

JESU KRISTI KYRKA AV SISTA DAGARS HELIGA • MARS 2017

Liahona



HJÄLPFÖRENINGENS

175-

ÅRSJUBILEUM

s. 14



Elizabeth Howard, Eliza Roxcy Snow och Hannah Tapfield King sitter ner för ett fotografi omkring 1867. Omkring den här tiden tackade Eliza R. Snow ja till ett uppdrag av president Brigham Young (1801–1877) att organisera hjälpföreningar i hela kyrkan. Hon blev Hjälpföreningens andra generalpresident 1880 och verkade där till sin död den 5 december 1887.



BUDSKAP

- 4 Budskap från första presidentskapet: Beväpnade med rättfärdighet**
Henry B. Eyring
- 7 Besökslärarnas budskap: Jesu Kristi och hans försonings möjliggörande kraft**



PÅ OMSLAGET
Foto Cody Bell.

ARTIKLAR

- 13 Förberedelser för en andlig fest**
Manuel Emilio Ciriaco
Vi bestämde oss för att behandla sakramentsmötet som mer än ännu ett söndagsmöte – och resultaten var enastående.
- 14 Andens utgjutelse**
Under 175-årsjubileet av Hjälpföreningens bildande delger Hjälpföreningens generalpresidentenskap sina vittnesbörd och insikter om den här heliga och mäktiga organisationen.
- 26 Välsignad av min trofasta syster**
Rafael Antillon
Min syster Thelmas exempel och vittnesbörd förändrade mitt liv.
- 30 Evangeliet och det goda livet**
Quentin L. Cook
Äldste Cook påminner oss om vikten att välja en livsfilosofi som fokuserar på Frälsaren och det som betyder mest.

AVDELNINGAR

- 8 Anteckningar från oktoberkonferensen 2016**
- 10 Undervisa på Frälsarens sätt: Kraften i att undervisa om läran**
Douglas D. Holmes
- 38 Porträtt av tro: Markus Tilgner**
- 40 Sista dagars heliga berättar**
- 80 Tills vi möts igen: Vad Dandy kan lära oss**
David O. McKay



44 Var ett föredöme för de troende

Von G. Keetch

Hur uppfyller vi vår gudagivna plikt att undervisa andra om sanningen utan att orsaka stridigheter och ilska?

48 Porträtt av en ung vuxen: Få smak på världen i Sydafrika

McKenna Johnson

En ung vuxen ser hur Herrens empati och kärlek reflekteras i församlingsmedlemmarnas handlingar.

48

50 Sju anledningar till att vi är rädda för att omvända oss – och varför vi inte ska vara det

David A. Edwards

Vi väntar ofta med att omvända oss på grund av rädsla. De här tankarna och förslagen hjälper dig att få modet att verkligen förändra dig.

54 Precis vad läkaren beordrade

Charlotte Larcabal

Till skillnad från att äta medicin och få en spruta kan omvändelse vara något ljuvligt.

57 Rakt på sak

Vad vet vi om vår himmelske Moder? Hur bör sexualundervisning ske?

58 Från missionsfältet: Försiktigt trofast, rikt välsignad

Isaias Vargas Chavarria

60 Vår plats

62 Affisch: Välj hopp

63 Svar från kyrkans ledare: Hur man bemöter trosprövningar

Neil L. Andersen

64 Ett underverk i sista minuten

Cesar H. Bonito Duarte

Jag hade arbetat på maskinen som inte fungerade under hela min praktik utan någon framgång. Kunde en bön i sista minuten vara till hjälp?

76



66 Värt att vänta på

Jessica Larsen

Sadie hade fyllt åtta men hennes pappa ville inte ge henne tillåtelse att döpas.

68 Svar från en apostel: Tänk om det känns som om jag inte håller måttet?

Jeffrey R. Holland

69 Frågehörnan

Ibland blir jag irriterad på min familj. Vad kan jag göra?

70 Barn med ett gott hjärta: Målar kärlek

Jill Hacking

72 En härlig känsla

Jane McBride

Det hade inte ens gått en dag sedan Paulo döptes, och han hade redan gjort ett misstag. Hur kunde sakramentet vara till hjälp?

74 Jag såg Guds profet

Kim B. Clark

Jag kommer ihåg första gången jag såg profeten.

75 Figurer från kyrkans historia: Kyrkan organiseras

76 Berättelser om Jesus: Jesus döptes

Kim Webb Reid

79 Färgläggningssidan: Jag är tacksam för min kropp

54



Se om du kan hitta Liahonan som är gömd i det här numret. Ledtråd: Hur mäter du din längd?

Förslag till familjens hemafton

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



”Var ett föredöme för de troende”,

sidan 44: Äldste Keetch tar upp vikten av att försvara evangeliets lärosatser med kärlek och vänlighet. När ni har läst hans tal kan ni prata om tillfällena i familjemedlemmarnas liv när de har behövt försvara evangeliet. Ni kan också läsa en berättelse i skrifterna om någon som stod för sin tro, till exempel berättelsen om Daniel eller Ester. Hur visade de här personerna kärlek både till personerna runtomkring och till Herren? Ni kan göra ett rollspel där familjemedlemmarna får öva på att berätta vad de tror om olika ämnen med en lugn och förstående inställning.

”Tänk om det känns som om jag inte

håller måttet?” sidan 68: Äldste Holland talar om vad vi kan göra när vi känner att vi inte är så bra som vi kan vara. Som familj kan ni prata om talanger som vår himmelske Fader har gett varje familjemedlem. Låt familjen skriva ner ett mål som de vill uppnå under nästa månad, samtala om hur de ska uppnå målet, hur deras talanger kan hjälpa dem och vilka färdigheter de behöver för att uppnå målet. Ni kan följa upp med den här aktiviteten senare och uppmuntra familjemedlemmarna att sätta och sträva efter att uppnå sina mål.

MER INFORMATION PÅ INTERNET

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

ÄMNET I DET HÄR NUMRET

Sidnumren gäller artikelns första sida.

Andligt skydd, 4, 14, 80

Besöksundervisning, 40,
41, 43

Buden, 80

Bön, 4, 61, 63, 64, 66

Den Helige Anden, 41,
42, 63

Dop, 61, 66, 76

Exempel, 26, 44

Familjen, 26, 30, 60, 69, 70

Förbund, 4

Försoningen, 7

Hjälpföreningen, 14,
40, 41

Hopp, 50, 62

Jesus Kristus, 7, 76

Kvinnor, 14, 26, 40

Kyrkans historia, 75

Kärlek, 44, 70

Lydnad, 58, 80

Missionsarbete, 26, 58

Omvändelse, 50, 54, 63, 72

Profeter, 4

Sakramentet, 13, 63, 72

Sanning, 44

Släktforskning, 40

Tacksamhet, 30, 79

Tjänande, 41, 42, 63

Trosprövningar, 63

Val, 30

Vänskapskontakt, 13,

43, 48

Ödmjukhet, 30



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

BEVÄPNADE MED RÄTTFÄRDIGHET

Guds profet på jorden, president Thomas S. Monson, har sagt: "I dag står vi inför det största uppbåd av synd, lastbarhet och ondskas som någonsin samlats mot oss."¹

Skulle du bli förvånad om du fick veta att president Monson sa de här orden för 50 år sedan? Om vi stod inför det största uppbåd av ondskas som någonsin skådats på den tiden, hur mycket mer hotas vi inte av ondskas i dag? Av goda skäl har Herren förkunnat om vår tidsutdelning: "Se, fienden är sammangaddad" (L&F 38:12).

Kriget som vi har värvats för² började innan vi föddes på jorden. Det började redan innan jorden skapades. Det började för många tusentals år sedan i förtullvaron, där Satan gjorde uppror och "försökte omintetgöra människans handlingsfrihet" (Mose 4:3).

Satan förlorade slaget och "kastades ner på jorden" (Upp. 12:9) där han fortsätter sitt krig än i dag. Här på jorden "för han krig mot Guds heliga och omringar dem på alla sidor" (L&F 76:29) med lögn, bedrägeri och frestelser.

Han krigar mot profeterna och apostlarna. Han krigar mot kyskhetslagen och äktenskapets helgd. Han krigar mot familjen och templet. Han krigar mot det som är gott, heligt och rent.

Hur kämpar vi emot en sådan fiende? Hur strider vi mot den ondskas som tycks sluka vår värld? Vad består vår vapenrustning av? Vilka är våra bundsförvanter?

Lammets makt

Profeten Joseph Smith lärde att Satan bara har så stor makt över oss som vi tillåter.³

I en syn om vår tid såg Nephi "att Guds Lamms kraft föll över de heliga i Lammets kyrka och över Herrens förbundsfolk som var spridd över hela jordens yta, och *de var beväpnade med rättfärdighet och med Guds kraft i stor härlighet*" (1 Ne. 14:14; kursivering tillagd).

Hur beväpnar vi oss med rättfärdighet och kraft? Vi håller sabbatsdagen helig och hedrar prästadömet. Vi ingår och håller heliga förbund, arbetar på vår släktsforskning och besöker templet. Vi strävar oupphörligt efter att omvända oss och vädjar till Herren att han ska låta "Kristi försonande blod verka så att vi kan få förlåtelse för våra synder" (Mosiah 4:2). Vi ber och tjänar och vittnar och utövar tro på Jesus Kristus.

Vi beväpnar oss också med rättfärdighet och kraft när vi "ständigt [samlar] livets ord i [våra] sinnen" (L&F 84:85).



Vi samlar sådana ord genom att fördjupa oss i de heliga skrifterna och i orden från Herrens utvalda tjänare, som förmedlar hans vilja, sinne och ord (se L&F 68:4) under nästa månads generalkonferens.

I vår kamp mot ondska måste vi alltid tänka på att vi får hjälp från båda sidor av slöjan. Våra bundsförvanter är Gud den evige Fadern, Herren Jesus Kristus och den Helige Anden.

Andra bundsförvanter är himlens osynliga arméer. "Frukta inte", sa Elisa till en rädd ung man när de stod inför en armé av ondska. "De som är med oss är fler än de som är med dem" (se 2 Kung. 6:15–16).

Vi behöver inte vara rädda. Gud älskar sina heliga. Han kommer aldrig att överge oss.

Jag vet att Gud som svar på bön har uppfyllt mina vädjanden om att

befria mig från ondska. Jag vittnar om att vi med hjälp av Gud Fadern, världens Frälsare och den Helige Anden säkerligen får mer än tillräckligt med kraft att stå emot vilka onda krafter vi än kan ställas inför.

Må vi alltid vara beväpnade med rättfärdighet så att vi har

självförtroende nog att uppnå den slutliga segern. ■

SLUTNOTER

1. Thomas S. Monson, "Correlation Brings Blessings", *Relief Society Magazine*, apr. 1967, s. 247.
2. Se "We Are All Enlisted", *Hymns*, nr 250.
3. Se *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith* (2007), s. 211.

UNDERVISA FRÅN DET HÄR BUDSKAPET

President Eyring påminner oss om att vi utkämpar ett krig mot ondska. Ni kan börja med att sjunga "Modigt skall vi kämpa" (*Psalmer*, nr 173) tillsammans med dem ni undervisar. Sedan kan ni be dem berätta hur de har blivit skyddade genom att vara rättfärdiga och be dem komma med förslag på hur de kan skydda sin familj mot Satan, till exempel genom att välja sund media och ha familjeråd eller hemaftnar varje vecka. Du kan ge dem uppmaningen att under bön begrunda hur de kan bygga upp familjens försvar och uppmuntra dem att skapa en plan för hur de ska tillämpa sina idéer.

Jag hade redan fattat ett beslut

Madison Thompson

Jag lärde mig en gång något mycket värdefullt under en lektion för unga kvinnor om sexuell renhet – ett ämne som fick många av ungdomarna att skruva på sig där de satt. Jag minns inte allt av det jag lärde mig den dagen, men jag minns att min ledare berättade om en av sina personliga normer – att alltid hålla sig sexuellt ren. Hennes ord fastnade hos mig, och jag fattade då beslutet att ha det som en av mina egna värderingar.

En dag när jag var på väg hem på bussen från ett idrotts-evenemang, började någon på bussen leka sanning eller konsekvens. Några av de andra på bussen och jag hade

tråkigt så vi lekte med. När det blev min tur utmanades jag att göra något som jag visste inte var rätt. Det kunde ha varit ett svårt beslut för mig att fatta, men jag kom att tänka på det som min ledare i Unga kvinnor hade sagt så valet var lätt. Jag sa snabbt nej. Jag hade redan bestämt mig för vad jag skulle göra i den situationen.

Jag vet att när vi går i kyrkan och ger plats åt det vi lär oss där, blir vi välsignade med större andlig styrka och andligt beskydd mot världens frestelser.

Författaren bor i Utah, USA.

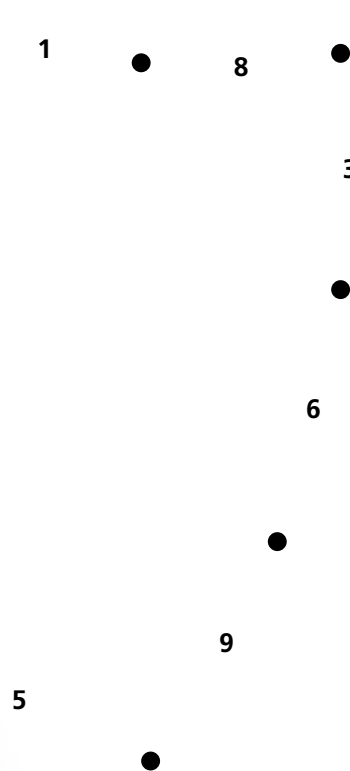
BARN



Sätt på dig din vapenrustning

Det finns mycket som är orättfärdigt i världen i dag. Evangeliet är som en sköld som skyddar oss. Här är tio förslag från president Eyring på hur vi kan skydda oss själva. För varje förslag tittar du efter siffran på bilden och ritar en linje mellan prickarna. Färglägg den när du är klar!

1. HELGA SABBATSDAGEN
2. HEDRA PRÄSTADÖMET
3. INGÅ OCH HÅLLA FÖRBUND
4. ARBETA PÅ DIN SLÄKTFORSKNING
5. ÅKA TILL TEMPLET
6. OMOVÄNDA DIG
7. BE
8. TJÄNA ANDRA
9. BÄRA DITT VITNESBÖRD
10. LÄSA SKRIFTERNA



Jesu Kristi och hans försonings möjliggörande kraft

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



Tro
Familj
Tjänande

”Allt förmår jag i honom som ger mig kraft” (Fil. 4:13). ”Även om vi alla har svagheter, så kan vi övervinna dem”, säger president Dieter F. Uchtdorf, andre rådgivare i första presidentskapet. ”Ja, det är genom Guds nåd, om vi ödmjukar oss och har tro, som det svaga blir starkt för oss.”¹

I Läran och förbunden säger vår Frälsare: ”Jag skall gå framför ert ansikte. Jag skall vara på er högra sida och på er vänstra, och min Ande skall vara i era hjärtan och mina änglar runt omkring er för att upprätthålla er” (L&F 84:88).

”Nephi är ett exempel på en person som kände till, förstod och förlitade sig på Frälsarens möjliggörande kraft”,

säger äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kворum. ”Nephis bröder band honom med rep och planerade att döda honom. Lägg märke till orden i Nephis bön: ’O Herre, vill du enligt min tro på dig befria mig ur mina bröders händer. Ja, *ge mig styrka så att jag kan bryta dessa band* som jag är bunden med’ (1 Ne. 7:17; kursivering tillagd). ...

Nephi ... bad [inte] om att få sina omständigheter ändrade. Han bad snarare om kraft att kunna förändra sin situation. Och jag tror att han bad på det här sättet just därför att han visste, förstod och hade upplevt försoningens möjliggörande kraft.

Jag tror inte att repen som Nephi var bunden med bara magiskt föll av hans handleder. Jag tror i stället att han välsignades med både uthållighet och styrka utöver sin naturliga förmåga, att han sedan ’i Herrens kraft’ (Mosiah 9:17) arbetade och vred och slet i repen och slutligen och bokstavligen kunde bryta banden.”²

Ytterligare skriftställen och information

Jesaja 41:10; Ether 12:27; reliefsociety.lds.org

SLUTNOTER

1. Dieter F. Uchtdorf, ”Nådens gåva”, *Liahona*, maj 2015, s. 108.
2. David A. Bednar, ”Styrka utöver din egen”, *Liahona*, mars 2015, s. 54.



Att begrunda

Hur kan Jesu Kristi möjliggörande kraft och hans försoningsoffer hjälpa oss att göra våra svagheter starka?

ANTECKNINGAR FRÅN OKTOBERKONFERENSEN 2016

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

När du går igenom talen från generalkonferensen i oktober 2016 kan du använda de här sidorna (och konferensanteckningarna i framtida nummer) som hjälp vid studier och tillämpning av de lärdomar som levande profeter och apostlar och andra ledare i kyrkan nyligen undervisat om.



HÖJDPUNKT

Glädje är nyckeln till vår andliga överlevnad

”**N**är fokus i vårt liv är på Guds frälsningsplan ... samt på Jesus Kristus och hans evangelium, kan vi känna glädje vad som än händer – eller inte händer – i livet. ...

Hans glädje är konstant och försäkrar oss om att våra ’lidanden skall endast vara ett ögonblick’ [L&F 121:7] och ska helgas till vårt bästa. ...

Liksom i allt annat är Jesus Kristus vårt främsta exempel, som ’för att nå den glädje som låg framför honom uthärdade ... korset’ [Hebr. 12:2]. Tänk på det! För att vår Frälsare skulle kunna klara av den mest smärtsamma upplevelsen som någonsin uthärdats på jorden, fokuserade han på *glädje!* ...

Om vi ser till världen och följer dess formler för lycka, får vi aldrig veta vad glädje är. ... Glädje är en gåva till de trofasta.”

President Russell M. Nelson, president för de tolv apostlarnas kворum, ”Glädje och andlig överlevnad”, *Liahona*, nov. 2016, s. 82, 83, 84.

PROFETISKT LÖFTE



TVÅ SAKER SOM TRO INTE KAN GÖRA

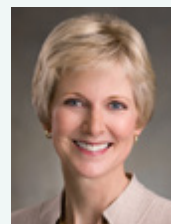
1. Vår himmelske Fader ”tvingar ... inte någon att välja rättfärdighetens stig. Gud tvingade inte något av sina barn att följa honom i föruttillvaron. Hur mycket mindre tvingar han oss då inte nu när vi färdas genom detta jordeliv?

Gud inbjuder, uppmanar. Gud räcker outtröttligt ut handen med kärlek och inspiration och uppmuntran. Men Gud tvingar aldrig, det skulle undergräva hans stora plan för vår eviga tillväxt. ...

Den andra saken tron inte kan göra är att tvinga vår vilja på Gud. Vi kan inte tvinga Gud att rätta sig efter våra önskningar, hur rätt vi än tror att vi har eller hur uppriktigt vi än ber. ...

Nej, trons syfte är inte att *förändra* Guds vilja, utan att ge oss kraft till att *handla efter* Guds vilja. Tro är tillit, att vi litar på att Gud ser det vi inte kan se och att han vet det vi inte vet.”

President Dieter F. Uchtdorf, andre rådgivare i första presidentskapet, ”Fjärde våningen, sista dörren”, *Liahona*, nov. 2016, s. 16, 17.



VISA KÄRLEK TILL ANDRA

”Jesus Kristus [är] det fullkomliga exemplet på människokärlek. ...

Vi vill använda evangeliets ljus till att se andra så som Frälsaren ser dem – med barmhärtighet, hopp och kärlek. Dagen kommer när vi ska förstå varandras hjärtan helt och fullt och vara tacksamma för visad barmhärtighet mot oss – precis som vi skänker välvilliga tankar och ord till andra här i livet. ...

Vår plikt och vår förmån är att acceptera förbättringar hos *alla* medan vi strävar efter att bli mer lika vår Frälsare Jesus Kristus.”

Jean B. Bingham, första rådgivare i Primärs generalpresidentskap, ”Jag ska föra in evangeliets ljus i mitt hem”, *Liahona*, nov. 2016, s. 6, 8.

Bli en bättre medlemsmissionär

President Thomas S. Monson sa, under generalkonferensen i oktober 2013: ”Nu är det dags för medlemmar och missionärer att komma samman. ... [Herren] hjälper oss i vårt arbete om vi handlar i tro för att utföra hans verk.”

Två apostlar uppmanade oss att bli bättre medlemsmissionärer. Använd novemhernumret 2016 eller gå till conference.lds.org för att läsa vad de sa.

– Se Neil L. Andersen, ”Ett vittne om Gud”, s. 35.

– Se Dallin H. Oaks, ”Att sprida det återställda evangeliet”, s. 57.

KONFERENSBERÄTTELSE

Vändpunkter

Använd novemhernumret 2016 eller gå till conference.lds.org för att läsa om vad som förändrades i de här personernas liv.

- Vad lärde president Henry B. Eyring sig om aronska prästadömet när han var präst? – Se ”Så att även han kan bli stark”, s. 75.
- Vad lärde äldste Dale G. Renlund sig om omvändelse när han var 12 år? – Se ”Omvändelse: Ett glädjefyllt val”, s. 121.
- Hur fick äldste Gary E. Stevenson sitt vittnesbörd om Mormons bok? – Se ”Läs boken, finn Herren”, s. 44.
- Vad gjorde äldste Craig C. Christensen som seminarieelev som förändrade sättet han läste Mormons bok på? – Se ”En utvald siare skall jag uppresas”, s. 27.



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

KRAFTEN I ATT UNDERVISA OM LÄRAN

Hur kan vi öka vår förmåga att undervisa om läran med kraft och myndighet?

Douglas D. Holmes

förste rådgivare i Unga mäns
generalpresidentskap

Som ny missionspresident anlände jag till vår tilldelade mission med stor förväntan om missionärsmöten fyllda av Anden, som jag mindes dem från när jag var en ung missionär. Men när vi hade klarat av första rundan av zonkonferenser var jag besviken. Anden var inte så rikt utgjuten som jag hade hoppats, och vissa missionärer verkade oengagerade.

När min fru och jag begrundade och bad om hur vi skulle inbjuda ett större mått av Anden i våra och missionärernas liv, leddes vi till att inrikta vår undervisning på Kristi lära och dess kraft att förändra oss. När vi följde den kursen under de kommande månaderna kom flera missionärer till mig och berättade hur de ångrade tidigare beteenden och uttryckte en önskan att mer hängivet följa missionärsreglerna och efterleva evangeliet.

Vad orsakade den här förändringen?

President Boyd K. Packer (1924–2015), president för de tolv apostlarnas



kvorum, sa ofta: "Sann lära, som blir förstådd, förändrar attityder och beteende. Att studera evangeliets läror kommer att snabbare förbättra beteendet än att studera själva beteendet."¹ Jag visste det innan, men genom att följa den här upplevelsen med mina



missionärer fick jag en större uppskattning för Guds ords kraft och förmåga att förändra hjärtan (se Alma 31:5). Allteftersom missionen fortskred och vi fortsatte att fokusera på att undervisa om läran så förändrades deras hjärtan, och våra också. Eftersom vi förstod läran förstod vi varför vi ska lyda, inte bara vad och hur vi ska göra.

Varför är det så stor kraft i att undervisa om läran?

President Henry B. Eyring, förste rådgivare i första presidentskapet, har sagt att "Guds ord är den lära som Jesus Kristus och hans profeter undervisar om".² Jesus Kristus är kärnan i sann lära. När hans lära undervisas och tas emot genom Anden stärks alltid tron på Jesus Kristus (se Alma 32:28–43; Moro. 7:25, 31–32).³ Tro är "drivkraften bakom all handling"⁴ eller allt beteende. När Fadern och Sonen uppenbaras för oss genom ord fyllda av Anden stärks vår tro, vår önskan att omvända oss och lyda ökar och vi förändras.

Förmågan att förändra hjärtan finns inte i läraren utan i "Guds ords kraft" (Alma 31:5). Bokstäver på en sida eller ljudvågor som kommer ut ur munnen har ingen inneboende kraft att förändra hjärtan, men när sanna ord är laddade med Guds helige ande kan de åstadkomma en mäktig förändring i hjärtat (se 1 Kor. 2:4; 1 Tess. 1:5; Mosiah 5:2; Alma 5:7; L&F 68:4). När vi undervisar om hans ord genom Anden, överför den Helige Anden ljus och sanning till elevens hjärta (se Joh. 6:63; 2 Ne. 33:1; L&F 84:45).

När elever öppnar sina hjärtan för att ta emot ordet upplyser Anden deras sinnen och förändrar deras hjärtan – deras motiv och beteenden.

Mormons bok är ett mäktigt vittne om att "sann lära, som blir förstådd, förändrar attityder och beteende". Här är några exempel.

- Kung Benjamin undervisade sitt folk om de ord han hade fått av en ängel och Anden åstadkom en mäktig förändring i deras hjärtan så att de "inte längre [hade] någon benägenhet att göra ont, utan att ständigt göra gott" (Mosiah 5:2).
- När Alma den äldre undervisade folket "upplystes deras själar av det eviga ordets ljus" och de blev räddade (Alma 5:7; se även vers 9).
- "Tack vare [Guds] ords kraft" (Alma 26:13) hjälpte Mosiahs söner till att åstadkomma en fullständig förändring i hjärtat hos tusentals lamaniter (se Alma 17:14–17; 53:10).

Hur kan vi förbättra oss?

Det finns sådant som vi alla kan göra för att öka vår förmåga att undervisa om läran med kraft och myndighet (se Alma 17:3; Hel. 5:18). Vi behöver inte ha en doktorexamen i undervisning eller religionsvetenskap, men vi behöver betala ett pris. Följande förslag kan vara till hjälp när du försöker tillämpa lärans kraft i din undervisning.

1. *Samla och lev efter ordet.* För att undervisa om läran med kraft och myndighet behöver vi känna



ENKELHET LEDER TILL KUNSKAP

”Predika om evangeliets första grundsatser – predika dem om och om igen. Du kommer att finna att dag efter dag kommer nya tankar och ytterligare ljus angående dem att uppenbaras för dig. Du kan öka din insikt om dem så att du förstår dem ännu tydligare. Då kommer du att kunna förklara dem bättre för dem du undervisar.”

Hyrum Smith, i *History of the Church*, 6:323.

till läran. Frälsaren sa till Joseph och Hyrum Smith att innan de sökte efter att förkunna hans ord måste de först söka efter att få det. Därefter skulle de få hans ande och hans ord, ”Guds kraft till att övertyga människorna” (L&F 11:21). En sådan kunskap kräver ”mer än ett flyktigt läsande”, som president Howard W. Hunter (1907–1995) lärde. Den kräver dagliga, koncentrerade studier.⁵

Det räcker inte att bara studera. För att känna till läran måste vi också efterleva den (se Joh. 7:17; Alma 12:9). Det är genom ihärdiga studier och tillämpning av skrifterna och de levande profeternas ord som vi kan känna Herrens ords kraft ”i oss” (Alma 26:13; se även Alma 17:2–3; 32:42).

2. *Undervisa om läran.* Vi måste vara noga med att bara undervisa om den sanna läran. Den Helige Anden är ”sanningens Ande” (Joh. 15:26). Eleverna kan känna hans bekräftande vittnesbörd när vi ”inte förkunnar något annat än profeterna och apostlarna” (se L&F 52:36) och undviker spekulationer och personliga tolkningar. Ett av de bästa sätten att undvika att ens komma i närheten av falska läror är att hålla undervisningen enkel (se Mosiah 25:22; 3 Ne. 11:39–40). Dessutom bör vi koppla tillbaka klassdeltagarnas kommentarer

och upplevelser till lärosatserna som vi undervisar om.

3. *Undervisa genom Anden.*

Vi måste komma ihåg att undervisningen inte handlar om oss. Vår blick måste vara fäst på Gud. Vi ska inte underhålla eller sätta oss upp som ljus. Paulus sa till korintierna att han kom till dem ”svag, rädd och mycket orolig” (1 Kor. 2:3; se även vers 4). Det låter inte som om Paulus presentation var särskilt väl förberedd.

Om vi ska vara ett redskap i Guds händer för att förändra hjärtan behöver vi gå åt sidan och låta den Helige Anden undervisa om sanningen. När du förbereder dig för att undervisa bör du tänka på att det viktigaste i din lektion är den Helige Andens närvaro. Gör allt du kan för att inbjuda Anden till lektionen. Var inte rädd när du undervisar att göra en paus för att lyssna efter och följa Andens vägledning.

När vi mättar oss med och lever efter alla Guds ord och enbart undervisar om den sanna läran genom den Helige Andens kraft, upptäcker vi att Herren förändrar våra och elevernas hjärtan. Jag tackar Gud varje dag för den förändring som hans ord har åstadkommit i mitt hjärta och för lärare som har undervisat mig om den sanna läran med kraft och myndighet. ■

SLUTNOTER

1. Boyd K. Packer, ”Små barn”, *Nordstjärnan*, jan. 1987, s. 13.
2. ”Kraften i att undervisa om läran”, *Liahona*, jul 1999, s 85.
3. President Russell M. Nelson, president för de tolv apostlarnas kворum, har sagt: ”Jesu Kristi lära utformades av Herren för att hjälpa oss få starkare tro” (”Låt din tro synas”, *Liahona*, maj 2014, s. 29).
4. *Lectures on Faith* (1985), s. 1–2.
5. Se Howard W. Hunter, ”Att läsa skrifterna”, *Nordstjärnan*, maj 1980, s. 96.

FÖRBEREDELSE FÖR EN andlig fest

Manuel Emilio Ciriaco

När jag kallades som förste rådgivare i biskopsrådet hade närvaron på sakramentsmötena minskat. Som biskopsråd bestämde vi oss för att fasta innerligt och be till vår himmelske Fader om att ge oss visdomen att veta hur vi skulle stärka medlemmarna.

Herren inspirerade oss att betona sakramentsmötet som en andlig fest, så vi kom på ett sätt att inbjuda medlemmarna, deras vänner och deras grannar att komma till sakramentsmötet och uppleva en andlig fest. Vi gjorde inbjudningar som löd: "Kom och hör, se och känn Herrens närhet under en andlig fest" och gav dem till alla medlemmarna, även de unga männen och de unga kvinnorna.

Vi ordnade också med en liten församlingskör på åtta personer. Vi valde noga ut andliga psalmer och talare och uppmanade medlemmarna att hjälpa till med vördnaden.

Allt var klart för den andliga festen! Bland de närvarande den söndagen var 42 undersökare och mindre aktiva medlemmar. Till den andra andliga festen kom det 64 undersökare och mindre aktiva medlemmar. Tre månader senare fick vi inte längre plats i sakramentsalen, och sex månader senare hade församlingen växt så mycket att vi gjorde förberedelser för att dela församlingen.

Vi lärde oss att när vi inte behandlade sakramentsmötet som bara ett söndagsmöte utan som en helig upplevelse, fick vi ett underbart tillfälle att inbjuda våra nära och kära att komma till Kristus genom en helig andlig fest.

Våra förberedelser för att förbättra kvalitén på andan och vördnaden under sakramentsmötet ökade närvaron av personer som aldrig hade trott att de skulle känna glädje över att komma och se, känna och finna den i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. ■

Författaren bor i Dominikanska republiken.



Vi gjorde inbjudningar som löd: "Kom och hör, se och känn Herrens närhet under en andlig fest".

HUR KAN VI GÖRA SAKRAMENTET TILL EN ANDLIGARE FÖRRÄTTNING?

- Förberedelserna kan börja hemma när familjen samtalar om hur de kan förbättra sin upplevelse med sakramentet.
- Prästadömsbärare som administrerar sakramentet kan göra det vördnadsfullt med vetskap om att de representerar Herren när de delar ut sakramentet till medlemmarna. De som välsignar sakramentet kan göra böner till heliga samtal med Gud, inte bara en repetition av ord.



Den

17 mars 1842,

minuter efter att Emma Smith blev president för den nya Kvinnliga hjälpföreningen i Nauvoo, talade hon om ändamålet med föreningen. "Att söka upp och hjälpa betryckta", sa hon. Att "vara mån om att göra det som är gott" och "vaka över moralen".¹

*"Föreningen är inte enbart till för att hjälpa de fattiga utan också för att rädda själar."²
– Joseph Smith*



Andens utgjutelse

*Under Hjälpföreningens
175-årsjubileum delger generalpresident-
skapet med tillgivenhet sina
känslor, insikter och vittnesbörd för
oss som hjälpföreningssystrar.*

*V*i älskar systrarna i hela kyrkan”, säger Linda K. Burton, Hjälpföreningens generalpresident, och talar för sig själv och sina rådgivare – Carol M. Stephens, första rådgivare, och Linda S. Reeves, andra rådgivare. ”Vad mer kan vi önska än att hjälpa varandra längs förbundsvägen mot evigt liv? Gud uppenbarade sitt ändamål i Mose 1:39: ”Ty se, detta är mitt verk och min härlighet – att åstadkomma odödlighet och evigt liv för människan.” I Hjälpföreningen förbereder vi kvinnor för det eviga livets välsignelser. Vi gör det genom att öka tron på vår himmelske Fader och på Jesus Kristus och hans försoning, stärka enskilda, familjer och hem genom förrättningar och förbund och genom att arbeta i enighet för att hjälpa behövande.³

När vi som sista dagars heliga kvinnor tänker på och följer Hjälpföreningens ändamål blir vi ’annorlunda – i positiv bemärkelse’⁴ och har ett betydande gott inflytande på världen. *Det är det vi önskar för systrarna i Hjälpföreningen.*”

I en intervju med kyrkans tidningar besvarar medlemmarna i Hjälpföreningens generalpresidentskap här dagens viktiga frågor och berättar om sin vision inför framtiden.



Hjälpföreningen i Nauvoo bildades i en handelsbod av rött tegel.



De första hjälpföreningarna i Utah bildades för att tillverka kläder till indianska kvinnor och barn.

1840

1842



EMMA H. SMITH
1842

1844

Joseph och Hyrum Smith led martyrdöden.



DETALJ FRÅN JOSEPHS OCH HYRUMS MARTYRDÖD, AV GARY ERNEST SMITH

1850

1854



I

Utah

fortsatte hjälpföreningar att arbeta för att rädda själar och avhjälpa behov. Hjälpföreningar tjänade också nyanlända immigranter, bland annat de överlevande i Willies och Martins handkärrekompanier, genom att tillhandahålla förnödenheter, mat och medicinsk vård. Under 1868 började lokala församlingars hjälpföreningar uppföra byggnader där de kunde träffas, ta hand om fattiga, handha ärenden och sälja varor. Uppförandet av Hjälpföreningens byggnader avslutades 1924.

1. Vad är det med Hjälpföreningen som förenar kvinnor från olika kulturer och situationer?

Syster Burton: Att känna till och följa vårt syfte förenar oss över kulturerna. Jag träffade en kvinna i Uruguay förra året som berättade att hon hade kallats att bli hjälpföreningspresident under den mörkaste tiden i sitt liv. Hon kände sig frestad att säga: "Jag kan inte just nu." Men eftersom hon hade ingått heliga förbund, sa hon: "Jag ska göra det jag har blivit ombedd att göra. Jag tror på min himmelske Fader och Jesus Kristus. Jag vet att jag kan göra det tack vare hans försoning." Sedan sa hon: "Min kallelse gav ljus till mitt liv när jag tjänade systrarna. Jag litade på Herren, och han välsignade mig."

Jag såg Hjälpföreningens ändamål i hennes berättelse. Hennes tro på sin himmelske Fader och på Jesus Kristus och hans försoning hjälpte henne. Hon hade ingått heliga förbund och ville hålla dem.

När hon arbetade i enighet med biskopen fullföljde hon sin kallelse. Nu har hon ett vittnesbörd om att Herren välsignar oss när vi litar på honom. Jag vittnar tillsammans med henne om att vår Frälsare Jesus Kristus hjälper oss igenom varje jordisk utmaning och allt som känns orättvist i det här livet.

Syster Stephens: Vår tro på kraften i Frälsarens försoningsoffer är det som förenar oss. Vår kärlek till vår himmelske Fader och kunskapen om hans stora lycksalighetsplan binder oss samman medan vi strävar efter evigt liv. Våra systrar är ensamstående, gifta med barn, eller gifta utan barn. Det finns änkor och frånskilda. Vårt hopp är att vi alla kan arbeta i enighet och vara ett medan vi lär oss förstå vår identitet, vårt arbete och vårt ändamål.



Eliza R. Snow kallades av Brigham Young att övervaka Hjälpföreningens etablering i hela kyrkan.

Nyhetstidningen Woman's Exponent började publiceras och representerade Hjälpföreningens röst i 50 år.

1860

Hjälpföreningens första byggnad uppfördes av Hjälpföreningen i Salt Lake 15:e församling. Över 120 sådana byggnader uppfördes under de påföljande 50 åren.



1868

1870

1872

Kvinnorna i Utah var bland de första kvinnorna i USA som fick rösträtt.



1880

ELIZA R. SNOW
1866



Syster Reeves: Enighet ger oss glädje eftersom det inte finns några stridigheter, och Guds kärlek bor i våra hjärtan (se 4 Ne. 1:15). Enighet spänner över alla gränser. Å, vad vi önskar att våra systrar ska känna den kärleken till Frälsaren. Å, vad vi önskar att vara ett i att uppfylla hans ändamål.

2. Vad kan de kvinnor göra som inte känner sig delaktiga i Hjälpföreningen?

Syster Stephens: Det vi önskar som presidentskap är att systrarna förstår sin eviga identitet. Vi har alltid varit en del av Guds verk. Som kvinnor har vi begåvats med speciella gåvor för att vara till nytta för alla. Vi fick undervisning i förutgången om vilket arbete som skulle bli vårt. Vi var i det stora rådet i himlen där vi valde vår himmelske Faders plan, som innehöll Jesu Kristi försoning. Vi ropade av glädje vid tanken på att få en kropp.

Kvinnor fortsätter att vara en del av Guds verk på jorden med moder Eva i



Deseret Silk Association grundades under ledarskap av Hjälpföreningens generalpresident Zina D. H. Young.

Primärföreningen bildades.

1875



1876

Emmeline B. Wells ledde den nya insatsen för lagring av spannmål.

1878



1880

Hjälpföreningens andra generalpresidentskap avskildes.



Hjälpföreningens mest

långvariga

ekonomiska initiativ var lagring av spannmål: 1876–1918. I slutet av första världskriget rådde stor brist på vete, så då fick de sälja det efter befallning från USA:s regering. Avkastningen från det här vetet användes till att minska mödra- och spädbarnsdödlighet, bekosta kliniker för gravida kvinnor och små barn, sponsra hälsovårdskurser och lagra förnödenheter för förlossningar.

täten. Profeten Joseph Smith organiserade kvinnorna efter prästadömetns mönster – ett mönster som alltid har existerat – när han organiserade Hjälpföreningen 1842 i Nauvoo, Illinois.

President Russell M. Nelson, president för de tolv apostlarnas kворum, har gett oss rådet: "[Ta] först *själv* ... reda på vem du verkligen är. Fråga din himmelske Fader i Jesu Kristi namn vad han anser om dig och din uppgift på jorden. Om du frågar med ärligt uppsåt, ska Anden med tiden visa denna livsavgörande sanning till dig. Skriv ner de här intrycken, läs dem ofta och följ upp med noggrannhet.

Jag lovar dig att när du börjar fånga ens en glimt av hur din himmelske Fader ser dig och vad han förväntar sig att du ska göra i hans arbete, blir ditt liv aldrig detsamma!"⁵ Besök templet och lyssna! Lyssna efter vem du är att vad du ska göra.

3. Hur kan kvinnor som är oerhört upptagna ändå ta del av Hjälpföreningens välsignelser?

Syster Stephens: I slutändan handlar det om prioriteringar. Jag var nyligen i Västafrika och såg kvinnor bära vatten från brunnen på huvudet varje dag och sedan arbeta för att försörja sina familjer. Ibland överväldigades jag av fattigdomen. Sedan träffade jag kyrkans medlemmar under utbildningsmöten i deras bländvita skjortor och



Hjälpföreningen
etablerade Deseret
Hospital.

1882



“Hjälpföreningen ... organiserades för nästan 50 år sedan ... för att ge timliga välsignelser till fattiga och behövande, och för att ge uppmuntran till svaga och avråda dem som felar, och för att förbättra kvinnans medkänsla och barmhärtighet, så att hon kan få andlig styrka och kraft till att åstadkomma mer gott i arbetet med att återlösa den mänskliga familjen.”⁸ – Zina D. H. Young

1887

Hjälpföreningens kvinnor organiserade avdelningar av organisationen för kvinnlig rösträtt i Utah och Idaho 1887.⁷



ZINA D. H. YOUNG
1888

1889

President Zina D. H. Young organiserade Hjälpföreningens första generalkonferens.

1890

1891

Hjälpföreningen blev en av de första medlemmarna i USA:s nationella kvinnoråd.



hemsydda färgglada klänningar.

Jag insåg att de var rika på sådant som pengar inte kan köpa. Jag lärde mig att de satte det viktigaste främst. Evangeliet betyder allt för dem. De sa till mig: ”Jag behöver ingenting. Jag har allt jag behöver – jag har evangeliet och min familj.” När vi sätter det viktigaste främst försvinner annat helt naturligt från våra liv.

4. Vad har Hjälpföreningen att erbjuda unga kvinnor?

Syster Burton: Unga kvinnor har möjlighet att uppfylla profetia när de går vidare till Hjälpföreningen. 1979 profeterade president Spencer W. Kimball (1895–1985) att de goda kvinnorna i världen ”ska dras till kyrkan i stora skaror ... i den mån ... kvinnorna i kyrkan betraktas som annorlunda – i positiv bemärkelse – än kvinnorna i världen.”⁶ Vi behöver de unika gåvor, perspektiv och talanger som unga kvinnor bidrar med för



De första ensamstående systerarna avskildes som proselyterande missionärer.



Relief Society Magazine innehöll predikningar, inspirerande noveller och dikter, biografier, informativa artiklar och månatliga lektionsplaner.

1896

Utah blev en självständig stat.

1898



1900

1902

Hjälpföreningens första handbok publicerades med historia, tal och instruktioner.

Den första redaktören, Susa Young Gates.



1914

Tidningen Relief Society Magazine började publiceras. Utgivningen av Woman's Exponent avslutades.

BATHSHEBA W. SMITH
1901



EMMELINE B. WELLS
1910



Socialtjänst-avdelningen

grundades av Amy Brown Lyman 1918 på begäran av kyrkans president Joseph F. Smith (1838–1918). Syster Lyman anordnade också kurser för att utbilda Hjälpföreningens medlemmar i professionellt socialarbete. Under den stora depressionens första år hjälpte avdelningen ett stort antal människor i samarbete med lokala och federala myndigheter för att distribuera hjälp till behövande.

att uppfylla den här profetian.

Angående president Kimballs profetia sa president Russell M. Nelson 2015 till kvinnor i alla åldrar – inklusive unga kvinnor: "Det var er [president Kimball] förutsåg! ...

Vi [behöver] kvinnor som har en fast grundad kunskap om Kristi lära ... Vi behöver kvinnor som vet hur man får tillgång till den kraft som Gud gör tillgänglig för alla som håller förbunden ... Vi behöver kvinnor som har modet och visionen som vår moder Eva hade. ...

Jag väddar till er att uppfylla president Kimballs profetia. ... När ni gör det förstärker den Helige Anden ert inflytande på ett aldrig tidigare skådat sätt!"⁹

Syster Reeves: Vi är alla "döttrar till en himmelsk Fader som älskar oss, och vi älskar honom".¹⁰ I Hjälpföreningen upptäcker ni att vi är mer lika än olika. Till exempel lever vi alla i en värld med sociala medier, reklam och världsliga förebilder. Världen har definierat kvinnans värde. Om vi jämför oss med

vad vi ser och hör i världen kan det kännas som om det är så vi behöver vara. Nu mer än någonsin behöver vi komma ihåg att vårt värde ligger i att vi är döttrar till Gud – inte i vad världen säger att vi ska vara. Vår styrka kommer från vår relation till vår Fader i himlen, vår Frälsare och varandra som systrar i evangeliet. Hämta styrka därifrån.

Syster Stephens: Unga kvinnor, Gud behöver er och vi behöver er. Ni är det uppväxande släktet, födda med styrka att stå fasta mot utmaningarna i de här sista dagarna. Låt oss tillsammans sträva efter att bli kvinnor som förstår Jesus Kristus och hans försoning, kvinnor som ingår och håller heliga förbund, och kvinnor som arbetar i enighet med varandra och med prästdömsledare. Det är en välsignelse att vara en kvinna, oavsett ålder, i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga i dag. Låt oss vittna om vilka vi är och vilka vi ska bli. Låt oss sprida vårt budskap om glädje, och glädjas tillsammans!

Kyrkans socialtjänstavdelning var föregångaren till dagens familjeservice och välfärdstjänst.



Kyrkans välfärdsprogram etablerades 1936.



Kläder, mat, förband och tusentals filter tillverkade av systrar i Nordamerika och Europa skickades för att hjälpa de heliga i efterkrigstidens Europa.

1918

Hjälpför-
eningens
vete såldes
till USA:s
regering.

1921

Hjälpför-
eningens
fokuserade
på att minska
mödra- och
spädbarnsdöd-
lighet.

1930

För att hjälpa Utah att
dra nytta av Sheppard-

Townerbeslutet 1921 kandiderade

Amy Brown Lyman till statens representanthus och blev antagen 1923. Sheppard-Townerbeslutets mål var att minska mödra- och spädbarnsdödligheten. Systrar Lyman samordnade regerings- och hjälpföreningsprogram. 1928 hade de här insatserna sänkt spädbarnsdödligheten med 19 procent och mödradödligheten med 8 procent.

1936



1940

Hjälpför-
eningens
medlemmar
engage-
rade sig i
hjälparbete
under andra
världskriget.

CLARISSA S. WILLIAMS
1921



LOUISE Y. ROBISON
1928



AMY B. LYMAN
1940



5. Varför är det viktigt för prästadömsbärare och hjälpföreningsystrar att arbeta tillsammans i enighet?

Syster Burton: Män och kvinnor har kompletterande roller. Var och en av oss har med sig unika gåvor och talanger att bidra med till rikets arbete och för att stärka varandra. Kvinnorna är hälften av Herrens förrådshus, avgörande för arbetet. Vi har ett perspektiv och en önskan att bidra till uppbyggandet av riket som började med Eva, fortsatte med Sara, Rebecka, Ester, Maria, Elisabet, Emma, Eliza och andra modiga systrar i den här tidsutdelningen och fordom.

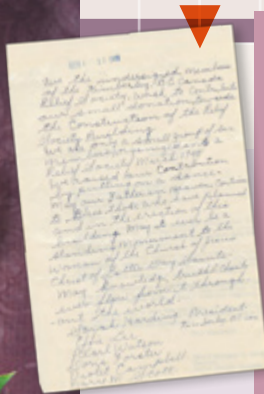
När vi tänker på makt och inflytande, handlar makten oftast om prästadöms makt. Men en rättfärdig kvinnas inflytande har också en oerhörd makt. Samma dygder som nämns i Läran och förbunden 121:41 som inbjuder prästadöms kraft, är samma dygder som inbjuder kraften i en kvinnas inflytande – ”överbevisning”, ”långmodighet”, ”mildhet och ödmjukhet” och ”uppriktig kärlek”. De här dygderna är en del av vår gudomliga natur, och däri ligger vår möjlighet att ha ett gott och mäktigt inflytande.





Den sex medlemmar starka hjälpföreningen i Kimberley, British Columbia, anordnade en dans för att samla in pengar till byggnationen av Hjälpföreningens byggnad i Salt Lake City.

Hjälpföreningens byggnad invigdes 1956 och gav utrymme för arbete och möten för medlemmarna i kommittén och generalpresidentskapet, redaktörer för Relief Society Magazine och sömmerskor som tillverkade tempelkläder.



1949

De första hjälpföreningarna organiserades i Japan.

BELLE S. SPAFFORD
1945



1956

FOTOGRAFI AV HJÄLPFÖRENINGENS MINNESTALLRIK, MED TILLSTÅND AV KYRKANS HISTORISKA MUSEUM



1960



Öppet hus för Hjälpföreningens byggnad.



Under

Hjälpföreningens generalpresident Belle S. Spaffords långa verksamhet gick Hjälpföreningen och andra biorganisationer samman i en större samordningsprocess för att undvika onödigt arbete, minska på slöseri och främja stabiliteten i en snabbt växande världsomfattande kyrka. Bland annat omorganiserades kyrkans tidskrifter och fristående bankkonton för biorganisationer stängdes.

När vi arbetar i enighet med prästadömsbröderna blir vi bit för bit ett mer "Sionligt" folk (se Mose 7:18).

Syster Reeves: När vi läser "Familjen: Ett tillkännagivande för världen" ser vi att vår himmelske Fader använder mäns och kvinnors styrkor i enlighet med deras roller och ansvar som för störst antal av hans barn tillbaka till honom.¹¹ *Hjälpföreningens ändamål hjälper oss att göra det.*

6. Hur är det för ert presidentskap att arbeta med profeterna?

Syster Burton: Precis som Jesus Kristus var en förespråkare för kvinnor på sin tid, är hans apostlar det i vår tid. Våra profeter är grundliga i sina överläggningar och frågar alltid efter vad systrarna i kyrkan har att säga och beaktar vårt perspektiv. Jag önskar att alla systrar i kyrkan kunde se och höra och känna det vi regelbundet får uppleva i vårt samarbete med profeter, siare och uppenbarare. De är sanna lärjungar

som osjälviskt och glatt ger sitt liv åt Herren i sin strävan att göra hans vilja och lita på hans tidsplan. De vittnar ofta om att den här kyrkan tillhör Jesus Kristus och att han styr och leder den.

Syster Reeves: När våra ledare lyssnar på oss, vilket de ofta gör, frågar de oss allt oftare om råd. Bröderna i de här råden lyssnar på och värdesätter det vi säger, och de arbetar med oss mot våra gemensamma mål.

Syster Stephens: Första presidentskapet och de tolv apostlarnas kворum är särskilda vittnen om Jesus Kristus. De känner honom. De håller på att bli som honom. Så om du vill förstå vilken relation de kvinnliga ledarna har till de här vittnena om Jesus Kristus ska du titta på hans exempel i skrifterna. Jesus Kristus förespråkade kvinnor, inkluderade kvinnor och förädlade kvinnor. I rådsmöten med bröderna har jag ofta tittat på dem och tänkt: "Det här är en liten del av hur det kan kännas att vara i Frälsarens närhet."

Belle S. Spafford utsågs till president för USA:s nationella kvinnoråd medan hon verkade som generalpresident för Hjälpföreningen.



Generalpresident Barbara B. Smith gav första presidentskapet en skriftrulle som representerar drygt 226 000 skäppor hjälpföreningsvete till ett värde av drygt en och en halv miljon dollar, plus andra tillgångar på en kvarts miljon dollar.



1966

Tidningen Relief Society Magazine började publiceras på spanska.

1968



1970

Sista numret av Relief Society Magazine.

Tidningen Ensign började publiceras i januari 1971.

Alla kvinnliga medlemmar i kyrkan 18 år och äldre blev automatiskt medlemmar i Hjälpföreningen.

1978

Kvinnans traditionella roll ifrågasattes och Hjälpföreningens ledare förespråkade därför vikten av kvinnans bidrag till familjen och samhället.

1980

1982

Hjälpföreningens 140-årsjubileum.

Hjälpföreningen, Unga kvinnor och Primärföreningen anordnade tillsammans händelser under temat "En hyllning till kvinnan".

Barbara B. Smith
1974



BARBARA W. WINDER
1984



7. Vilket samband finns det mellan andlig kraft och våra förbund?

Syster Stephens: Andlig kraft kommer till oss genom de förrättningar vi tar emot och de förbund vi ingår. Vi får också andlig kraft genom att hålla våra förbund.

Vi får andlig kraft när vi värdigt tar del av sakramentet på söndagarna. Då kan vi förnya de förbund som vi har ingått med Herren. Vi tar på oss hans namn, minns honom, håller hans bud och strävar efter att alltid "ha hans Ande hos [oss]" (L&F 20:77, 79).

Syster Burton: Nephi sa följande om denna andliga kraft: "Jag, Nephi, såg att Guds Lamms kraft föll över de heliga i Lammets kyrka" (1 Ne. 14:14). Innebär inte *heliga* både män och kvinnor?

Nephi fortsätter i samma vers att säga att Guds Lamms kraft föll "över Herrens förbundsfolk som var spritt över hela jordens yta, och de var beväpnade med rättfärdighet och med Guds kraft i stor härlighet". Vi som "förbundsfolk" – både män och kvinnor – kan vara "beväpnade med rättfärdighet och med Guds kraft i stor härlighet". Det här är den gudomliga bestämmelsen för alla Guds barn som håller sina förbund.



Hjälpföreningen startade kyrkans program för läs- och skrivkunnsighet för medlemmar som inte kan läsa eller skriva.

Hjälpföreningen samlade in 350 000 filter som svar på en begäran om 30 000 filter till flyktingar från Kosovo.



1992

Hjälpföreningens 150-årsjubileum.

Hjälpföreningens generalpresident Elaine L. Jack bad hjälpföreningar världen över att fira genom att anordna samhällstjänst och andra projekt.

FOTO JASON SWENSEN, DESERET NEWS



1999

Generalpresident Mary Ellen W. Smoot talade under världskongressen för familjer i Rom.



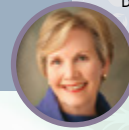
FOTOGRAFI AV MARY ELLEN SMOOT, STUART JOHNSON, DESERET NEWS



ELAINE L. JACK
1990



MARY ELLEN W. SMOOT
1997



BONNIE D. PARKIN
2002



I dag,

tack vare trofasta hjälpföreningssystemens ledarskap under de senaste 175 åren, arbetar hjälpföreningar i hela världen för att hjälpa behövande. Till exempel ville Hjälpföreningens ledare i Caracas i Venezuela hitta sätt för systrar att tjäna. De besökte ett äldreboende och fördes till ett rum där kvinnor låg hopkrupna på golvet utan kläder. Systrarna i Hjälpföreningen grät när de badade, klädde, gav mat åt kvinnorna och klippte deras hår.

Syster Stephens: Vi lär oss förstå hur omfattande vår gudomliga bestämmelse är genom svaren på två frågor: 1) Vet du vem du är? 2) Vet du vad du har? Om vi förstod vad vi har så skulle vi inse att vi har allt vi behöver. Genom förrättningarna och förbunden vi ingår i templet har vi välsignelserna, kraften och myndigheten för allt som gäller prästadömet. Vi blir inte ordinerade. Vi vet inte varför. Ordinationer till prästadömet från far till son har varit Guds ordning sedan Adam och Evas dagar.

Syster Reeves: Jag har ett vittnesbörd om att kvinnor som håller sina förbund inser att vår Fader har gett oss allt vi behöver för att återvända till hans närhet genom att ingå och hålla förbund.

8. Vad är det viktigaste som ni vill att Hjälpföreningens systrar kommer ihåg?

Syster Burton: I Läran och förbunden 45:3 står det: "Lyssna till honom som är

förespråkaren hos Fadern, han som för er talan inför honom."

"Fader, skona därför dessa mina bröder [och systrar] som tror på mitt namn, så att de kan komma till mig och få evigt liv" (v. 5). Jag älskar Kristi ömhet mot oss. Han är vår förespråkare därför att han älskar oss! Han vill att vi ska komma till honom! Låt oss älska och stärka vår tro på Jesus Kristus och på vår himmelske Fader.

Som Guds förbundsdottrar, spridda över jordens yta i dag, är vi beväpnade i stor härlighet med rättfärdighet och med Guds kraft. När vi kommer ihåg vårt ändamål och gläds åt att hålla våra förbund betraktas vi som "annorlunda – i positiv bemärkelse – än kvinnorna i världen", och vi kan förbereda världen för Frälsaren Jesu Kristi återkomst. ■

Intervjun hölls av LaRene Porter Gaunt, kyrkans tidningar. Information till tidslinjen och sidopaneler Kate Holbrook, kyrkans historiska avdelning.



Ny utgåva av Hjälpföreningens historia tillkännagavs under generalkonferensen i oktober 2010 av generalpresident Julie B. Beck.

Generalpresident Linda K. Burton uppmanade kyrkans medlemmar över hela världen att hjälpa flyktingar (se IWasAStranger.lds.org).

2004

Första världsomfattande ledarutbildningsmötet för kvinnornas biorganisationer.

JULIE B. BECK
2007



”När vi studerar och tillämpar Hjälpföreningens historia får vi ökad insikt i och uttryck för vilka vi är som vår Frälsares Jesu Kristi ... efterföljare.”¹² – Julie B. Beck

2010

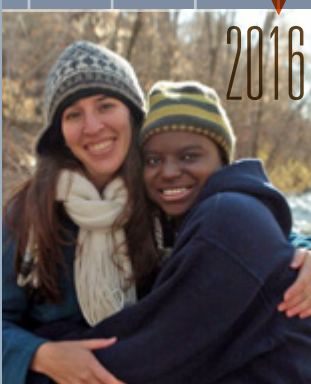
2011

Döttrar i mitt rike: Hjälpföreningens historia och verksamhet gavs ut av kyrkan.

LINDA K. BURTON
2012



2016



2017

Hjälpföreningens 175-årsjubileum.



2020

För mer om Hjälpföreningens historia, gå till history.lds.org/women.



SLUTNOTER

1. Emma Smith, i Relief Society Minute Book, 17 mars 1842, s. 13, kyrkans historiska bibliotek, Salt Lake City.
2. Joseph Smith, i Relief Society Minute Book, 9 juni 1842, s. 63.
3. Se *Handbok 2: Kyrkans förvaltning* (2010), 9.1.1.
4. Se *Kyrkans presidenters lärdomar: Spencer W. Kimball* (2006), s. 225.
5. Russell M. Nelson, ”Stå som den sanna millenniegenerationen”, *Liahona*, okt. 2016, s. 49.
6. Se *Kyrkans presidenters lärdomar: Spencer W. Kimball*, s. 225.
7. Se *Women of Covenant: The Story of Relief Society* (1992), av Jill Mulvay Derr, Janath Russell Cannon, Maureen Ursenbach Beecher, s. 165–166.
8. Zina D. H. Young, ”First General Conference of the Relief Society”, *Women's Exponent*, 15 apr. 1889, s. 172.
9. Russell M. Nelson, ”En vädjan till mina systrar”, *Liahona*, nov. 2015, s. 96, 97.
10. *Unga kvinnor: Personlig tillväxt* (häfte, 2009), s. 3.
11. Se ”Familjen: Ett tillkännagivande för världen”, *Liahona*, nov. 2010, s. 129.
12. Julie B. Beck, ”Döttrar i mitt rike: Hjälpföreningens historia och verksamhet”, *Liahona*, nov. 2010, s. 114.

HJÄLPFÖRENINGENS ÄNDAMÅL

Hjälpföreningen förbereder kvinnor för det eviga livets välsignelser när de

- ökar tron på vår himmelske Fader och på Jesus Kristus och hans försoning
- stärker enskilda, familjer och hem genom förrättningar och förbund och
- arbetar i enighet för att hjälpa behövande.

Obeveklig som pappa var i sina försök att hindra missionärerna från att undervisa, var Thelma dubbelt så bestämd när det gällde att lära sig om evangeliet.



Välsignad

AV MIN TROFASTA SYSTER

*Jag skulle inte vara den man jag är i dag utan
min äldre systers rättfärdiga inflytande.*

Rafael Antillon

Jag har turen att ha haft goda kvinnor i mitt liv: en vårdande och modig mor, visa och trofasta systrar och en kärleksfull och stöttande fru. Jag vill hedra en av de här inflytelserika kvinnorna, min äldre syster Thelma, för hennes inflytande i mitt liv genom sitt ständigt goda exempel.

När jag var liten uppmanade min far mig att följa Thelmas ledning när han och mamma inte var i närheten, och jag är evigt tacksam för hans råd.

En beslutsamhet att lära

Tre av mina åtta syskon blev medlemmar i kyrkan i El Salvador samtidigt som jag. Mitt äldsta syskon Thelma var fjorton år när vi döptes. Jag var åtta år då och den yngsta i familjen, så hon var vår ledare.

Vi fick veta om kyrkan av vår granne som sjöng sånger som vi senare insåg var psalmer. Vår granne berättade om en härlig plats som hette Primär, där barnen lär sig att sjunga. Missionärerna kontaktades och de började komma hem till oss och undervisa oss.

Men pappa hade starka känslor emot kyrkan och att hans barn fick undervisning av missionärerna. Eftersom jag var liten förstod jag aldrig vad de båda missionärerna gick igenom för att ge oss evangeliet. Pappa skickade iväg äldsterna om han upptäckte dem hemma, och han

släckte lamporna med flit om de kom förbi på kvällarna. Obeveklig som pappa var i sina försök att hindra missionärerna från att undervisa, var Thelma dubbelt så bestämd när det gällde att lära sig om evangeliet och läsa Mormons bok. Thelma och äldsterna gav inte upp, och det är jag tacksam för.

Det var svårt att gå i kyrkan eftersom pappa försökte hindra oss på olika sätt, till exempel genom att kräva att vi gjorde olika sysslor, innan vi gick.

En söndagsmorgon var särskilt jobbig. Han ville inte låta oss gå, men vi vägrade att låta oss hindras. Han sparkade omkull soptunnan så att innehållet spreds ut över golvet som vi just hade rengjort. Thelma plockade tyst upp skräpet utan att klaga. När hon hade rengjort golvet igen frågade hon om vi kunde gå till kyrkan. Vi var klara med alla sysslor och mer därtill, men han ville ändå inte ge oss tillåtelse. Till slut frågade han rakt på sak: "Varför envisas ni med att gå till den här kyrkan överhuvud taget?" Thelma vittnade då mäktigt om att evangeliet var sant och om budskapet om det återställda evangeliet. När hon var klar viftade pappa med handen och gav sin tillåtelse.

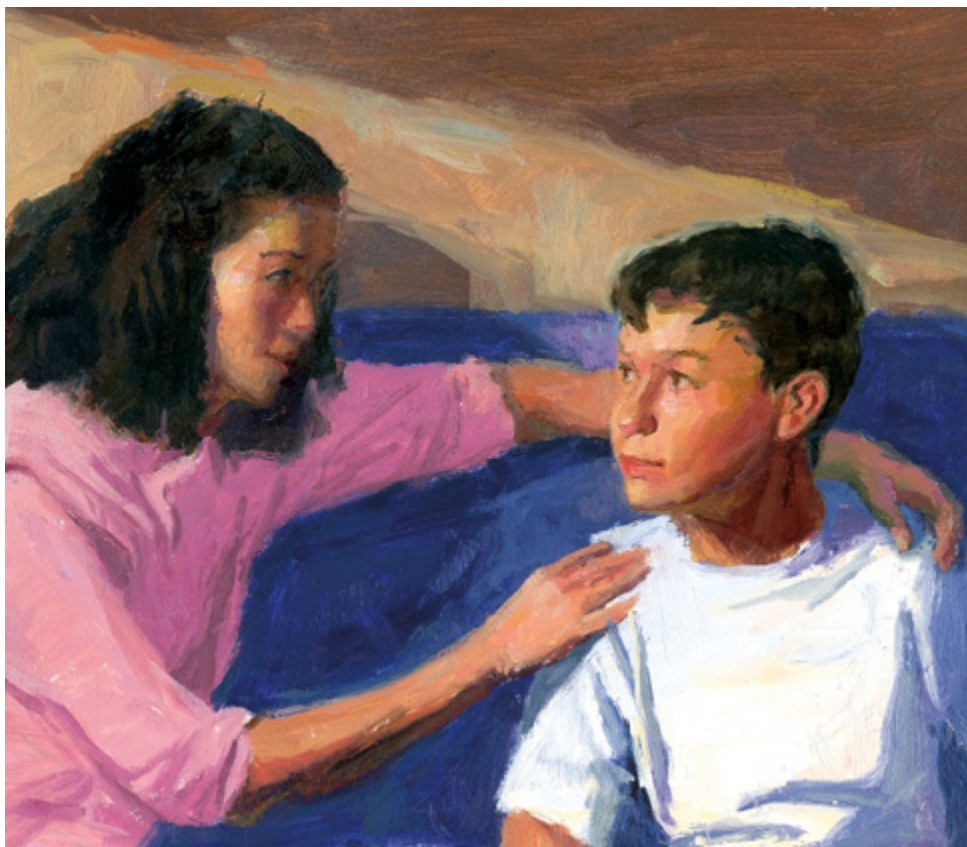
Pappa försökte aldrig hindra oss igen efter den incidenten och så småningom gav han oss tillåtelse att bli medlemmar i kyrkan, fastän han inte tyckte om det.

Tjänande från början

Jag hade inga problem med att gå i kyrkan på söndagarna, men jag var inte lika entusiastisk när det gällde Primär eftersom vi träffades på lördagsförmiddagarna på den tiden. När jag var tio år kom Thelma hem en lördag och berättade för mina andra syskon om en stor fotbollsmatch mellan diakonerna och banbrytarna (elvaåriga scouter). Hon påpekade hur synd det var att jag hade missat matchen därför att jag inte hade varit med på Primär. Det behöver knappast sägas satt jag gick dit lördagen därpå (med fotbollsdubbarna på) och missade aldrig Primär igen.

När Thelma var sexton år kallades hon att bli Primärs president. Vår biskop hade försökt hitta någon som kunde ta tag i alla utmaningar som Primärföreningen stod inför. Församlingen täckte ett stort område och det var svårt och dyrt för många familjer med små barn att åka buss till kyrkan både på lördagar till Primär och sedan på söndagarna. Det var många barn som inte kom till Primär och man hade inte hittat någon lösning. Biskopen hade känt sig manad att kalla Thelma men kunde inte förmå sig att göra det eftersom hon var så ung. Maningen fortsatte att komma, och efter att ha fått godkännande av stavs-presidenten gav biskopen kallelsen till min syster.

Det visade sig vara ett inspirerat beslut, och det välsignade många barn – även mig. Thelma hedrade sin kallelse genom att följa inspiration, använda sunt förnuft och införa nya idéer för utveckling av utbildningsprogram som förde evangeliet till alla barn. Hon bad sina rådgivare och lärare att ha primärmöten på flera olika platser närmare sina hem, och hon ordnade fortbildning för lärarna. Den här situationen gjorde att medlemmarna kunde spara tid och pengar och att de barn som tidigare inte hade kommit till Primär fick del av den här underbara organisationens välsignelser.



Ett exempel på tro

Mina syskon och jag fortsatte att följa Thelmas ledning allteftersom tiden gick. Vi höll hemaftnar och var med på alla kyrkans möten. Kort efter att jag hade ordinerats till diakon vände sig Thelma till mig under en hemafton och uppmärksammade mig som familjens prästadömsbärare. Då lärde jag mig något viktigt om att ha respekt för prästadömet.

Hon såg också till att jag alltid fick uppmuntran och motivation att vara med på mina prästadömsmöten och fullfölja mina ansvar. Thelma använde till exempel alla tänkbara högljudda och energiska sätt att få mig upp ur sängen på söndagsmorgnarna så att jag kunde vara med på prästadömsmötet. Hon lärde mig också att se fram emot mina framsteg inom aronska prästadömet.

På veckoträffarna och seminariet hade jag inget emot att alltid kallas "Thelmas bror". Några av mina vänner fick stöd från sina föräldrar i kyrkan, men jag hade min biskop, Unga mäns ledare och Thelma.

Thelma fortsatte att vara ett exempel för mig i sina olika ämbeten innan hon åkte iväg som missionär. Hon tjänade hedervärt i Guatemalamissionen Quetzaltenango och frukterna av hennes arbete inbegrep vår mors dop två dagar

När jag var ung uppmanade Thelma mig att vara med på Primär och andra aktiviteter i kyrkan. Allteftersom åren går fortsätter hennes exempel och entusiasm för evangeliet att vara en källa till inspiration för mig.

efter att Thelma hade återvänt hem. Vi var fyllda av glädje när jag, som då var präst, utförde den heliga förrättningen. Till följd av Thelmas exempel började jag på allvar att förbereda mig för en mission.

Efter sin mission flyttade Thelma till USA för att studera vid Brigham Young University trots våra knapphändiga ekonomiska omständigheter. Hon fortsatte att ha ett starkt inflytande på mig trots avståndet.

När jag hade återvänt från att verka i Guatemalamissionen Guatemala City reste också jag till Provo för att studera vid BYU. Jag var tacksam för vänligheten och stödet från så många personer som hjälpte mig att komma dit. Men det skulle ändå vara ont om pengar.

En kort tid efter att jag hade kommit till Provo gick Thelma och jag igenom vår ekonomiska situation. Vi insåg båda att trots att jag arbetade deltid så hade vi inte tillräckligt med pengar för att betala min hyra och hennes för hela skolåret. Men Thelma tvivlade aldrig på att vi skulle ta oss igenom den prövningen. Hon litade på att Herren skulle bereda ett sätt. Mindre än en vecka senare fick Thelma ett brev från BYU:s spanska avdelning. När hon hade öppnat det vände hon sig till mig och utbrast ”Det här! Det här är hur vi ska betala vår hyra!” Brevet informerade henne om att hon hade utsetts som lärarassistent, vilket skulle öka hennes inkomst.

En hälsoprövning

Alltefter årens gång fortsätter Thelma att vara en källa till inspiration. Hon hanterar motgångar bättre än någon annan jag känner. Hon tar hand om sin underbara son som har Downs syndrom, vår gamla mor och sin make som är allvarligt sjuk. Som om det inte skulle räcka har hon själv problem med hälsan.

För några år sedan gick Thelma igenom en hjärnoperation som lättade på trycket från en hjärncysta. Med hennes närståendes behov var tanken på eventuella komplikationer skrämmande. Hon bad om hjälp och inspiration och besökte templet. Hennes tro vacklade inte en enda gång under den här tiden, men hon var

bekymrad över att lägga sitt liv i läkarens händer som skulle utföra den besvärliga operationen. Thelma besökte en kär vän under den här tiden och anförtrodde henne sin oro angående operationen. Thelmas vän frågade efter läkarens namn, och när hon fick höra det sa hon att läkaren var medlem i hennes församling. Hon sa till Thelma att han var en trofast medlem i kyrkan och en värdig prästadömsbärare. Han spelade ofta kyrkans psalmer medan han opererade. Det var bara lite enkel information, men också det milda svaret på Thelmas böner. Thelmas liv och andliga upplevelser är en källa till ständig styrka och vittnesbörd i mitt liv.

Jag tänker på små pojkar som kanske har en uppväxt som liknar min. Jag tänker på dem som inte har någon manlig förebild hemma, som bara får en fristad i kyrkan, och de som växer upp i konfliktfyllda länder. Till dem säger jag: Ge aldrig upp. Håll er nära Herren och hans tjänare. Jag är tacksam för att Herren gav mig det stöd jag behövde för att få mod att uppnå mina mål och bli den person jag är i dag. ■

Författaren bor i New York, USA.



KVINNORS TRO OCH HÄNGIVENHET

”Låt mig ... få uttrycka min tacksamhet till er trofasta sista dagars heliga kvinnor, som nu räknas i miljoner och som finns över hela jorden. Ert goda inflytande är stort.

Er förmåga och hängivenhet är förunderlig. Er tro och kärlek till Herren, hans verk och hans söner och döttrar är oerhörd. Fortsätt att leva enligt evangeliet. Förhåll dig till det inför alla era vänner.”

President Gordon B. Hinckley (1910–2008), Kyrkans presidenters lärdomar: Gordon B. Hinckley (2016), s. 101.





**Äldste
Quentin L. Cook**
i de tolv apostlar-
nas kvorum

EVANGELIET OCH DET goda livet

Under de värsta av omständigheter, när allting annat faller sönder, är familjen och Jesu Kristi evangelium avgörande.

Många tal betonar en strävan efter drömmar och önskningar. Jag erkänner att sådana mål är viktiga, men jag vill att du begrundar det större ändamålet med ditt liv.

Tacksamhet för välsignelser

Till att börja med hoppas jag att du är tacksam för dina välsignelser – särskilt ditt arv. Det finns ett starkt samband mellan tacksamhet och ödmjukhet. Vi lever i en självcentrerad tid. Vi kan lätt använda sociala medier, i synnerhet, för att framhäva oss själva. Det har aldrig varit viktigare att vara tacksam och ödmjuk. De som har de här egenskaperna uttrycker uppskattning för sina välsignelser medan de följer Frälsarens exempel.

Min vän Harvard-professorn Roger B. Porter som är en trofast medlem i kyrkan, sa under en skolavslutning vid Harvard i maj 2015 att tacksamhet ”kräver att vi erkänner vår skuld gentemot andra”, och ”det inbegriper ofta en ödmjuk inställning inför oförtjänta gåvor”. Han sa som avslutning: ”Om du väljer att göra tacksamhet till en viktig del av ditt liv så får du stor nytta av det. Det hjälper dig att motstå frestelsen att bli högmodig och känslan av berättigande. Det hjälper dig att se det goda och att uppmärksamma det positiva. Det hjälper dig att sätta guppen på vägen och motståndet du emellanåt ställs inför i rätt perspektiv. Det hjälper dig att uppmärksamma dem som är mindre lyckligt lottade än du, vars liv du kan välsigna.”¹



Ett gammalt kinesiskt ordspråk lyder: "När du dricker vattnet, glöm då inte bort källan varifrån det kom."

Jag vill påstå att vi behöver vara särskilt tacksamma för vårt arv. Vi bör vara tacksamma om vi har välsignats med goda föräldrar. Det är vi skyldiga vårt arv. Ett gammalt kinesiskt ordspråk lyder: "När du dricker vattnet, glöm då inte bort källan varifrån det kom."

Det är tydligt i skrifterna att vi ska hedra våra föräldrar. Ett ordspråk lyder: "Min son, bevara din fars bud och förkasta inte din mors undervisning" (Ords. 6:20). Efesierbrevet lär oss att "hedra din far och mor" (se Ef. 6:2–3; se även 2 Mos. 20:12). Den framstående tyske filosofen Goethe formulerade det stå här: "Det som kommer från din fars arv, förtjäna det på nytt och gör det till ditt!"² Det är tydligt att vi behöver vara tacksamma för våra föräldrar och agera på ett sådant sätt att vi kan uppnå det som de hoppades på att kunna ge oss.

Eviga principer kontra världsliga filosofier

Förutom att uppmuntra dig att vara tacksam vill jag ge några praktiska råd som kan hjälpa dig bli både lycklig och lyckas uppnå ett meningsfullt liv, som ofta benämns "det goda livet".

Lord Jonathan Sacks, tidigare chefsrabbin för United Hebrew Congregations of the British Commonwealth, satte i en uppsats nyligen ord på en fundering jag har haft angående den förminskade roll som tro, moraliska värderingar och meningen med livet har nuförtiden. Han sa:

"Om det är något som de stora institutionerna i den moderna världen inte gör, så är det att förklara meningen med livet. ...

Vetenskap, teknik, den fria marknaden och den ... demokratiska staten har gjort det möjligt för oss att nå aldrig förut skådade nivåer i fråga om kunskap, frihet, medellivslängd och välstånd. De är bland de främsta av den mänskliga civilisationens prestationer och bör försvaras och värdesättas.

Men de besvarar inte de tre frågor som varje tänkande människa ställer sig själv någon gång i livet: Vem är jag? Varför är jag här? Hur ska jag då leva? Följden är att 2000-talet har gett oss maximalt med val och ytterst lite mening.”³

Det här citatet uttrycker på ett elegant sätt det väsentliga i mitt budskap. Det bekymrar mig oerhört att det goda livet, baserat på Jesu Kristi liv och lärdomar, nu har underställts en världslig syn på det goda livet.

För de av oss som är medlemmar i kyrkan utgör Jesu Kristi evangelium och hans uppståndelse och försoning grunden till allt som är viktigt, och de ger dessutom mening till livet. Frälsaren har inspirerat trosuppfattningar och fastställt normer för uppträdande i fråga om det som är moraliskt, rättfärdigt och önskvärt och som leder till det goda livet. Men de principer och den grundläggande moral som Frälsaren undervisade om utsätts för allvarliga angrepp i dagens värld. Kristendomen i sig är under attack.

Det här är inget nytt. I århundraden har man tvistat om vad det goda livet innebär. När aposteln Paulus var i Aten på Aeropagen träffade han på ”filosofer, både epikureer och stoiker” (Apg. 17:18). Stoikerna trodde att det mest åtråvärda var dygd, och epikureerna trodde att det mest åtråvärda var njutningar. Många stoiker hade blivit högmögiga och de använde sin filosofi som ”ett sätt att dölja ... sina ambitioner och sin ogudaktighet”. Många epikureer hade blivit hedonister och hade som motto ”låt oss äta och dricka, för i morgon ska vi dö”⁴. Många i den akademiska världen har länge pekat på Aristoteles befrämjande av intellektuell begrundan som ett mönster för det goda livet. Det är intressant att många av de här världsliga filosofierna som stred mot den tidiga kristendomen fortfarande finns i lite annorlunda former i dag.

Dessutom strider många nya filosofier direkt mot Jesu Kristi evangelium. Det här har hänt snabbt. För att använda orden från Mormons bok har världen på ”några få års tid” (Hel. 7:6) börjat kalla ”det onda gott och det goda ont” (2 Ne. 15:20). Faktum är att de här båda fraserna från skrifterna reflekterar vad som händer i vår tid. Det som

anses vara moraliskt har ändrats snabbt. Det har skett en otrolig utveckling bort från moralnormer som grunden till det goda livet. Vissa nedvärderar kristendomen genom att acceptera myten att lycka inom kristenheten inte handlar om livet utan bara om himlen.⁵ Jag kan försäkra dig om att när man följer Frälsaren så får man uppleva glädje både i det här livet *och* i himlen.

Minnestalsdygder kontra meritförteckningsdygder

Vissa utmaningar handlar inte bara om gott och ont. En del kräver att vi gör val baserade på vad som är bäst, inte bara på vad som är gott.⁶

I en artikel med titeln ”Den moraliska att-göra-listan” utvecklade David Brooks begreppet att det finns ”två grupper av dygder, meritförteckningsdygder och minnestalsdygder. Meritförteckningsdygderna är de färdigheter du har som ger dig ett jobb. Minnestalsdygderna är de



färdigheter som man talar om på din begravning.”⁷ Brooks drog helt korrekt slutsatsen att minnestalsdygderna är mycket viktigare. Det här berörde mig personligen eftersom jag upplevde något i 25-årsåldern som hade stor inverkan på mig. Det handlade om två goda mäns begravningar som ägde rum med bara några dagars mellanrum. Det är en sann berättelse, men jag har ändrat namnen och med avsikt varit vag i fråga om en del fakta.

Jag var 25 år, hade tagit examen från Stanford Law School och hade precis påbörjat en anställning vid en advokatbyrå. I arbetet umgicks jag med högt utbildade människor som samlat på sig mängder av materiella ägodelar. Det var vänliga och på det hela taget behagliga och attraktiva människor.

De medlemmar i kyrkan som jag träffade var mycket mer olika. De flesta av dem var materiellt sett inte särskilt välbärgade. De var underbara personer, och de flesta



kände att deras liv hade en mening. Det var vid den här tiden som två äldre pensionärer som jag kände i många år gick bort. Det var bara några dagar mellan begravningarna, och jag åkte till båda. Jag har bestämt mig för att kalla en av männen Rik och den andre Trofast. De här båda begravningarna har etsat sig fast i mitt sinne eftersom de klargjorde vikten av de val som alla människor ställs inför, särskilt unga. De visar också hur svårbestämbara skillnaderna är mellan meritförteckningsdygderna och minnestalsdygderna.

Både Rik och Trofast var missionärer som unga. Efter vad som sagts var båda hängivna missionärer. Efter college började deras liv att gå åt olika håll. Rik gifte sig med en vacker kvinna som så småningom blev mindre aktiv i kyrkan. Trofast gifte sig med en lika vacker kvinna som var helt aktiv i kyrkan. Det här påverkade deras livs återstående beslut mer än någon annan faktor. När par förblir sanna och trofasta mot Frälsaren och familjens eviga betydelse, är minnestalsdygderna nästan alltid bevarade, enligt min erfarenhet.

Nu ska jag berätta mer om Rik. Han hade ett underbart sätt att ta folk och brydde sig mycket om människor. Han tog anställning vid ett större amerikanskt företag och blev så småningom VD för firman. Han hade god inkomst och bodde i ett stort vackert hus på en vidsträckt tomt. Det är därför jag bestämde mig för att kalla honom Rik. Man kunde med rätta säga att hans val i yrkeslivet var inte bara bra eller bättre, utan de allra bästa.

Men hans val i fråga om familjen och kyrkan var inte lika bra. Han var en bra karl och gjorde personligen inget som i och för sig var ont, men hans val i samband med familjen och hans inflytande på barnen var nästan helt inriktade på utbildning och anställning, i huvudsak de meritförteckningsdygder som är så högt skattade på arbetsmarknaden. Hans söner fick också utmärkta yrken. De förblev emellertid inte aktiva i kyrkan och gifte sig med unga kvinnor som inte var medlemmar. Jag känner inte till alla fakta om hans söner, men i samtliga fall slutade äktenskapen med skilsmässa.



Även Rik och hans fru blev mindre aktiva. De var främst upptagna med statusfyllda sociala och samhällsinriktade aktiviteter. Han räknade alltid sig själv som sista dagars helig och var stolt över sin mission, men han gick inte i kyrkan. Han bidrog då och då till kyrkans byggnadsprojekt och hjälpte sista dagars heliga med jobb. Dessutom hade han ett gott inflytande i fråga om ärlighet och integritet och välvilja i alla de befattningar han innehade.

Hans begravning hölls i ett begravningskapell utan trosbeteckning vid gravplatsen. Många framstående ledare och dignitärer närvarade vid begravningen, bland andra statens guvernör. Förutom hans barn, barnbarn och jag var alla över 50. Det var på det hela taget en dyster begravning. Inga grundläggande principer om lycksalighetsplanen togs upp, och ytterst lite sades om Jesus Kristus. Riks liv var nästan uteslutande baserat på meritförteckningsdygder.

Trofasts beslut på arbetsmarknaden var bra mycket mindre lyckade. Hans första försök som egen företagare gick om intet när hans firma brann ner och han förlorade allting. Sedan startade han ett företag till men klarade nätt och jämnt av räkningarna. Han hade ett litet hem men det räckte för familjens behov. Han njöt av sitt arbete och av samvaron med människor. Hans yrkesliv var bra och säkerligen tillfredsställande, men inte framstående, och kunde inte kallas det bästa. Det var inte ett yrkesliv baserat på meritförteckningsdygder.

Hans val beträffande familjen och kyrkan var å andra sidan de absolut bästa. Han och hans hustru var helt aktiva i kyrkan. Han tjänade där han blev kallad, ofta som lärare, besökte templet ofta och var en trofast prästadömsbärare. Han hade underbara relationer, särskilt till sin stora familj och alla sina barnbarn. De var alla välutbildade, men han hade främst uppmuntrat dem att leva

Om våra mål för utbildning och yrkesliv sätts framför familjen och kyrkan och ett vittnesbörd om Frälsaren, så kan de oavsedda följderna av att överbetona meritförteckningsdygdena bli mycket allvarliga.



De viktigaste valen kan göras av vem som helst oavsett talanger, förmåga, möjligheter eller ekonomiska omständigheter.

ett kristuslikt liv. När han pensionerade sig, gick han och hans hustru ut som missionärer tillsammans. Han ställdes inför prövningar, bland annat när hans son dog i andra världskriget, men han upplevde tillfredsställelse och glädje hela livet tack vare det ändamål och den mening hans familj och Jesu Kristi evangelium gav honom.

Hans begravningstjänst i församlingens möteshus var stor och glädjefull. Personer i alla åldrar kom, bland annat ett stort antal barnbarn och ungdomar som han hade tjänat. Lycksalighetsplanen togs upp, och Frälsaren stod i centrum för gudstjänsten. Det var en exemplarisk begravning med kyrkans mått mätt. Talen handlade om hans karaktär, vänlighet, omsorg om andra, och hans tro på och kärlek till Herren Jesus Kristus.

Val och det goda livet

Jag nämnde tidigare att de här båda begravningarna inträffade under en

avgörande tid i mitt liv. Jag hade verkat som missionär, och jag älskade kyrkan. Jag hade just börjat arbeta och var imponerad av människor med materiell och yrkesmässig framgång. Jag insåg att de val jag gjorde skulle avgöra min lycka i livet och det arv jag skulle lämna efter mig. Jag insåg också den eviga betydelsen av de val som låg framför mig. Det stod klart för mig att val har eviga följder. Det som var viktigast för mig i de liv jag just beskrivit var att jag insåg att de viktigaste valen kan göras av vem som helst oavsett talanger, förmåga, möjligheter eller ekonomiska omständigheter. Jag insåg att för mig, mina framtida barn och alla jag skulle kunna påverka var det ytterst viktigt att jag satte Frälsaren, min familj och kyrkan främst. Genom att göra det skulle jag få uppleva det goda livet.

Under de värsta av omständigheter, när allting annat faller sönder, är familjen och Jesu Kristi evangelium avgörande. Tänk på fader

Lehi i Mormons bok, där det beskrivs hur han "begav sig ut i vildmarken. Och han lämnade sitt hus och sitt arveland och sitt guld och sitt silver och sina dyrbarheter och tog ingenting med sig utom sin familj" (1 Ne. 2:4).

Den här generationen har utmaningen att beskydda tro och familj. En forskare har tittat tillbaka så långt som till det forntida Indien och Grekland och kommit fram till att alla ickereligiösa befolkningar har upplevt en tillbakagång.⁸ Nyhetsmedia belyste nyligen det sjunkande födelsetalet i en stor del av världen i dag. *Wall Street Journal* hävdade i en förstasidesartikel: "Världens befolkningstidsbomb: För få människor." I artikeln står det att "för första gången sedan 1950 ... ser man under 2016 en nedgång för befolkningen i yrkesverksam ålder".⁹

Bristen på tro och befolkningsnedgång har ett tydligt samband. Faderns eviga plan för sina barn är beroende på både tro och familj. Jag är tacksam för att sista dagars heliga i undersökning efter undersökning har sin tro på Herren Jesus Kristus och fortsätter att gifta sig och få barn.

Vissa kanske inte får möjlighet att gifta sig eller få barn. Men de som rättfärdigt följer Frälsaren och hans bud – och som osjälviskt tjänar vår Faders barn – "får alla utlovade välsignelser i evigheten"¹⁰.

När vi ställs inför livets svårigheter och prövningar inträffar många händelser som vi har föga eller ingen kontroll över. Men när det gäller principer, uppträdande, religion och rättfärdighet så styr vi själva. Vår tro på och tillbedjan till Gud Fadern och hans Son Jesus Kristus är vårt eget val.

Äldste Neal A. Maxwell (1926–2004) i de tolv apostlarnas kvorum citerade William Law, en engelsk präst från 1700-talet, och framlade det på ett mycket tydligt sätt: "Om man inte har valt Guds rike först, kommer det till sist inte att spela någon roll vad man har valt i stället."¹¹

Jag vill slå fast att jag inte, när jag återger de sanna berättelserna om männen som jag kallar Rik och Trofast, vill förespråka att vi sätter våra mål lägre när det gäller utbildning eller yrkesliv. Tvärtom anser jag att vi ska göra allt vi kan för att lyckas inom de här två områdena. Det jag

säger är att om våra mål för utbildning och yrkesliv sätts framför familjen och kyrkan och ett vittnesbörd om Frälsaren, så kan de oavsedda följderna av att överbetona meritförteckningsdygderna bli mycket allvarliga.

Jag är övertygad om att du kan uppnå den lycka du önskar och som Gud vill att du ska uppleva om du är:

- tacksam för dina välsignelser, särskilt ditt arv
- hängiven de eviga principer som ger mening åt livet
- fast besluten att sätta minnestalsdygderna före meritförteckningsdygderna
- redo att rapportera till Frälsaren att du har levt ett gott liv.

Det viktigaste mötet var och en av oss har på andra sidan slöjan är med Frälsaren, "väktaren vid porten" (2 Ne. 9:41). Oavsett vilka våra förfäder är och om vi är rika eller fattiga så kommer vi att rapportera om hur vi har följt de bud som vi har fått. Vi bör leva så att vi kan "gå in i hans portar med tacksägelse, i hans gårdar med lov. Tacka honom, lova hans namn!" (Ps. 100:4).

Vi vill med glädje kunna rapportera att vi i sanning har levt det goda livet. ■

Från "The Good life", ett tal som hölls under en andakt vid Brigham Young University–Idaho den 18 december 2015. För hela texten på engelska, gå till web.byui.edu/devotionalsand speeches.

SLUTNOTER

1. Roger B. Porter, examenstal, Dunster House, Harvard University, 28 maj 2015.
2. Johann Wolfgang von Goethe, *Faust*, övers. till engelska Bayard Taylor (1912), 1:28.
3. Jonathan Sacks, "How to Defeat Religious Violence", *Wall Street Journal*, 2 okt. 2015, C2; se även *Not in God's Name: Confronting Religious Violence* (2015), av Jonathan Sacks, s. 13.
4. Se *The Life and Work of St. Paul* (1895), av Frederic W. Farrar, s. 304.
5. Se Carl Cederstrom, "The Dangers of Happiness", *New York Times*, 19 juli 2015, Sunday Review, s. 8.
6. Se Dallin H. Oaks, "Bra, bättre, bäst", *Liahona*, nov. 2007, s. 104–108.
7. David Brooks, "Moral Bucket List", *New York Times*, 11 apr. 2015, SR1, nytimes.com; se även *The Road to Character* (2015), av David Brooks, s xi.
8. Se Michael Blume, i David Brooks, "Peace within the Texts", *New York Times*, 17 nov. 2015, A23, nytimes.com.
9. Greg Ip, "The World's New Population Time Bomb: Too Few People", *Wall Street Journal*, 24 nov. 2015, s. 1.
10. *Handbok 2: Kyrkans förvaltning* (2010), 1.3.3.
11. Neal A. Maxwell, "Svar på en kallelse", *Nordstjärnan*, nov. 1974, s. 479; se även William Law, i *The Quotable Lewis*, red. av Wayne Martindale och Jerry Root (1989), s. 172.





PORTRÄTT AV TRO

1989 fick Markus, Karen och deras treåriga son tillstånd att lämna sitt hem i Östtyskland för att resa på semester till Ungern. Medan de var där öppnade Ungern upp sin gräns mot Österrike och gav tusentals östtyska flyktingar möjlighet att nå friheten. Markus och Karen såg sin unika möjlighet. Även de kunde lämna Östtyskland.

LESLIE NILSSON, FOTOGRAF

Markus Tilgner

Sachsen-Anhalt, Tyskland

”Låt oss resa till Österrike”, sa jag.

”Åh nej, det kan du inte”, sa Karen. ”Dina föräldrar är kvar i Östtyskland och mina med.”

”De förstår”, svarade jag.

”Vi har redan börjat bygga ett hus”, sa Karen till mig. ”Låt oss bygga klart det.”

”Nej, låt oss börja om på nytt”, sa jag, ”på en annan plats i Västtyskland”.

Återigen försökte jag säga till henne att vi borde åka. Hon sa: ”Nej, för du har precis kallats som biskop och du tackade ja till att tjäna.”

Detta är anledningen till att vi inte lämnade Östtyskland. Några veckor senare föll Berlinmuren. Vi var lyckligt lottade som stannade. Detta var vår himmelske Faders vilja för oss.

För fler fotografier på familjen Tilgner, gå till lds.org/go/31739.

BESÖKSVERKSAMHET, SLÄKTFORSKNING OCH MÖDRAR

Jag blev medlem i kyrkan när jag var 20 år. Kort därefter gifte jag mig med en man från församlingen och vi flyttade på grund av arbete. Vår första son föddes när jag var 22. Då började mina besökslärare komma hem till mig regelbundet fastän vi bodde i utkanten av församlingsområdet.

Eftersom jag nyss hade blivit mamma sa samvetet mig att jag behövde ta kontakt med min egen mor. Men jag hade brutit all kontakt med henne åtta år tidigare när mina föräldrar skildes. Varje gång mina besökslärare kom förbi pratade vi om

det, och jag kände att Anden manade mig att ta det här svåra steget.

Vi samtalade om hur jag kunde bygga upp en relation på nytt eftersom mamma inte tillhör kyrkan. Det var så mycket som hade förändrats under de åtta år som hade gått sedan vi slutade prata med varandra. Eftersom Andens maningar var så starka bestämde jag mig för att kontakta mormor först. Mormor var blind, så hennes post skickades till min moster som tog hand om henne.

Jag fick ett trevligt brev tillbaka och vi åkte iväg för att besöka min mormor

och moster. Mormor blev glatt överraskad och bad mig endast att besöka hennes dotter – min mamma – på vägen hem. Hon var så glad.

Mormor var lutheran och hon älskade Frälsaren. Medan vi var hos dem läste min man för henne ur Mormons bok varje morgon. Det tyckte hon mycket om. Efter några dagar var min man och mormor så fyllda av Anden att mormor gick till sitt skrivbord och tog fram en släktforskningsbok som hade tillhört min avlidne morfar och visade den för min man. Åtta generationer fanns utförligt listade, även med personernas yrken. Mormor var så glad medan vi var hos henne, och jag lovade att jag skulle besöka mamma på vägen hem, vilket jag gjorde.

Fem veckor efter vårt besök hos mormor fick hon ett slaganfall och avled. Två år senare utförde jag tempelarbete för mina förfäder tack vare mormors information.

Nu har jag ett god relation till mamma. Vi bor på samma ort och hon hjälper mig med barnen ibland.

Utän de regelbundna besöken av mina besökslärare, som uppmunttrade mig och stöttade mig under den här tiden, skulle jag aldrig ha vågat ta steget att reparera min relation till mamma. Inte bara jag utan många generationer välsignades. ■

Heike Baake, Frankfurt



Jag kände Anden mana mig att ta det här svåra steget.

MINA BESÖKSLÄRARE HITTADE MIG

När jag var ung mamma med en tvåårig son bodde jag en kortare tid i Santa Catarina i Brasilien, och jag kände inte många medlemmar i kyrkan där. Jag bodde i ett växande men avlägset område, så det fanns inte så många grannar i närheten av mitt hus.

En dag började jag känna mig dålig och blev snabbt uttorkad. Efter en stund kunde jag inte ens gå upp och ta hand om min son, eller gå till närmaste telefon på gatan för att ringa min man. Jag började be, men med varje försök att ta mig upp blev jag allt svagare.

Det dröjde inte länge förrän mina besökslärare knackade på dörren. De insåg genast att det hade väglets till att hitta mig av vår himmelske Fader. De gjorde i ordning en huskur åt mig, hjälpte mig med min son och diskade. Sedan berättade de att de hade gått länge för att hitta mitt hus och var nära att ge upp, men Anden hade manat dem att inte göra det.

När de gick hade jag redan börjat känna mig bättre. Innan de gick bad vi en bön tillsammans.

De vet förmodligen inte hur mycket de hjälpte mig och närde mig andligen med sina exempel på vänlighet och hur de genast lyssnade på och följde Andens röst. ■

Enilze do Rocio Ferreira da Silva,
Curitiba, Brasilien



Det dröjde inte länge förrän mina besökslärare knackade på dörren. De insåg genast att det hade väglets till att hitta mig av vår himmelske Fader.

FRÄMLINGENS LEENDE

Normalt sett skulle jag ha undvikit honom – en sliten man som spelade kort vid ett bord i lekavdelningen i en snabbmatrestaurang. Ett blekt leende spred sig över hans sorgsna ansikte medan han tittade på barnen som lekte. ”Han måste ha kommit in från kylan för att värma sig”, tänkte jag när jag gick förbi hans bord för att kasta min dotters ouppättna mat. När jag lade märke till att det inte fanns några matbehållare eller pappersmuggar på hans bord viskade den milda och stilla rösten: ”Köp lite mat åt honom.”

När jag kom tillbaka till mitt bord märkte jag att det fortfarande låg pengar i fickan. ”Jag gör honom generad”, sa jag till mig själv. Men då kom en fridfull känsla över mig och Andens milda viskning lugnade mig: ”Köp lite mat åt honom.”

Jag berättade inte för barnen vad jag skulle göra. Jag tog bara lite skräp och gick iväg för att slänga det så att jag kunde komma fram till mannens bord utan att låta min vän som jag åt med veta det.

Jag lutade mig fram och frågade: ”Kan jag köpa lite lunch till dig?”

Han såg överraskad ut och svarade milt: ”Om du vill.”

Jag tog fram den lilla summan pengar jag hade kvar – det räckte precis till ett mål och en dryck – och gav dem till honom. Jag gick tillbaka till mitt bord, utan att de upptagna mammorna omkring mig hade märkt något, och såg mannen gå iväg för att köpa sin mat.

När jag lastade in barnen i bilen för att åka hem tittade jag in genom fönstret och såg mannen bära en bricka med mat tillbaka till sitt tomma bord. Hans tidigare så sorgsna ansikte upplystes av ett leende.

Vintervinden blåste i ansiktet men den kändes inte längre så kall. Jag njöt av den varma, glada ande som fyllde mig från stövlarna till min

frusna hästsvans. Jag kom att tänka på Frälsarens ord:

”Ty jag var hungrig och ni gav mig att äta. Jag var törstig och ni gav mig att dricka. ...

Då skall de rättfärdiga svara honom: Herre, när såg vi dig hungrig och gav dig att äta, eller törstig och gav dig att dricka? ...

Då skall konungen svara dem: Amen säger jag er: Allt vad ni har gjort för en av dessa mina minsta bröder, det har ni gjort mot mig” (Matt. 25:35, 37, 40).

Jag är tacksam för en främlings leende som hjälpte mig hitta modet att göra det rätta. ■

Jenner Porter, Texas, USA



HJÄLPTE MIRTA ATT ÅTERVÄNDA

Jag kallades att verka som rådgivare i hjälpföreningspresidentskapet i familjens nya församling. Under våra presidentskapsmöten gick vi igenom listor över namn på hjälpförenings-systrar i vår församling och samtalade om hur vi skulle hjälpa dem och deras familjer.

Jag lade märke till en syster i församlingen som heter Mirta. Mirta hade varit medlem i kyrkan i många år, men av någon anledning hade hon inte kommit till kyrkan på flera år.

Jag såg att hennes man var äldstevorumets president, men deras barn, som var medlemmar, kom inte heller till kyrkan. Varje söndag såg jag maken ensam i kyrkan.

Jag kände att vi behövde hjälpa den här familjen återvända till kyrkan tillsammans och ta del av de välsignelser som Herren ville ge dem. Under presidentskapsmötena som följde berättade jag om min förhoppning om att Mirta skulle komma tillbaka till kyrkan. Vi planerade aktiviteter i vilka vi kunde inkludera henne på något sätt, och vi kom fram till några uppgifter som vi kunde ge henne.

När vi besökte henne tackade hon ja till alla uppgifter och hon genomförde dem exemplariskt. Vi märkte att hon ivrigt väntade på att bli hämtad av en av oss för att vara med på hjälpföreningsaktiviteter.

När vi som presidentskap organiserade besökspar inom

besökslärarverksamheten bad jag de andra att överväga att göra Mirta och mig till kamrater. Mirta och jag gick ut på våra besök varje månad, utan undantag. Varje gång vi besökte syst-rarna var ett tillfälle att prata och lära känna varandra bättre.

Varje gång jag frågade om hon ville komma till kyrkan, sa hon bara: "Jag kommer när jag känner att jag är redo." Jag förstod inte men respekterade hennes beslut. Så småningom ändrades hennes svar till: "Jag kanske kommer på söndag."

Varje söndag väntade jag ivrigt på henne. Hon kom aldrig, men jag fortsatte att be för henne. En plötslig flytt gjorde att min familj återvände till den plats där vi bodde tidigare, och jag fick inte chans att säga hej då till Mirta. När vi lämnade församlingen hade hon fortfarande inte börjat komma till kyrkan.

Några månader senare fick jag veta att Mirta hade börjat komma och att hon var rådgivare i Hjälpföreningen.

President Gordon B. Hinckley (1910–2008) sa: "Ni kanske aldrig får veta hur mycket gott ni åstadkommer. Någons liv välsignas genom ert arbete" ("Till kyrkans kvinnor", *Liahona*, nov. 2003, s. 115).

Många gånger blir resultaten inte vad vi räknar med och kommer inte när vi väntar det. Låt oss fortsätta arbeta. Det här är Herrens verk och vi är redskap utvalda att förändra många människors liv. ■

Raquel Elizabeth Pedraza de Brosio,
Buenos Aires, Argentina

Andens milda viskning
lugnade mig: "Köp
lite mat åt honom."



Äldste
Von G. Keetch
i de sjuttios kvorum

Var ett föredöme för de troende

Det finns en berättelse om ett litet förband som hade fått i uppdrag att utföra en mycket svår mission långt bakom fiendestyrkorna. När förbandet närmade sig målet blev fiendestyrkorna medvetna om dem. Överlägsna styrkor omringade snabbt gruppen och började skjuta från alla sidor. När personerna i det lilla förbandet upptäckte att de var omringade och blev beskjutna tittade de upp och såg befälhavaren som stod på en klippa och hejade på dem.

Befälhavaren tittade på sina män och ropade: "Nu är de precis där vi vill ha dem. Det är bara att skjuta i alla riktningar!"

Du och jag har också en svår mission att utföra i dagens värld. Det är att undervisa om och försvara sanningarna som finns i Jesu Kristi evangelium. I världen vi lever i vet jag att det kan vara svårt att förstå exakt hur man ska bete sig, särskilt när man omringas

av så många röster som är villiga att utmana sanningen. Ofta attackeras vi från så många olika vinklar att det är svårt att veta hur man ska reagera.

Jag vill tala om vad det innebär att vara vad aposteln Paulus kallade "ett föredöme för de troende" (1 Tim. 4:12) – vad det innebär att undervisa om och försvara eviga sanningar på det sätt som vår himmelske Fader önskar, samtidigt som vi också visar den respekt, medkänsla och djupa kärlek som Kristus visade; vad det innebär att uppriktigt försvara det vi vet är rätt utan att skjuta på måfå i olika riktningar mot dem vi upplever som fiender.

Det verkar ofta som om de här båda principerna står i motsats till varandra, eller hur? Vi har fått lära oss att vi måste strida mot andligt mörker (se Ef. 6:12) i alla dess former, att vi måste "stå som vittnen om Gud alltid och i allting och överallt" (Mosiah 18:9),

Hur kan du bäst undervisa om och försvara Jesu Kristi evangeliums lära samtidigt som du visar kärlek, vänlighet och förståelse?

och att vi aldrig får skämmas för Kristi evangelium (se Rom. 1:16). Men vi har också fått lära oss att vi ska undvika stridigheter och aldrig "hetsa människors hjärtan till vrede" (3 Ne. 11:30), att vi inte bara ska "[hålla] fred med alla människor" (Rom. 12:18) utan att vi också aktivt ska "sträva efter det som tjänar friden" (Rom. 14:19).



Hur uppfyller vi då vår gudagivna plikt att stå fasta i evangeliet och undervisa andra om sanningen utan att skapa irritation och ilska? Om vi inte säger något alls, särskilt med tanke på dagens kontroversiella frågor, kan det kännas som om det snabbt kan leda till stridigheter. Som du är väl medveten om verkar dagens värld ha svårt att tåla någon som vill uttrycka en åsikt som inte överensstämmer med de rådande trenderna.

När vi ställs inför sådana utmaningar har du och jag en tendens att göra en av två saker: Antingen tar vi hastigt till flykten och väljer att inte ta del av en situation som snabbt kan bli pinsam eller våldsam, eller så intar vi försvarsställning i en debatt som är underhållande att betrakta men som genererar mer hetta än ljus.

Det är bättre att vi utforskar saker och ting i vårt sinne (se L&F 9:8) och sedan lyssnar noga efter himmelsk vägledning. Fatta mod och använd ljuset inom dig.

Jag vill påpeka några saker som vi alltid bör tänka på när vi gör vårt bästa för att undervisa om och försvara Guds ord, samtidigt som vi visar kärlek och medkänsla mot alla människor.

Försvara ordet

För det första lyckas vi bättre när vi pratar med andra en och en. I dagens polariserade kultur med stingande repliker och ständiga försök att

överrösta är det inte mycket som kan åstadkommas i gruppsammanhang. Det gäller särskilt i fråga om sociala medier där vi måste vara försiktiga så att våra kommentarer angående känsliga sociala ämnen inte avviker från den anda som Kristus vill att vi ska förmedla.

Om vi begränsar oss till 140 tecken på nätet blir vi ofta missförstådda. Vanligtvis kan vi åstadkomma mycket mer på tu man hand, ansikte mot ansikte, när vi lär oss att förstå varandra. Det är precis så president Thomas S. Monson har sagt att vi ska nå ut och rädda andra – en och en. Och det var oftast på det sättet Frälsaren nådde ut och berörde människor under sin jordiska verksamhet.

För det andra: Vi skulle otvivelaktigt bli överlyckliga om andra kunde se ljuset omedelbart och vilja träffa

missionärerna nästa dag, men det behöver inte vara vårt främsta mål. Vårt främsta mål är att förstå andra människors perspektiv – att respektera dem som människor och förstå hur de tänker. Det är först då som vi verkligen kan kommunicera med andra och se bortom de anklagelser och missförstånd som så ofta dominerar våra diskussioner.

För det tredje: Låt oss söka efter sätt att respektera olika åsikter och ändå leva tillsammans i samhället. I stället för att leva våra liv utan att inkräkta på någon annans frihet kan vi försöka med något bättre – något som är grundläggande i ett pluralistiskt samhälle om alla ska kunna behandlas rättvist. Vi måste stå upp för andra människors grundläggande medborgerliga rättigheter och erkänna deras rätt att uttrycka sina åsikter och



förespråka det de tror på om vi ska kunna förvänta oss att andra står upp för våra grundläggande medborgerliga rättigheter.

Slutligen: Vi lär sällan känna någon annan vid ett enda tillfälle. Det är en process – en som ofta tar en hel del tid. Andra kanske aldrig accepterar våra åsikter, men vi kan sträva efter att eliminera ord som *bigott* och *hat*. Låt oss se varandra som goda och förnuftiga även om vi har grundläggande åsikter som andra kanske aldrig accepterar.

Gör det som Frälsaren skulle göra.

När du ställs inför svåra situationer där du försvarar Jesu Kristi evangelium hoppas jag att du alltid kommer ihåg att göra så som han skulle göra. Som aposteln Paulus lärde är ”ett föredöme för de troende” mycket mer än att bara följa evangeliets principer så att andra kan se det. Paulus säger särskilt att de här principerna måste vara en del av våra samtal, en del av vår kärlek till andra, en del av den anda vi förmedlar och en del av den tro som definierar vilka vi är (se 1 Tim. 4:12).

I slutändan finns det egentligen ingen motsättning mellan de båda principerna – när de förstås rätt – för att hindra oss från att stå upp för sanningen samtidigt som vi respekterar och älskar andra. Vår starka övertygelse om sanningen får aldrig göra att vi handlar på ett respektlöst eller nedsettande sätt mot andra. Men samtidigt

NÄR DU FÖRSVARAR EVANGELIET

- Engagera andra en och en, ansikte mot ansikte.
- Försök förstå andras åsikter.
- Stå upp för alla människors medborgerliga rättigheter.
- Se andra som goda och förnuftiga.
- Visa kärlek, vänlighet och förståelse.

får vår önskan att visa vänlighet och kärlek mot alla aldrig hindra oss från vår plikt att stå för sanningen.

De här principerna är egentligen bara två sidor av samma mynt. På ena sidan av myntet finns vår plikt att förklara och ivrigt försvara Guds lära. På andra sidan av samma mynt finns vår plikt att var kristuslika och alltid visa respekt och kärlek.

Äldste Dallin H. Oaks i de tolv apostlarnas kворum sa det på följande sätt:

”Vår tolerans och respekt för andra och deras tro får oss inte att frångå våra egna förpliktelser mot den sanning vi känner till och de förbund vi har slutit. ... Vi måste försvara sanningen samtidigt som vi är toleranta mot och respekterar trosuppfattningar och föreställningar som skiljer sig från våra egna, och de personer som har dem. ...

Det här inspirerade rådet påminner oss om att för personer som tror på absolut sanning är tolerans mot beteenden bara en del av ett tvåsidigt mynt. Tolerans eller respekt är en sida av myntet, men sanningen är alltid den andra sidan.”¹

I en värld som snabbt blir alltmer polariserad och stridslysten – där kulorna ofta verkar komma i smattrande takt från alla håll – vill jag uppmana dig att undersöka båda sidorna av ditt mynt. I varje situation som inträffar i livet kan du fråga dig själv hur du bäst kan undervisa och försvara Jesu Kristi evangeliums lära samtidigt som du visar kärlek, vänlighet och förståelse mot någon som kanske inte accepterar den läran.

När du gör det vittnar jag om att du får vår himmelske Faders hjälp och vägledning. Du känner hur han leder dig framåt, lägger tankar i sinnet, känslor i hjärtat och ord i munnen precis i det ögonblick som de behövs. Hans ande vägleder dig och förvandlar dig till ett sant ”föredöme för de troende” – inte bara någon som följer Jesu Kristi evangelium utan också någon som försvarar och förklarar dess lära på ett bestämt men ändå kärleksfullt och inkluderande sätt. ■

Från "An Example of the Believers", ett tal som hölls under en andakt vid Brigham Young University–Idaho den 14 juni 2016. För hela texten på engelska, gå till web.byui.edu/devotionalsandspeeches.

SLUTNOT

1. Dallin H. Oaks, ”Balansera sanning och tolerans”, *Liahona*, feb. 2013, s. 32.

Få smak på världen i Sydafrika

McKenna Johnson

Det är en solig lördagsmorgon vid Neighborgoods Market. Du går längs de färgglada parasollerna utanför ingången och lyssnar på livemusik medan du tittar efter dagens perfekta maträtt. Traditionell sydafrikansk mat serverad från en järngryta – pesto, ostron, grönsaker, kryddpåsar, terrin – du vill pröva allting.

Välkommen till Johannesburg.

”Det är en varm, välkomnande plats”, säger Ross Mpye, 28 år. ”Joburgs” bubblande energi överraskar ibland besökare som kanske inte förväntar sig några skyskrapor. ”Man får inte se några lejon på gatorna”, säger Ross.

Ross studerar kommunikation vid universitetet, är en frånskild mamma till sin femårige son Nate och arbetar som produktionssupportanalytiker. I allt från sin djärva smak till sina ansträngningar att tjäna andra är hon äventyrlig, välkomnande och trofast i sitt dagliga liv.

De heliga i Johannesburg hjälper varandra och andra runtomkring dem. När det till exempel blev översvämning i Ross' vän Tumis hus hjälpte många

vänner från kyrkan till att få bort vattnet och uppmuntra familjen. ”Det här var en vändpunkt för Tumis mamma som inte var medlem”, säger Ross. ”Hon började träffa missionärerna, och i dag är hon medlem och lärare i Hjälpföreningen.” Sådan kärleksfull omsorg är ganska typisk eftersom de sydafrikanska medlemmarna ser varandra som bröder och systrar. ”Vi engagerar oss som om det var vårt eget problem”, säger Ross.

Som Ross vet exemplifieras den här empatin av vår himmelske Fader och Jesus Kristus. ”Det är den här typen av kärlek som vår himmelske Fader välsignar oss med. Han förstår och vet vilka glädjämnen och bekymmer jag har som ung i dag, med de utmaningar jag går igenom som han ser till att jag övervinner”, säger hon.

Ross' relation till Frälsaren påverkar hennes liv på många sätt, allt från hennes umgänge med andra till hennes personliga studier. ”Arbetsmiljön kan vara fientlig”, säger hon. ”Vissa svär och andra fattar oärliga beslut i tron om att det inte har någon betydelse. Jag är välsignad som har evangeliets

**Olika bakgrunder
och kulturer
hindrar inte
sydafrikanska
heliga från att vaka
över varandra.**

principer och profeternas lärdomar i mitt liv. När jag börjar dagen med skriftstudier och en bön så hjälper det mig att alltid ha Anden med mig. När jag utsätts för frestelser påminner den milda och stilla rösten mig om vem jag är och vad jag står för. Det hjälper mig att vara sann mot mina normer.”

Neighborgoods Market representerar Johannesburgs kosmopolitiska anda. För Ross representerar evangeliets sanning något mycket djupare – löftet om evigt liv. ■

Författaren bor i Utah i USA.



MER OM ROSS

Vad tycker du bäst om med din kultur?

Afrikaner glömmet inte sina förfäder, och det gör inte heller mormoner. Vi släktforskar och utför dop för våra förfäder, och det finner gehör hos afrikaner. *Kan du nämna någon av dina afrikanska favoriträtter?*

Räkmasala. Jag älskar varma, kryddstarka maträtter. Det är räkor i en currysås som serveras med basmatiris – det är mycket gott.

KYRKAN I SYDAFRIKA

62 600 medlemmar

168 församlingar och grenar

71 släktforskningscentrer

3 missioner

1 tempel (och ett under uppförande)

FAKTA

Officiellt namn: Republiken Sydafrika

Huvudstäder: Pretoria, Kapstaden och Bloemfontein

NÅGRA SIFFROR

51,8 miljoner invånare

En 250 mil lång kustlinje

11 officiella språk



7 ANLEDNINGAR TILL ATT VI ÄR RÄDDA FÖR ATT OMVÄNDA OSS

OCH VARFÖR
VI INTE SKA
VARA DET

Vi är ofta rädda för att omvända oss. Men vi kan få mod från sanningen.



David A. Edwards

Kyrkans tidningar

Vi vet alla att varje person behöver omvända sig (se Rom. 3:23). Vi vet att vi behöver omvända oss för att få uppleva sann glädje genom kraften i Jesu Kristi försoningsoffer (se Alma 36:24). Vi vet också att det inte är bra att vänta med att omvända oss (se Alma 34:32–34).

Ändå är det så många av oss som gör just det. Varför? Vi vet ju bättre, eller hur?

Ett möjligt svar är rädsla. Oavsett om vi har begått en allvarlig synd som vi behöver bekänna för biskopen eller om vi har några ovanor, attityder eller beteenden som hindrar oss från att vara fullt

hängivna mot Herrens evangelium och dess normer, kan rädsla hindra oss från att göra det vi behöver göra för att förändra våra liv.

Här är sju rädslor som kan få oss att skjuta på omvändelsen, och några förslag och metoder som kan hjälpa oss att fatta mod och göra det som vi vet ger oss frid och glädje.



1. Rädsla för att det blir genant

Om jag berättar för biskopen vad jag har gjort så blir han så besviken – och jag blir så generad. Tänk om jag måste berätta det för mina föräldrar! Tänk om andra får reda på det.

Det finns sådant som är värre än att bli generad, till exempel den andliga bördan av outhärliga synder och förlusten av den Helige Andens sällskap. Även om det är pinsamt att bekänna det du har gjort för biskopen så varar det bara ett ögonblick, och sedan överväldigas du av en känsla av lättnad och glädje. Alla som har bekänt något för sin biskop kan vittna om det.

”Jag lovar att [biskopen] inte fördömer dig. Som en Herrens tjänare är han vänlig och förstående när han lyssnar på dig. Han hjälper dig sedan igenom omvändelseprocessen. Han är Herrens budbärare av barmhärtighet för att hjälpa dig bli ren genom Jesu Kristi försoning.”

Äldste C. Scott Grow, ”Varför och vad behöver jag bekänna för min biskop?” *Liahona*, okt. 2013, s. 59.

2. Rädsla för konsekvenserna

Om jag berättar för biskopen om mina synder så kan det bli konsekvenser – som att inte få ta sakramentet, inte få välsigna eller dela ut sakramentet, eller inte få gå ut som missionär när jag vill. Det skulle göra livet så jobbigt.

Kom ihåg att de positiva konsekvenserna av att omvända sig vida överstrider vad som känns som negativa konsekvenser. Fokusera på det goda som Herren lovar dem som bekänner och omvänder sig.

”Det faktum att vi kan omvända oss är evangeliets glädjebudskap! Skuld känslor kan utplånas. Vi kan fyllas med glädje, få förlåtelse för våra synder och få samsvetsfrid. Vi kan befrias från känslor av förtvivlan och syndens bojar.”

Äldste Dale G. Renlund i de tolv apostlarnas kворum, ”Omvändelse: Ett glädjefyllt val”, *Liahona*, nov. 2016, s. 124.

”Om du har syndat är det så att ju tidigare du omvänder dig, desto tidigare börjar du gå vägen tillbaka och finna den frid och glädje som förlåtelsen ger.”

Vägledning för de unga (häfte, 2011), s. 28.

3. Rädsla för ansträngningarna

Att göra de förändringar jag måste göra känns så svårt. Det kan ta lång tid också.

Allt som är värt något kräver ansträngningar. Förlåtelse, frid och andlig tillväxt är bland det mest värdefulla man kan tänka sig.

”Omvändelse innebär en strävan att förändras. Det vore ett hån mot Frälsarens lidande i Getsemane och på korset att förvänta sig att han ska förvandla oss till änglavarelser utan verklig ansträngning från vår sida. Snarare söker vi hans nåd, som fullkomnar och lönar vår hängivna strävan (se 2 Ne. 25:23). Kanske borde vi när vi ber om barmhärtighet också be om tid och möjlighet att verka och sträva och övervinna.”

Äldste D. Todd Christofferson, ”Omvändelsens gudomliga gåva”, *Liahona*, nov. 2011, s. 39.



4. Rädsla för en krossad självbild

Jag är en av de duktiga. Om jag bekänner att jag har gjort misstag så är det kört – jag skulle inte vara duktig längre. Vad skulle jag vara? Vem skulle jag vara? Hellre glömma jag det bara och fortsätter som om allt var som vanligt.

Vi måste ödmjukt erkänna vår synd inför Gud så att han kan "göra så att det svaga blir starkt" för oss (Eth. 12:27). Och den bild av dig själv du ska sträva efter att uppnå är den som vår himmelske Fader och Jesus Kristus har av dig: ett Guds barn som, trots att du är ofullkomlig, har en oändlig och gudomlig potential tack vare deras hjälp.

"Gud ser oss som vi verkligen är, och han anser att vi är värda att rädda. ...

För vart steg i tro på lärjungeskapets stig, växer vi till att bli de varelser med evig härlighet och oändlig lycka som vi skapades för att bli."

President Dieter F. Uchtdorf, andre rådgivare i första presidentskapet, "Han lägger dig på sina axlar och bär dig hem", *Liahona*, maj 2016, s. 104.

5. Rädsla för att förlora personligheten

Om jag fogar mig efter kyrkans normer så ger jag upp en del av det som är jag, till exempel mina favoritfilmer, teveshower, musik och sätt som jag uttrycker mig på. Jag blir bara en likadan mormon som alla andra. Jag vill hellre bara vara jag.

Genom omvändelse kan du ha den Helige Andens sällskap. Och genom Anden kan du upptäcka en djupare, sannare och bättre personlig identitet. Den är baserad på vem du kan bli i Guds ögon i stället för något som är byggt på den sandiga grundvalen av smaker, preferenser, vanor och egenheter.

"Satan vill hellre att ni definierar er genom era synder än genom er gudomliga potential. ... Lyssna inte på honom."

President Dieter F. Uchtdorf, "Fyra titlar", *Liahona*, maj 2013, s. 58.

"Det finns mer individualitet i dem som är mer heliga.

"Synd, å andra sidan är enformig, den får oss att sjunka ihop i vanebildande begär och upproriska impulser."

Äldste Neal A. Maxwell (1926–2004) i de tolv apostlarnas kворum, "Omvändelse", *Nordstjärnan*, jan. 1992, s 35.



6. Rädsla för att misslyckas

Jag har försökt förändra mig så många gånger men fortsätter att göra samma misstag. Jag har kanske fått alla mina chanser. Jag kanske aldrig kan ändra mig. Om jag försöker igen och misslyckas så är det ju beviset.

Omvändelse är inte något som är lätt. Det är inte meningen att det ska vara det. Men det är din väg mot glädje, så fortsatt kämpa. Det finns ingen gräns för uppriktig omvändelse (se Mosiah 26:30). Guds Son gav sig själv som ett oändligt och evigt offer för att sona våra synder så att vi kan bli förlättna om vi har tro och omvänder oss (se Alma

34:9–16). Uppfattade du det? *Oändligt och evigt*. Du har inte överskridit gränserna för hans försoning, för det finns inga gränser. Fortsätt att försöka.

 "Ibland märker vi i vår omvändelse, i vår dagliga strävan att bli mer kristuslika, att vi gång på gång kämpar med samma svårigheter. Det är som att gå upp på ett skogsbevuxet berg: Ibland ser vi inte våra framsteg förrän vi närmar oss toppen och tittar tillbaka från den höga bergsryggen. Bli inte missmodig. Om du strävar efter och arbetar på att omvända dig är du inne i omvändelseprocessen."

Äldste Neil L. Andersen i de tolv apostlarnas kворum, "Bli omvända ... så att jag kan hela er", *Liahona*, nov. 2009, s. 41, 42.

"Med Jesu Kristi försoningsgåva och himlens styrka till hjälp kan vi bli bättre, och det som är så bra med evangeliet är att det lönar sig att försöka,, även om vi inte alltid lyckas."

Äldste Jeffrey R. Holland i de tolv apostlarnas kворum, "I morgon skall Herren göra under bland er", *Liahona*, maj 2016, s. 125.

7. Rädsla för att lyckas

Tänk om jag verkligen kan förändra mitt liv. Då kanske det förväntas mycket mer av mig. Kanske är det bättre att leva med mina brister och vara medelmåttig så att jag inte förväntas att ta på mig större ansvar.

Rädsla för högre förväntningar eller mer ansvar kan bero på lathet eller osäkerhet. Men vår himmelske Faders plan handlar om förbättring och framsteg. Du accepterade den planen före det här livet, så omfamna den nu genom att vara ihärdig och ha tro. Försök se det slags person som vår himmelske Fader vill att du ska bli och det slags liv som han vill att du ska ha. Om du faktiskt kunde se den person som du har potential att bli så skulle det vara svårt för dig att ens tro det. Med din himmelske Faders och Frälsarens hjälp har du det inom räckhåll.

 "Vårt ansvar är att stiga från medelmåttighet till kompetens, från misslyckande till prestation. Vår uppgift är att få fram det bästa hos oss själva."

Thomas S. Monson, "Den inre viljan", *Nordstjärnan*, juli 1987, s. 61.



PRECIS VAD LÄKAREN BEORDRADE



ILLUSTRATION ALBERTO RUGGERI

Charlotte Larcabal

Kyrkans tidningar

Jag avskyr att gå till läkaren. Jag bävar alltid för allt krångel, väntetiden, sprutorna, ordern om att "ta det lugnt". När jag var riktigt liten trodde jag att sjuksköterskor och läkare bara var elaka personer som ansåg att jag var en nålkudde, men när jag blev äldre insåg jag att de inte var onda utan de hjälpte mig. Och jag kände mig nästan alltid bättre när jag hade träffat dem. Hur tråkigt väntrummet än var, hur mycket jag än gnällde när jag skulle få en spruta, eller hur besviken jag än var när läkaren sa att jag behövde ligga till sängs, var det alltid värt det i slutändan.

Ibland kan omvändelse kännas lite som ett läkarbesök.

Glädje eller pina?

I stället för att rygga tillbaka när du tänker på otäck medicin eller vassa nålar, ryggar du inte tillbaka när du hör sådant som "plågades av evig pina", "plågades av helvetets kval" och "bitterhetens galla"? (se Alma 36:12–18). Det var så Alma beskrev början på sin omvändelse, eller hur?

När ängeln hade visat sig för Alma och Mosiahs söner, mindes Alma alla sina synder och såg hur han hade gjort uppror mot Gud. Han var så bedrövad att han önskade att han kunde bli "förintad till både själ och kropp" (Alma 36:15). Aj! Det får nästan läkarens sprutor att kännas som pussar av en utterunge. Varför började Alma sedan arbeta "oavbrutet så att [han kunde] föra själar till omvändelse"? (Alma 36:24). Varför ville han att andra skulle få uppleva något som hade varit så plågsamt för honom?

Kanske är det på grund av vad som hände sedan.

Han mindes sin Frälsare Jesus Kristus.

"Jag [ropade] i mitt hjärta: "O Jesus, du Guds Son, förbarma dig över mig. ...

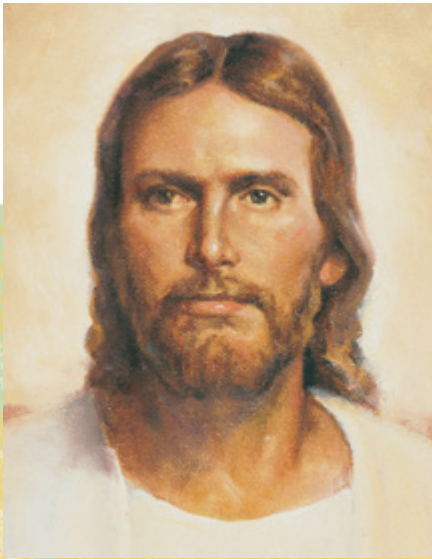
Och se, när jag tänkte detta kunde jag inte längre komma ihåg mina kval, ja, jag sönderslets inte längre av minnet av mina synder.

O vilken glädje, och vilket förunderligt ljus jag såg! Ja, min själ fylldes med glädje, *lika stor som min smärta*

hade varit!" (Alma 36:18–20; kursivering tillagd) Alma lärde sig att hur svårt och smärtsamt det än kan vara för oss att bemöta våra synder, är glädjen vi upplever efteråt värt det. Glädjen han kände var intensivare och ljuvligare än något han tidigare hade känt (se Alma 36:21).

Inget att vara rädd för

Om någon ryggar tillbaka vid tanken på omvändelse kan det vara för att han eller hon fokuserar på den smärtsamma delen. Omvändelse kräver ofta tid och ibland kräver gottgörelse mycket ödmjukhet och hårt arbete, men som äldste Richard G. Scott (1928–2015) i de tolv apostlarnas kvorum sa: "Omvändelse ... är [inte] något straff. Det är en stig fylld av hopp om en ännu härligare framtid."¹ President Russell M. Nelson, president för de tolv apostlarnas kvorum, kallar det för "omvändelsens ljuvliga välsignelse"². Med andra ord finns det ingen anledning att vara rädd för eller undvika någon aspekt av omvändelse. Oavsett hur svårt det är att bemöta och



gottgöra våra synder finns Frälsarens helande kraft genom hans försoning alltid där för att hjälpa oss igenom det, och glädjen vi sedan känner överträffar och överskuggar all smärta, pinsamhet eller sorg vi kan ha känt tidigare.

För vårt eget bästa

Vet du vad uttrycket *Primum non nocere* betyder? Om du är läkare så vet du förmodligen det. *Primum non nocere* är latin och betyder ”först av allt, att inte skada”. Det är en grundprincip för alla som arbetar inom vården, ett löfte de ger. Det innebär inte att de lovar att aldrig orsaka någon smärta, utan att allt de gör alltid ska vara för patientens välmående.

Tror du att Gud och Jesus Kristus ger några sådana löften! Det kan du

vara säker på! Titta bara på Jesaja 1:18; Jesaja 41:13; Romarbrevet 8:28 och 3 Nephi 13:14. (Allvarligt, slå upp dem. Och det är bara några få av dem!) Skillnaden är att människan ibland gör misstag. Men Jesus Kristus och vår himmelske Fader är fullkomliga, så du kan vara absolut säker på att allt de ber dig göra är för ditt eget bästa. Alltid. Så när Gud ordinerar en dos omvändelse är det för att han vet att det välsignar ditt liv. Omvändelse handlar inte om att bli straffad. Det handlar om helande, triumf över svaghet, att klä av sig den naturliga människan och vända sig bort från synd så att man kan vända sig mot Gud.

”Ta till dig Jesu Kristi försoning och omvändelsen som något som ska

välkomnas och tillämpas dagligen enligt den store Läkarens ordination. Utveckla en inställning av fortgående och glädjeric omvändelse genom att göra den till din självvalda livsstil.”³

När den store Läkaren Jesus Kristus ordinerar omvändelse, låt då inte din rädsla för smärta eller förödmjukelse stå i vägen. Lita på hans löften att även om det kan vara smärtsamt ett tag så ska han insamla dig med stor barmhärtighet (se 3 Ne. 22:7), och precis som Alma kommer du att fyllas av en glädje som överträffar all din smärta (se Alma 36:19–20). ■

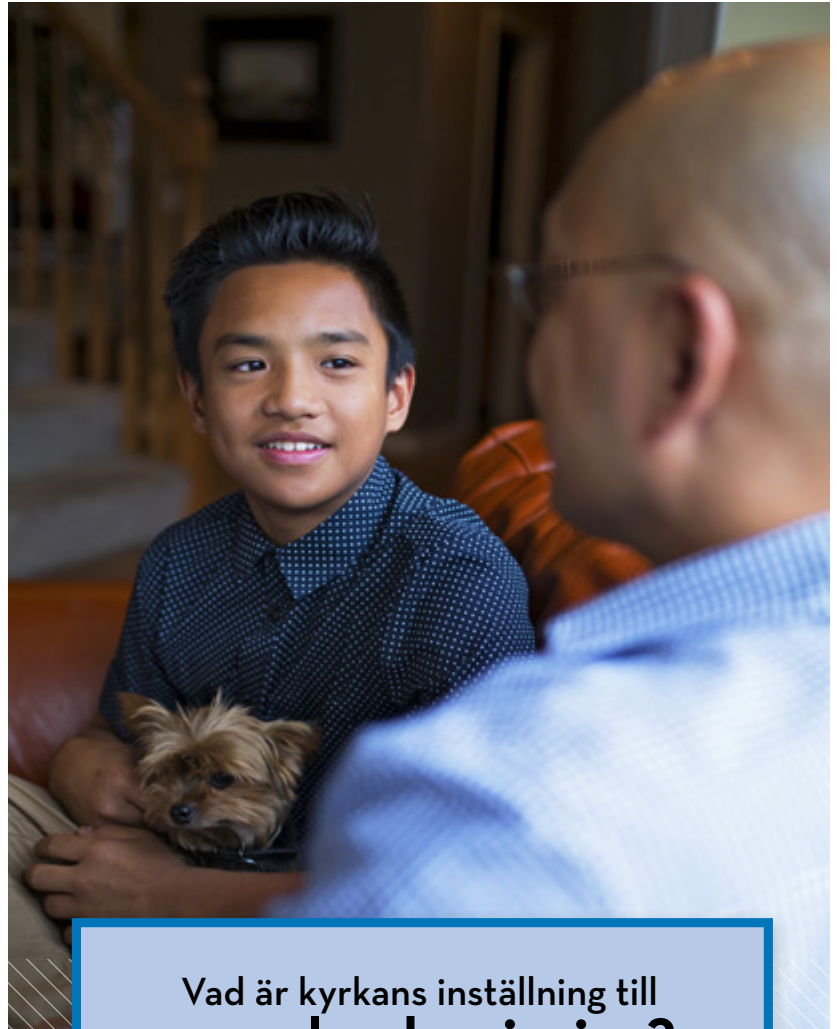
SLUTNOTER

1. Richard G. Scott, ”Personlig styrka genom Jesu Kristi försoning”, *Liahona*, nov. 2013, s. 84.
2. Russell M. Nelson, ”Sann omvändelse”, *Liahona*, maj 2007, s. 104.
3. Jörg Klebingat, ”Att närma sig Guds tron med tillförsikt”, *Liahona*, nov. 2014, s. 36.

Varför vet vi inte så mycket om vår himmelska Moder?

Vi vet att vi har både en himmelsk Fader och en himmelsk Moder. Den kunskapen verkar ha sitt ursprung hos Joseph Smith och har upprepade gånger betonats av kyrkans ledares inspirerade undervisning. Men förutom att vi vet att det finns en himmelsk Moder och att våra himmelska föräldrar arbetar tillsammans för sina barns frälsning och upphöjelse, har inga ytterligare detaljer om vår himmelske Moder uppenbarats. Men vi vet tillräckligt för att förstå att vi är barn till himmelska föräldrar som vill att vi ska bli lika dem. Den vetskapen hjälper oss se vilka vi är och vilka vi kan bli. Det visar att vårt kön är en del av vår eviga identitet och att män och kvinnor inte kan upphöjas utan varandra. Och de är unika och dyrbara sanningar i sig. ■

För mer information, se "Mother in Heaven" på topics.lds.org.



Vad är kyrkans inställning till sexualundervisning?

Kyrkans ledare har sagt att undervisning om intimt umgänge i första hand ska ges av föräldrarna. I det ansvaret uppmanas föräldrar att ärligt och tydligt undervisa om sex i hemmet för att hjälpa barnen att undvika allvarliga överträdelser. Kyrkan har material som kan vara till hjälp i undervisningen.

När det gäller vad du undervisas i skolan om sex har kyrkans ledare uppmanat dina föräldrar att vara medvetna om vad som undervisas där och att göra vad de kan för att se till att det omfattar god moral och etiska värderingar. ■



FÖRSIKTIGT TROFAST,

Som missionär i Mexiko hade jag en upplevelse som hjälpte mig se de "goda frukter" som kan komma när vi omvandlar tro till handling.

Isaias Vargas Chavarria

En missionsaktivitet hade planerats i staven där jag verkade. Min kamrat och jag skulle kortfattat förklara en evangelieprincip för de undersökare som var där. Men när vi kom till kyrkan upptäckte vi att nästan inga undersökare hade kommit. I stället för att undervisa om en princip som vi hade tänkt tidigare blev vi ombudda att gå ut på gatan och bjuda in personer som gick förbi till aktiviteten.

Ärligt sagt kunde jag inte låta bli att tänka: "Det här kommer inte att fungera." Jag kände att våra ansträngningar skulle

vara förgäves – att ingen skulle tacka ja till att bara komma på aktiviteten, särskilt med så kort varsel.

Men min kamrat och jag förstod vikten av lydnad, så vi försökte bjuda in andra att komma. Ganska snart kom en kvinna och hennes dotter med pojkvän och gick förbi. Vi bjöd in dem. Först tvekade de, men till slut tackade de ja och gick in till gruppen i kyrkan. Jag var förvånad men mycket glad.

Aktiviteten började: ett musiknummer som handlade om evangeliet. Aktiviteten varade i över en timme. Jag var rädd att våra gäster skulle bli arga för att den tog så lång



RIKT VÄLSIGNAD

tid, men jag hade en bön i hjärtat om att allt skulle gå bra.

När aktiviteten var över gick jag fram till dem för att be om ursäkt för att vi tagit så mycket av deras tid. Innan jag hann säga ett ord till dem, sa kvinnan: ”Tack. Tack så väldigt mycket. Det var jättefint. Tack.”

Jag blev helt förbluffad. De tackade oss för upplevelsen och brydde sig inte om tiden. Det var underbart och jag var så glad. (Och tänk att jag hade sagt att det inte skulle fungera att bjuda in personer på gatan!) Kvinnan ville veta mer om kyrkan och komma på våra söndagsmöten.

Jag lärde mig något mycket viktigt av den här upplevelsen: Att bara utöva lite tro, även om det inte är mer än en önskan att tro, kan ge utsökt frukt (se Alma 32:27–28).

Den här upplevelsen förändrade min inställning för resten av min mission. Efter den dagen kunde jag se frukterna av mitt arbete vid varje missionsaktivitet när jag handlade med hopp och ”trons öga”.

Om vi utövar tro, fastän vi antar att inget kommer att hända, kan vi få utsökta frukter. Det vi ser som omöjligt är inte omöjligt för Gud. ■

Författaren bor i Guerrero, Mexiko.

FINN DEM SOM VILL TA EMOT ER

”Du ska bygga upp kyrkan genom att finna ’dem som vill ta emot er’ (L&F 42:8) ... Många av dessa ’hålls borta från sanningen för att de inte vet var de skall finna den’ (L&F 123:12).

Vanligtvis vet du inte vilka dessa människor är. De kanske inte omedelbart känner igen er som Herrens tjänare. De kanske inte förstår att det återställda evangeliet kan skänka dem större frid, vägledning och mening med livet än någonting annat. De inser ofta inte att de söker efter det återställda evangeliet förrän de har funnit det. En nyomvänd sa till exempel: ’När jag hörde evangeliet fyllde det ett tomrum i mitt hjärta som jag inte visste fanns där.’ En annan sa: ’Jag har avslutat det sökande jag inte visste att jag höll på med.’”

Se Predika mitt evangelium: Vägledning för missionärer (2004), s. 160.



HUR JAG HANTERAR MINA FAMILJEPRÖVNINGAR

Silvia C., Umbria, Italien

Det var en svår tid i mitt liv när mina föräldrar skilde sig. Jag mådde oftast bra av att gå i kyrkan, men nu var det plågsamt att höra tal

om familjer eftersom jag tyckte att jag inte hade någon.

Mamma var mindre aktiv och gifte om sig.

Pappa var ateist och bodde tillsammans med en annan kvinna. Båda

fick barn med sina nya livskamrater och jag kände

mig som en börda – ett misstag – som om jag inte räknades.

Så jag började be, läsa skrifterna, meditera och fortsatte att komma till kyrkan. Men jag undrade ändå: Vad skulle jag göra i nästa liv när min familj inte var besegrad i templet?

Svaren kom inte med en gång, men de kom. Jag slog upp och tog reda på betydelsen av *familj* och läste skriftställen om ämnet, och jag började se lite ljusare på det hela. I stället för att tänka att jag inte hade en familj lärde

jag mig att jag kunde hjälpa till att föra Guds barn till kyrkan som missionär. Jag lärde mig att utöva tålmod och vara ett ljus. Jag försökte att förbättra mig själv. Jag insåg också att utan en familj som min kanske jag inte skulle ha utvecklat den tro jag har, och jag skulle inte ha värdesatt kyskhetslagen och frälsningsplanen som jag gör nu.

Jag har insett att jag *har* en familj, och jag är tacksam för min nya och större familj. Det har varit svårt, men jag oroar mig inte för vad som ska hända med min familj efter döden. Jag litar på Gud, och han vet varför vi inte är beseglade. Han vet hur mycket jag älskar dem och vad som är bäst för mig. Vi kan inte förstå allt, så det är viktigt att ha tro på att Gud stöttar oss och hjälper oss att veta att allt kommer att ordna sig. ■

FÖDELSEDAGSBÖNER FÖR PAPPA

Cooper B., Kalifornien, USA

Pappa fostrades inte i någon religion, och mammas familj blev mindre aktiv när hon var liten. Men en dag kände mamma att det fattades något, så hon bestämde sig för att gå tillbaka till kyrkan hon hade växt upp i, Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Mina systrar och jag följde med henne. Men pappa tyckte inte om att vi gick i kyrkan och det satte mina föräldrars relation på prov som aldrig förr.

Jag döptes när jag var åtta, och jag lärde mig att familjen kan vara tillsammans för evigt. Varje år på min födelsedag när jag blåste ut ljusen önskade jag i hemlighet att pappa skulle döpas. Jag bad om att pappas hjärta skulle uppmjukas. Efter många år fick missionärerna äntligen äta middag hos oss. Men vi pratade aldrig om evangeliet.

Sedan en sommar följde pappa med mig på ett läger för unga män. Fastän pappa inte var medlem fick han ta ansvar för en brasafton! Jag var rädd, men alla hjälpte till genom att delta i brasaftonen. Sedan vittnade min vän om bönen. Han berättade om ett tillfälle när pappa hade hjälpt min väns yngre bror och hade varit svaret på hans bön. För första gången såg jag pappa gråta. Han kände Anden.

Efter den resan ville pappa lära sig mer om evangeliet med ny entusiasm, och en morgon berättade han att han ville döpas. Vi kunde inte tro det!

Pappas dop var en av de bästa dagarna i mitt liv. Kyrkan var fylld av personer som kom för att stötta pappa, och jag övade på dopbönen hundratals gånger för att jag var så ivrig. Jag fick döpa pappa, och jag kan inte beskriva vilka överväldigande känslor jag hade när jag kramade om pappa i dopbassängen.

Året därpå beseglades jag och resten av min familj i templet. Efter beseglingen ställde vi oss i en ring – som en evig familj – och kramade varandra med tårar av glädje rinnande ner för våra ansikten.

Av den här upplevelsen lärde jag mig att allt är möjligt. Ge inte upp. Jag ska göra mitt absolut bästa för att vara värdig att beseglas i templet till min framtida familj. ■

DET ÄR DIN TUR

Berätta om en trosstärkande upplevelse. Begränsa artikeln till 400 ord, ge den titeln "Our Space" och skicka den till liahona.lds.org eller mejla den till liahona@ldschurch.org senast den 10 april.



ILLUSTRATIONER: MELISSA MANWILL

VÄLJ HOPP

Oavsett vad du går igenom kan du
få ett "fullkomligt klart hopp" genom evangeliet.

(Se 2 Ne. 31:20.)



Neil L. Andersen
i de tolv apostlarnas
kvorum

HUR MAN BEMÖTER TROSPRÖVNINGAR

Det är meningen att eldprov ska göra dig starkare, men de kan också dämpa eller till och med förgöra din tillit till Guds Son och försvaga ditt beslut att hålla dina löften till honom. Dessa prövningar är ofta kamouflerade så att de är svåra att känna igen. De slår rot i vår svaghet, vår sårbarhet, vår känslighet eller i det som betyder mest. En verklig men hanterbar prövning för en person kan vara ett eldprov för en annan.

Hur kan du hålla dig ”ståndaktig och orubblig” (Alma 1:25) när din tro prövas? Du fördjupar dig i det som byggde kärnan i din tro: Du **utövar tro på Kristus**, du **ber**, du **begrundar** skrifterna,

du **omvänder dig**, du **går i kyrkan** och **tar sakramentet**, du **håller buden** och du **tjänar** andra.

När din tro prövas — vad du än gör, skapa inte ett avstånd mellan dig och kyrkan! Om du tar avstånd från Guds rike när din tro prövas är det som att lämna säkerheten i skyddsrummet just när tornadon visar sig.

Aposteln Paulus sa: ”Alltså är ni inte längre gäster och främlingar utan medborgare tillsammans med de heliga och tillhör Guds familj” (Ef. 2:19). Det är inom kyrkans heliga rum som vi skyddar vår tro. Vi träffar andra som **tror**, vi **ber** och får svar på våra böner, vi **dyrkar** Gud genom musik, **vittnar** om Frälsaren,



tjänar varandra och **känner Herrens ande**. Vi **tar del** av sakramentet, **tar emot** prästdömet välsignelser och **besöker** templet. Herren förkunnade: ”Gudaktighetens kraft [är] uppenbar i dess förordningar” (L&F 84:20). När din tro prövas, stanna då i säkert och tryggt förvar i Guds familj. Det finns alltid plats för dig här. Ingen prövning är så stor att vi inte kan lösa den tillsammans (se Mosiah 18:8–10). ■

Från ett tal under generalkonferensen i oktober 2012.

Ett UNDERVERK

i sista minuten

Cesar H. Bonito Duarte

När jag var 16 gick jag en teknisk utbildning på gymnasienivå för att kunna ta examen i elektronik. Ett krav för att kunna ta examen var att jag skulle arbeta som praktikant i 30 dagar i en lokal butik för att visa mina tekniska kunskaper.

Praktikplatsen var i ett företag som sålde pappersvaror. Min önskan att verka som heltidsmissionär hade börjat växa, och det här jobbet skulle hjälpa mig att få tillräckligt med pengar för det. Men det fanns tre praktikanter, och företaget skulle bara erbjuda en av oss en heltidstjänst.

Företaget hade en maskin som inte fungerade. När maskinen fungerade rätt kunde den göra lika mycket arbete

som tre andra liknande maskiner. Det var en del av maskinen som inte hade fungerat på länge, och företaget hade beställt ersättningsdelar från ett annat land för att fixa problemet, men den fungerade ändå inte. Jag antog utmaningen att få den att fungera.

Dag efter dag tillbringade jag timmar med att studera maskinen. Men den var komplicerad och det skulle inte bli lätt att ta reda på problemet på bara 30 dagar, särskilt för någon som var så oerfaren som jag. Men jag kände ändå att jag skulle klara det. Varje morgon före jobbet läste jag artiklar från *Liahona* och bad till min Fader i himlen. Jag blev också vän med min chef, en erfaren elingenjör som ordnade så att jag fick med

mig kopior av ritningarna hem på helgerna. Jag studerade dem noga.

När praktiktiden närmade sig sitt slut avslutade mina två kolleger sina tilldelade projekt och jag kände hur pressen ökade. Men trots negativa (och hånfulla) kommentarer runt omkring mig tvivlade jag aldrig. Fredagen som markerade slutet på praktiktiden kom snabbt. Fastän jag hade löst en del av problemen fungerade maskinen fortfarande inte. Jag var säker på att jag snart skulle få maskinen att fungera, så jag sa till chefen att om jag fick tillåtelse att arbeta på lördagen så skulle maskinen vara fixad på måndagen.

Chefen blev så förvånad över det jag sa att han personligen bad företagets president om tillåtelse. Sedan sa

Jag var ung, oerfaren och hade ont om tid. Kunde en enkel bön verkligen åstadkomma ett underverk?

han att dagen därpå skulle vi alla tre – företagets president, min chef och jag – arbeta till klockan 12.00. "Alla tre?" frågade jag. Han förklarade att företagets president, som var elingenjör, var intresserad av min begäran eftersom de hade misslyckats med att laga maskinen så många gånger att han hade gett upp hoppet.

Nästa dag kändes det väldigt nervöst att arbeta bredvid två vuxna ingenjörer. Jag var ung och saknade erfarenhet. Men de erbjöd sig att arbeta som mina assistenter. Jag kände mig obehaglig till mods, men samtidigt mycket privilegierad.

Bara några minuter före klockan 12 insåg presidenten och min chef att våra ansträngningar var förgäves. Jag

ursäktade mig och gick in på toaletten. Jag knäböjde och bad innerligt till min Fader. Jag kände att jag fick en oförklarlig, underbar styrka. Jag bad honom hjälpa mig att få jobbet eftersom jag behövde det för att kunna betala för min mission.

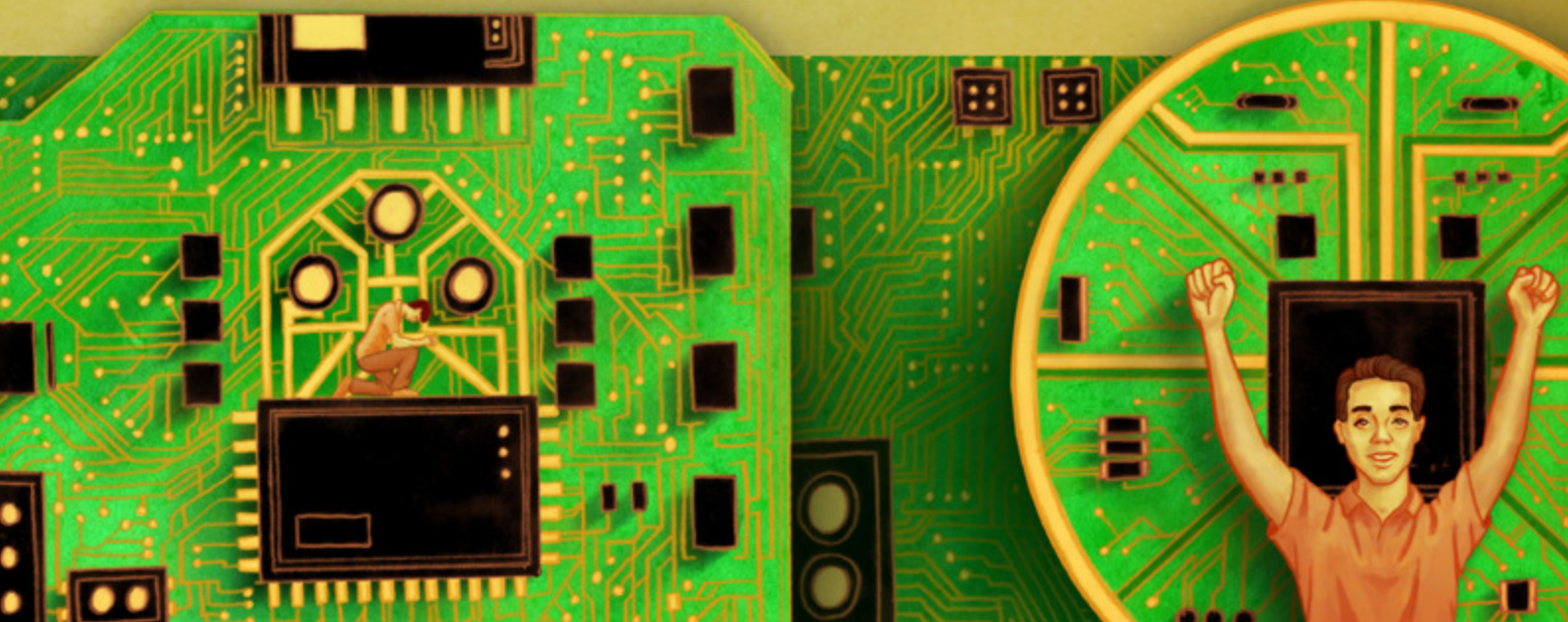
När jag kom ut från toaletten var jag mycket entusiastisk, men vid det laget hade mina assistenter redan stängt ner kretsarna och samlat ihop verktygen. Jag startade maskinen igen och studerade noga de 15 kretskorten inuti. Jag lade märke till att ett enda stift bland över 4 000 stift i systemet inte var kopplat till kortet. Jag kopplade det, satte det på plats och satte på maskinen. Den fungerade! Det var ett underverk.

Det var ett oföglömligt och rörande ögonblick. Min chef kramade om mig och presidenten tog mig i hand och gratulerade mig energiskt.

Jag kunde arbeta för det företaget i nästan två år, spara pengarna jag behövde, och åka iväg på min efterlängtnade mission. När jag förklarade anledningen till att jag skulle sluta, tog presidenten för företaget farväl och sa: "Du vet redan var du ska komma tillbaka och arbeta när du är klar med din mission. Jag önskar dig stor framgång."

Den här upplevelsen visade mig att inget är omöjligt för Gud. Om vi inte tvivlar får vi se underverk, men inte förrän vår tro har prövats – ända till sista minuten. Ja, underverk inträffar verkligen. ■

Författaren bor i Aragua, Venezuela.



Värt att vänta på

Jessica Larsen

Baserad på en sann berättelse

*Varför kunde jag
inte döpas nu?*

*"Att döpas så som Jesus ...
är precis vad jag vill göra"
(se Children's Songbook, s. 104).*

"Idag ska vi lära oss en ny sång", sa
syster Reid. Den heter 'Jesu dop'.
Nu får ni alla blunda och lyssna på
musiken."

Jag blundade och slappnade av
på stolen. Pianisten började spela
melodin som var mjuk och fin, som
porlande vatten. Sedan började
syster Reid sjunga: "Jesus kom
för länge sedan i Judeens öken
ut, till Johannes för att döpas
fastän han var Son till Gud."

Jag kände att en tår rann nerför
kinden. Jag försökte torka bort den
innan mamma såg det, men det var för
sent. Mamma var Primärs president,
och hon såg alltid allting. Jag såg
att mamma tittade på mig och log
sorgset. Hon visste varför jag grät.

Efter kyrkan nynnade min
lillasyster Julie på sången hela
vägen hem. Jag var tyst.

"Vill du måla med mig?"
frågade Julie när vi kom hem.

Jag skakade på huvudet. "Kanske
senare. Jag måste göra en sak först."

Pappa var i vardagsrummet. Han
satt i sin favoritstol med en öppen bok
i knät. Han tyckte om att läsa medan
Julie, mamma och jag var i kyrkan.



Jag tog ett djupt andetag. ”Pappa?” sa jag. ”Får jag döpas?”

Pappa slog igen boken och bad mig sätta mig bredvid honom.

”Men Sadie. Vi har ju pratat om det här. Svaret är fortfarande nej”, sa han.

”Men jag vill det så mycket!” sa jag. ”Jag fyllde åtta år för flera månader sedan och jag har tänkt mycket på det. Jag vet att kyrkan är sann, och ju längre jag väntar, desto mer vet jag att jag vill döpas.”

Pappa skakade på huvudet. ”Jag tycker fortfarande att du är för liten för att fatta ett sådant stort beslut. Men du vet att jag älskar dig.”

”Jag vet”, sa jag. Jag visste att pappa ville mitt bästa. Han trodde bara inte att jag var redo att göra det här valet.

Jag sprang in på mitt rum och böjde huvudet. Jag bad mer intensivt än jag gjort någon gång förut. ”Himmelske Fader, jag vill verkligen döpas. Snälla, hjälp pappa att förstå.”

Först hände det inget, men jag stannade kvar på knä. Jag hörde melodin till ”Jesu dop” i huvudet. Efter en stund var jag inte lika ledsen längre. I stället kände jag mig lugn. Jag började tänka på allt som jag kunde göra fastän jag inte fick döpas än.

Jag kunde fortsätta be och fortsätta gå i Primär. Jag kunde vara ett exempel för Julie, och jag kunde kanske be mamma att fasta för mig nästa vecka.

Den fridfulla känslan var kvar hos mig när jag gick ner för att äta middag. Jag visste inte när, men en dag skulle jag döpas. Och det skulle vara värt att vänta på det.

Sex månader senare, två dagar före Sadies nionde födelsedag, fick hon tillåtelse av sin pappa att döpas. ■

Författaren bor i Texas, USA.



OM DU MÅSTE VÄNTA

- Lär dig så mycket du kan om evangeliet.
- Var med på dop och se fram emot när du kan döpas.
- Be om att få prästadömsvälsignelser när du behöver dem.
- Kom ihåg att din himmelske Fader och Jesus älskar dig och lyssnar på dina böner.



Äldste
Jeffrey R. Holland
i de tolv apostlarnas
kvorum

Tänk om det känns som om jag inte håller måttet?

Ge inte upp.
Tack vare Jesu Kristi
försöning kan vi
förbättra oss.

Jesus Kristus
välsignar dem som vill
göra bättring som försöker
att hålla buden. Det lönar
sig alltid att försöka.

Alla snavar, men
Frälsaren hjälper dig
att komma upp igen.
Han hjälper dig att
omvända dig, rätta till
det du behöver rätta till
och fortsätta framåt.

Så fortsatt älska.
Fortsätt att försöka.
Fortsätt ha tillit. Fortsätt
tro. Fortsätt växa. Himlen
hejar på dig i dag, i
morgon och för evigt.

Från "I morgon skall
Herren göra under
bland er", Liahona,
maj 2016, s. 124–127.



Ibland blir jag irriterad på min familj. Vad kan jag göra?



Be till din himmelske Fader om att hjälpa dig att vara vänlig mot din familj. Krama dem.
Noah F., 10 år, Queensland, Australien



Giulia: Försök att tänka på allt roligt du har gjort med dem, och tänk på allt det roliga och att ingen är fullkomlig.

Bruna: Även om de inte säger förlåt så skulle jag förlåta dem.

Giulia och Brunna R., 13 och 8 år, São Paulo, Brasilien



Om jag blir irriterad på min lillasyster så bäddar jag sängen åt henne eller lagar något gott. Jag tycker också om att göra kort, hjälpa till lite extra hemma och be en bön. Det känns som om Anden talar om för mig att jag gör det som är rätt.

Adeline B., 9 år, Tennessee, USA



Jag skulle be, ha hemaftnar och prata med dem.

Luisa R., 9 år, Baja California, Mexiko



Julia: Jag kan vara snäll mot min familj, och när jag är irriterad kan jag säga till dem att jag älskar dem och sedan vara vänlig. Jag kan följa Frälsaren och visa dem kärlek.



Darrin: Var bara glad och prata med dem och tjäna dem.

Julia och Darrin S., 8 och 6 år, New Mexico, USA

NY FRÅGA

"Jag har en bror som gör oförståndiga val. Vad ska jag göra?"

Skicka oss ditt svar och foto senast den 15 april 2017. Skicka dem via internet på liahona.lds.org eller mejla oss på liahona@ldschurch.org. (Skriv "Question Corner" på ämnesraden.) Kom ihåg att skicka med tillstånd från en förälder!

Svaren är avsedda att ge hjälp och perspektiv, inte att vara tillkännagivanden om kyrkans lära.



Målar KÄRLEK



Jill Hacking, New York, USA

ALLT STARKARE

Lucy föddes med en sjukdom som gör att hennes muskler inte fungerar som de ska. Det gör det svårt för henne att svälja och prata. Hon cyklar på en specialcykel och går på vandringar med sin familj för att bli starkare.

MÅLNING

Lucys mamma är konstnär. När Lucy var baby tyckte hon om att titta på när hennes mamma målade. Nu lär hennes mamma henne att måla också. Lucy tycker om att använda färger som är vackra tillsammans, och hon är mycket noggrann när hon målar. En dag vill hon ha en konststudio tillsammans med sin mamma.

LUCYS HJÄRTA

Lucy och hennes systrar var med i en konståvling i skolan som handlade om att göra världen till en bättre plats. Lucy ville måla ett hjärta. Hon sa: "Världen blir en bättre plats om vi har kärlek i hjärtat."



Hej!
Jag heter
LUCY!

Jag bor i Utah i USA med min familj. Jag tycker om att måla, och jag tycker om att visa kärlek mot andra.



EN KÄRLEKSFULL SYSTER

När Lucy fick veta att hon hade vunnit tävlingen med sin målning, sa hon till sin syster Ruby: "Din var så fin. Jag önskar att du hade vunnit i stället för jag. Lucy kunde inte tro det när hon fick veta att hon hade vunnit tävlingen för hela USA också!"

ETT SÄRSKILT SÄTT ATT KOMMUNICERA PÅ.

Det är svårt för Lucy att tala om för andra vad hon känner. Men hon vill hjälpa andra att känna sig älskade och glada. Och det gör hennes tavlor!



LUCYS FÖRSLAG PÅ HUR MAN VISAR KÄRLEK

Ha kärlek i hjärtat.

Kärlek hjälper dig att känna dig glad.

Var vänlig och snäll mot andra.

SKICKA OSS ETT HJÄRTA

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



En härlig känsla

Jane McBride

Baserad på en sann berättelse

När Paulo hade kommit upp ur vattnet klädde han och pappa på sig torra kläder. Sedan lade pappa och farfar och biskopen händerna på hans huvud och konfirmerade honom. Nu var han medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga.

”Det känns så bra”, sa Paulo. Han klappade på hjärtat. ”Här inne.”

Mamma kramade honom hårt. ”Det är för att du fick den Helige Andens gåva när du konfirmerades.”

Paulo nickade. Han ville inte göra något som fick den härliga känslan att försvinna.

Men redan nästa dag hade hans lillebror Carlo sönder Paulos leksaksplan. Paulo hade sparat i en hel månad för att kunna köpa det!

”Titta vad du gjorde!” skrek Paulo. ”Varför kan du inte lämna mina saker ifred?”

”Förlåt”, sa Carlo. Tårar rann nerför hans kinder.

”Vi kanske kan laga det.”

”Det blir inte samma sak!”

Carlo sprang gråtande ut från rummet.

Paulo kände sig hemsk. Han visste att Jesus inte skulle ha skrikit eller blivit arg. Skulle han någonsin känna så som han kände efter dopet igen?

”Jag lovade att jag skulle försöka vara som Jesus”, sa han till mamma med darrig röst. ”Men jag har redan strulat till det.”

”Du gjorde något som var fel”, sa mamma milt. ”Men Jesus gav oss också ett sätt att få ha den Helige Anden med oss igen när vi strular till det.”

Paulo visste vad hon skulle säga. ”Jag vet. Omvändelse. Jag måste be om förlåtelse.”

Mamma nickade. ”När du sedan tar sakramentet så förnyar du löftet som du gav att följa Jesus. Och du blir

*Paulo hade strulat till det.
Vad kunde han göra?*



lika ren som du var precis när du hade döpts och konfirmerats.”

Paulo letade reda på Carlo. ”Förlåt för att jag skrek åt dig”, sa han. ”Vi lagar planet tillsammans.”

Carlo log och Paulo kände att han hade gjort vad Jesus skulle göra. När han bad sin bön den kvällen, bad han sin himmelske Fader att förlåta honom och hjälpa honom att vara snällare mot Carlo. Han fick en fridfull känsla i hjärtat.

Nästa söndag i kyrkan var Paulo extra uppmärksam på sakramentsbönerna. Han lyssnade noga på orden. När han tog brödet och vattnet kände han sin himmelske Faders kärlek till honom. Mamma hade rätt. Den härliga känslan var tillbaka! ■

Författaren bor i Colorado, USA.

- När flygplan är nya är deras vingor blanka och skinande. Luften som far över vingarna håller planet i luften.
- När is och snö fastnar på vingarna kan luften inte fara lika smidigt över dem. Då kan inte flygplanet flyga säkert.
- Innan flygplanet flyger används stora vattenslangar för att spruta vatten på vingarna och få dem blanka och skinande igen.
- Då kan flygplanet flyga lika bra som när det var nytt!

HÅLL DINA VINGAR BLANKA!

- När vi har döpts har vi inga synder och vi får den Helige Andens gåva som hjälper oss att lära och växa.
- När vi gör felaktiga val är det svårare att känna den Helige Anden.
- När vi omvänder oss och ber om hjälp förlåter vår himmelske Fader oss. Våra synder tas bort. Den Helige Anden kan vara hos oss.
- Tack vare Frälsarens försoning kan vi omvända oss varje dag! På söndagarna kan sakramentet hjälpa oss att vara rena, minnas Jesus och få en glad ny start.



Äldste
Kim B. Clark

i de sjuttios kворum

Jag såg Guds profet



När jag var 11 hjälpte jag min församling att bygga ett nytt möteshus. Medlemmarna hjälptes åt att bygga dem på den tiden. De slog i spikar, målade väggar och gjorde allt möjligt.

När jag hörde att president David O. McKay (1873–1970) skulle inviga byggnaden ville jag verkligen vara där. Mina föräldrar sa att jag fick gå dit. Jag kom dit tidigt och satt på främsta raden.

Jag minns att jag såg president McKay på nära håll. Jag såg hur han stod, hur han talade till folket, hur han behandlade andra.

Han hade klara blå ögon och vitt hår. Han *såg ut* som en profet. När jag hörde honom tala och uppsända invigningsbönen så visste jag att han var Guds profet.

Jag fick ett mäktigt andligt intryck från min himmelske Fader: "Det här är min profet." Min himmelske Fader sa till mig genom den Helige Anden att president McKay var *hans* profet.

När jag väl visste att president McKay var Guds profet så visste jag att kyrkan var sann och att Joseph Smith var en profet. Jag visste att Mormons bok och evangeliets återställelse var sanna. Jag visste också att alla profeter, från Joseph Smith till David O. McKay, också var Guds profeter.

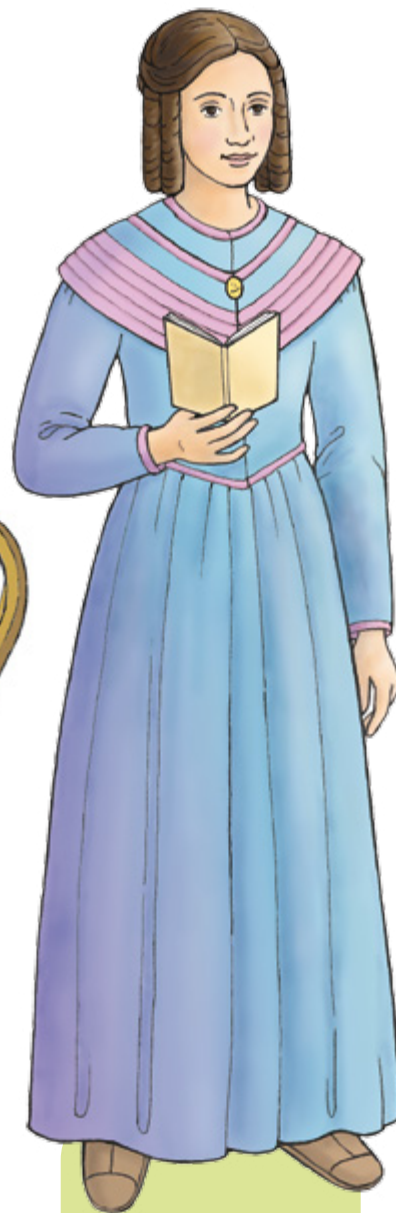
Varje gång en ny profet kallas numera har jag fått samma bekräftelse: "Det här är min profet." Det började när jag var liten. ■



President David O. McKay var kyrkans nionde profet och verkade från 1951 till 1970.

Kyrkan organiseras

*Använd de här figurerna när du ska
berätta om kyrkans historia!*



Emma Smith



När Mormons bok hade översatts publicerades den som helig skrift. En månad senare hölls det första officiella mötet för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga i en gårdsbyggnad. Omkring 60 personer kom. Joseph Smith och Oliver Cowdery välsignade och delade ut sakramentet. Jesu Kristi kyrka hade äntligen organiserats på jorden igen! Några månader senare bad Herren Emma Smith, Josephs fru, att samla några psalmer som de heliga kunde sjunga under sina möten i kyrkan.

Jesus döptes

Kim Webb Reid, Utah, USA



Johannes Döparen var en stor profet. Han lärde folket hur man omvänder sig. Sedan döpte han dem.

En dag döpte Johannes personer i Jordanfloden. Jesus kom och bad Johannes att döpa honom. Johannes visste att Jesus inte hade syndat. Så varför ville Jesus bli döpt?



Jesus sa att han behövde
följa alla buden. Ett av
buden är att döpas.



När Johannes hade döpt Jesus kom en duva ner för att visa att den Helige Anden var där. Vår himmelske Faders röst kom från himlen och sa: "Denne är min Son, den Älskade. I honom har jag min glädje" (Matt. 3:17).



Vi kan följa buden och välja att döpas, som Jesus gjorde.
Sedan kan vi konfirmeras och få den Helige Andens
gåva också. ■

Jag är tacksam för min kropp





President David O. McKay (1873–1970)

Kyrkans nionde president

VAD DANDY KAN LÄRA OSS

Liksom vissa ungdomar avskydde Dandy att vara bunden eller instängd.

En gång ägde jag ett föl av god härstamning som det beredde mig stort nöje att träna. Han hade ett gott humör, ett rent, väl rundat öga, var proportionerlig och på det hela taget ett utsökt [djur]. Under sadeln var han så tillmötesgående, lyhörd och samarbetsvillig som en häst kan vara. Han och min hund Scotty var verkliga kamrater. Jag tyckte om hans sätt att gå fram till något som han var rädd för. Han litade på att han inte skulle bli skadad om han gjorde som jag sa.

Men Dandy avskydde att vara bunden eller instängd. Han var missnöjd när han blev bunden och nafsade på repet tills han var fri. Han sprang inte bort, han ville bara vara fri. Han trodde att alla hästar kände likadant och brukade lösa upp deras rep också. Han avskydde att vara instängd på bete, och om han hittade ett ställe i staketet där det var slät ståltråd, brukade han trampa försiktigt på ståltråden tills han kunde gå över till friheten.



Mer än en gång hade mina grannar vänligheten att föra honom tillbaka till hagen. Han lärde sig till och med att öppna grinden. Trots att [han ofta åstadkom skador som var] irriterande och ibland kostsamma, beundrade jag hans intelligens och påhittighet.

Men hans nyfikenhet och önskan att utforska grannskapet skapade problem för både honom och mig. En gång på landsvägen blev han påkörd av en bil, vilket orsakade skador på bilen, skador på hästen och en mindre skada på föraren.

Medan han återhämtade sig från detta, och då han fortfarande drevs av sin vandringslust, undersökte han staketet runt hela inhägnaden. Han

fann att till och med grindarna var fastsurrade. Så en tid trodde vi att vi ordnat så att Dandy inte kunde lämna inhägnaden.

Men en dag var det någon som glömde surra grinden. Dandy upptäckte detta, lyfte av haspen och tog en annan häst med sig, och tillsammans besökte de en grannes ägor. De gick till ett gammalt förrådshus. Dandys nyfikenhet fick honom att puffa upp dörren. Precis som han hade gissat fanns det en säck spannmål där. Vilket fynd! Ja, och vilken tragedi! Säden var förgiftad, den skulle användas som råttgift! Efter några minuter låg Dandy och den andra hästen i smärtsamma spasmer, och inom kort var båda döda.

Många av våra ungdomar är så lika Dandy! De är inte elaka. De har inte ens någon avsikt att handla fel, men de är impulsiva, fulla av liv och fulla av nyfikenhet, och de längtar efter att göra någonting. De är också [rastlösa] när de hålls tillbaka, men om de får vara upptagna och blir rätt vägledda så är de lyhörda och kapabla. Om de lämnas att vandra utan ledning överskrider de alltför ofta rättfärdiga principer, vilket ofta leder till att de drabbas av ondskans snaror, olycksändelser och till och med döden. ■

Från Conference Report, okt. 1968, s. 87; moderniserad punktering och användning av stor begynnelsebokstav.



**UPPVÄCKER JAIRUS DOTTER,
AV JEREMY WINBORG**

"Han tog flickans hand och ropade: 'Flicka, stå upp!'" (Luk. 8:54).

Också i det här numret

FÖR UNGA VUXNA

Var ett föredöme för de troende

Hur håller vi fast vid evangeliet och undervisar andra om sanningen utan att orsaka stridigheter och ilska?



s.44

FÖR UNGDOMAR

s.50



7 ANLEDNINGAR TILL ATT VI ÄR RÄDDA FÖR ATT OMVÄNDA OSS - OCH VARFÖR VI INTE SKA VARA DET

Låt inte rädsla hindra dig från att uppleva friden och glädjen som kommer av omvändelse och förlåtelse.

FÖR BARN

En härlig känsla

Vad händer när man gör något som är fel efter dopet?
Hur får man tillbaka den härliga känslan?



s.72



JESU KRISTI
KYRKA
AV SISTA DAGARS HELIGA