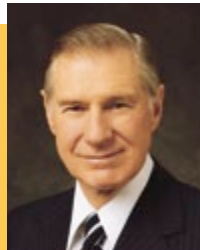
Men äldste Dubes känslor förändrades när grenspresidenten ställde sig upp och vittnade om Mormons bok. Ett vittnesbörd om Mormons bok var något som äldste Dube kände att de hade gemensamt. Han ställde sig upp och berättade om sina egna tankar och känslor angående Mormons bok när flera andra



År 1994 gick president Beloved Mundera över en och en halv kilometer till kyrkan med sin familj varje söndag. I en skottkärra hade han med sig allting som behövdes för mötena.

1987: Zimbabwe-missionen Harare organiseras från Sydafrikamissionen Johannesburg.

1991: Den 25 oktober: Äldste James E. Faust (1920–2007) i de tolv apostlarnas kворum inviger Zimbabwe för predikandet av evangeliet.



1994: Kyrkans utbildningsverksamhet anställer Edward Dube som landets skolchef. Han upprättar seminarie- och institutklasser runt om i Zimbabwe.

1998: President Gordon B. Hinckley (1910–2008) besöker Zimbabwe och talar till omkring 1 500 sista dagars heliga. Flera regerings- ämbetsmän är närvarande.



medlemmar hade burit sina vittnesbörd.

Kort efter det där första sakramentsmötet började äldste Dube undersöka kyrkan på allvar. Han döptes flera månader senare. Han verkade sedan som heltidsmissionär i Zimbabwe-missionen Harare. Äldste Dube gifte sig med Naume Keresia Salizani den 9 december 1989. De har fyra barn.

Äldste Dube har sett många upp- och nergångar för de heliga i Zimbabwe till följd av politisk oro. Under hela den tiden har han litat till Herren för att få styrka och vägledning. "Jag ser tillbaka på mitt liv och känner mig verkligen tacksam", säger han. "Evangeliet har betytt allt i mitt liv."³

"För mig är äldste Dube Zimbabwe's Brigham Young eller Wilford Woodruff", säger president Keith R. Edwards, tidigare medlem

i de sjuttios kворum som för närvarande verkar som president för missionärsskolan i England. President Edwards var president för Zimbabwe-missionen Harare från 2000 till 2003 och arbetade i stor utsträckning med äldste Dube som verkade som stavs-president under den tiden. "Äldste Dube har en vision av vad evangeliet ska åstadkomma och hur det ska fungera."⁴

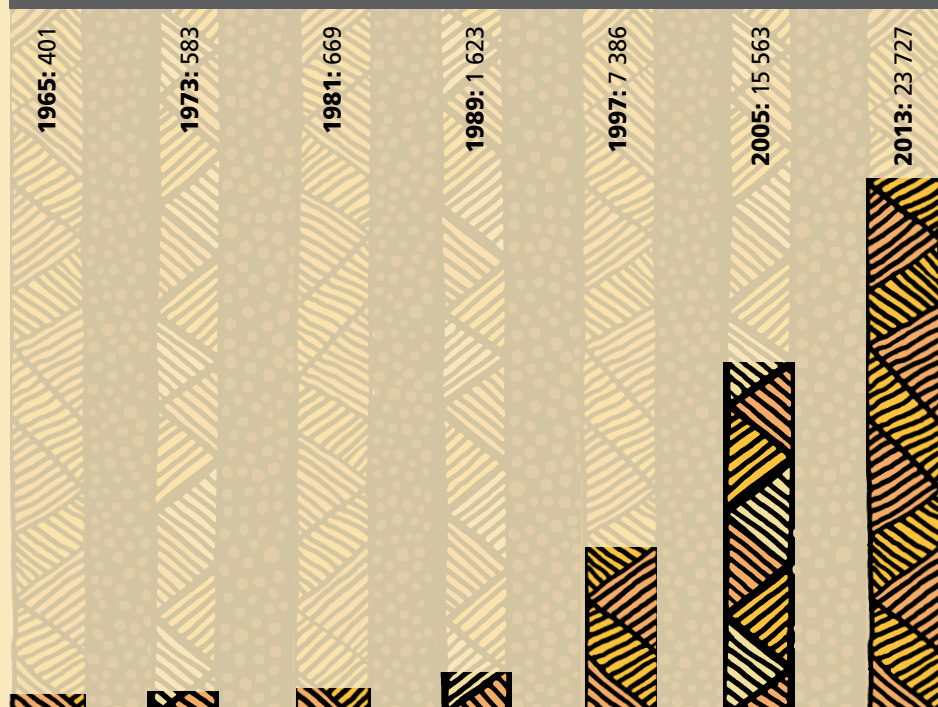
Missionsarbete i Zimbabwe

Under sin tid i Zimbabwe såg president Edwards personligen kyrkans tillväxt i ett land som omfamnar kyrkan mer och mer. "Folket i Zimbabwe njuter av livet", säger president Edwards. "De är glada och till naturen mycket andliga. De är mycket lätta att undervisa."

President Edwards förklarar att



TILLVÄXT AV KYRKANS MEDLEMSANTAL I ZIMBABWE



KYRKOSTATISTIK I ZIMBABWE*

Medlemmar totalt: 23 727

Missioner: 1

Församlingar och grenar: 60

Släktforskningscenter: 4

*1 juni 2013

1999: Zimbabwes första stav organiseras i Harare. Den första fullständiga utgåvan av Mormons bok ges ut på shona, ett av språken som talas i Zimbabwe.



2007: Tre-i-ett (Mormons bok, Läran och förbunden och Den kostbara pärlan) ges ut på shona.

2009: Edward Dube blir den första infödda missionspresidenten som verkar i Zimbabwe.



2013: Edward Dube kallas till de sjuttios första kvorum och blir så den första generalauktoriteten från Zimbabwe.

missionärsbrickan – därför att Frälsarens namn står på den – är ett av de lättaste sätten för missionärerna att börja prata om evangeliet med människorna i Zimbabwe. Lokala invånare läser kyrkans namn och lyser upp. ”De säger: ’Vi är också vänner till Jesus Kristus.’ Ett omedelbart band knyts”, säger president Edwards.

Fler framtida ledare och pionjärer blir medlemmar i kyrkan hela tiden i Zimbabwe. ”Missionärerna är alltid upptagna”, säger president Edwards. ■

SLUTNOTER

1. Från Greg Hodgkiss, Hubert Henry Hodgkiss biografi, 26 juni 2012, Zimbabwes landsarkiv, kyrkans historiska bibliotek, Salt Lake City.
2. *All are alike unto God*, red. av E. Dale LeBaron (1990), s. 129.
3. Edward Dube, i ”New General Authority: Elder Edward Dube”, av R. Scott Lloyd, *Church News*, 20 apr. 2013, ldschurchnews.com.
4. Från en intervju med Keith R. Edwards, 24 apr. 2013.

Ledare och missionärer från Kwekwe församling 2011.





Orubbliga

När vi vände oss till Herren efter jordbävningen påmindes vi om vikten av att alltid minnas honom.

Reid Tateoka

Tidigare president för Japanmissionen Sendai

Fredagen den 11 mars 2011, 14:46; Kōriyama, Japan; Kōriyamas kapell, andra våningen.

Femton missionärer mitt uppe i ett ledarutbildningsmöte börjar öva på att undervisa om Joseph Smith. När budskapet om hopp och frid fyller rummet börjar föns-terrutorna att skallra. Ljudet blir allt högre. Det som började som vibrationer eskalerar till skakningar.

Byggnaden rycks från sida till sida och rörelsen blir allt snabbare och starkare tills det blir en oavbruten skakning. Det är nästan omöjligt att stå och gå. Några missionärer försöker ta skydd under borden – tills borden kastas tvärs över rummet. Byggnaden, staden, nästan hela provinsen

skakar som om jorden skulle öppnas. Jag har en enda tanke i huvudet: "Få ut missionärerna härifrån!"

Vår mirakulösa evakuering

Som president för Japanmissionen Sendai hade jag i flera månader undervisat missionärerna och medlemmarna om att vända sig till Herren (se Mosiah 7:33). När jag nu vände mig till honom för att få gudomlig vägledning så kom inspirationen snabbt: "Öppna dörren – skapa en flyktväg." Jag förstod att jag behövde öppna dörren innan taket rasade ner och stängde in oss där. Så jag rusade till dörren och öppnade den. "Spring ut!" skrek jag.



Jordbävningen i mars 2011 och den efterföljande tsunamin ödelade otaliga samhällen i norra Japan (till exempel Miyako stad, ovan), dödade tusentals personer och gjorde hundratusentals andra hemlösa.

Missionärerna vinglade bort längs det skakande, guppande golvet mot dörren. Sedan tog de sig ner för trapporna och ut ur kyrkan. När de väl var ute kändes det tryggare, men vi var ännu inte räddade från naturens krafter. Det hade blivit bittert kallt och det snöade kraftigt.

På andra sidan vägen hade gravstenarna i ett buddisttempel ramlat. Muren runt begravningsplatsen hade rasat. En stor sicksackformig spricka hade bildats uppefter det tolv våningar höga hyreshuset bakom kyrkan. Stora stycken av cementfasaden hade ramlat ner från en skola i närheten. Fönstren var krossade och det låg glas överallt på marken. På andra sidan vägen låg ett blått tegeltak i bitar. Jag samlade ihop de femton missionärerna på kyrkans parkeringsplats och vi tackade vår himmelske Fader för hans beskydd och bad om fortsatt hjälp.

Våra tacksägelseböner

Paniken spred sig runtom i staden. Folk var rädda att bli utan mat så de började köpa allt de kom åt. Bröd och mjölk sålde slut på ett ögonblick och inom några timmar stod

inget bröd att finna i staden. kilometerlånga köer bildades vid bensinstationerna.

Till skillnad från paniken som rådde bland människorna på gatorna var missionärerna anmärkningsvärt lugna. Vi uppsände tacksägelseböner och kände en lugn förvisning om att allt skulle bli bra.

Vi kunde inte lämna staden. Gatorna var sönderbrutna, motorvägarna var stängda och det gick inga tåg eller bussar. Personer som väntat flera timmar i långa köer för att köpa bensin avvisades. Regeringsinspektörer gick systematiskt igenom alla bostäder för att avgöra vilka som skulle dömas ut och vilka som skulle godkännas för att bo i. Så vi övernattade på ett evakueringscenter med många andra som liksom vi inte kunde återvända till sina hem.

Lärjungar i nöd

Dagen därpå, som var lördag, började vi som vanligt med skriftstudier och bön. Den dagen var vi i särskilt stort behov av vår himmelske Faders hjälp. Efter skriftstudierna organiserade jag missionärerna i grupper. En grupp begav

sig till kyrkan för att hjälpa till att röja upp och sedan hjälpa grenspresidenten att laga medlemmarnas bostäder. En grupp besökte stadens inspektörer för att ta reda på om det var säkert att vara i missionärernas lägenheter. En annan grupp tog reda på om det gick några tåg och bussar. Flera andra stod i kö för att få vatten medan några letade efter mat. Ett par missionärer fick ett särskilt uppdrag: att hitta bröd till sakramentet på söndagen. Jag arbetade hela dagen på att försöka få tag på alla missionärerna i missionen.

Den dagen kände vi vår himmelske Faders vägledning i allt vi gjorde. Missionärerna som stod i kö för att få vatten träffade två män som de berättade om evangeliet för. Missionärerna bar sina vittnesbörd om Guds kärlek och tog med de båda männen till vårt vittnesbördsmöte på kvällen och till kyrkan dagen därpå.



VARFÖR VI FÅR PRÖVNINGAR

“Vår himmelske Fader, som ger oss så mycket att glädjas över, vet också att vi lär oss, växer och blir starkare av att ställas inför och klara av prövningarna vi måste gå igenom ... sådana svårigheter ger oss möjlighet att förändras till det bättre, att bygga om våra liv på det sätt som vår himmelske Fader lär oss och att bli någonting annorlunda än det vi var — bättre än tidigare, mer förstående än tidigare, mer medkännande än tidigare, med starkare vittnesbörd än tidigare.”

President Thomas S. Monson, “Jag skall inte lämna dig eller överge dig”, *Liahona*, nov. 2013, s. 87.

Systrarna som letade mat åt oss insåg snart att Gud vägledde deras steg. De kunde inte hitta någon mat i varuhuset, men de hittade mat på platser som de vanligtvis inte skulle ha tänkt på, till exempel i övergivna gränder och i små butiker. Vi hade fått ”vårt bröd för dagen” (Matt. 6:11).

På kvällen rapporterade vi tillbaka till vår himmelske Fader. Vi hade inte tappat fokus. Vi var fortfarande Jesu Kristi lärjungar, som ”kallats att förkunna hans ord bland hans folk så att de kan få evigt liv” (3 Nephi 5:13).

Faderns styrka, kraft och frid

Den kvällen kände vi ett större behov av styrka och kraft från vår himmelske Fader. Vi behövde ha hans ande med oss. Så vi hade ett vittnesbördsmöte i kapellet. Missionärerna tackade Herren för att han gett oss vårt bröd för dagen, och de berättade om hur vi hade blivit ledda och beskyddade. De visste att det fanns många andra som inte haft samma tur och som inte skulle se någon mer soluppgång. Vi var sannerligen ”på alla sätt trängda men inte utan utväg, [vi hade varit] rådvilla men inte rådlösa, ... nerslagna men inte utslagna” (2 Kor. 4:8–9).

Alla missionärer vittnade om friden de kände. De vittnade om att Gud hade skyddat dem och gjort dem lugna. De hade ställts öga mot öga med döden utan att känna någon rädsla. De hade varken vatten, mat eller värme så att det räckte, men de hade fått näring av det levande vattnet. De hade blivit mättade av Guds ord. De hade blivit värmda av Anden. I vår lilla grupp av missionärer fanns det ingen som var rädd. Varje missionär kände Guds stärkande kraft den kvällen, och de kände sig närmare Gud än någonsin tidigare.

Vid dagens slut var vi tacksamma över att vara vid liv. Vi tackade Herren för hjälpen han hade gett oss på mycket bokstavliga sätt. Vi fördelade uppgifter inför vårt möte dagen därpå och lämnade kapellet för att förena oss med dussintals andra tillfälligt hemlösa i evakueringscentret.



Som om det inte var nog att vår himmelske Fader räddade våra liv, såg han till att vi alltid skulle kunna minnas hans Son.

Sakramentsbrödet

Men två av äldsterna var särskilt allvarliga. De hade blivit ombedda att hitta bröd till sakramentet dagen därpå och hade inte lyckats med uppgiften.

När vi kom till evakueringscentret på lördagskvällen hälsades vi välkomna tillbaka av de anställda. De bad om ursäkt för att de hade gett oss så lite mat (tjugo kex) att äta dagen innan men log sedan brett och räckte över nästa dags ranson: en flaska vatten och åtta skivor bröd.

Mina äldster tittade på mig som om de ville säga: "Hur kan Herren välsigna oss ännu mer?"

Gud som ser när en sparv faller hade sträckt ut sin hand igen, som om det inte var nog att han räddade våra liv. Vår himmelske Fader såg till att vi alltid skulle kunna minnas hans Son (se L&F 20:77). Vi kände oss närmare vår Frälsare än vi någonsin hade gjort tidigare.

Missionärerna uppsände en särskild bön den kvällen. De föll ner på knä och tackade vår himmelske Fader för ännu ett underverk i en serie märkliga underverk. De insåg vilken vikt Gud har lagt vid vårt förbund att alltid minnas Jesus Kristus, och de var tacksamma för barmhärtigheten och vänligheten från en kärleksfull Gud som låter oss ta del av sakramentet varje vecka.

De här missionärerna vittnade nu med större övertygelse än någonsin tidigare om att Gud vill att vi alltid ska minnas hans Son, Jesus Kristus. ■

Jordbävningen i Tōhoku 2011 ägde rum 7 mil från Oshikahalvön och uppmättes till 9,0 på richterskalan. Det var en av de fem kraftigaste jordbävningar som uppmätts sedan man började föra uppteckningar om detta år 1900.¹

Alla missionärer i Sendaimissionen rapporterades vara i säkerhet inom några dagar efter jordbävningen.

SLUTNOT

1. "Managing post-disaster debris: the Japan experience" (FN:s miljöprogram, juni 2012), s. 5, unep.org/disastersandconflicts.



**Äldste
Tad R. Callister**
i presidentskapet
för de sjuttio



Herrens MORALNORM

För en del år sedan deltog min far, en advokat, i en rättegång. Som stöd för sin ståndpunkt citerade han bara ett enda fall från en rättegång vid Kaliforniens högsta domstol från ett antal år tillbaka. Hans motståndare citerade en mängd domstolsbeslut på lägre nivå från senare år.

Domaren sade till far: "Herr Callister, har ni inget nyare fall än det här?"

Far tittade på domaren och svarade: "Herr domare, får jag påminna er om att när

högsta domstolen uttalar sig angående ett fall så behöver den bara göra det en gång." Domaren nickade instämmande. Han påmindes om att det är högsta domstolens beslut som gäller, oavsett lägre domstolars beslut, hur många eller nya de än må vara.

Samma sak är det med Gud vår Fader. Han behöver bara säga något en gång angående moralfrågan, och det är det tillkännagivandet som gäller, oavsett alla åsikter från lägre domstolar, vare sig de yttrats av psykologer, terapeuter, politiker, vänner, föräldrar eller nymoralister.

Det är nästan ofattbart att tänka sig att Gud har gett sina barn den kraft som är högst skattad och helig för honom – kraften att skapa liv. Eftersom Gud har gett oss den kraften så är det han, och bara han, som har rätten att föreskriva hur den ska användas.

I motsats till den allmänna uppfattningen finns det inget negativt eller begränsande i Guds moralnormer. De är i stället positiva, upplyftande och befriande. De bygger tillitsfulla relationer, de stärker självförtroendet, de främjar gott samvete och de inbjuder Herrens ande att välsigna enskilda och gifta personers liv. De är de beprövade normerna för lyckliga äktenskap och stabila samhällen.

**Vårt val att lyda eller
inte lyda Guds moral-
norm kommer till stor
del att avgöra vår
lycka här i livet**

Vilken är då Herrens norm för att använda den heliga fortplantningsförmågan – hans moralnorm? Sanningen är den att Herrens moralnorm inte är en lista över vad man får och inte får göra. Det är en princip som kan uttryckas så här: Fortplantningsförmågan ska utövas i en äktenskaplig relation av två huvudorsaker: 1) att forma och stärka banden mellan man och hustru och 2) att föra själar till världen. De här två användningssätten har välsignats och godkänts av Herren.

Men fortplantningsförmågan ska inte utövas utanför relationen mellan en man och en hustru. Alltså finns det inga medvetna tankar eller frivilliga handlingar som stimulerar eller resulterar i ett uttryck för fortplantningsförmågan utanför den äktenskapliga relationen som godkänns av Herren.

Nu citerar jag några av Herrens moralnormer för att minimera varje missförstånd eller osäkerhet.

OTUKT OCH ÄKTENSKAPSBROTT

Herren förbjuder otukt och äktenskapsbrott oavsett vad världen anser om sådant uppträdande. Sådana handlingar innebär att man utövar fortplantningsförmågan med någon av motsatt kön som man inte är lagligt gift med. Det är otukt när båda är ogifta. Det är äktenskapsbrott om antingen en eller båda är gifta.

Guds moralnormer bygger tillitsfulla relationer, de stärker självförtroendet, de främjar gott samvete och de inbjuder Herrens ande att välsigna enskilda och gifta personer.

Aposteln Paulus sade: *"Detta är Guds vilja: ... att ni avhåller er från otukt"* (1 Tess. 4:3; kursivering tillagd). Han sade också: *"Vet ni inte att inga orättfärdiga skall få ärva Guds rike? Bedra inte er själva! Varken otuktiga eller ... äktenskapsbrytare ... skall ärva Guds rike"* (1 Kor. 6:9–10; kursivering tillagd).

Ibland förstår människorna inte hur allvarliga de här överträdelserna är eller så rationaliserar de i vissa fall bort det. Corianton verkade inte se allvaret i det han hade gjort när han syndade med skökan Isabel. Hans far Alma satte det hela i rätt perspektiv: *"Vet du inte, min son, att sådant är avskryvbart i Herrens ögon?"* (Alma 39:5). Josef talade också om denna stora orättfärdighet när han frestades av Potifars hustru: *"Hur skulle jag då kunna göra så mycket ont och synda mot Gud?"* (1 Mos. 39:9).

OLÄMPLIG BERÖRING

Olämplig beröring väcker de skapande krafterna. För ogifta är det mot Guds moralnorm att vidröra någon annans privata eller heliga delar, oavsett om personen i fråga har kläder på sig eller inte.¹

SJÄLVBEFLÄCKELSE

Herren fördömer självbefläckelse. Självbefläckelse är att



stimulera den skapande kraften i sin egen kropp. President Boyd K. Packer, president för de tolv apostlarnas kворum, har sagt:

”Gör er inte skyldiga till att experimentera eller leka med denna heliga skapande kraft. ...

Det är inte behagligt för Herren, och det är inte behagligt för er själva heller. Det får er inte att känna er värdiga eller rena.”²

SAMKÖNADE RELATIONER

Några vill få oss att tro att kyrkans ståndpunkt i fråga om samkönade fysiska relationer är en tillfällig riktlinje och inte en evig lära. En sådan uppfattning strider mot skrifterna, mot nutida profeters ord och mot frälsningsplanen, som alla undervisar om nödvändigheten av evigt äktenskap mellan en man och en kvinna som ett villkor för upphöjelse. En samkönad relation är inte i enlighet med Guds eviga mönster att män och hustrur inte bara får barn under jordelivet utan också får evig avkomma i sitt upphöjda tillstånd.

Vi hävdar att alla är söner och döttrar till Gud och förtjänar att behandlas som sådana. Vi kämpar alla med ofullkomligheter, och några har vi inte valt själva. Men vi tror också på en oändlig försoning som har förmågan i det här livet eller i nästa att ge oss den nödvändiga förmågan att förvandla våra svagheter och ofullkomligheter till starka sidor. Herren har lovat: ”Ty om de ödmjukar sig inför mig och har tro på mig, då skall jag göra så att det svaga blir starkt för dem” (Ether 12:27).

De som känner attraktion till personer av samma kön har en plikt att 1) avstå från omoraliska relationer och 2) göra allt de kan för att dra nytta av försoningens förfinaande, fullkomnande kraft. Under tiden är de som känner attraktion till personer av samma kön, men som inte handlar efter den, värdiga att ha ämbeten i kyrkan och ta emot en tempelrekommendation.³

MOTSTÅNDARENS TENTAKLER

Nu vill jag nämna några varningssignaler som föregår de synder som jag har tagit upp. I vissa avseenden är Satan som en bläckfisk som försöker fånga oss. Om en tentakel inte fungerar så försöker han med en annan och ännu en annan tills han hittar någon som suger sig fast. Här följer några av den ondes tentakler som är till för att få oss att

bryta mot Guds moralnormer.

Pornografi

Gud vill inte att hans barn ska se på filmer eller teveprogram, gå till en webbplats eller titta i en tidning som på något sätt är pornografisk. Pornografi är en bild eller en berättelse som ger näring åt den köttsliga människan inom oss. Det är *motbjudande* för Herrens ande.

Ingen kan påstå att effekterna av pornografi går dem obemärkt förbi, eller tro att det finns något sådant som en

oskyldig titt. Det är en giftig, nedbrytande, oförlåtande orm som hugger till första gången du tar en titt, den fortsätter att hugga med en fullständig portion gift efter varje titt därefter.

Om du har drabbats av detta onda behöver du göra allt du förmår för att övervinna det. Det kan kräva att du bekänner det hela, ber innerliga böner, fastar, fördjupar dig i skrifterna, ersätter lättja med konstruktiv tid, sätter strikta gränser i fråga om internetanvändning, tar emot professionell terapi och liknande, men du kan övervinna det. Förr eller senare blir viljestyrkan en ovärderlig ingrediens – det finns inget piller och ingen terapi som kan åtgärda varje beroende.

Opassande klädsel

Vår klädsel påverkar inte bara våra tankar och handlingar utan även andras tankar och handlingar. Därför råder aposteln Paulus ”kvinnorna [att] uppträda i anständig kläddräkt” (1 Tim. 2:9).

En kvinnas kläder har en stark inverkan på mäns sinnen och känslor. Om den är för låg eller för hög eller för åtsittande kan den orsaka olämpliga tankar även hos en man som strävar efter att vara ren.⁴

Alla medvetna tankar eller frivilliga handlingar som stimulerar eller resulterar i ett uttryck för fortplantningsförmågan utanför den äktenskapliga relationen ogillas av Herren.

Män och kvinnor kan vara passande klädda och ändå se snygga och moderiktiga ut. Kvinnor i synnerhet kan klä sig passande och samtidigt stärka sitt eget självförtroende och bidra till männens moraliska renhet. I slutändan får de flesta kvinnor det slags man som de klär sig för.

Orena tankar

Det har sagts att man inte kan hindra fåglar från att flyga över huvudet, men man kan hindra dem från att bygga bo där. Det är inget fel med att lägga märke till en vacker ung kvinna eller en stilig ung man när de går förbi – det är normalt. Men om tankarna leder till lusta så byggs det ett bo.

Vi kan inte undvika alla olämpliga affischer eller olämpligt klädda personer, men vi kan driva ut de olämpliga tankarna när de kommer. Synden ligger inte i att råka se något olämpligt; synden ligger i att underhålla tankarna när de kommer.

I skrifterna står det: "Som en människa tänker i sitt hjärta, sådan är hon" (se Proverbs 23:7 i King James Bible).

I princip blir våra tankar som frön till våra handlingar. Men vi har kraften inom oss att ta kontroll över vårt liv och våra tankar. Goda och orättfärdiga tankar kan inte existera samtidigt i vårt sinne mer än ljus och mörker kan existera samtidigt på samma plats. Förr eller senare måste vi bestämma oss för vilken som ska bli vår gäst.

Om vi vill kan vi driva ut varje orättfärdig tanke och omedelbart ersätta den med en sång eller en dikt eller ett skriftställe som är upplyftande. Liksom mörker flyr i närvaro av ljus, flyr orättfärdighet i närvaro av sådant som är gott.

Undanskymda platser och vänner som frestar

I vissa situationer och på vissa platser har vi mindre motståndskraft, oavsett hur starka vi är. Några av de bästa männen och kvinnorna har fallit under svåra omständigheter. Det hände kung David när han såg Bat-Seba på natten, först på ett till synes tryggt avstånd (se 2 Sam. 11:2–4). Ingen av oss ska tro att vi är för starka eller immuna för att falla. Undanskymda platser, sena kvällar

och moraliskt lössläppta vänner har otroligt magnetiska fält som drar oss in i Satans grepp.

Rationalisering

Två ofta upprepade rationaliseringar används för att stödja moraliska överträdelser. Den första är: "Jag älskar henne." Satan är den store förfalskaren. Han försöker förväxla lusta och kärlek. Det finns ett enkelt test för att avgöra

skillnaden. Kärlek motiveras av självkontroll, lydnad mot Guds morallagar, respekt för andra och osjälviskhet. Lusta, å andra sidan, motiveras av olydnad, självtillfredsställelse och brist på disciplin.

Den andra rationaliseringen är: "Ingen kommer att få reda på det." Herren har avfärdat den myten vid ett flertal tillfällen. Han förkunnade: "De upproriska skall plågas med stor sorg, ty deras ondska skall tillkännages från hustaken, och deras hemliga gärningar

skall uppenbaras" (L&F 1:3, kursivering tillagd).

Det finns inget fält så mörkt och inget hörn så undanskymt att ingen får reda på det. Gud vet, och du vet när du bryter mot hans morallag.

OMVÄNDELSE

Om vi har gjort moraliska misstag kan vi omvända oss tack vare Jesu Kristi försoning. Det första och grundläggande steget mot att leva ett moraliskt rent liv i framtiden är att omvända sig från tidigare överträdelser, att byta ut en grund av sand till en grund av sten. Det börjar ofta med en bekännelse.

Men omvändelse handlar inte bara om tid eller att överge en synd eller att bekänna något. Omvändelse är framför allt en uppriktig förändring i hjärtat, en brinnande beslutsamhet att leva ett moraliskt rent liv – inte för att vi måste utan för att vi vill.

Gud har gjort klart för oss att vi inte kan överträda hans normer utan att lida följderna, men eftersom han är kärleksfull och medkännande utan gräns, ger han oss följande härliga löfte:

Lusta motiveras av olydnad, självtillfredsställelse och brist på disciplin.

”Ty jag, Herren, kan inte se på synd med den minsta grad av överseende.

Ändå skall den som omvänder sig och håller Herrens bud *bli förlåten*” (L&F 1:31–32; kursivering tillagd).

Alla uppriktiga själar som förändrar sitt hjärta och överger sina synder har han lovat: ”Om era synder än är blodröda, skall de bli snövita” (Jes. 1:18).

Men det är ju alltid bättre att hålla sig ren än att synda och omvända sig efteråt. Varför är det så? Därför att vissa otrevliga konsekvenser kan dröja kvar också efter omvändelsen, till exempel sjukdomar eller ett barn som föds utanför äktenskapet, eller ett skadat rykte. Vårt mål i livet är inte bara att vara rena utan också att vara fullkomliga. Vår strävan efter fullkomlighet påskyndas när vi är rena, men hindras när vi inte är det.

Alma lärde: ”Ogudaktighet har aldrig inneburit lycka” (Alma 41:10). Vi kan inte bryta mot Guds morallagar och samtidigt vara lyckliga eftersom Gud, som skapade oss, nedlade en moralkompass i vår själ som kallas vårt samvete. Varje gång vi överträder Guds moralnorm börjar samvetet verka – det gnager inom oss, det skapar skuld känslor och ånger och agerar gudomligt vittne som försäkrar oss om att den normen är sann.

Vi kan försöka ignorera det och vi kan försöka undertrycka det, men vi kan inte fly från det. Guds

moralnorm kan inte undflys, den kan inte urvattnas eller komprimeras. Den kan bara åtlydas eller förkastas. I slutändan kommer vi antingen att motstå den eller omfamna den. Vårt val kommer till stor del att avgöra vår lycka här i livet.

VÄLSIGNALSERN AV ETT MORALISKT LIV

Välsignalerna av att leva ett rent och moraliskt liv är överväldigande. Ett sådant liv stärker självförtroendet och självkänslan. Det resulterar i ett rent samvete. Det gör oss värdiga en maka som också är ren och gör uttrycket för skaparkraften i äktenskapsrelationen ljuvligare och mer givande eftersom vi har sparat det till den tid som Herren själv har godkänt.

Eftersom Herren älskar oss oerhört och vill att vi ska vara lyckliga, har han tillkännagett sina avsikter för sina barn i de här sista dagarna. ”Ty jag skall uppresa ett rent folk åt mig som skall tjäna mig i rättfärdighet” (L&F 100:16).

Må var och en av oss vara en del av den rena generationen och omfamna Herrens moralnormer. ■

Från ett tal under ett möte vid Brigham Young-universitetet – Idaho den 22 januari 2013. För hela texten på engelska, gå till web.byui.edu/devotionalsand speeches.

SLUTNOTER

1. Se Richard G. Scott, ”Rättfärdighetens kraft”, *Liahona*, jan. 1999, s. 81.
2. Boyd K. Packer, *Endast för unga män* (1977), s. 6, 7.
3. Se *Handbok 2: Kyrkans förvaltning* (2010), 21.4.6.
4. Se Dallin H. Oaks, ”Pornografi”, *Liahona*, maj 2005, s. 90.

Kärlek motiveras av självkontroll, lydnad mot Guds morallagar, respekt för andra och osjälviskhet.



NU VET JAG ATT DET FINNS EN GUD

För ett antal år sedan verkade jag som tempeltjänare i templet i Santiago i Chile. Under ett kvällsskift började jag få svårt att andas så jag begärde motvilligt att få åka hem tidigt.

När jag gick till tunnelbanestationen bad jag en bön om att tåget jag behövde skulle vara där så att jag kunde komma hem fort. Jag trodde att min bön hade besvarats när jag såg tåget stanna vid perrongen. Men när jag kom dit såg jag tågpersonal som rusade fram för att hjälpa en passagerare som såg ut att ha fått en hjärtattack. Jag kom att tänka på orden i min favoritpsalm: "Har jag gjort något gott på vår jord idag?"¹ Jag kände mig genast manad att hjälpa till.

Jag skyndade mig till platsen dit personalen hade tagit den unge mannen för att vänta på ambulansen, och de lät mig vara kvar. Jag bad om att få veta vad jag skulle göra och vädjade

till min himmelske Fader att rädda den unge mannens liv. Jag ville inte lämna honom ensam och rädd så jag höll honom i handen och försökte hjälpa honom att hålla sig lugn. Jag försäkrade honom om att han hade ett långt liv framför sig och att Gud hade ett syfte för honom. Jag tog reda på hans familjs telefonnummer, ringde dem och berättade för dem att deras son var på väg till sjukhuset och att han inte var ensam.

När ambulanspersonalen kom dit följde jag med dem till ambulansen. Jag kände att jag skulle stanna kvar hos den unge mannen tills hans familj kom. Till min förvåning bestämde ambulanspersonalen att jag fick följa med dem, så jag höll den unge mannen i handen hela vägen till sjukhuset.

Kort efter det att vi hade kommit fram tog de honom till akuten och jag gick ut för att titta efter hans familj. När de kom brast hans mamma i gråt, slog armarna om mig och sade

att hon var så glad att det fortfarande fanns goda människor på jorden.

En vecka senare fick jag ett telefonsamtal från den unge mannen. Han berättade att läkarna hade sagt att det hade varit av yttersta vikt att han höll sig lugn under tiden innan han kom till sjukhuset.

Före den dagen hade han inte trott på Gud. Jag blev helt stum när han utbrast: "Du räddade mitt liv, och jag är för evigt tacksam mot dig! Nu vet jag att det finns en Gud."

När jag lämnade templet tidigt den där dagen ledde Anden mig till rätt plats i rätt tid. Jag är tacksam mot vår himmelske Fader för att han vägledde mig och gav mig mod att göra som psalmen säger och inte låta tillfällena gå mig förbi, även om det enda jag kunde göra var att hålla en främling i handen. ■

Carla Sofia Gavidia, Ontario, Kanada

SLUTNOT

1. "Har jag gjort något gott" *Sånger*, nr 158.

Jag ville inte lämna honom ensam och rädd så jag höll honom i handen och försökte hjälpa honom att hålla sig lugn.



JAG VAR DEN SOM BEHÖVDE HJÄLP

För några år sedan fick vi syn på en skamfilad bil på möteshusets parkeringsplats. Den tillhörde en ensamstående pappa med fyra barn. Han hade kommit för att be om hjälp. Vår församling hittade ett boende åt dem och pappan började ta med sig barnen till kyrkan.

Ibland var barnens kläder rena och ibland var de smutsiga, men deras hår var alltid rufsigt. Vi visste aldrig hur tilltrasslat och tovtigt det skulle vara. Varje vecka hade Primärs president med sig kam och borste. Hon och en lärare försökte ordna till barnens hår före Primär.

Jag var rådgivare i Primärs presidentskap och beundrade de båda systrarnas förmåga att ta hand om de här otvättade barnen. Jag kunde inte förmå mig att röra vid barnens hår och undrade hur de här systrarna kunde göra det. Jag försökte lätta mitt samvete genom att intala mig själv att jag kunde hjälpa till genom att hålla ett öga på resten av barnen medan de båda systrarna arbetade.

Det yngsta barnet i den här familjen var tre år. Hon kunde inte prata ordentligt men försökte utstöta höga musikaliska läten när vi sjöng. Det irriterade mig.

Eftersom treåriga barn har svårt att vara uppmärksamma började jag ha den lilla flickan i knät för att hjälpa henne lyssna. Hon log uppskattande mot mig och jag började känna den glädje och kärlek som vår himmelske Fader har till det här otvättade barnet

– hans barn. Så småningom började jag titta efter hur smutsig hon var och plockade upp en borste för att reda ut hennes tovtiga lockar. Jag konstaterade också att hennes försök att sjunga var ett glatt ljud.

Några månader senare ställde sig barnens far upp under vittnesbörds-mötet och tackade oss för att vi hade

hjälp till hans barn. Veckan därpå var familjen borta.

Jag är tacksam för chansen jag fick att tjäna de där barnen. När de kom kände jag att de hade för stora behov, men jag upptäckte att jag var den som behövde dem för att hjälpa mig förändras. ■

Diane Hatch, Arizona, USA

Ibland var barnens kläder rena och ibland var de smutsiga, men deras hår var alltid rufsigt.



EN FÖDELSEDAGSPRESENT FRÅN BISKOPEN

På min födelsedag, som var en söndag, höll min make och jag på att göra oss i ordning för kyrkan när telefonen ringde. Jag svarade och biskopen sade: "Jag vet att det är din födelsedag i dag, men kan du träffa mig på mitt kontor om en halvtimme? Jag skulle vilja prata med dig."

Nyfiken skyndade jag mig till kyrkan.

På sitt kontor sade biskopen: "Syster Cruz, jag har en födelsedagspresent åt dig. Herren kallar dig att verka som Unga kvinnors president. Tackar du ja till den kallelsen?" Jag kände mig överväldigad men tackade ja till kallelsen. Jag inröstades och avskildes den dagen.

När jag kom hem efter kyrkan satte jag mig på sängen. Plötsligt slogs jag av kallelsens tyngd. Jag grät och kände mig otillräcklig för arbetet. Vilket ansvar att vägleda de unga kvinnorna! Jag döptes när jag var 22 och hade aldrig varit på en aktivitet för unga kvinnor tidigare. Hur skulle jag kunna vara Unga kvinnors president?

Jag gjorde det enda jag kände till – jag knäböjde och bad min himmelske Fader om vägledning för det nya ämbetet. I det ögonblicket upplevde jag något jag aldrig ska glömma. Jag såg varje ung kvinna framför mig och förstod att var och en var en dotter till vår himmelske Fader. Varje

ung kvinna behövde en president som älskar henne och kunde hjälpa henne förstå att Gud älskar henne. Jag såg framför mig namnen på alla de mindre aktiva unga kvinnorna (som jag aldrig hade träffat) och förstod att också de var döttrar till vår himmelske Fader och behövde min uppmärksamhet. Jag kände vars och ens potential.

De följande månaderna var inte lätta. Jag arbetade flitigt på att lära känna varje ung kvinna och förstå hennes behov. Tillsammans med de aktiva unga kvinnorna hjälpte vi i presidentskapet de som hade varit mindre aktiva att bli aktiva igen. Jag såg Herrens hand på många sätt.

När jag avlöstes från mitt ämbete oroade jag mig för att jag kanske kunde ha gjort mer. När jag kom hem knäböjde jag och frågade min himmelske Fader om han godtog mitt tjänande. Jag fick en ljuvlig känsla som sade mig att han var nöjd.

Jag tänkte tillbaka på den där födelsedagen när jag kunde ha tackat nej till kallelsen på grund av alla mina andra ansvarsuppgifter. Men det är jag som skulle ha förlorat mest av att inte tacka ja till ämbetet. Jag skulle ha gått miste om möjligheten att bli odmjukare, få större förståelse, utveckla tålmod och bli ett redskap i Herrens händer. Men framför allt skulle jag ha svikit det förtroende som Herren hade för mig, och jag skulle ha gått miste om lärdomen att en möjlighet att tjäna är en gåva. ■

Mariana Cruz, Rio de Janeiro, Brasilien

Biskopen sade till mig: "Syster Cruz, jag har en födelsedagspresent åt dig.



HON BEHÖVER KÄRLEK

Jag var inte någon särskilt imponerande tonåring och använde knappt någon tid till att tjäna andra. Under den tiden bad mamma mig att följa med och besöka en gammelmoster på ett äldreboende.

Min kusin och hennes dotter Stephanie följde med oss. Stephanie var bara sju eller åtta år gammal. När vi kom in på äldreboende vinkade hon åt alla hon såg. De lyste upp som om hon hade delat ut solsken och regnbågar. Jag å andra sidan undvek ögonkontakt.

När vi kom in i rummet som min gammelmoster delade med en annan äldre kvinna gjorde jag mitt bästa för att försvinna i bakgrunden. Men Stephanie hoppade upp på min gammelmosters säng och började berätta om olika saker.

Jag lade märke till något speciellt i rummet. På min gammelmosters sida fanns det tecken på kärlek och familj. Bilder och teckningar hängde på väggen och det stod blommor på nattduksbordet. Den andra sidan av rummet var steril och kal. Det fanns inga tecken på några besök, inga kort och inga bilder på väggarna.

Gammelmosters rumskamrat satt ensam i en rullstol och lade inte märke till att vi kom. Hon nynnade på en sång och slog på armarna på rullstolen. Det gjorde mig illa till mods.

Stephanie drog sin mamma i armen och frågade: "Mamma, vad är det för fel på den där tanten?" Stephanies mamma böjde sig ner och viskade:

"Hon behöver kärlek." Jag var inte beredd på det som sedan hände.

Utan att tveka sprang Stephanie bort och hoppade upp i kvinnans knä. Hon började sedan berätta saker och ställa en mängd olika frågor. Kvinnan svarade inte. I stället rann det tårar nerför ansiktet och hon kramade om Stephanie. I flera minuter satt Stephanie i hennes knä och smekte hennes hår och pussade henne på kinden.

Jag hade aldrig sett en sådan osjälvisk kärlek tidigare och försökte dölja mina tårar. När vi åkte iväg från äldreboendet förundrades jag över hur lilla Stephanie kunde vara så osjälvisk och så full av kärlek och medlidande med en fullständig främling.

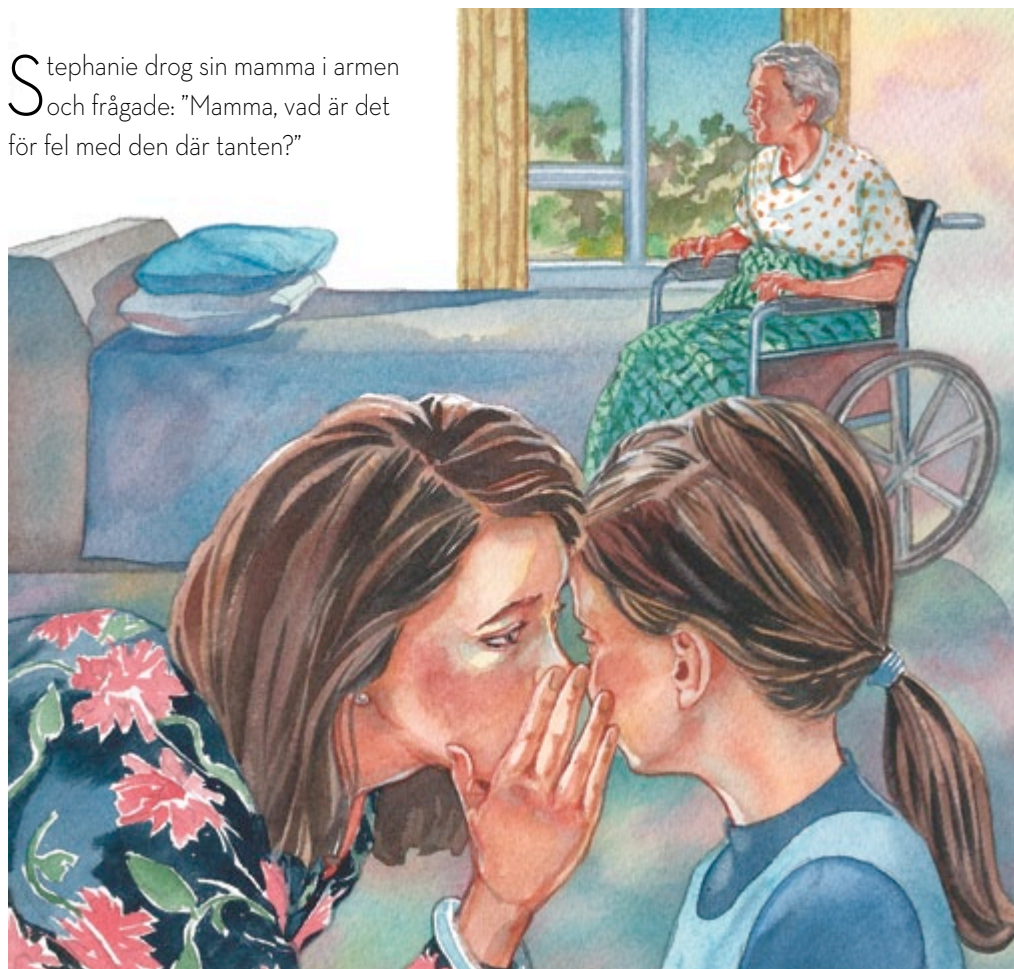
Så småningom gjorde jag en helomvändning och verkade som hel-tidsmissionär. Under den tiden skrev Stephanie söta brev med sådana teckningar som hade hängt i gammelmosters rum på äldreboendet.

Innan jag kom hem fick jag den hemska nyheten att en sjukdom hade tagit Stephanies liv. Jag gråter fortfarande över att hennes ljus slocknade så snabbt, men jag är tacksam för hennes exempel. Hon lärde mig vad verkligt tjänande är.

Vi behöver aldrig undra hur eller om vi ska tjäna. Om hjärtat är på rätt ställe blir tjänande en del av den vi är, inte bara något vi gör. ■

Jay McFarland, Utah, USA

Stephanie drog sin mamma i armen och frågade: "Mamma, vad är det för fel med den där tanten?"



Att inbjuda framgången

Richard M. Romney
Kyrkans tidningar

Att dela med sig av evangeliet är ofta inte svårare än att ge en inbjudan, ställa en fråga eller delta i ett samtal. När vi i hjärtat förbereder oss för att dela med oss av evangeliet, leder Herren oss till dem som är redo att höra det.

”[Herren] har berett medel för oss till att sprida evangeliet på många olika sätt, och han hjälper oss i vårt arbete om vi handlar i tro för att utföra hans verk.”, sade president Thomas S. Monson under oktoberkonferensen 2013.¹ Här är flera exempel.



**Jag såg Harley bära på min stulna cykel. ”Jag måste fråga var du fått tag i den”, sade jag.
–Nick Barton**

Genom att helt enkelt fråga andra om de är intresserade av evangeliet, kan du hjälpa till att påskynda frälsningsarbetet.

Ta tillbaka cykeln

När Nick Barton och hans hustru Morgan flyttade till Arizona i USA där Nick skulle läsa juridik, började de be om missionstillfällen. ”Vi bad vår himmelske Fader att hjälpa oss bli mer uppmärksamma på den Helige Andens maningar och vara frimodiga nog att agera”, säger Nick.

En lördag behövde Morgan bilen i sitt jobb, så Nick cyklade till universitetsområdet. Men när det var dags att återvända hem var cykeln borta.

”Det var så vanligt med cykelstölder att polisen frågade om det fanns något som kunde identifiera den. Jag kom ihåg att Morgan hade fäst ett klistermärke på styret med texten ’Jag älskar dig.’”

Återigen uppsände Nick en bön. ”Jag frågade om det fanns något jag kunde lära mig av situationen”, berättar han. Sedan hoppade han på tåget för att komma så nära sitt hem som möjligt innan han ringde för att be sin hustru komma och hämta honom.

”Vid nästa tåghållplats såg jag en stor kille med bakåtvänd keps gå ombord, bärandes på min cykel! Jag såg texten ’Jag älskar dig’ på styret så jag visste att den var min”, säger Nick. Han knackade mannen på axeln.



”Jag sade: ’Jag måste fråga var du fått tag i den där cykeln’. Han svarade: ’På en loppis nedför gatan.’ Nick förklarade att hans cykel blivit stulen. Den unge mannen svarade att han inte var någon tjuv och att Nick kunde få tillbaka cykeln.

”Jag tackade honom och sade att jag skulle be polisen ringa honom så att ’loppisen’ kunde undersökas”, säger Nick. ”Han sade att han hette Harley och gav mig sitt telefonnummer. Jag sade att vi skulle dela på det som han betalt för cykeln eftersom vi båda råkat illa ut, och jag steg av tåget, glad över att ha fått tillbaka min cykel.”

Men det var bara början.

”Av ren nyfikenhet ringde jag Harley nästa morgon. Han sade att polisen tagit tag i det. Sedan frågade han om min hustru och jag ville hitta på något senare under dagen. Jag insåg att han försökte bli vår vän.

Eftersom det var söndag svarade jag att vi skulle till kyrkan men att vi gärna ville träffa honom någon annan gång. När jag avslutade samtalet slog det mig att det här var ett ypperligt tillfälle att missionera. Jag ringde upp igen och frågade om han ville besöka kyrkan med oss. Det ville han! Han var med på alla mötena och efteråt berättade han att han känt att talarna och lärarna talade direkt till honom.

Harley hade släkt utomlands så han flyttade strax efter att vi träffats”, berättar Nick. ”Men han blev vår vän, fick respekt för kyrkan, och en



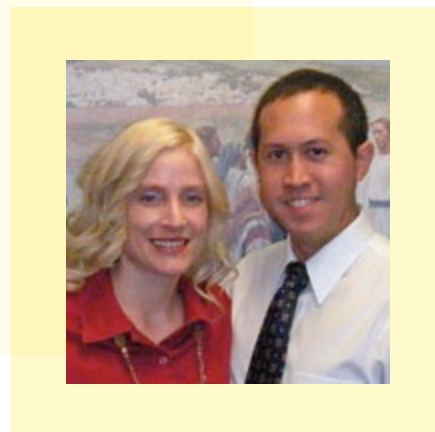
förvissning om att hans Fader i himlen brydde sig om honom.”

Tala med biträdet

”En dag, efter att ha lyssnat på ett konferenstal, fick jag en känsla av att jag borde tala med apoteksbiträdet i butiken”, berättar Hannah Rawhouser, även hon från Arizona. ”Rösten inom-bords sade: ’Han är en bra människa. Du borde bjuda in honom till en aktivitet i kyrkan.’”

Nästa gång Hannah var i apoteket såg hon efter honom men han var inte där. Ändå fortsatte maningarna.

”Några veckor senare stannade jag till där igen, och där var han.



”Går du i kyrkan?” frågade jag. Greg svarade ”ja”. Jag gav honom mitt visitkort. ”Ring mig”, sade jag. –Hannah Rawhouser



Idag verkar äldste Eiselin som heltidsmissionär i Montana i USA.

Fråga hissoperatören

Som 26-åring arbetade Robert G. Ellis Jr. som polis i en av senatens kontorsbyggnader i Washington D.C. i USA.

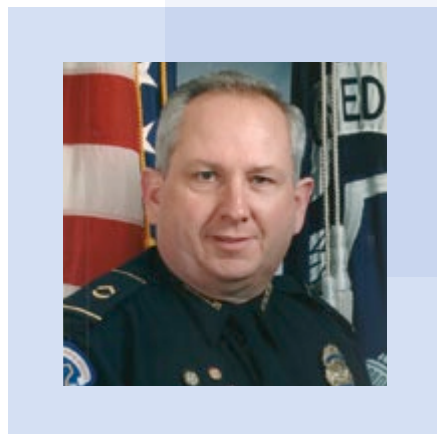
”Jag tillbringade mycket tid med att fundera över vad jag lärt mig om Jesus”, minns han. ”Min far och mor gick inte i någon kyrka men de lät mig gå, och jag hade tyckt om att besöka fler än ett dussin kyrkosamfund.” Som nygift ung vuxen kände han att han borde döpas – men i vilken kyrka?

”Jag var mycket bekymrad. Jag ville finna en kyrka som höll sig till Kristi lärdomar. Folk brukade säga att alla kyrkor var Herrens, men de tvekade inte att säga att andra samfund hade fel. Jag bad: ’Jag vill bli döpt men jag vet inte vilken kyrka jag ska sluta mig till.’”

Med Kristi ord: ”Bed och ni skall få” (Matt. 7:7) i åtanke, bad Robert ständigt. En dag när Robert var på jobbet kände han sig bekymrad igen och fick tårar i ögonen.

”Jag var rädd och visste inte om jag tänkte rätt eller fel. Då kom en fridfull känsla över mig. Utan att riktigt veta varför jag gjorde det, gick jag fram till en hissoperatör och frågade: ’Vilken kyrka tillhör du?’”

Hissoperatören var Norman Maxfield, en återvänd missionär som gick på Georgetown University.



**”Vad tror du på?” frågade Norman mig. ”På Jesus Kristus”, svarade jag stolt.
–Robert G. Ellis Jr.**

Jag trodde inte att jag hade så mycket tid på mig så jag gick rakt på sak. ’Går du i kyrkan?’ frågade jag. Han dröjde förvånad med att svara ja. Jag gav honom mitt visitkort. ’Ring mig någon gång’ sade jag och körde iväg. ’Nu har jag gjort mitt’, tänkte jag. ’Nu är det slut med maningar som pockar på.’”

Till hennes förvåning ringde han nästa dag och presenterade sig som Greg Eiselin. ”Han berättade senare att eftersom vi båda var unga singlar, trodde han att jag bad honom om en dejt”, säger hon. ”Men det slutade med att vi talade om religion i tre timmar och han började lära sig om kyrkan.”

”Han tittade upp från några böcker. Jag såg att han var förvånad. Han svarade: ’Jag är mormon. Hurså?’

Jag sade: ’Jag vill bli döpt men jag vet inte vilken kyrka jag ska sluta mig till.’

Han frågade: ’Vad tror du på?’

’Jesus Kristus’, svarade jag stolt.

Han frågade: ’Får jag berätta för dig om min kyrka, Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga?’ När han berättade att Kristi kyrka återställts till jorden, visste jag att mina böner blivit besvarade. Känslan jag hade inombords var underbar.”

Det var i juni 1977. Idag är broder och syster Ellis medlemmar i kyrkan i Virginia i USA.

Lita på Herren

Äldste Dallin H. Oaks i de tolv apostlarnas kvorum sade att ”när vi står som ”vittnen om Gud alltid och i allting” (Mosiah 18:9), kommer Herren att öppna vägar för oss att finna och på lämpligt sätt kunna meddela oss med dem som söker. Detta sker när vi söker ledning och när vi handlar av äkta och kristuslik kärlek till andra.”²

Nick, Hannah, Greg, Robert och Norman skulle alla hålla med om att det han sade är sant. ■

SLUTNOTER

1. Thomas S. Monson: ”Välkomna till konferensen”, *Liahona*, nov. 2013, 4.
2. Dallin H. Oaks, ”Dela med oss av evangeliet” *Liahona*, jan. 2002, 9.
3. Russell M. Nelson, ”Fråga missionärerna! De kan hjälpa er!” *Liahona*, nov. 2012, 18–21.

TIO FÖRSLAG PÅ HUR MAN KAN DELA MED SIG

Det finns många sätt att inbjuda människor att få veta mer om evangeliet. Här följer tio förslag på hur du kan komma igång.

1. **Inled ett samtal.** När du lär känna människor är det naturligt att låta dem veta att du är medlem i kyrkan. Enkla uttalanden som: ”Jag är en sista dagars helig, men många kallar oss mormoner”, kan öppna dörren.
2. **Konversera när ni reser.** Konversera med medpassagerare på bussen eller flyget eller med familjer ni träffar på semesterorter. En man hade för vana att fråga taxichaufförer om deras familj och sedan berättade han om familjens hemafton.
3. **Hänvisa vänner till *Mormon.org*.** Den här hemsidan är en bra plats där de som inte känner till kyrkan får veta mer om den.
4. **Bjud in era vänner att prata med heltidsmissionärerna på nätet eller personligen.** På *Mormon.org* kan man konversera med missionärer. Och så kan du förstås presentera folk för äldsterna eller systrarna i ditt område.
5. **Använd sociala medier.** Kyrkan tillhandahåller en hel uppsättning möjligheter att gilla eller dela innehåll på nätet, som memer, citat och filmer. Hashtags (ett ord eller en ordgrupp som taggats med #) gör också att man kan följa konversationer om kyrkan på nätet.
6. **Dela filmer.** Bekanta dig med filmer på *Mormon.org* och *biblevideos.lds.org*. Se dem med vänner eller dela länkarna. Nämn också *Mormon Messages*, som ger inspirerande svar på livets frågor.
7. **Dela ut kort och affischer.** Med utdelningskort och affischer kan du dela med dig av inspirerande tankar (se korten på sidan 71 i oktobernumret av *Liahona*, till exempel).
8. **Fråga missionärerna.** Inbjud dina vänner att läsa ”Fråga missionärerna! De kan hjälpa dig!” av äldste Russell M. Nelson i de tolv apostlarnas kvorum.³
9. **Besök ett öppet hus i ett tempel.** Berätta för andra om den underbara möjligheten att besöka öppet hus före en tempelinviqning. Erbjud dig att följa med dem.
10. **Räck ut handen till dem som återvänder.** Hemlärare och besökslärare har en fin möjlighet att vara missionärer för mindre aktiva medlemmar, vilka i sin tur känner andra som kan vara mottagliga för evangeliet.



**Äldste
Richard G. Scott**
i de tolv apostlar-
nas kvorum

DE TRAGISKA ÄRREN EFTER ÖVERGREPP KAN

LÄKA

*Du kan få ärr av övergreppen, men dessa ärr
behöver inte bli bestående.*

Jag talar ur djupet av mitt hjärta till var och en av
er som fått ärr efter den hemska synd som över-
grepp är.

Mentala, fysiska och sexuella övergrepp kan få
allvarliga, bestående följder om inte Herren botar dem.
Som offer har du upplevt några av dem. De innefattar
rädsla, depression, skuld känslor, självförakt, brist på
självförtroende och avståndstagande från normala
mänskliga relationer. När de förvärras genom fortsatta
övergrepp, föds våldsamma känslor som uppror, vrede
och hat. Dessa känslor riktas ofta mot en själv, mot andra,
mot livet självt och till och med mot vår himmelske Fader.
Misslyckade försök att ge tillbaks kan leda till drogmiss-
bruk, omoral, flykt från hemmet och i värsta fall självmord.
Om inte dessa känslor rättas till, leder de till förtvivlan och
strider i äktenskapet. Offret kan också förvandlas till förö-
vare. En särskilt tråkig följd är en allt större misstro mot
andra, vilket hindrar läkningsprocessen.

För att kunna ta emot hjälp måste du
förstå en del om den eviga lagen. Övergrepp
är följden av någon annans orättfärdiga
angrepp på din frihet. Eftersom alla
vår himmelske Faders barn har hand-
lingsfrihet kan det finnas några som

avsiktligt väljer att bryta mot Guds bud och skada dig. Sådana handlingar begränsar tillfälligt din frihet. I rättvisans namn, och som ersättning, har Herren berett ett sätt för dig att övervinna de destruktiva följderna av andras handlingar mot din vilja. Den hjälpen kommer när du tillämpar eviga sanningar med prästadömet hjälp.

Du ska veta att andra människors orättfärdiga val inte helt kan ödelägga din handlingsfrihet, om du inte tillåter det. Deras handlingar kan orsaka smärta och lidande och till och med fysiska skador, men de kan inte förstöra dina eviga möjligheter i detta korta men avgörande liv på jorden. Du måste förstå att *du är fri att besluta dig för att övervinna övergreppens skadliga följder*. Din egen inställning kan åstadkomma förändringar till det bättre i ditt liv. Då kan du ta emot den hjälp som Herren avsåg att du skulle få. Ingen kan ta ifrån dig dina yttersta möjligheter, när du förstår och efterlever den eviga lagen. Tack vare din himmelske Faders lagar och Herrens försoning kommer du inte att berövas de möjligheter som kommer till Guds barn.

Du kan känna dig hotad av någon som har en maktställning över dig. Du kan känna dig fången och inte se någon utväg. Men tro på att *din himmelske Fader inte vill att du ska hållas fången av orättfärdig påverkan, av hot om vedergällning eller av rädsla för återverkningar på den familjemedlem*

som misshandlar dig. Lita på att Herren ska leda dig till en lösning. Be i tro, utan att tvivla. (Se Jakob 1:6; Enos 1:15; Moroni 7:26; L&F 8:10; 18:18.)

Jag vittnar högtidligt om att när en annan persons våldsamma, perversa eller incestuösa handlingar skadar dig fruktansvärt svårt, mot din vilja, är du inte ansvarig och får inte känna skuld. Du kan få ärr av övergreppen, men dessa ärr behöver inte bli bestående. I Herrens egen tid, och enligt den eviga planen, kan dessa skador rättas till när du gör din del. Jag vill nämna vad du kan göra nu.

Sök hjälp

Om du har råkat ut för övergrepp nu eller tidigare, sök då hjälp nu. Du kanske inte litar på andra och känner att det inte finns någon pålitlig hjälp att få någonstans. Börja med din evige Fader och hans älskade Son, din Frälsare. Stäva efter att förstå deras bud och följa dem. De leder dig till andra som stärker och uppmuntrar dig. Du har en prästadömsledare, oftast en biskop, och ibland en medlem i stavs-presidentskapet. De kan bygga en bro till större insikt och läkedom. Joseph Smith sade: "En människa kan inte göra något för sig själv, om inte Gud leder henne på rätt väg. Prästadömet är till för det ändamålet" (*Kyrkans presidents lärdomar: Joseph Smith* [2007], s. 108).

Tala med din biskop eller grens-president i förtroende. Hans kallelse

gör att han kan verka som ett Herrens redskap för dig. Han kan ge dig en doktrinär grund som leder till ditt tillfrisknande. Insikt om och tillämpning av den eviga lagen skänker den läkedom du önskar. Han har rätten att inspireras av Herren för din skull. Han kan använda prästadömet till att välsigna dig.

Din biskop kan hjälpa dig att finna pålitliga vänner som stöder dig. Han hjälper dig att få självförtroendet tillbaka så att du kan påbörja förnyelseprocessen. Om övergreppen är svåra kan han hjälpa dig att finna lämpligt skydd och professionell behandling i enlighet med Frälsarens lärdomar.

Principer för läkning

Följande principer för läkning kommer du att förstå bättre:

Inse att du är ett älskat barn till din himmelske Fader. Han älskar dig fullkomligt och kan hjälpa dig som ingen jordisk förälder, maka eller hängiven vän kan. Hans Son gav sitt liv så att du kan bli fullkomliggjord genom att tro på honom och följa hans lärdomar. Han är den fullkomlige läkaren.

Våga lita på din äldre broders, Jesu Kristi, kärlek och medkänsla genom att begrunda skrifterna. Det han sade till nephiterna säger han till dig: "Jag hyser medlidande med er, mitt inre är fyllt av barmhärtighet. ... Jag ser att er tro är tillräcklig för att jag skall kunna hela er" (3 Nephi 17:7–8).



Läkandet bör helst börja med din uppriktiga bön om hjälp från din Fader i himlen. Detta sätt att använda handlingsfriheten leder till gudomligt ingripande. När du tillåter det mjukar Frälsarens kärlek upp ditt hjärta och bryter övergreppens onda cirkel som kan förvandla ett offer till angripare. Också när motgångarna orsakas avsiktligt genom andras obehärskade begär, kan de bli en källa till utveckling när vi betraktar dem ur den eviga principens perspektiv (se L&F 122:7).

Som offer skall du inte slösa kraft på hämnd eller vedergrällning mot din förövare. Inrikta dig på ditt ansvar att göra det som du har möjlighet att rätta till. Överlåt förbrytarens behandling åt samhällets och kyrkans myndigheter. Vad de än gör, kommer de skyldiga till slut att stå inför den fullkomlige domaren. Till slut kommer den obotfärdige missdådaren att straffas av en rättvis Gud. Orättfärdiga människor som plågar oskyldiga och försvarar sitt eget fördärvade liv genom att locka andra att följa samma fördärvade vägar kommer att hållas ansvariga. Mästaren varnade för sådana människor: "Men den som förleder en av dessa små som tror på mig, för honom vore det bättre att en kvarnsten hängdes om hans hals och han sänktes i havets djup" (Matt. 18:6).

Glöm inte att läkningsprocessen kan ta lång tid. Tillfrisknandet sker i allmänhet i etapper. Det går snabbare när du uttrycker tacksamhet till Herren för varje liten förbättring.

Förlåtelse

Under det långvariga tillfrisknandet efter en stor operation väntar patienten tålmodigt på att bli helt frisk och förlitar sig på andras omvårdnad. Han förstår inte alltid hur viktig den föreskrivna behandlingen är, men tillfrisknandet sker snabbare när han lyder. På samma sätt är det när du försöker läka övergreppens ärr. Förlåtelse kan till exempel vara svårt att förstå, och ännu svårare att ge. *Börja med att inte döma.* Du vet inte om förövarna själva kan ha lidit som oskyldiga offer. Vägen till omvändelse måste hållas öppen för dem. Överlämna

förövarnas behandling åt andra. Då du upplever att din egen smärta lindras, blir det lättare att förlåta fullständigt.

Du kan inte stryka ut det som skett, men du kan förlåta (se L&F 64:10).

Förlåtelsen läker hemska, tragiska sår, för den tillåter att Guds kärlek renar ditt hjärta och sinne från hatets gift. Den rensar medvetandet från en önskan att hämnas. Den lämnar rum åt Herrens renande, läkande, återställande kärlek.

Mästaren gav oss rådet: ”Ålska era fiender, välsigna dem som förbannar er, gör gott mot dem som hatar er och be för dem *som illvilligt utnyttjar er och förföljer er*” (3 Nephi 12:44; kursivering tillagd).

Bitterhet och hat skadar oss. De leder till mycket som är nedbrytande. De förhalar den lindring och läkedom du längtar efter. Genom bortförklaringar och självömkan kan de förvandla ett offer till förövare. Låt Gud vara domare – du kan inte vara lika rättvis som han.

Att få rådet att bara förlåta övergrepp är inte till stor hjälp. Du måste förstå principerna som leder till läkedom. Läkningssprocessen kanske börjar med en omtänksam biskop eller stavsresident eller en klok professionell terapeut. Om du bröt benet skulle du inte besluta dig för att behandla det själv. Vid allvarliga övergrepp kan professionell hjälp behövas. Det finns många sätt att påbörja läkningen, men kom ihåg att fullständig bot kommer

genom Frälsaren, Herren Jesus Kristus, vår Mästare och Återlösare. Tro på att hans fullkomliga, eviga och oändliga försoning kan hela ditt lidande om du gör din del.

Det kanske verkar omöjligt, men med tiden kan den lindring du får av Frälsaren göra det möjligt för dig att verkligen förlåta förövaren. När du kan förlåta övergreppen lyfts den börda av smärta och sorg bort som Satan vill ha kvar i ditt liv genom att uppmuntra dig att hata förövaren. Då kan du känna större frid. Förlåtelse är en viktig del av läkningsprocessen, men om tanken på det är för smärtsam så lägg den åt sidan tills du får större erfarenhet av Frälsarens helande kraft i ditt liv.

Varning

Jag uppmanar dig att inte delta i två olämpliga terapeutiska behandlingar som kan göra mer skada än nytta. De är: Att detaljerat gräva i varje liten detalj i det du upplevt, särskilt när det sker i form av gruppsamtal, och att anklaga förövaren för varje svårighet i livet.

Den skada som orsakats av övergrepp bör hanteras enskilt, konfidentiellt, tillsammans med en betrodd prästadomsledare och när så behövs av den kvalificerade yrkesman som han rekommenderar. Övergreppens allmänna natur måste diskuteras tillräckligt mycket för att du ska kunna få rätt råd och hindra förövaren

från att begå fler våldshandlingar. Begrav sedan med Herrens hjälp det förgångna.

Jag vittnar ödmjukt om att det jag sagt är sant. Det bygger på eviga principer, som jag sett Herren använda för att återge livets fullhet åt dem som skadats av hemska övergrepp.

Om du känner att hoppets tråd är allt för tunn, så tro mig – det är ingen tråd. Det kan vara den oförstörbara förbindelselänken till Herren, som förser dig med en livboj. Han botar dig när du slutar att vara rädd och sätter din lit till honom genom att sträva efter att följa hans lärdomar.

Be nu om att Herren ska hjälpa dig (se Mormon 9:27; Moroni 7:26, 33). Bestäm dig nu för att tala med din biskop. Betrakta inte allt du upplever i livet genom linser som förmörkats av övergreppens ärr. Det finns så mycket vackert i livet. Öppna fönstren till ditt hjärta och släpp in Frälsarens kärlek. Och om de hemska tankarna på de tidigare övergreppen återkommer, minns då hans kärlek och läkande kraft. Din förtvivlan vänds i frid och tillförsikt. Du avslutar ett mörkt kapitel och öppnar upp volymer av lycka. ■

För att lära dig mer om den läkedom som Återlösaren kan ge, se äldste Richard G. Scott, ”Att bli helad”, generalkonferensen i april 1994 på conference.lds.org.

Från äldste Scotts generalkonferenstal i april 1992 och april 2008; standardiserad kommatering och användning av stor begynnelsebokstav.



RENT HJÄRTA och REN KROPP

Herren har befallt: "[Förbered] er. ... Ja, rena era hjärtan ... så att jag kan göra er rena" (L&F 88:74).

Ni ungdomar [växer] upp på fiendens mark", sade president Boyd K. Packer, president för de tolv apostlarnas kворum.¹ Ja, de trofasta sista dagars heliga ungdomarnas moralnormer är under attack! Är du redo att kämpa emot varje oren tanke som Satan, internet och världen kan försöka placera i ditt huvud eller hjärta?

Förbered dig

De flesta morgnar står grupper av värdiga ungdomar i kö utanför dörrarna till Salt Lake-templet före klockan fem, redo att gå till doprummet. De stiger in från världens mörker

till templets ljus. Efter att ha klätt sig i vitt går de tyst fram till den praktfulla dopbassängen där de döps för de döda. När de här ungdomarna kommer upp ur bassängens rena, uppfriskande vatten känner de sig stärkta av vetskapen att de har deltagit i ett evigt arbete för andra.

Sedan går de ut i mörkret igen och skyndar till skolan – men de går beväpnade med kraft och härlighet (se L&F 109:22–23). Med templets ljus och renhet i hjärtat är de redo att tvinga tillbaka mörkret på "fiendens mark" och hålla sig moraliskt rena. Den här scenen är inte unik för Salt Lake-templet – det händer ofta när

ungdomar runtom i världen lämnar mörkret på fiendens mark och väljer att leva värdigt och komma in i templets ljus.

En syster och en bror från Colorado, till exempel, har båda döpts för över femtio förfäder under det gångna året, och de har upplevt templets renhet. Brodern sade: "Jag får en bra, andlig känsla när jag är i templet. Senare, när jag ställs inför frestelser, kommer jag ihåg den känslan och det hjälper mig." För att bli mer värdig att besöka templet skrev systemen en lista i sin dagbok över vad hon *ska* och *inte ska* göra när hon ställs inför frestelser. Hon tog ställning, och hon visade listan för sina



Neill F. Marriott
andra rådgivare
i Unga kvinnors
generalpresidentskap

föräldrar och vänner så att de kunde hjälpa henne. De här två ungdomarna har skapat en moralisk vapenrustning för hjärta, sinne och kropp.

Rena ditt hjärta

Har du rena önsknings förutom dina rena handlingar?

Psalmisten David ber i Psaltaren 139:23–24: "Utrannsaka mig, Gud och känn mitt hjärta, pröva mig och känn mina tankar. Se till om jag är på en olycksväg." Med tanke på de här verserna sade president Lorenzo Snow (1814–1901): "Jag rekommenderar [var och en] att omfatta denna Davids bön. ... Många når inte upp till denna norm eftersom de gör saker i hemlighet ... vilket ... resulterar i att de fjärras från den Allsmäktige."²

Att be din himmelske Fader att skapa ett rent hjärta i dig är en tros handling. Han har all makt. Vänd dig till honom ofta och be ödmjukt om hans gudomliga hjälp med att hålla dina känslor rena – även sexuellt rena.

"Vandra i Anden, så kommer ni inte att göra vad köttet begär" (Gal. 5:16). Vilken kraft du har när du vandrar i anden! Varje söndag när du tar del av

sakramentet vittnar du om att du är villig att alltid minnas Jesus Kristus (se L&F 20:77, 79). Kom ihåg att Frälsaren kan ge dig andlig kraft att vända dig bort från orenhet.

Var ren inför Gud

Varför är sexuell renhet ett bud? Därför att vår himmelske Fader bara har tillåtit att skaparkraften används inom äktenskapet i gudomliga syften. Äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kvorum har sagt: "Hur vi känner för och använder denna himmelska kraft kommer i mångt och mycket att avgöra vår lycka i jordelivet och vår eviga bestämmelse."³

Sexuellt umgänge skapar en kärleksfull känslomässig enighet mellan man och hustru. Men äldste Richard G. Scott i de tolv apostlarnas kvorum har varnat: "Dessa intima handlingar är förbjudna av Herren utanför äktenskapets varaktiga förbindelse eftersom sådant undergräver hans avsikter. ... De orsakar allvarlig känslomässig och andlig skada. Även om de inblandade inte inser att detta händer nu, gör de det senare. Sexuell omoral skapar ett hinder för den Helige Andens påverkan."⁴

Sexuellt umgänge är inget som vi utövar för att tillfredsställa vår lusta, popularitet eller nyfikenhet. Att använda denna gudagivna gåva på ett så själviskt sätt kommer *alltid* att leda till förtvivlan och hindra andlig tillväxt.

När du förbereder dig och renar ditt hjärta kan Herren göra dig ren och hjälpa dig att hålla dig ren. Om du känner dig skyldig eller skäms i det fördolda, sök då kraften i försörningen. Det är bara genom Jesu Kristi försoningsoffer som vi kan bli renade. Omvänd dig och be uppriktigt om förlåtelse. Gå till din biskop eller grens president om så behövs. Kan du bli ren och hålla dig ren i en oren värld? Ja, absolut! Du vet sanningen och får stöd av den Helige Anden, föräldrar, ledare och den levande profeten. När du ser till Jesus Kristus kan du och kommer du att hålla dig ren inför honom. ■

SLUTNOTER

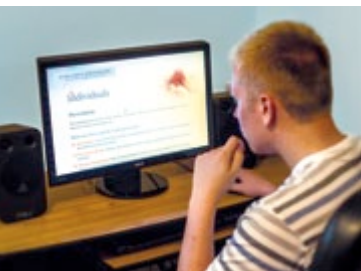
1. Boyd K. Packer, "Råd till de unga", *Liahona*, nov. 2011, s. 16.
2. *Kyrkans presidenters lärdomar: Lorenzo Snow* (2012), s. 119.
3. David A. Bednar, "Vi tror på att vara kyska", *Liahona*, maj 2013, s. 42.
4. Se Richard G. Scott, "Att välja rätt", *Nordstjärnan*, jan. 1995, s. 36.

NYCKELTANKAR OM SEXUELL RENHET

”Undvik situationer där frestelserna kan bli särskilt stora. ... Ta inte del av någon form av pornografi. Anden kan hjälpa dig att veta när du är i fara. ...

Om du är frestad att begå någon form av sexuella överträdelser, be då dina föräldrar och biskop om hjälp. Be till din Fader i himlen. Han hjälper dig att motstå frestelser och att övervinna olämpliga tankar och känslor. Om du har begått sexuella överträdelser, tala då med din biskop nu.”

Vägledning för de unga
(häfte, 2011), s. 36, 37.



VAR VAKSAM

Anonym

Det finns mycket jag ångrar när det gäller de senaste fyra åren i mitt liv. Jag växte upp i kyrkan och min familj och mina vänner har varit goda föredömen för mig. Trots det här var jag inte tillräckligt vaksam, vilket orsakade en rad problem.

Det började när jag var omkring 13 år och blev beroende av media. Jag tittade jämt på teve och betedde mig som om jag skulle dö utan videospel. Mitt mediaberoende ledde till ett annat problem: Jag hade inga goda vänner eftersom jag inte hade gjort någon större ansträngning för att bli vän med killarna i mitt kvorum. I ett försök att få vänner letade jag på fel ställen och gick med i en chattgrupp på internet. I den här gruppen lade några ut pornografi. På grund av svagheten som hade orsakats av mina andra problem blev jag lätt fast i pornografin.

Jag försökte rättfärdiga mitt beteende genom att komma med ursäkter: Det skadar ingen. Så fel kan det inte vara. Jag hatade att titta på pornografin från första början, men jag fastnade i det. Jag ville vara en bra medlem i kyrkan men jag hade gjort en rad misstag och det tog lång tid innan jag rättade till dem på rätt sätt.

Det tog ett och ett halvt år innan jag pratade med biskopen. Han hjälpte mig övervinna önskan att titta på pornografi. Med tiden började jag också få vänner bland personerna i min församling, stav och seminarieklass. Jag är sjutton nu och har inte kunnat känna mig fri förrän nyligen. Bara under de senaste månaderna har jag övervunnit mitt beroende av media. Jag ber uppriktigt dagligen och läser skrifterna regelbundet.

Låt inga av de här problemen slå rot i ditt hjärta. Jag vittnar om att Herren förlåter dem som har syndat. Men du får ett mycket mindre smärtsamt liv om du inte behöver omvända dig som jag har behövt. Jag väddar till dig att bespara dig själv så mycket smärta som möjligt genom att lära dig om syndens följder på ett sådant sätt att du är rädd för och undviker dem. Jag säger det här därför att synd dödar själen, och om du syndar så gör det ont. Djävulen hatar oss. Han vill att vi ska vara bedrövade och han har makt att påverka oss om vi låter honom göra det. Men jag vittnar om att vi kan få nåd, barmhärtighet, vänlighet och trygghet genom Jesu Kristi försoning. ■



President
Thomas S.
Monson

HUR MAN VÄLJER GODA VÄNNER

En undersökning som gjordes i utvalda församlingar och stavar i kyrkan lärde vi oss något väsentligt. De personer vars vänner hade gift sig i templet gifte sig vanligtvis i templet, medan de personer vars vänner inte hade gift sig i templet inte brukade gifta sig i templet. Vännernas inflytande tycktes vara en viktigare faktor än föräldrarnas manande ord,



undervisningen i klassrummet eller närheten till ett tempel.

Vi har en tendens att ta efter dem som vi beundrar. Liksom i Nathaniel Hawthornes klassiker "Det stora stenansiktet" lägger vi oss till med maneren, attityderna och till och med uppförandet hos dem vi beundrar – och det är för det mesta våra vänner. Umgås med dem som i likhet med dig inte gör upp planer grundade på kortvariga fördelar, ytliga mål eller kortsynta ambitioner, utan på sådant som betyder mest – dina eviga mål.

På östra väggen i Stanford-universitetets Memorial Hall står följande sanning inristad: "Allt som inte är evigt är för kort, och allt som inte är oändligt är för litet."¹

Förutom din jordiska vänskapskrets uppmanar jag dig att bli vän med din himmelske Fader. Han står redo att besvara ditt hjärtas bön. Han är Fadern till din ande och har skapat dig till sin egen avbild. Han har kunskap om allt från begynnelsen till änden. Hans visdom tryter inte

och hans råd är alltid sanna. Gör honom till din vän.

Det finns en annan viktig vän som du bör ha, och det är biskopen i din församling. Han har kallats av Gud genom profetia och handpåläggning av dem som har myndighet. Han har rätt till himmelsk hjälp när han ska ge dig råd och vägledning. Gör honom till din vän. ■

Välj dina vänner med omsorg.

Från ett tal under ett möte vid Brigham Young-universitetet den 6 november 2005.

SLUTNOT

1. Se <http://www.stanford.edu/group/religiouslife/cgi-bin/wordpress/memorial-church/history/memorial-church-inscriptions/>

HUR HAR DU GJORT DET HÄR?

Min himmelske Fader har alltid varit min bästa vän och ger mig tröst och vägledning varje dag. Mina jordiska vänner har hjälpt mig få ett starkare vittnesbörd och en djupare önskan att arbeta flitigare i kyrkan. Och biskopen i min församling har gett mig en insikt om kyrkan som har hjälpt mig att växa som medlem. Genom att välja upplyftande vänner har jag bättre kunnat följa den raka och smala stigen som en dag tar mig tillbaka till min himmelske Fader.

Savannah A., Montana, USA



NÅD OCH JESU KRISTI FÖRSONING

Vi kan få styrka att göra mer än vi inser.

Joshua J. Perkey

Kyrkans tidningar

Sommaren 2012 hade Palakiko C. just tagit examen från high school i Hawaii och såg fram emot att gå på Brigham Young-universitetet och att verka som missionär. Palakiko hade gjort mycket för att förbereda sig för sin mission redan – han hade varit med heltidsmissionärerna en hel dag tre gånger, och han följde ofta med dem för att besöka och undervisa olika familjer om evangeliet.

En kväll började Palakiko och missionärerna att undervisa en familj där

några var medlemmar. Det fanns fem barn i familjen mellan 8 och 14 år som inte var döpta.

”Vi besökte dem i sex veckor”, säger Palakiko. ”Varje vecka såg jag hur deras tro stärktes när vi undervisade dem om evangelieprinciper som skulle hjälpa dem att få evigt liv.”

Snart hade alla fem barnen tackat ja till inbjudan att döpas och frågade Palakiko om han kunde utföra dopen. Han gick entusiastiskt med på det. Att döpa dem skulle bli en förmån och

en ära. Men för Palakiko fanns det en svårare utmaning: de bad honom också att tala om den Helige Anden under dopgudstjänsten.

Palakiko var inte så lite nervös. ”Hur ska jag kunna hålla ett tal den dagen som de skulle komma ihåg under resten av livet? Vad skulle jag säga?”

Trots sin oro visste Palakiko att han borde göra det och började förbereda talet redan samma dag.

”Jag gjorde allt jag kunde för att se till att allt skulle gå bra”, säger han. Han bad, läste skrifterna för att få vägledning och tröst, och gick igenom dopbönen i huvudet. På dopdagen gick dopen bra. Och när han höll sitt tal och fokuserade på att ha Anden med sig så kände han sig vägled i det han skulle säga.

”Inte någon gång tidigare hade jag känt Anden mer än under det talet”, säger Palakiko. ”Jag är glad att jag kunde vara ett redskap i Herrens händer.”

Palakiko kunde göra det han behövde göra eftersom han fick styrka av nåden, eller den möjliggörande kraften i Frälsarens försoning.

Vad är Jesu Kristi möjliggörande kraft?

Eftersom vi alla syndar behöver vi lära oss om och tillämpa omvändelsens principer, ett grunddrag i Jesu Kristi evangelium. Utan Frälsarens offer skulle ingen av oss kunna

övervinna synden och återvända till vår Faders närhet.

Att hjälpa oss övervinna synden är en aspekt av Frälsarens nåd. Men det finns också en annan. Nåd kan beskrivas som ”gudomlig hjälp eller styrka [som] ges genom Guds barmhärtighet och kärlek”.¹ Genom Jesu Kristi nåd kan vi få styrka att ”göra gott och vara goda och tjäna utöver vår egen önskan och naturliga förståelse”.² Som äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kворum har sagt: ”Ordet *nåd* ... används [ofta] i skrifterna för att beskriva en stärkande eller möjliggörande kraft.”³

Palakiko välsignades av Frälsarens nåd att göra något som han kände att han inte kunde göra på egen hand. Samma kraft kan hjälpa oss alla på både små och stora sätt.

Hur får vi tillgång till Frälsarens nåd?

När vi behöver vägledning eller stöd eller styrka så kan Gud hjälpa oss. Men det beror på oss också. Vi måste söka hans hjälp och vara värdiga den.

Som äldste Richard G. Scott i de tolv apostlarnas kворum har sagt: ”När vi lyder Herrens bud och osjälviskt hjälper hans barn, blir kraft från Gud en naturlig följd: Kraft att göra mer än vi kan av oss själva. Våra insikter, våra talanger, vår förståelse utökas eftersom vi får kraft och styrka från Herren.”⁴


Det här mönstret kan vi se hos Jasmine B. från Washington i USA som fick hjälp att hantera en sjukdom. Innan hon blev sjuk var hon en energisk ung kvinna som var duktig i skolans friidrottslag och tyckte om att gå upp tidigt för att vara med på seminariet.

Sedan började hon må dåligt. Hon gick ner åtta kilo mycket snabbt, och hur mycket hon än sov blev det svårare och svårare att gå upp och vara med på seminariet. Hon kunde inte springa lika bra som tidigare och kände sig hungrig, törstig och svag hela tiden.

Det gick över en månad innan hon började be om hjälp. ”Jag väntade så länge”, säger hon, ”därför att tanken på att be om hjälp var förnedrande, att erkänna att det faktiskt var något fel på mig. Det skrämde mig.”

Men hon ödmjukade sig och sökte Herrens hjälp, och hon fick svar. Hon gick till en läkare som upptäckte att hon hade typ 2-diabetes, vilket innebär att hennes kropp inte kunde producera insulin för att reglera socker. Diabetes har långvariga konsekvenser och måste kontrolleras noga. Medan läkarna gjorde upp en plan för att hjälpa henne hantera åkomman började hon oroa sig för att hon inte skulle kunna fortsätta springa.

”Jag slutade aldrig be medan jag kämpade för att förstå mitt nya liv och ha kontroll över sjukdomen”, säger



hon. ”Jag bad om styrka och förståelse och att jag skulle kunna acceptera den prövningen. Jag skulle inte ha kunnat ta mig igenom de där svåra dagarna och veckorna utan bön.”

Jasmine gjorde otroliga framsteg. Inom två veckor efter att ha blivit diagnostiserad var hon tillbaka och tränade på banan, och senare det året gjorde hon bra ifrån sig i statsmästerskapen. ”Jag tror att min himmelske Fader har välsignat mig med en stark, sund kropp eftersom jag har strävat efter att vara ståndaktig i evangeliet”, säger hon. ”Att få diabetes var ingen katastrof. Med hans hjälp visste jag att jag skulle klara det.”

Genom Guds nåd och sitt beroende av honom kan Jasmine hantera sin sjukdom och ha stor framgång i livet.

Nåden är till för alla

Den här stärkande kraften, Kristi nåd, är till för oss alla. När du känner

dig ensam eller överväldigad eller missmodig kan du tänka på att Herren Jesus Kristus gör sin nåd tillgänglig för dig.

Som äldste Craig A. Cardon i de sjuttios kворum har sagt: ”När vi utövar tro på vår Herre Jesus Kristus *stärker* den möjliggörande kraften i hans försoning oss när vi som mest behöver det [se Jakob 4:7], och hans frälsande kraft *heliggör* oss då vi ’lägger av den naturliga människan’ [Mosiah 3:19]. Det ger hopp till alla, särskilt till dem som känner att vår återkommande mänskliga svaghet är bortom Frälsarens vilja att hjälpa och att rädda.”⁵ ■

SLUTNOTER

- 1.Handledning för skriftstudier, ”Nåden”, scriptures.lds.org.
2. David A. Bednar, ”Försoningen och jordelivets resa”, *Liahona*, apr. 2012, s. 15.
3. David A. Bednar, ”Med Herrens kraft”, *Liahona*, nov. 2004, s. 76.
4. Richard G. Scott, ”Frid i hemmet”, *Liahona*, maj 2013, s. 30.
5. Craig A. Cardon, ”Frälsaren vill förlåta”, *Liahona*, maj 2013, s. 15.

DELTA I SAMTALEN

Vad du kan göra:

- Fundera över de gånger när Gud har visat dig nåd och skriv ner de upplevelserna i din dagbok.
- Sätt upp mål för att utöka dina förmågor och ta dig tid att uppmärksamma Frälsarens nåd medan du strävar efter att nå dina mål.
- Berätta om ditt vittnesbörd och dina upplevelser för andra hemma, i skolan, i kyrkan eller via sociala media.



DU KAN VARA TILL **STOR HJÄLP**

Varje gång du är ett bra föredöme, hjälper en familjemedlem eller är vänlig så gör du mycket för att bygga upp ditt hem

(se Vägledning för de unga [2011], s. 14).

Hur många gånger kan jag gå ut med någon innan det blir "stadigt sällskap"?

Kan jag lyssna på en sång eller se en film med något dåligt i om den spelas i skolan och läraren säger: "Det är inte så farligt"?

Är det okej att ha olämpliga kläder på sig om man är med i ett idrottslag?

ÄR DET OKEJ ATT ...? KAN JAG ...?

Här är några förslag på vad du kan göra för att få veta hur normerna i Vägledning för de unga kan tillämpas på din situation.

Heidi McConkie

Brooke P. från Kalifornien kände hur hennes beslutssamhet började ge vika – det skulle vara så mycket lättare att smälta in bland sina lagkamrater. De andra tjejerna pressade henne att klä sig som de när de tränade och spelade matcher.

Brooke hade redan bestämt att hon ville klä sig lämpligt, men hon visste inte vad det innebar när det gällde hennes sport. Var det okej att klä sig som lagkamraterna under sportevenemang?

"Jag bestämde mig för att undersöka saken", säger Brooke. "Jag tittade i *Vägledning för de unga*, skrifterna, kyrkans tal – allt jag kunde få tag på. Det verkade inte finnas något som beskrev just min situation eller gav mig tillräckligt detaljerade råd. Men jag visste att min himmelske Fader kände mig och att han visste vad som skulle vara lämpligt."

Så Brooke försökte igen. "Jag bestämde mig för att knäböja och be", säger hon. När hon bad uttryckte hon sin önskan att följa buden och frågade sedan om det var okej att klä sig som sina lagkamrater under träningar och matcher.

Efter bönen kände Brooke sig manad att inte ändra på sina klädval för att vara andra till lags. Brooks beslut blev inte populärt, men hon kände tillförsikt och frid i vetskapen om att hennes val glädde vår himmelske Fader.



Din berättelse.

Du kanske inte har haft just ett sådant problem som Brooke hade, men du har förmodligen råkat ut för något liknande. Du gör ditt bästa för att följa en evangelienorm; du klär dig lämpligt, använder ett upplyftande språk, ser på sund underhållning, följer Visdomsordet. ...

Och så PANG! Någon sätter press på dig och plötsligt blir "en motsats till allting" (2 Nephi 2:11) något mer än en ofta citerad fras från skrifterna. Dina vänner – eller till och med dina familjemedlemmar – pressar dig att klä dig eller prata eller handla på ett sätt som inte känns rätt. Du vill göra bra evangelieval men du kanske börjar känna dig förvirrad: *Vad innebär det för just dig att följa normerna egentligen?* Liksom Brooke kan du upptäcka ditt eget svar på den frågan genom studier, bön och personlig uppenbarelse.

Dina frågor

Vardagslivet är fullt av frågor: *Vad ska jag ha på mig till skolan? Vad ska jag äta till lunch? Vilka ska jag umgås med?* Några frågor har ganska enkla svar. *Ska jag stoppa ett tuggummi i munnen som jag hittar på trottoaren?* Nej. Du behöver förmodligen inte tänka två gånger på det svaret. Men en del av dina frågor, särskilt de som handlar om normer, kan vara mycket svårare att besvara: *Vilken musik är lämplig att lyssna på? Hur helgar jag sabbatsdagen?* Som väl är behöver du inte komma fram till alla svaren själv. Våra levande profeter har gett oss evangelienormer, och du kan studera deras lärdomar i *Vägledning för de unga*.

Men även när du har studerat normerna kommer du förmodligen inte

alltid att veta exakt hur du ska tillämpa dem i varje situation, och det är normalt. Du är inte ensam om att ha några obesvarade frågor om vad en viss norm innebär för dig i din situation.

Tänk bara på berättelsen i Mormons bok där Herren befäller Nephi att bygga ett fartyg. Nephi visste inte genast hur han skulle uppfylla Herrens befallning, men han valde att försöka ändå. Och han tvekade inte att söka hjälp. Han frågade: "Vart skall jag gå för att finna malm att smälta så jag kan göra verktyg till att bygga fartyget?" (1 Nephi 17:9). Han började med att fundera ut vad första steget var – att göra verktyg – och sedan bad han Herren visa honom hur han skulle göra det. Herren besvarade Nephis frågor (och Nephi byggde fartyget steg för steg), och när du försöker följa buden kan han besvara dina frågor också.

Dina svar

När du har frågor om hur du ska leva efter en viss norm eller ett visst bud, gå först till skrifterna, *Vägledning för de unga*, *Stå fast i din tro*, profeternas råd, och bön. Du kan slå upp de skriftställen som anges i häftena eller generalkonferens-talen. Du kan också själv söka efter skriftställen om ämnet. När du söker efter kunskap

Du kan upptäcka ditt eget svar på olika frågor genom studier, bön och personlig uppenbarelse.



genom att studera evangeliet upplyser den Helige Anden ditt förstånd (se Alma 32:28).

Du kan också vända dig till familjemedlemmar, vänner och kyrkans ledare för att få stöd. De kan vägleda dig till bra resurser, ge stöd och uppmuntran, och kanske återge personliga upplevelser om liknande situationer och hur de övervann sina utmaningar.

Ibland kan det fortfarande kännas som om du vandrar omkring i en dimma av osäkerhet angående vissa normer trots att du har bett, läst *Vägledning för de unga* flera gånger, studerat skrifterna och bett om råd. Fastän du har fått bra råd kan det ibland kännas som att försöka hitta en gata med hjälp av en jordglob i stället för en vägkarta när du försöker tillämpa råden på dina omständigheter. Andra gånger kanske du behöver fatta ett snabbt beslut utan att hinna studera ämnet en längre tid.

Kom ihåg att oavsett vilket är bön en kraftfull resurs. Bönen är inte en sista utväg; den är ett bra ställe att påbörja din strävan efter kunskap och ett redskap som ger hopp längs vägen. Din himmelske Fader känner dig personligen – han vet vilka gåvor, utmaningar, starka sidor och prövningar du har. Så om du inte vet hur du bäst ska följa kyrkans normer i en viss situation, få inte panik. Han vet! Det är lätt att hamna i fällan att försöka anpassa evangeliet till ditt liv. I stället kan din himmelske Fader visa dig hur du anpassar ditt liv till evangeliet. När du ber i tro undervisar han dig, och ger svar som är ämnade just för dig ”i samma stund” (L&F 100:6) som du behöver dem. Den möjligheten att få personlig uppenbarelse är en av de största välsignelserna vi har eftersom vi döptes och fick den Helige Andens gåva.

Ditt exempel

När du följer Guds normer kan du vara ett ljus för andra omkring dig. Du kan uppmuntra dem att hålla buden. Och när de är förvirrade över *hur* de ska lyda kan du lära dem det här mönstret för att få svar på personliga frågor.

När du strävar efter att vara ett gott föredöme, bli då inte alltför överraskad om andra – även de som försöker följa evangeliet – ibland inte göra samma val som du. Om du känner dig frustrerad, kom då ihåg att någon, kanske mamma eller pappa, en gång behövde lära dig svaren på de enklaste frågor – som *Ska jag stoppa det här tuggummit i munnen som jag hittade på trottoaren?* Så försök ha tålamod med dig själv och andra medan vi alla försöker hitta svaren på svårare frågor, sådana som inte har ett ja- eller nej-svar. *Hur följer jag den här normen i mitt liv?* Tänk på att vi alla är ofullkomliga människor som varje dag försöker följa ett fullkomligt evangelium och arbetar på att bli fullkomliga själva. Det är en ständigt pågående process.

Och du kan vara aktivt delaktig i den processen! Försök hitta svaren på dina egna frågor och uppmuntra andra att göra detsamma. När du gör det, kom då alltid ihåg att oavsett vad andra väljer kan du välja att hålla din himmelske Faders bud. ■

Heidi McConkie bor i Delaware, USA.



RAKT PÅ SAK

I skrifterna står det att vi ska vara **fullkomliga**.
Hur kan jag bli det?

Vad bad Frälsaren oss göra när han sade: "[Var] fullkomliga så som jag, eller er Fader som är i himlen, är fullkomlig" (3 Nephi 12:48)?

Ordet *fullkomlig*, som det används i skrifterna, betyder "fullständig, hel och fullt utvecklad, helt och hållet rättfärdig. ... Kristi sanna efterföljare kan bli fullkomliga genom hans nåd och försoning."¹

Äldste Russell M. Nelson i de tolv apostlarnas kворum har sagt att fullkomlighet i det här livet "kan uppnås när vi försöker utföra varje plikt och hålla alla lagar. ... Om vi gör vårt bästa välsignar Herren oss enligt våra gärningar och våra hjärtans önskningar."²

Nu sade Frälsaren *inte* att fullkomlighet innebär att man aldrig gör några misstag. Han sade heller *inte* att fullkomlighet är utom räckhåll om vi gör ett misstag. Vi *kan* omvända oss.

Enligt president Lorenzo Snow (1814–1901) är nyckeln till fullkomlighet i det här livet att vara "bättre idag än du var igår. ... Fortsätt därför att vara lite bättre dag för dag."³ ■

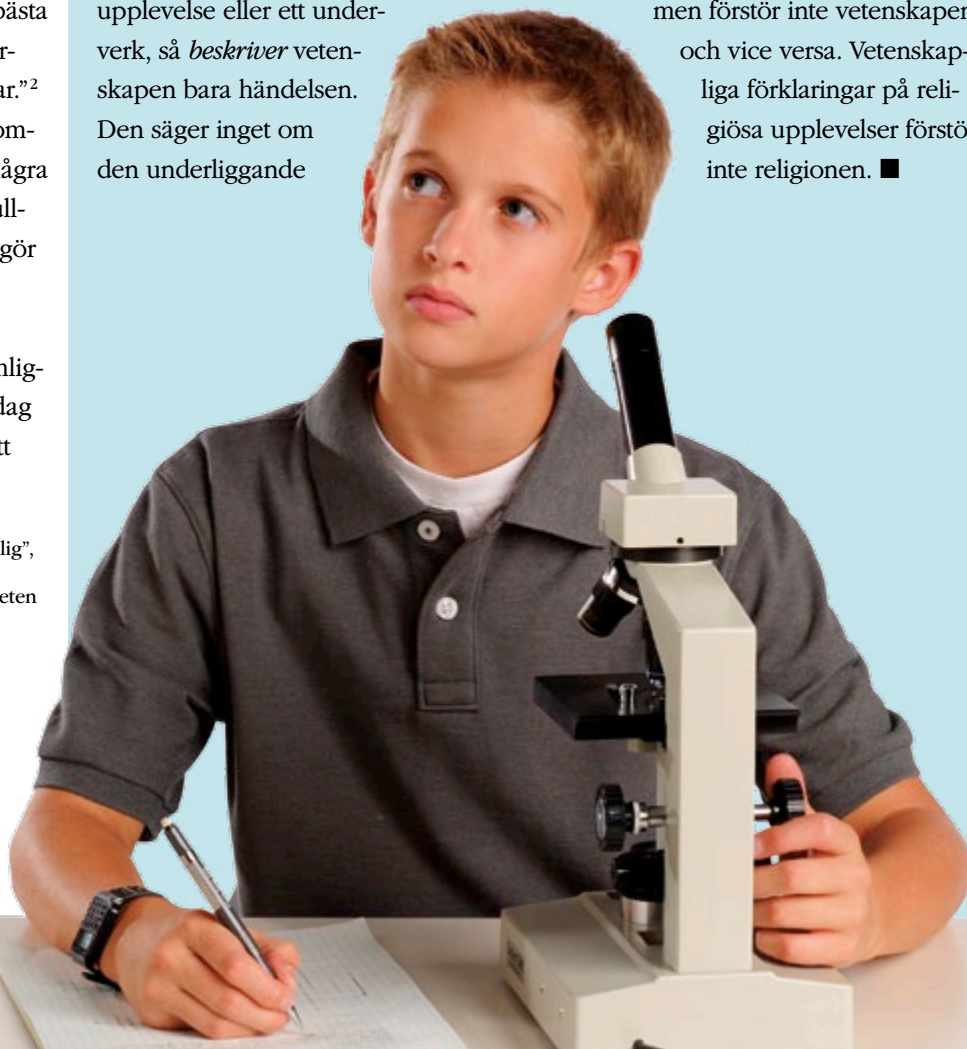
SLUTNOTER

- 1.Handledning för skriftstudier, "Fullkomlig", scriptures.lds.org.
2. Se Russell M. Nelson, "Med fullkomligheten i sikte", *Nordstjärnan*, jan. 1996, s. 86.
3. *Kyrkans presidenters lärdomar: Lorenzo Snow* (2012), s. 103.

Jag har en vän som tror att det finns en vetenskaplig förklaring till allting - andliga känslor, bönesvar, underverk och så vidare. Vad kan jag säga till den här vännen?

På ett sätt har din vän rätt – allting har förmodligen förklaringar som kan formuleras med vetenskapliga termer (men vi har inte alla fakta än). Förmågan som vetenskapen har att förklara något utgör ingen fara för religionen. Även om du accepterar en vetenskaplig förklaring till en andlig upplevelse eller ett underverk, så *beskriver* vetenskapen bara händelsen. Den säger inget om den underliggande

sanningen, innebörden eller meningen. Det är rollen som religion har. Vår Fader i himlen vet allting och uppenbarar för oss det vi behöver veta för att kunna återvända till honom och för att utveckla tro, hopp, kärlek och alla andra gudomliga egenskaper. Religiösa tolkningar av naturliga fenomen förstör inte vetenskapen, och vice versa. Vetenskapliga förklaringar på religiösa upplevelser förstör inte religionen. ■



Virtuella BREVVÄNNER

Min familjs vän Aleksander berättade för mig om sin brorsdotter Lule. Hon är i min ålder och han ville att jag skulle lära känna henne. Jag tänkte inte så mycket mer på det, men några veckor senare lade hon till mig som vän på Facebook.*

Hej Stephanie! Jag heter Lule och är brorsdotter till Aleksander. Han sade att du och jag är i ungefär samma ålder.

Hej Lule. Jag kommer ihåg att jag har hört talas om dig. Aleksander sade att du bor i Albanien. Vad coolt!

Intressant – för mig låter det coolt att bo i Amerika! Hahaha. Vad ska du göra i helgen?

Jag har en basketmatch på lördag morgon, sedan ska jag till ett tempel. På söndag ska jag gå till kyrkan. Vad ska du göra?

Inget särskilt. Jag såg en bild av Salt Lake-templet på internet. Det är jättefint! Min farbror berättade att du är mormon precis som han. Jag har följt med honom till kyrkan några gånger. Jag tyckte verkligen om det! Jag skulle vilja gå varje vecka, men för det mesta gör jag saker med min familj på söndagarna.



Om du vill kan jag göra anteckningar i kyrkan varje vecka och skicka dem till dig. Då kan du lära dig mer om vad vi tror på.

Å, tack! Jag skulle verkligen tycka om att höra vad ni pratar om där.

Hej Lule! Hoppas du hade en bra vecka. Kyrkan var jättebra igår. Här är några anteckningar jag gjorde. Vi pratade en hel del om tjänande och bön.

- När vi tjänar andra så tjänar vi Gud (läs Mosiah 2:17 på scriptures.lds.org).
- Titta på "Daytons ben" på YouTube. Filmen handlar om en kille som hjälpte en vän som var cp-skadad att fullfölja en triathlon.
- Gud finns där för dig och lyssnar på dig när du ber. Jag hittade den här artikeln som handlar om hur man ber: [lds.org/youth/article/how-to-pray](https://www.lds.org/youth/article/how-to-pray).

Tack så mycket, Stephanie! Filmen var så inspirerande. Jag ber mycket och vill göra det som är rätt, ... men hur kan jag veta om det jag gör är rätt?

BERÄTTELSEN FORTSÄTTER ...

Stephanie undervisar fortfarande Lule om evangeliet genom att skicka meddelanden och svara på frågor. Stephanie säger att när hon gör anteckningar på söndagarna "så stannar lektionerna kvar hos mig längre". Och genom att besvara Lules frågor får Stephanie ha meningsfulla samtal om evangeliet med sina föräldrar. Den här upplevelsen har också lärt Stephanie om missionsarbete. "Jag kan vara missionär fastän jag är ung", säger hon.

**Namnen har ändrats.*

Be dina föräldrar eller vårdnadshavare om lov innan du kommunicerar med någon på Facebook.



MISSA INTE TELEFONSAMTALET

I varje generalkonferens finns det alltid ett budskap just för dig. Missa det inte!

David Dickson
Kyrkans tidningar

Tänk dig att du väntar på ett oerhört viktigt telefonsamtal. Tänk dig till exempel att du har ansökt till ett dussintal universitet och att ditt förstahandsval ska ringa dig på torsdag kväll för att tala om ifall du blev antagen. Men det finns en liten hake: De har en lång lista med personer att ringa och kommer automatiskt att avslå din ansökan om du inte kan gå igenom detaljerna på telefon. Om universitet är för långt fram

i tiden för dig så tänk dig i stället något annat som du otåligt har väntat på. Kanske ringer någon för att tala om ifall du har blivit antagen till ett idrottslag, en dansklass eller en skolmusikal – vad det än kan vara som är jätteviktigt för dig.

Här är frågan: "Skulle du ha telefonen i närheten för att kunna svara när det där väntade samtalet kommer?"

Om det är tillräckligt viktigt för dig så vill du förmodligen inte vara utom hörhåll från den telefonen! Du vill inte missa det telefonsamtalet.

Likaså finns det ett enormt viktigt budskap till dig var sjätte månad som väntar på dig personligen. Men återigen finns det en hake: Du måste först komma dit för att få budskapet.

En ström av uppenbarelsen

Generalkonferensen är en tid när man blir upplyft, inspirerad och stärks andligen. Det är också ett ovärderligt tillfälle att få svar på personliga frågor.

Äldste Jeffrey R. Holland i de tolv apostlarnas kворum har sagt: "En generalkonferens i denna kyrka är verkligen ett förunderligt tillfälle – det är ett offentligt tillkännagivande om att himlarna är öppna, att gudomlig vägledning är lika verkligt idag som det var för det forntida Israel och att Gud, vår himmelske Fader, älskar oss och uttrycker sin vilja genom en levande profet."¹

Om du har några frågor som du har bett om kan generalkonferensen vara en tid när du kan få svar på de frågorna. Även om du inte har några särskilda frågor vet du aldrig vilket eller vilka budskap från generalkonferensen som blir exakt det du behöver höra. Den viktigaste inspirationen vi får hjälper oss ofta att veta hur vi ska tjäna andra bättre.

President Thomas S. Monson har sagt följande under en generalkonferens, om generalkonferenser:

"Vi träffas var sjätte månad för att stärka varandra, för att ge uppmuntran, för att ge tröst, för att bygga upp tron. Vi är här för att lära. Några av er kanske söker svar på frågor och

problem som ni upplever i livet. Några kämpar med besvikelser eller förluster. Var och en kan bli upplyst och upplyft och tröstad när vi känner Herrens ande."²

Budskapen som ges under generalkonferensen är som skrifter för oss i vår tid. Som Herren sade: "Antingen genom min egen röst eller genom mina tjänares röst, ty det är detsamma" (L&F 1:38).

Om du förbereder dig andligt för konferensen och särskilt om du lyssnar noga på budskapen, kan du och kommer du att få undervisning och inspiration just för dig – oavsett dina omständigheter.

Förbered dig för att bli inspirerad

Det är alltid bra att ta lite tid före konferensen och förbereda sig för att ta emot uppenbarelse. Herren har uppmanat oss söka uppenbarelse: "Om du ber skall du få uppenbarelse på uppenbarelse, kunskap på kunskap, så att du kan lära känna hemligheterna och de fridgivande tingen – det som ger glädje, det som ger evigt liv" (L&F 42:61).

Det är visserligen möjligt att få personlig uppenbarelse var som helst och när som helst, men vi bör aldrig låta den vetskapen hindra oss från att studera generalkonferensen noga. Det är bara på generalkonferensen som vi får höra så mycket från profeter, apostlar och andra ledare i kyrkan.

Under generalkonferensen i oktober 2013 sade äldste Robert D. Hales

i de tolv apostlarnas kворum: "Till er unga i kyrkan vill jag ge löftet att om ni lyssnar ska ni känna Anden allt starkare inom er. Herren talar om för er vad han vill att ni ska göra."³

Varje session är viktig

Tillbaka till det viktiga telefonsamtal. Om du visste att ett sådant samtal skulle komma så skulle du troligen inte lämna telefonen ur sikte om det inte var absolut nödvändigt. Verkar det då vettigt att hoppa över en session eller två därför att du hellre gör andra saker under en del av helgen? Tänk om du bestämde dig för att göra en vandring på lördagsmorgonen och "bara" missar första sessionen, men att det var just den sessionen du allra mest behövde höra?

Oavsett om du bor i en del av världen där du kan se generalkonferensen i direktsändning eller behöver vänta en tid innan den kommer till ditt område så är det alltid värt tiden och ansträngningen att lyssna noga på varje tal så fort det finns tillgängligt.

Bestäm dig idag för att vara redo och villig att lyssna på varje tal, och vara uppmärksam på den inspiration som du behöver höra mest.

Du vet inte, trots allt, när telefonen kommer att ringa. ■

SLUTNOTER

1. Jeffrey R. Holland, "Rikets fridsbudskap", *Nordstjärnan*, jan. 1997, s. 79.
2. Thomas S. Monson, "Vi samlas ännu en gång", *Liahona*, maj 2012, s. 4.
3. Robert D. Hales, "Generalkonferensen: Stärker tron och vittnesbördet", *Liahona*, nov. 2013, s. 6.

Är det någon som HÖR mig?



Lucas F., 10 år, Brasilien och Susan Barrett

"Jag böjer knä varje dag och talar med min Fader. Han hör och svarar mig när jag ber i tro" ("Jag ber i tro", Nordstjärnan, mars 1991, BS, s. 5).

Jag var orolig. Min primärlärare hade bett mig hålla ett tal nästa vecka på samlingsstunden. "Du kan bära ditt vittnesbörd om bön", sade hon. Vi hade just pratat om bön i vår klass.

Jag hade bett många gånger. Jag

bad alltid mina egna böner och bad också ofta när vi hade familjebön.

Jag hade välsignat maten många gånger också, och jag hade bett i Primär förut. Men nu var jag inte säker på att jag hade ett vittnesbörd om bön eller om jag förstod hur bönen kunde hjälpa mig. "Är det verkligen någon som hör mig när jag ber?" undrade jag.

Jag gick ut i köket där mamma höll på att laga middag.

"Mamma", sade jag, "hur kan jag

bära mitt vittnesbörd om bön när jag inte är säker på att jag *har* ett vittnesbörd om bön?"

Mamma lade armen om mig. "Du kan väl ha en lektion om bön på hemaftonen i morgon kväll så kan vi prata om det tillsammans", sade hon.

Mamma hjälpte mig att hitta berättelser och konferenstal om bön. Sedan började jag förbereda mig för hemaftonen och för mitt tal i Primär.

När jag höll lektionen på måndagskvällen berättade mamma och

Lucas hade bett många gånger, men hade han ett vittnesbörd om bönen?



HUR SKA JAG BE?

När vi ber så pratar vi med vår himmelske Fader. Vi börjar med att säga: "Vår himmelske Fader." Vi tackar honom för våra välsignelser. Sedan ber vi honom om sådant som vi behöver. Vi avslutar alltid bönen med att säga: "I Jesu Kristi namn, amen."

Vi kan be när som helst, var som helst, om vad som helst. Vi behöver inte knäböja eller vara i kyrkan. Vi kan be om något litet eller stort.

Vi kan be högt eller tyst, ensamma eller med andra.

Vi använder särskilda ord som visar respekt för vår himmelske Fader.

Vi talar alltid vördnadsfullt för att visa respekt för vår himmelske Fader.



President Thomas S. Monson, "Tills vi möts igen", *Liahona*, maj 2013, s. 114.

"Jag bär mitt personliga vittnesbörd om att Gud lever, att han hör ödmjuka hjärtans böner."

President Thomas S.

Monson, "Tills vi möts igen", *Liahona*, maj 2013, s. 114.

pappa hur bönen hade hjälpt dem. Jag höll mitt tal i Primär söndagen efter också, men det kändes inte så annorlunda. Jag undrade fortfarande om jag hade ett vittnesbörd om bönen. Jag bad tyst om mina tvivel, men svaret kom inte med en gång.

En dag kom pappa hem efter att ha letat jobb hela dagen utan framgång. Han var mycket ledsen. Han hade varit arbetslös i många veckor. Jag sprang fram till honom och kramade honom som jag alltid brukar göra.

"Var inte ledsen, pappa", sade jag. Sedan kände jag något i hjärtat. "Vi behöver be", sade jag.

"Precis nu?" frågade pappa.

"Ja, precis nu", sade jag. "Jag tror att vår himmelske Fader kommer att höra oss."



Vi knäböjde och bad till vår himmelske Fader att han skulle trösta oss.

Efter bönen läste vi i skrifterna som vi gjorde varje kväll, och sedan satt vi tillsammans och pratade. Jag märkte att den ledsna känslan vi hade haft sakta men säkert ersattes av den glädje vi alltid hade hemma. Det kändes annorlunda – som om vi var trygga och skyddade, och jag visste att allt skulle ordna sig. Det var en härlig känsla.

Mamma märkte det också. "Kan du känna det, Lucas?" frågade hon tyst. "Den Helige Anden tröstar oss och talar om för oss att vi inte är ensamma."

"Ja, jag känner det", sade jag. Jag visste att min himmelske Fader hade hört vår bön.

Det var en kväll som jag aldrig ska glömma. Nu har jag ett eget vittnesbörd om bönens kraft. ■

13

1

”Använd din
skarpa hjärna
till att studera och lära dig
Trosartiklarna och de lärdomar
de undervisar om.”

6

Äldste L. Tom Perry i de tolv apostlarnas kворum
Från generalkonferensen i oktober 2013

2

8

3

4

12

10

9

5

11

7



Jag älskar evangeliet och att vara medlem i kyrkan. Min favoritsång är "Jag längtar så till templet" (*Barnens sångbok*, s. 99). Jag är glad för att jag vet att min familj är evig.

Atonina T., 10 år, Samoa



Yery R., 12 år, Ecuador



Min kropp är ett tempel. Jag klär mig lämpligt för att visa att jag älskar och respekterar min kropp och att jag älskar min himmelske Fader och Jesus Kristus.

Lorienne P., 6 år, Filippinerna



Det här är första presidentskapet. Varje kväll går jag till generalkonferensen på internet och lyssnar på den innan jag somnar.

Jag ser fram emot att titta på nästa generalkonferens.

Rina H., 10 år, Japan



Ittary V., 5 år, från Mexiko är mycket lydig. Hon älskar sin familj och tycker om att rita bilder av dem. Min favoritsång i Primär är "Jag längtar så till templet" (*Barnens sångbok*, s. 99). Hon tycker om att se blommorna vid templet. När hon ber talar hon alltid om för sin himmelske Fader hur mycket hon älskar honom. Hon älskar Primär och försöker vara ett gott exempel för sin lillasyster Ailime.





Från en intervju med Amie Jane Leavitt

*Mhoroi, shamwari!**

Möt Tendai som bor i landet Zimbabwe.

Zimbabwe ligger i södra Afrika. Det finns många djur i Afrika, till exempel noshörningar, elefanter, bufflar, lejon och giraffer. Men Tendai får inte se de här djuren i närheten av sitt hus eftersom han bor nära Harare, den största staden i Zimbabwe. Men Tendai är ändå glad att de här vackra djuren bor i hans land. ■

* "Hej vänner!" på shona.

Min favoritberättelse i skrifterna är när Nephi befalldes att bygga ett fartyg. Jag hoppas att jag alltid har mod nog att göra det som är rätt, precis som Nephi.



Jag heter **TENDAI** och kommer från Zimbabwe

Det jag tycker mest om i Primär är att vara med på barnens medverkan på sakramentsmötet. Jag tycker om att bära mitt vittnesbörd om Jesus Kristus.

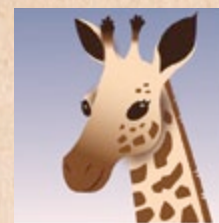
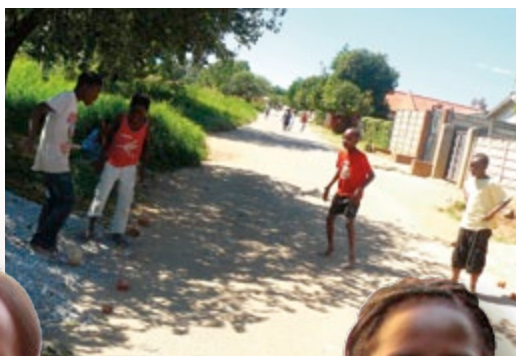


När jag är klar med mina läxor hjälper jag min storsyster med hennes. Hon har en svårighet som gör det svårt för henne att lära. Jag tycker också om att hjälpa några av de andra barnen i min skola som har svårigheter. En del barn skrattar åt dem men det gör aldrig jag.



En dag lekte jag och några av mina vänner i vår trädgård. En av dem sade ett fullt ord. De andra barnen skrattade, men inte jag. Jag sade att det inte var roligt och att man inte ska säga fula ord.

Min familj är mycket viktig för mig. Jag har en storsyster och en tvillingsyster. Mina två systrar och jag bor med vår mamma och gammelmormor, eller Gogo. Det är så man säger "mormor" på mitt språk shona.



JAG LÄNGTAR SÅ TILL TEMPLET

Min familj måste resa tretton timmar med bil för att komma till templet i Johannesburg i Sydafrika.

REDO ATT ÅKA!

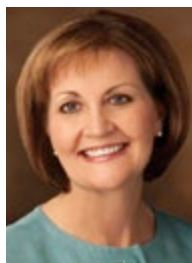
Tendais väska är packad med några av hans favoritsaker. Vilka av de här sakerna skulle du packa i din väska?



Mudiwa från Zimbabwe

Mudiwa är klädd för kyrkan men du kan också ta på henne skolkläder eller hennes dansfestivalkostym. Du kan klistra fast klippdockan på tjockt papper innan du färglägger och klipper ut den. Be en vuxen hjälpa dig. ■





Linda K. Burton
Hjälpföreningens
generalpresident

Jag kände Anden

”Jesus [sade]: ’Låt barnen komma till mig och hindra dem inte! Ty himmelriket tillhör sådana’” (Matt. 19:14).

Jag minns två enkla upplevelser jag hade som liten flicka. Båda visar hur Anden berör oss på speciella sätt oavsett hur gamla vi är.

Den första händelsen inträffade när min bror var sjuk. Min far ringde en man från vår församling som kom hem till oss och hjälpte till att ge en prästadömsvälsignelse. När familjen samlades före välsignelsen föreslog mannen att vi barn skulle gå ut därför att vi kanske skulle störa anden under välsignelsen. Far svarade vänligt att det var viktigt att varje barn var där under välsignelsen eftersom vår rena tro behövdes. Redan när jag var så liten kände jag inte bara Andens närvaro utan också den kärlek som min far hade till sina barn. Fars kärlek hjälpte mig att tro på och förstå min himmelske Faders kärlek till mig.

Några år senare framträdde vår familj på ett sakramentsmöte. Mor var en skicklig musiker. Men hon gav mina systrar och mig möjligheten att sjunga i stället för henne. Jag minns tydligt vilken sång hon var inspirerad att låta oss sjunga:

*När Jesus gick bland oss
här nere på jord,
han välsignade barnen, så kär.
Han sade: Låt barnen få
komma till mig.
Vad jag önskar jag då varit där!
(”När Jesus gick bland oss”,
Barnens sångbok, s. 35).*

När mina systrar och jag sjöng sången kände jag mig varm och glad inuti. Mitt lilla vittnesbörd stärktes när den Helige Anden hjälpte mig känna att min himmelske Fader och Jesus Kristus älskade mig.

Jag är så tacksam för den Helige Andens välsignelse och kärleken från mina föräldrar och från min Fader i himlen. ■



Jesus Kristus är vår Frälsare

En tolvårig flicka låg i sin säng och blev allt sjukare. Hennes föräldrar såg hjälplöst på. De kunde inte göra något för att rädda henne.

Då kom de att tänka på de förunderliga berättelser de hade hört om en man som bodde bland dem som hette Jesus. Folk sade att han kunde bota sjuka och få blinda människor att se. Kanske kunde han rädda deras dotters liv!

Flickans pappa Jairus sprang iväg för att leta efter Jesus. Han vädjade till Jesus att bota hans dotter. Då kom en budbärare med en hemsk nyhet. Det var för sent. Flickan hade redan dött. ”Var inte rädd”, sade Jesus till Jairus. ”Tro endast” (Mark. 5:36).

När Jesus och Jairus kom hem till Jairus så gick de in i rummet där flickan låg. Jesus tog flickan i handen och sade till henne att ställa sig upp. När hon ställde sig upp blev föräldrarna förbluffade. Jesus hade gjort deras dotter levande igen!

Den dagen visade Jesus hur mycket han brydde sig om flickan



SÅNG OCH SKRIFTSTÄLLE

- "Oändlig är kärleken",
(Psalmer, nr 125)
- 1 Joh. 4:14

och hennes familj genom att hjälpa dem. Jesus visar hur mycket han bryr sig om oss på många underbara och förunderliga sätt:

- Han hjälpte till att skapa den vackra världen och alla dess varelser.
- Han erbjöd sig frivilligt att komma till jorden för att vara vår Frälsare, fastän han visste att det skulle bli mycket svårt.
- Han tillbringade sitt liv på jorden med att välsigna, bota och undervisa andra.
- Han levde ett fullkomligt liv.
- Han led villigt för våra synder i Getsemane örtagård och dog på korset så att vi kan uppstå och återvända till himlen. ■

FÖRSLAG TILL FAMILJESAMTAL

Ni kan läsa berättelsen om Jairus dotter tillsammans (se Luk. 8:41–42, 49–56). Sedan kan ni hålla upp bilden av Frälsaren på nästa sida och be familjemedlemmarna berätta hur de känner för några av de underbara och förunderliga sätt som han visar sin kärlek till oss. Familjemedlemmarna kan också turas om att läsa verserna i "Oändlig är kärleken". Efter varje vers kan du be familjen sjunga refrängen tillsammans. Sedan kan ni samtala om eller rita bilder av hur er familj kan visa kärlek till Frälsaren.



En trädgård full av välsignelser

Linda Pratt

Baserad på en sann berättelse



Bzz! Bzz! Bzz! Ett flitigt gult bi landade på en blomma nära Andrea. Hon hoppade upp och skyndade iväg. Andrea tyckte inte om bin. Hon gick till en annan del av trädgården för att rensa ogräs vid en tomatplanta med många blad.

Solen värmde på Andreas rygg. Hon kunde höra mamma i majsrabatten i närheten. Plötsligt hörde Andrea mer surrande. *Bzz! Bzz! Bzz!* Hon sprang bort till mamma.

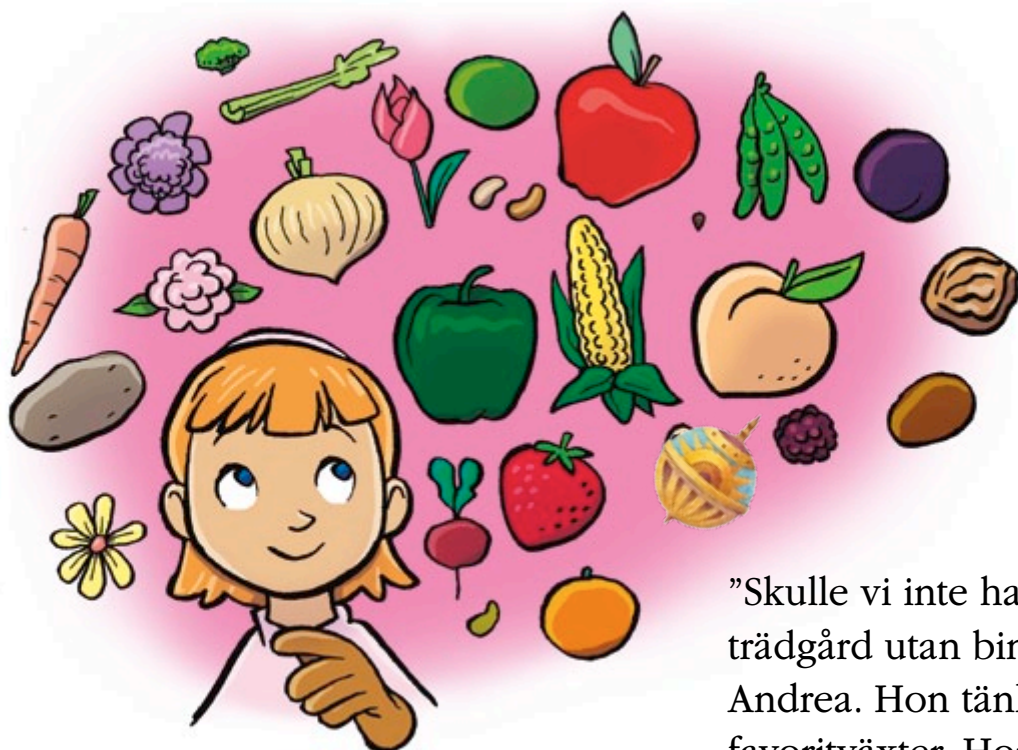


”Det är för många
bin här, mamma!”
sade hon.
”Jag vill jobba
i trädgården
utan bina.”



”Vi behöver bina för att trädgården
ska växa”, sade mamma. ”Jesus
skapade bina till att befrukta växterna
så att vi kan få vår favoritmat.”





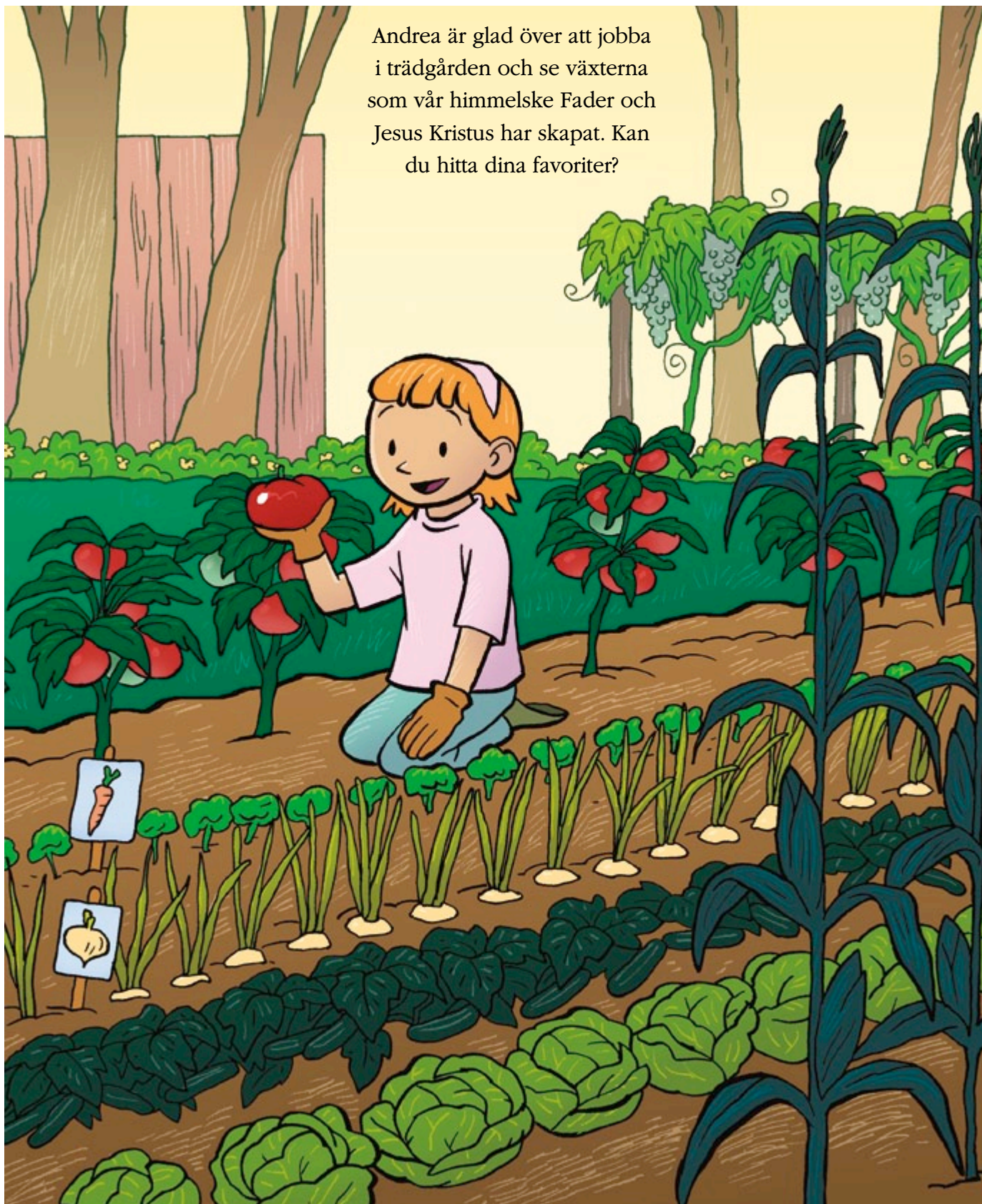
”Skulle vi inte ha någon trädgård utan bina?” frågade Andrea. Hon tänkte på alla sina favoritväxter. Hon tyckte om vackra blommor. Hon tyckte om att äta jordgubbar och tomater. Hon skulle vara ledsen om hon bodde i en värld utan dem.

”Jag är glad att Jesus gjorde växterna”, sade Andrea. ”Jag är glad att han gjorde bina också!” ■



Hitta frukterna och grönsakerna

Andrea är glad över att jobba i trädgården och se växterna som vår himmelske Fader och Jesus Kristus har skapat. Kan du hitta dina favoriter?



VÄNTAN I FOAJÉN

Lori Fuller

Kyrkans tidningar

En kväll tog jag med mig tre av mina yngre syskon till templet för att utföra dop. När tempeltjänaren kontrollerade våra rekommendationer upptäckte han att min systers rekommendation saknade biskopens underskrift. Jag började fylla i en blankett som jag skulle ge till tempelskrivaren som skulle ringa biskopen. Tempeltjänaren kontrollerade min brors rekommendation och upptäckte att den inte hade aktiverats. Jag hade pennan så jag tog blanketten som vi fick och började fylla i den också.

Jag visste att min bror och syster inte kunde komma in med felaktiga rekommendationer, men jag kände mig ansvarig för dem, och jag kunde inte heller gå in förrän jag hade hjälpt dem rätta till felen. Det var frustrerande att hållas kvar utanför templet. Vi lämnade doprummet och gick upp till tempelgånggen för att förklara vår situation vid disken. Tempelskrivaren sade att han kunde rätta till problemet på bara några minuter, så vi fyra satte oss ner i foajén för att vänta.



Jag kände mig missmodig över att behöva vänta i foajén och utanför templet på grund av några kontorsfel.

Medan jag satt där förvandlades frustrationen till missmod. Vi hölls utanför på grund av sådana enkla fel, men de avgjorde ändå skillnaden mellan att vänta i foajén och att komma in i Herrens hus. Det hade varit en jobbig dag, och jag hade hoppats att templet skulle hjälpa mig att känna frid. Mistagen var inte mitt fel, men när det drog ut på tiden kändes det som om jag skulle börja gråta. Jag försökte göra rätt genom att komma till templet och vara ett föredöme i det för mina yngre syskon. Så varför hölls vi utanför när jag så gärna ville komma in?

Och sedan insåg jag något: Om jag kände mig missmodig över att hållas utanför templet på grund av några kontorsfel, hur besviken skulle jag inte känna mig om jag hölls utanför av mina egna misstag – att jag inte var värdig att komma in. När jag tänkte på det blev jag plötsligt lugn. Jag kände att jag hade lärt mig det som Gud ville att jag skulle lära mig. Jag lovade honom att jag alltid skulle försöka vara värdig att komma in i templet. Jag lovade att jag aldrig skulle hållas utanför Herrens hus på grund av mina egna felsteg. Jag vill aldrig att något jag gör ska hålla mig kvar i foajén.

Senare på kvällen träffade jag min biskop för att förnya min tempelrekommendation. Innan jag gick dit gjorde jag en utvärdering av mig själv för att se om det fanns något som skulle kunna hindra mig från att komma in i templet. När biskopen frågade om jag var värdig att komma in i Herrens hus så var jag tacksam att jag kunde säga ja. ■



ILLUSTRATION ROBERT T. BARRETT

EZRA TAFT BENSON

Ezra Taft Benson hade mycket **arbete** att göra på familjens gård. Eftersom han tyckte om jordbruksarbete tog han en hög examen inom jordbruksekonomi och arbetade så småningom som Förenta staternas jordbruksminister i **Washington, D.C.** President Monson älskade **Mormons bok** och uppmunttrade kyrkans medlemmar att studera den som familjer och enskilda.

Också i det här numret

FÖR UNGA VUXNA



Att inbjuda framgången

Tre unga vuxna – en juridikstuderande, en kund på ett apotek och en hissooperatör – visar oss hur de berättade om evangeliet i vardagen.

s. 42

FÖR UNGDOMAR

s. 64



Om jag bara hoppar över några sessioner av generalkonferensen därför att jag vill göra något annat den helgen – det är väl okej, eller?

MISSA INTE TELEFONSAMTALET

FÖR BARN

Jag kände Anden

Den Helige Anden kan tala till ditt hjärta fastän du är liten.



s. 73

JESU KRISTI
KYRKA
AV SISTA DAGARS HELIGA

