

Liahona



**Fler tonåringar
besöker templet:
Hjälp dem att
förbereda sig,
s. 18.**

**Jag såg på min mission
med nya ögon, s. 42**

**Hur biskopen kan hjälpa
dig att omvända dig, s. 58**

**Jesus sade älska alla —
även översittare, s. 68**



“Även om vi känner oss vilsna mitt i våra nuvarande omständigheter lovar Gud oss hoppet om hans ljus — han lovar att lysa upp vägen framför oss och visa oss vägen ut ur mörkret.”

President Dieter F. Uchtdorf, andre rådgivare i första presidentskapet, “Hoppet om Guds ljus”, *Liahona*, maj 2013, s. 70.



BUDSKAP

- 4 Budskap från första president-skapet: Vårt ansvar att rädda**
Thomas S. Monson
- 7 Besökslärarnas budskap: Jesu Kristi gudomliga mission: Skapare**

ARTIKLAR

- 12 Vad än du gör, så gör det väl**
Quentin L. Cook
När det är lättare än någonsin att vara anonym, så finns det en del viktiga principer som är förknippade med att inte bära mask och att stå fast i sin tro.

- 18 Tonåringar och tempelförbund**
Gary och Susan Carter
Det är nu du ska börja förbereda dina barn för att besöka templet.

- 20 Vårt stora missionärsarv**
LaRene Porter Gaunt och Linda Dekker Lopez
Alla missionärer, unga som gamla, hoppas på att kunna göra livet bättre för andra människor.

- 26 Förberedd för striden**
Eduardo Gavarret
De enklaste principer kan avgöra vårt öde mitt i livets strid.

- 30 Påskynda frälsningsarbetet**
Medlemskap i Herrens kyrka innebär att man kallas att helt och fullt engagera sig i hans verk.

- 34 Att bli en fridsam man**
Matthew D. Flitton
Evangeliet förändrade en mans hjärta — och förde hans familj närmare varandra.

AVDELNINGAR

- 8 Anteckningar från oktober-konferensen: Generalkonferensidéer**
Tina Spencer
- 9 Undervisning till vägledning för de unga: Fysisk och känslomässig hälsa**
- 10 Kyrkonytt**
- 38 Sista dagars heliga berättar**
- 80 Tills vi möts igen: Jag svär ...**
R. Val Johnson

PÅ OMSLAGET

Framsida: Fotoillustration Cody Bell.
Baksida: Fotoillustration Cody Bell.
Insidan av omslagets framsida: Fotoillustration iStockphoto/Thinkstock.

42



42 Hur kan jag bli en framgångsrik missionär?

Lauren Bangerter Wilde

Det var ingen som ville lyssna på oss och jag kände mig missmodig. Jag behövde hitta en ny definition för framgång.



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

Ledtråd:
Dela med dig av frukten.

46 Bli en Predika mitt evangelium-missionär
Äldste David A. Bednar
De här fem kraven hjälper dig att bli en bättre missionär.

51 Bara le och säg nej
Hazel Marie Tibule
Hur skulle jag kunna säga nej till företagets chef?

52 Vägledning för de unga: Var stark, var sund, var smart
Äldste Adrián Ochoa
Ta på dig tennisskorna och sätt igång!

54 Gå i hans fotspår

Melissa Zenteno

Processen att bli mer lik Jesus Kristus kan kännas som avancerad fysik, men det börjar med ett första steg.

56 Frågor och svar

"Vad säger jag till ickemedlemmar som frågar varför en del medlemmar i vår kyrka inte lever efter våra normer?"

58 Varför och vad behöver jag bekänna för min biskop?

C. Scott Grow

Omvändelse är något personligt mellan Herren och mig. Varför behöver jag prata med biskopen också?



61

61 Bjud in Frälsaren

O. Vincent Haleck

Frälsaren väntar på att bli inbjuden i ditt liv!

62 En splitter ny diakon

Jane McBride Choate

Benji var nervös för att dela ut sakramentet. Kunde han verkligen göra det här?

64 På vandringsleden:

Väntan i Winter Quarters

Jennifer Maddy

66 De heliga bor i Winter Quarters

Arie Van De Graaff

67 Särskilt vittne: Hur talar Jesus Kristus till profeter?

D. Todd Christofferson

68 Hjälpa Violet

Charlotte Mae Sheppard

Violet hade alltid varit elak mot Emma. Varför skulle Emma vara snäll mot henne?

70 Ta med Primär hem: Jag ska sprida evangeliet till alla Guds barn

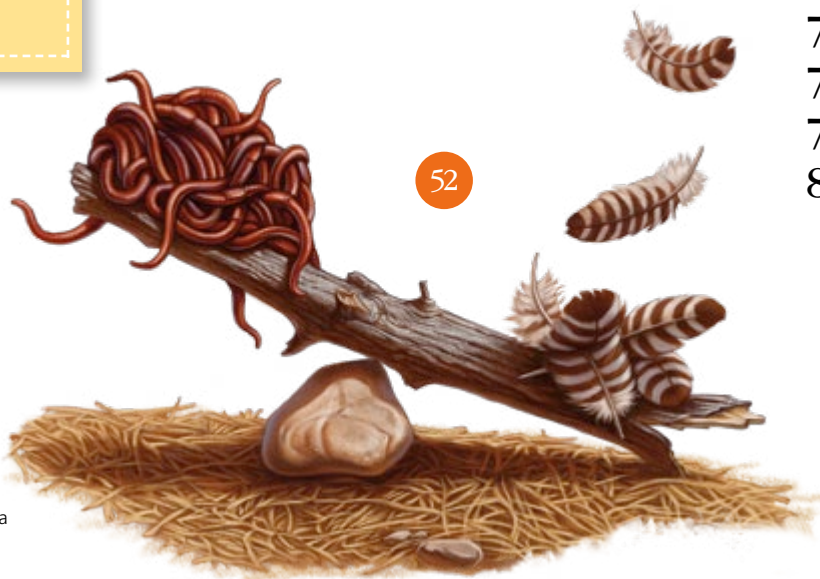
72 Camille från New York City

74 Vår sida

76 För små barn

81 Porträtt av en profet: David O. McKay

52



Internationell tidskrift för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga

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

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

Chefredaktör: Craig A. Cardon
Rådgivande: Shayne M. Bowen, Bradley D. Foster,
Christoffel Golden Jr., Anthony D. Perkins

Verkställande direktör: David T. Warner

Chef för familje- och medlemsupport: Vincent A. Vaughn

Chef för kyrkans tidningar: Allan R. Loyborg

Verksamhetschef: Garff Cannon

Redaktionschef: R. Val Johnson

Biträdande redaktionschefer: Ryan Carr, LaRene Porter Gaunt

Tidskriftsassistent: Melissa Zenteno

Skriv- och redigeringsteam: Susan Barrett, David Dickson, David A.
Edwards, Matthew D. Flitton, Mindy Raye Friedman, Lori Fuller,
Garrett H. Garff, Jennifer Grace Jones, Michael R. Morris,
Richard M. Romney, Paul VanDenBerghe

Huvudansvarig för grafik: J. Scott Knudsen

Grafikansvarig: Tadd R. Peterson

Formgivningsteam: Jeanette Andrews, Fay P. Andrus,
C. Kimall Bott, Thomas Child, Nate Gines, Kerry Lynn C. Herrin,
Colleen Hincley, Eric P. Johnsen, Susan Lotgren, Scott M. Mooy,
Brad Teare

Samordnare av immateriell äganderätt: Collette Nebeker Aune

Produktionschef: Jane Ann Peters

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

Prepress: Jeff L. Martin

Tryckerichef: Craig K. Sedgwick

Distributionschef: Stephen R. Christiansen

Översättning:

Översättningstjänst

Mariatorget 1A

118 48 STOCKHOLM

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

E-post: edlundcg@ldschurch.org

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

Ansvarig utgivare för Liahona: Claes-Göran Edlund

Ansvarig för Kyrkonytt: Gösta Körlöf

Redaktör: Eivor Hagman

Medusagatan 2A

533 38 Jönköping

Tfn/Fax 036-71 96 63

E-post: eivorhagman@hotmail.com

Distribution

Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga, avdelningen för

medlemsuppteckningar och statistik

Sveagatan 8A

441 32 Alingsås

Prenumerationsinformation

Prenumeration eller ändring av adress sker genom att kontakta

Customer Service (kundtjänsten)

Tel: 08-500 655 20

E-post: RCStockholm@LDSCChurch.org

Internet: store.lds.org

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

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

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

© 2013 Intellectual Reserve, Inc. Med ensamrätt. Printed in the
United States of America.

Text och visuellt material i Liahona får kopieras för tillfälligt, icke
kommerciellt bruk i kyrkan eller hemmet. Visuellt material får
inte kopieras om restriktioner för detta anges intill konstverket.
Copyrightfrågor bör ställas till Intellectual Property Office,
50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150, USA; e-post:
cor-intellectualproperty@ldschurch.org.

For Readers in the United States and Canada:

October 2013 Vol. 137 No. 10. LIAHONA (USPS 311-480) Swedish
(ISSN 1522-9246) is published monthly by The Church of Jesus Christ
of Latter-day Saints, 50 East North Temple, Salt Lake City, UT 84150.
USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus
applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty
days' notice required for change of address. Include address label
from a recent issue; old and new address *must* be included. Send
USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at
address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card
orders (Visa, MasterCard, American Express) may be taken by phone.
(Canada Poste Information: Publication Agreement #40017431)

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

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

Förslag till familjens hemafton

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



FOTOILLUSTRATION CRAIG DIMOND

”Bli en Predika mitt evangelium-missionär”, sidan 46: Ni kan samtala som familj om de fem egenskaperna hos *Predika mitt evangelium*-missionärer. Försök sedan tillämpa principerna. Ni kan kort gå igenom ett avsnitt i *Predika mitt evangelium* tillsammans och i tur och ordning låta olika familjemedlemmar undervisa delar av missionärslektionerna medan andra familjemedlemmar låtsas vara undersökare. Ni kan prata om svårigheterna med missionsarbete och tillsammans fundera på hur man kan utveckla de egenskaper som äldste David A. Bednar beskriver.

”Var stark, var sund, var smart”, sidan 52: Efter att ha gått igenom äldste Adrián Ochoas artikel kan du planera en aktivitet som gör att familjemedlemmarna kan vara fysiskt aktiva tillsammans. Ni kan utöva någon idrott eller ta en promenad. Se till att anpassa aktiviteten till familjemedlemmarnas ålder och förmåga. (Du kan till exempel be de äldre barnen hjälpa de yngre barnen med aktiviteten.) Efter aktiviteten kan ni som familj samtala om fördelarna med ett fysiskt aktivt liv. Ni kan också göra upp en plan för hur ni kan fortsätta att som familj följa upp hur det går att följa vår levande profeters råd att ta hand om våra kroppar.

PÅ DITT SPRÅK

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

ÄMNET I DET HÄR NUMRET

Sidnumren gäller artikelns första sida.

Aktivering, 4, 30, 38

Barn, 76

Bekännelse, 58

Biskopar, 58

Den Helige Anden, 41, 46

Döma, 56

Exempel, 12, 56

Frestelser, 51, 80

Frid, 34

Förberedelse, 26

Förlåtelse, 58, 68

Hälsa, 9, 52

Jesus Kristus, 7, 76

Kristuslika egenskaper,
54

Kyrkans historia, 64, 66

Kärlek, kristuslik, 4, 20,
34, 68

McKay, David O., 81

Missionsarbete, 20, 30,
40, 42, 46, 61, 70, 72

Motgångar, 42, 64, 68

Mål, 12, 54

Normer, 56, 80

Omvändelse, 58

Pionjärer, 64

Predika mitt evangelium,
42, 46, 54

Profeter, 67

Prästadömet, 62, 76

Redbarhet, 12, 51

Skapelsen, 7

Språk, 80

Svordomar, 80

Tempel, 18, 34

Uppenbarelse, 67

Vidsomsordet, 9, 51, 52

Vänskap, 39, 40, 72



President
Thomas S. Monson

VÅRT ANSVAR ATT rädda

Behovet för sista dagars heliga att rädda våra bröder och systrar som av en eller annan anledning tagit avstånd från aktivitet i kyrkan är av evig betydelse. Känner vi till några personer som en gång efterlevde evangeliet? I så fall, vilket är vårt ansvar att rädda dem?

Tänk på de förlorade bland äldre, änkor och sjuka. Alltför ofta finner man dem i den isoleringens förtorkade ödemark som kallas ensamhet. När ungdomen försvinner, när hälsan avtar, när livaktigheten falnar, när hoppets låga brinner allt svagare kan de få tröst och stöd av hjälpande händer och förstående hjärtan.

Det finns förstås även andra som behöver räddas. Vissa kämpar med synd medan andra vandrar i rädsla eller apati eller okunnighet. Vilket skälet än är, har de isolerat sig från aktivitet i kyrkan. Och de förblir nästan säkert utan räddning såvida det inte inom oss — kyrkans aktiva medlemmar — vaknar en önskan att rädda och att frälsa.

Någon som visar vägen

För en tid sedan fick jag ett brev som skrivits av en man som hade förirrat sig från kyrkan. Han liknar alltför många av våra medlemmar. Efter att ha beskrivit hur han blev inaktiv, skriver han:

”Jag hade så mycket och nu har jag så lite. Jag är olycklig och det känns som om jag misslyckas med allting. Evangeliet har alltid funnits i mitt hjärta, även om jag inte har kvar det i mitt liv. Jag ber om era böner.

Glöm inte dem av oss som finns här ute — vilsekomna sista dagars heliga. Jag vet var kyrkan finns, men ibland

tror jag att jag behöver någon annan som visar mig vägen, uppmuntrar mig, tar bort min rädsla och bär vittnesbörd för mig.”

Medan jag läste det här brevet gick tankarna tillbaka till ett besök vid ett av de största konstgallerierna i världen — det berömda Victoria and Albert Museum i London. Där hängde, vackert inramat, ett mästerverk målat 1831 av Joseph Mallord William Turner. Målningen visar tunga, svarta moln och ett ursinnigt, stormigt hav som förebådar fara och död. Ett svagt ljussken från ett strandsatt fartyg syns i fjärran. I förgrunden finns en stor livbåt som kastas hit och dit av de ankommande vågornas skummande raseri. Männen ror med kraftiga årtag medan livbåten kastas in i stormen. På stranden står en hustru och två barn, våta av regnet och piskade av vinden. De spanar oroligt ut mot havet. I mitt sinne förkortade jag namnet på målningen. För mig blev det *Till undsättning*.¹

Under livets stormar finns det faror som lurar. Män och kvinnor, pojkar och flickor blir strandsatta och står inför sin undergång. Vilka ror livbåtarna, lämnar hemmets bekvämlighet och familjen bakom sig, och kommer till undsättning?

Vår uppgift är inte oöverstiglig. Om vi är ute i Herrens ärenden har vi rätt att få hjälp av honom.

När Mästaren verkade bland människorna kallade han fiskare i Galileen att lämna sina nät och följa honom med orden: ”Jag [skall] göra er till människofiskare.”² Må vi sälla oss till människofiskarna så att vi ger all den hjälp vi kan ge.



Vi har plikten att räcka ut handen och rädda dem som lämnat tryggheten och aktiviteten så att de kan föras till Herrens bord för att mätta sig med hans ord, njuta hans andes närvaro och inte längre vara "gäster och främlingar utan medborgare tillsammans med de heliga och tillhöra Guds familj".³

Kärlekens princip

Jag har funnit att två grundläggande skäl i stort sett påverkar återkomsten till aktivitet och förändringar i attityder, vanor och handlingar. För det första kommer de tillbaka därför att någon har visat dem vilka eviga möjligheter de har och hjälpt dem bestämma sig för att uppnå dem. De mindre aktiva kan inte länge nöja sig med medelmåttighet när de väl ser att det goda är inom räckhåll.

För det andra kommer de tillbaka därför att närstående eller "medborgare tillsammans med de heliga" har älskat sin nästa som sig själva⁴ och

hjälpt dem förverkliga sina drömmar och ambitioner.

Katalysatorn i denna process har varit — och kommer att fortsätta vara — kärlekens princip.

I mycket verklig mening påminner personerna som strandsatts på fartyget som gått på grund i det stormiga havet om många av våra mindre aktiva medlemmar som väntar på att undsättas av dem som bemannar livbåtarna. Deras hjärtan ropar på hjälp. Mödrar och fäder ber för sina söner och döttrar. Hustrur vädjar till himlen om att någon ska nå fram till deras make. Ibland ber barn för sina föräldrar.

Det är min bön att vi ska ha en önskan att undsätta de mindre aktiva och föra dem tillbaka till glädjen i Jesu Kristi evangelium, att de tillsammans med oss ska ta del av allt det som medlemskapet har att erbjuda.

Må vi sträcka oss ut för att rädda dem som gått vilse och som finns bland oss: de gamla, änkorna, de sjuka, personer med handikapp, de mindre aktiva, och de som inte följer buden. Må vi räcka en hjälpande hand mot dem och ett hjärta som har medlidande. Genom att göra det ger vi dem glädje, och vi får uppleva den rika glädje som kommer till oss när vi hjälper någon annan längs vägen till evigt liv. ■

SLUTNOTER

1. Målningens fullständiga titel är *Livbåt och Manby-utrustning går ut till en strandsatt båt som signalerar (blå ljus) nödläge*.
2. Matt. 4:19.
3. Ef. 02:19.
4. Se Matt. 22:39.

UNDERVISA FRÅN DET HÄR BUDSKAPET

Du kan fråga personerna du besöker om de känner någon som har haft svårt att komma till kyrkan. Ni kan välja en person och samtala om hur man kan visa kärlek, till exempel genom att inbjuda honom eller henne till en hemafton eller en måltid.

En gåva i form av Jen

Josi S. Kilpack

Jag gjorde en rad felaktiga val under mitt andra år på high school. Valen ledde till allvarliga konsekvenser och bedrövelse, och jag bestämde mig för att använda sommarlovet till att börja göra förändringar. När skolan började igen åt jag lunch i ett toalettås eller en tom korridor för att undvika de dåliga relationer som väntade på att få välkomna mig tillbaka.

Jag hade aldrig tidigare känt mig så ensam.

Sedan fick jag en gåva av Gud: Han sände Jen till mig. Hon dömde mig aldrig för mina misstag utan uppmuntrade mig i stället att gå åt rätt håll. Vetskapen om att hon var i skolan

hjälpste mig att fortsätta läsa skrifterna och ge näring åt mitt vittnesbörd. När det var dags för examen hade jag bevisat för mig själv att jag var fast besluten att åstadkomma en förändring.

Jag undrar ibland var jag skulle ha varit i dag om inte Jen hade hjälpt mig. Kunde jag ha hållit fast vid mina principer utan henne? Lyckligtvis behöver jag aldrig få veta det eftersom hon var där med hela sitt hjärta, redo och villig att hjälpa mig.

Författaren bor i Utah i USA.

BARN

Olika sätt att rädda

President Thomas S. Monson säger att vi ska sträcka oss ut mot andra, bland annat de gamla, änkorna, de sjuka, de mindre aktiva och de som behöver extra

hjälp. Titta på bilderna här nedanför och ringa in dem som visar något som du kan göra för att hjälpa andra.



På raderna nedanför kan du skriva ner olika sätt som du kan hjälpa andra på. Använd bilderna för att få idéer.

Studera materialet under bön och begrunda vad du ska säga till systrarna du besöker. Hur stärks din tro på Frälsaren och hur välsignas de du vakar över av att förstå hans liv och mission? För mer information, gå till reliefsociety.lds.org.

Jesu Kristi gudomliga mission: Skapare

Det här är det första i en rad besökslärbudskap som handlar om olika aspekter av Frälsarens mission.

Jesus Kristus ”skapade himlarna och jorden” (3 Nephi 9:15). Han gjorde det genom prästadörets kraft, under vår himmelske Faders ledning (se Mose 1:33).

”Hur tacksamma bör vi inte vara för att en vis Skapare format en jord och placerat oss här”, har president Thomas S. Monson sagt, ”... så att vi kan erfara en prövotid, en möjlighet att pröva oss själva och kvalificera oss för allt det som Gud har förberett för oss.”¹ När vi använder vår handlingsfrihet till att lyda Guds bud och omvända oss, blir vi värdiga att återvända för att bo hos honom.

President Dieter F. Uchtdorf, andre rådgivare i första presidentskapet har sagt:

”Det var för vår skull han skapade universum! ...

Det här är människans paradox: Jämfört med Gud är människan intet, ändå betyder vi allt för Gud.”²



Vetskapen om att Jesus Kristus skapade jorden åt oss därför att vi betyder allt för vår himmelske Fader kan hjälpa oss att stärka vår kärlek till dem.

Från skrifterna

Johannes 1:3; Hebreerbrevet 1:1–2; Mosiah 3:8; Mose 1:30–33, 35–39; Abraham 3:24–25

SLUTNOTER

1. Thomas S. Monson, ”Livets lopp”, *Liahona*, maj 2012, s. 91.
2. Dieter F. Uchtdorf, ”Herren bryr sig om dig”, *Liahona*, nov. 2011, s. 20.
3. Joseph Smith i *Döttrar i mitt rike: Hjälpföreningens historia och verksamhet* (2011), s. 171.
4. *Döttrar i mitt rike*, s. 171.
5. Joseph Smith, i *Döttrar i mitt rike*, s. 169.

Tro, Familj, Tjänande



Från vår historia

Vi har skapats i Guds avbild (se Mose 2:26–27) och vi har en gudomlig potential. Profeten Joseph Smith uppmanade syst-rarna i Hjälpföreningen att ”lev[a] upp till [sina] förmåner”.³ Med den uppmaningen som grund har systrarna i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga fått lära sig att leva upp till sin gudomliga potential genom att fullfölja Guds syften för dem. ”När de lär sig förstå vilka de egentligen är — Guds döttrar, med en medfödd förmåga att älska och vårda — når de sin potential som heliga kvinnor.”⁴

Ni är nu i den ställningen att ni kan handla enligt de känslor som Gud har inplantat i er själ”, sade profeten Joseph Smith. ”Hur stort och härligt om ni lever upp till dessa principer! Om ni lever upp till era förmåner kan äng-larna inte hindras från att vara i ert sällskap.”⁵

VAD KAN JAG GÖRA?

1. Hur kan vi stärka vår kärlek till Frälsaren genom att försöka förstå vår gudomliga natur?

2. Hur kan vi visa vår tacksamhet för Guds skapelser?

GENERALKONFERENSIDÉER

Tina Spencer



”Gissa vem som kommer på middag”

Femton dagar före varje generalkonferens hänger vår familj upp en skylt som tillkännager början på ”Gissa vem som kommer på middag”. Sedan sätter vi dit de senaste bilderna av våra profeter, siare och uppenbarare från tidigare konferensnummer av kyrkans tidningar.

Jag förbereder mig genom att läsa om profeten som vi skulle hälsa välkommen på kvällen. Ibland hittar jag saker runtom i huset som representerar en del av det som jag har upptäckt och lägger dem på en tallrik. Under middagen berättar jag om varje sak och alla försöker gissa vem det är. Andra gånger berättar jag om något som profeten talade om under den senaste generalkonferensen.

Jag förundras över hur mycket mina barn kommer ihåg om våra älskade profeter och apostlar, och jag vet att den här enkla leken har ökat min kärlek till och kunskap om de här goda männen också.

Mitt eget exemplar av konferensen

När äldste Neil L. Andersen i de tolv apostlarnas kворum och hans hustru Kathy besökte en av våra stavskonferenser återgav syster Andersen en berättelse för oss. Hon sade att när de bodde i Frankrike så gjorde hon fotokopior av konferens-talen till vart och ett av deras barn — också de yngsta. Hon blev chockad när hon fick höra hur dyrt det var att göra kopior. Då kom en tanke till henne: ”Hur mycket är det värt för

dig och din familj att få del av profeternas ord?”

Den här berättelsen gjorde stort intryck på mig och jag såg till att alla i vår familj hade sitt eget exemplar av konferenstalen. Våra döttrar blev mycket glada. Vi använde dem under hemaftnar och skriftstudier. Jag tyckte om att se en dotter läsa talen för sig själv och göra understrykningar med en märkpenna. En annan dotter som nyligen döptes bad mig att läsa talen tillsammans med henne.

Konferensutmaning

Som en del av min lektion i Hjälpföreningen uppmanade jag varje syster att gå igenom talen från den senaste konferensen. Några av syst-rarna läste talen och andra såg dem på internet. Flera systrar berättade att de kände sig mycket mer förberedda för den kommande konferensen. ■
Författaren bor i Washington i USA.

FYSISK OCH KÄNSLOMÄSSIG HÄLSA

För en del ungdomar kan underlåtenhet att tillämpa principerna för fysisk hälsa bli ett stort hinder för att få vänner och bygga självförtroende. Dessutom är den fysiska och känslomässiga hälsan ytterst viktiga men ofta underutvecklade aspekter av förberedelser inför en mission. På sidorna 52–53 i det här numret nämner äldste Adrián Ochoa i de sjuttios kворum hur vi få bättre fysisk och känslomässig hälsa av att ha hand om våra kroppar. Han påminner oss om att motionera och följa Visdomsordet (se L&F 89) så att vi kan bli friskare och gladare. När du hjälper dina barn lära sig och tillämpa principerna för fysisk och känslomässig hälsa kan de öka sitt självförtroende och förbereda sig för framtida tjänande.

Som äldste Ochoa säger: ”Genom att ta hand om din kropp välsignar du också ditt sinne, och du minns att du är ett Guds barn och att du kan ha gott självförtroende och vara lycklig. Våra känslomässiga, fysiska och andliga sidor är sammanlänkade.”

Förslag för att undervisa ungdomar

- Läs äldste Ochoas artikel tillsammans och gör upp en

motionsplan för familjen med detaljerade, realistiska mål för att komma i form.

- Läs tillsammans med dina tonårsbarn avsnittet om fysisk och känslomässig hälsa i *Vägledning för de unga* (sidorna 25–27). Samtala om vad det innebär att ha god känslomässig hälsa.
- Sjung ”När Herrens nattvard nu vi tar” (*Psalmer*, nr 110) tillsammans och samtala om vad uppståndelsen lär oss om vikten av våra fysiska kroppar.
- Studera skriftställena som listas i samband med den här artikeln och samtala om vad de undervisar om fysisk och känslomässig hälsa.

Förslag för att undervisa barn

- Visa ditt barn en bild av ett tempel. Samtala om vad det betyder när aposteln Paulus lär att kroppen är ”ett tempel åt den helige Ande” (1 Kor. 6:19) och varför den vetenskapen kan hjälpa oss att ta hand om kropp och sinne.
- Gör en lista över sunda fritidsaktiviteter som ditt barn skulle vilja att ni gjorde tillsammans som



SKRIFTSTÄLLEN:

Ordspråksboken 16:32

Daniel 1:3–20

Lukas 21:19

Romarbrevet 12:1–2

Första Korintierbrevet
6:19–20

Första Tessalonikerbrevet
5:14

Alma 38:12; 53:20

Läran och förbunden
88:15; 89

familj. Gör sedan upp en plan för hur ni ska göra de här aktiviteterna till en del av ert familjeliv.

- Samtala om hur man kan förstå och hantera olika känslor, bland annat ilska och sorg. Sjung ”Klappa händerna” (*Barnens sångbok*, s. 125), ”Jag vill gärna likna Jesus” (*Barnens sångbok*, s. 40) eller en annan sång om känslor och att göra bara val. ■

Medlemmar kan begära att få prästadömet auktoritetslinje

Ryan Morgeneegg

Kyrkonytt

Kyrkan kan nu bidra med information om prästadömslinjer som en tjänst till medlemmar på begäran. Prästadömslinjen visar i ordningsföljd de ordinationer som kan spåras tillbaka till kyrkans allra första tid, och sedan till Frälsaren.

Även om en prästadömsbärare med en sjuttios ämbete kan ingå i en medlems prästadömslinje finns det ingen separat auktoritetslinje för en sjuttios ämbete. Prästadömet auktoritetslinje för ordinerade biskopar och patriarker härleds också genom deras ordination till högpräst.

Enbart information om melkisedekska prästadömet auktoritetslinjer kan begäras från kyrkan. Auktoritetslinjer inom aronska prästadömet är inte tillgängliga. Medlemmar kan begära information om melkisedekska prästadömslinjer för sig själva, för ett barn som bor hemma eller för en ung missionär som för närvarande verkar. Dessa uppteckningar är inte officiella kyrkliga uppteckningar.

Om du vill begära att få din prästadömslinje ska du skriva ner hela ditt namn, födelsedatum, matrikelkortsnummer (finns på tempelrekommendationen eller finns att tillgå genom församlingens sekreterare), namnet på personen som ordinerade dig till en äldstes eller högprästs ämbete (om du känner till det) samt adress och telefonnummer eller e-postadress.

Skicka din begäran till:

Priesthood Line of Authority

Global Service Center

120 North 200 West

Salt Lake City, Utah 84103-1514, USA

Fax: 1-801-240-6816

Telefon: (001)-800-453-3860, anknytning 2-3500

E-post: Skicka ett e-postmeddelande till

lineofauthority@ldschurch.org där det står "PLA" på ämnesraden. Som svar får du en blankett att fylla i och återsända (det finns ett automatiskt svar till alla meddelanden som innehåller "PLA" på ämnesraden). ■



Prästadömslinjen för dem som utför förrättningar kan härledas till Frälsaren.



Dansare med solfjädrar bildar siffran "20" under ett framträdande för att fira kyrkans 20-årsjubileum i Mongoliet.

Kyrkans 20-årsjubileum i Mongoliet

Måndagen den 15 april 2013 samlades över 300 medlemmar på kullen Zaisan i Ulaanbataar för att fira kyrkans 20-årsjubileum i Mongoliet. En kör på 50 personer sjöng, och gruppen lyssnade på en inspelning av när äldste Neal A. Maxwell (1926–2004) invigde Mongoliet för evangeliets predikande 1993.

Äldste Tai Kwok Yuen, tidigare medlem i presidentskapet för området Asien, som åtföljde äldste Maxwell till Mongoliet 1993, sade att "Herrens händer ständig har arbetat i den här delen av hans vingård".

En mängd olika aktiviteter hölls under veckan för att fira jubileet. En missionärsträff drog 200 återvända missionärer. Över 1000 mongoler har verkat som heltidsmissionärer — nästan en tiondel av medlemmarna i Mongoliet. Dopgudstjänster hölls i hela Mongoliet på fredagskvällen. Tjugofyra personer döptes den dagen. Mary N. Cook, nyligen avlöst från Unga kvinnors generalpresidentskap, talade under ett möte för unga kvinnor, och under ett öppet hus

om släktforskning visades en video med instruktioner för det nya projektet Släktträdet. Under ett kulturellt evenemang visades Mongoliets rika kultur upp, liksom många medlemmars talanger.

Sista dagars heliga i Haiti firar jubileum, hjälper till att plantera träd

Den 1 maj 2013 deltog kyrkans medlemmar i Haiti i ett massivt landsomfattande trädplanteringsprojekt. Mängder av ungräd planterades under projektets första dag, och många fler följer. När projektet är genomfört kommer omkring 400 000 nya träd att växa i Haiti, bland annat citron- och apelsinträd, kokospalmer, papayaträd och ekar.

Kyrkan köpte träden som en del av sitt fortgående stöd efter jordbävningen på Haiti. Projektet gav också medlemmarna ett tjänandeprojekt varmed de firade kyrkans 30-årsjubileum i önationen. För tre årtionden sedan besökte president Thomas S. Monson, då medlem av de tolv apostlarnas kворum, Haiti och invigde landet för det återställda evangeliets predikande.

Äldste Neil L. Andersen i de tolv apostlarnas kворum var i Haiti när jubileet ägde rum och presiderade över avtäckandet av en minnesplakett som skildrar kyrkans början i Haiti.

Kyrkan donerar 500 000 kilo mat till Feeding America

I maj 2013 donerade kyrkan via Latter-day Saint Charities över 500 000 kilo mat till Feeding America, en av de största ej vinstdrivande välgörenhetsorganisationerna i Förenta staterna. Donationen omfattade konserver som frukt, grönsaker och bönor som distribueras till behövande familjer via olika kommunala soppkök och härbärgen över hela Förenta staterna.

Bob Aiken, president och verkställande chef för Feeding America, sade att donationen skulle ge omkring 625 000 måltider.

Medlemmar och missionärer i Haiti planterar träd i bergen högt över huvudstaden Port au Prince som kan ses i bakgrunden.



FOTO JASON SWENSEN



Äldste
Quentin L. Cook
i de tolv
apostlarnas kворum




VAD ÄN DU GÖR, SÅ GÖR DET VÄL

President David O. McKay (1873–1970) berättade ofta om en händelse som inträffade när han verkade som missionär i Skottland. Han längtade hem efter att ha varit ute en kort tid, och vid ett tillfälle var han ute och utforskade området i närheten av Stirling Castle. När han och hans kamrat var på väg tillbaka efter att ha besökt slottet gick de förbi en byggnad där en sten ovanför dörren hade en inskription. Det var ett citat som ofta förknippas med Shakespeare, som lyder: "Vad du än gör, så gör det väl."

President McKay berättade: "Jag sade till mig själv, eller till anden inom mig: 'Du är medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Dessutom





*Var rättfärdig. Bygg upp en familj.
Hitta ett lämpligt sätt att försörja den.
Verka i din kallelse. Förbered dig för
att möta Gud.*

är du här som representant för Herren Jesus Kristus. Du tackade ja till ansvaret som representant för kyrkan.' Sedan tänkte jag [på] vad vi hade gjort på förmiddagen. Vi hade tittat på sevärdheter, vi hade fått historisk undervisning och information, och jag tyckte det var intressant. ... Men det var inte missionsarbete. ... Jag tog till mig budskapet på den där stenen och från den stunden försökte vi göra vår del som missionärer i Skottland."¹

Det budskapet var så viktigt och hade så stort inflytande på president McKay att han använde det som inspiration under resten av sitt liv. Han bestämde sig för att oavsett vilket ansvar han hade, skulle han göra sitt allra bästa.

Undvik att försöka vara någon som ni inte är.

Med tanke på den enorma potential för gott som ni, kyrkans yngre generation, har, vad är det då som bekymrar mig angående er framtid? Vilka råd kan jag ge er? Ni kommer för det första att utsättas för stort tryck att agera okaraktäristiskt — att till och med bära mask — och bli någon som egentligen inte speglar den ni är eller den ni vill vara.

Under kyrkans första dagar befann sig profeten Joseph, Emma och deras elva månader gamla tvillingar Joseph och Julia i Hiram, Ohio på John och Alice Johnsons gård. Båda barnen hade mässlingen. Joseph och hans lille son sov på en utdragsäng nära ytterdörren.

Under natten störtade en grupp män med svärtade ansikten in genom dörren och drog ut profeten utomhus där de slog honom och kastade tjära på honom och Sidney Rigdon.

Det mest tragiska med överfallet var att lille Joseph utsattes för den kalla nattluften

och fick en allvarlig förkylning när hans far släpades bort. Till följd av detta dog han några dagar senare.²

De som medverkade till att döda profeten och hans bror Hyrum målade också sitt ansikte för att dölja sin sanna identitet.³

I vår tid, när det är lättare än någonsin att vara anonym, så finns det en del viktiga principer som är förknippade med att inte bära mask och att vara ”fasta i tron våra fäder förfäktat”.⁴



Äldste L. Tom Perry gjorde väl sin del när han var stationerad i Japan.

Ett av era bästa skydd mot att göra dåliga val är att inte bära anonymitetens mask. Om ni någonsin får en önskan att göra det, var medvetna om att det är ett allvarligt tecken på fara och ett av motståndarens redskap för att få er att göra något som ni inte bör göra.

Det är vanligt i dag att folk döljer sin identitet när de skriver sådant som är hatiskt, giftigt och trångsynt anonymt på internet. En del kallar det för att *flejma*.

Aposteln Paulus skrev:

”Låt er inte föras vilse. Dåligt tal fördärvar gott uppförande.

Nyktra till på allvar och synda inte. Några av er har ingen kunskap om Gud” (se 1 Corinthians 15:33–34 i King James Bible).

Det är tydligt att dåligt tal inte bara handlar om dåligt uppförande. Om det används av sista dagars heliga, kan det ha negativ inverkan på dem som inte har någon kunskap om Gud eller ett vittnesbörd om Frälsaren.

Att på något sätt använda internet för att håna, förstöra någons goda rykte eller framställa någon i ofördelaktig dager är förkastligt. Det vi ser i samhället är att när folk bär en mask av anonymitet är det troligare att de uppför sig på detta sätt, vilket är mycket destruktivt för det offentliga samtalet. Det inkräktar också på de grundläggande principer som Frälsaren lärde.

Frälsaren förklarade att han inte hade kommit för att döma världen, utan för att frälsa världen. Sedan beskriver han vad fördömelse innebär:

”Och detta är domen: ljuset kom till världen och människorna älskade mörkret och inte ljuset, eftersom deras gärningar var onda.

Ty var och en som gör det onda hatar ljuset och kommer inte till ljuset, för att hans gärningar inte skall avslöjas.

Men den som lyder sanningen kommer till ljuset, för att det skall bli uppenbart att hans gärningar är gjorda i Gud” (Joh. 3:19–21; se också verserna 17–18).

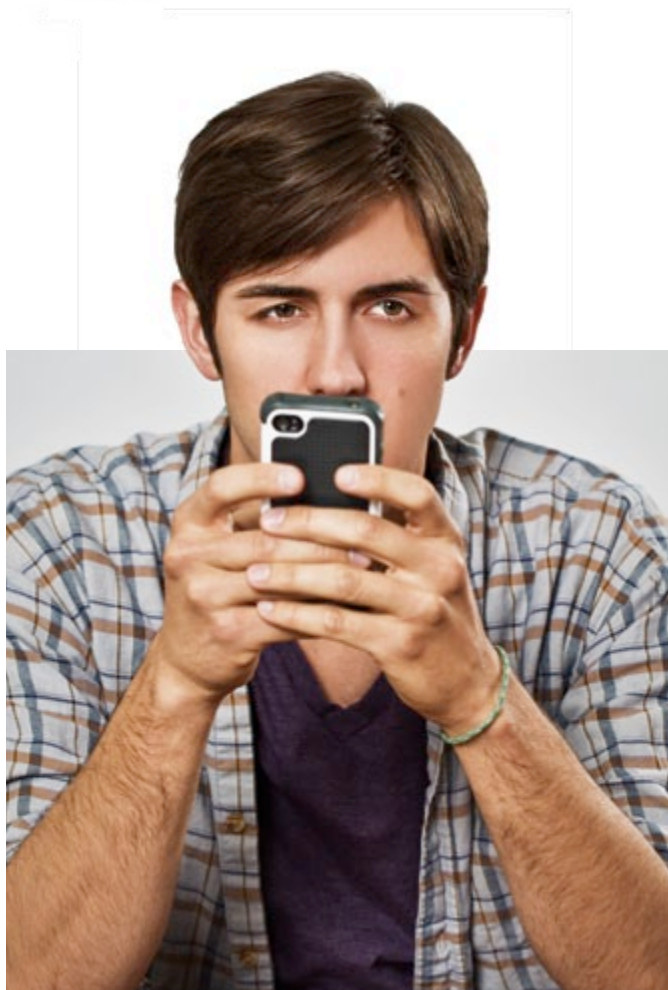
De rättfärdiga behöver inte bära mask för att dölja sin identitet.

Handla efter det du verkligen tror

Du handlar efter det du verkligen tror genom att använda tiden till sådant som bygger upp och stärker karaktären och hjälper dig bli mer kristuslik. Jag hoppas att ingen av er bara ser livet som en lekplats utan som en tid för att förbereda sig för att möta Gud (se Alma 34:32).

Ett underbart exempel på hur man kan göra sin del och använda tiden på rätt sätt visas i en händelse i äldste L. Tom Perrys liv när han som marinsoldat ingick i Förenta staternas ockupationsstyrkor i Japan under andra världskriget. Äldste Perry berättade följande när han gav sitt särskilda vittnesbörd om Frälsaren.

Jag var en av de första bland flottans soldater som landsteg i Japan sedan fredsfördraget efter andra världskriget undertecknats. Att komma in i den ödelagda staden



*Ett av era bästa skydd
mot att göra dåliga
val är att inte bära
anonymitetens mask.*

Nagasaki var en av mitt livs sorgligaste upplevelser. En stor del av staden var totalförstörd. En del av de döda hade ännu inte begravts. Som ockupationstrupper satte vi upp vårt högkvarter och började arbeta.

Situationen var dystert, och några av oss ville ge mer. Vi gick till avdelningens fältpräst och bad om tillstånd att hjälpa till med återuppbyggnaden av de kristna kyrkorna. På grund av statliga restriktioner under kriget hade de här kyrkorna nästan upphört att fungera. Deras få byggnader var svårt skadade. En grupp av oss anmälde sig som frivilliga till att reparera och lägga murbruk på de här kapellen på vår fritid så att de kunde användas till kristna gudstjänster igen. ...

Vi fann de präster som inte kunnat verka under krigsåren och uppmuntrade dem att återvända till sina talarstolar. Vi kände stor glädje tillsammans med de här människorna när de återigen upplevde friheten att utöva sin kristna tro.

Det hände en sak när vi lämnade Nagasaki för att återvända hem som jag aldrig kommer att glömma. När vi steg på tåget som skulle föra oss till fartygen för återresan blev vi retade av många av de andra marinsoldaterna. De hade sina flickvänner med sig och skulle säga adjö till dem. De skrattade åt oss och antydde att vi gått miste om allt det roliga i Japan. Vi hade slösat bort tiden med att arbeta och lägga murbruk på väggar.

Just när de retades som mest kom över en kulle nära stationen omkring 200 av de här goda japanska kristna från de kyrkor vi hade reparerat och sjöng 'Framåt, Herrens kämpar'. De kom fram och överöste oss med presenter. Sedan ställde de sig längs spåret. Och när tåget började röra sig sträckte vi oss ut och rörde vid deras fingrar när vi for. Vi kunde inget säga. Känslorna var alltför starka. Men vi var tacksamma över att på något sätt ha kunnat hjälpa till att återställa kristendomen i en nation efter kriget."⁵

Begrunda och planera hur ni ska använda er tid. Som ni kan se av äldste Perrys exempel talar jag inte om att ni ska skylta med er religion eller vara ytligt trofasta. Det kan bli pinsamt för er och för kyrkan. Jag talar om att ni ska bli det som det är meningen att ni ska vara.

Sätt upp lämpliga mål

Mitt tredje råd gäller några av de mål som ni bör överväga. Nästan samtidigt som äldste Perry var i Japan med marinsoldaterna, tjänstgjorde president Boyd K. Packer, president för de tolv apostlarnas kворum, i Japan i luftvapnet i slutet av andra världskriget.

År 2004 följde jag med president Packer och andra till Japan. Han fick chansen att åka tillbaka till några av platserna från den tiden och begrunda några av upplevelserna



President Boyd K. Packer har väl-signats tack vare att han har satt upp rättfärdiga mål.

och besluten han hade fattat då. Med hans tillåtelse återger jag några av hans tankar och känslor.

President Packer beskrev upplevelser som inträffade på en ö utanför Okinawas kust. Han ser det som sitt berg i öknen. Hans personliga förberedelse och möten med andra medlemmar hade stärkt hans tro på evangeliets lärdomar. Det han ännu saknade var en bekräftelse — en fast visshet om att det han redan kände var sant.

President Packers levnadstecknare berättar vad som hände: ”I motsats till bekräftelsens frid som han sökte, ställdes han ansikte mot ansikte med krigets färd för de oskyldiga. För att få vara ensam och tänka klättrade han en dag upp på en kulle ovanför havet. Där

såg han den ödelagda återstoden av en bondes stuga, med ett försummat potatisfält i närheten. Och bland de döende plantorna såg han kropparna av en slaktad mor och hennes två barn. Synen fyllde honom med djup sorg blandad med känslor av kärlek till sin egen familj och till alla familjer.”⁶

Sedan gick han in i en tillfällig bunker där han funderade, begrundade och bad. Medan president Packer såg tillbaka på den här händelsen beskrev han vad jag skulle kalla en bekräftande andlig upplevelse. Han fick inspiration om vad han skulle göra med sitt liv. Han hade naturligtvis ingen aning om att han skulle kallas till det höga och heliga ämbete som han nu har. Han hade en vision av att vilja bli lärare, med betoning på Frälsarens lärdomar. Han bestämde sig för att leva ett rättfärdigt liv.

Han kände mycket starkt att han behövde hitta en rättfärdig hustru och att de tillsammans skulle fostra en stor familj. Denne unge soldat insåg att hans yrkesval inte skulle ge några större pengar och att hans ljuva livskamrat skulle behöva dela samma prioriteringar och vara villig att leva utan vissa materiella saker. Syster Donna Packer var och är den perfekta livskamraten för president Packer. De hade aldrig något överflöd av pengar, men de kände sig inte berövade något. De fostrade tio barn och de gjorde uppoffringar. De har nu 60 barnbarn och över 80 barnbarnsbarn.

Jag berättar om det här eftersom våra mål alltför ofta baseras på det som världen högaktar. De grundläggande elementen är egentligen ganska enkla för medlemmar som har tagit emot de frälsande förrättningarna. Var rättfärdig. Bygg upp en familj. Hitta ett lämpligt sätt att försörja den. Verka i din kallelse. Förbered dig för att möta Gud.

Frälsaren lärde att ”en människas liv består inte i att hon har överflöd på ägodelar” (Luk. 12:15).

Bygg upp ditt land och ditt samhälle

Förutom personliga attribut, egenskaper och beslut behöver ni, om ni ska bli den generation ni behöver bli, bygga upp ert land och samhället ni bor i. Er generation



Det judisk-kristna arvet vi har ärvt är inte bara dyrbart utan också nödvändigt för vår himmelske Faders plan. Vi behöver bevara det för framtida generationer.

behöver främja rättfärdighet och religiös frihet. Det judisk-kristna arvet vi har ärvt är inte bara dyrbart utan också nödvändigt för vår himmelske Faders plan. Vi behöver bevara det för framtida generationer. Vi behöver gå samman med goda människor, också människor med annan tro — särskilt de som känner sig ansvariga inför Gud för sina gärningar. Det är människor som förstår varför vi i kväll talar om ”vad du än gör, så gör det väl”. Genom att bevara de judisk-kristna värderingarna och den religiösa friheten gör ni er generation till den stor-slagna generation ni behöver vara.

Med de utmaningar som finns i världen idag, är första presidentskapet och de tolv apostlarnas kворum särskilt angelägna om att ni på ett lämpligt sätt deltar i den politiska processen i ert land. Kyrkan är neutral i politiska frågor och stödjer inte kandidater eller partier. Vi förväntar oss emellertid att våra medlemmar är fullt engagerade i att stödja kandidater och partier av eget val, baserat på de principer som bevarar ett gott styre. Vår lära är tydlig: De som är goda, ”ärliga och visa ... bör ni ... vinnlägga er om att stödja” (L&F 98:10).

Vi har stort förtroende för er. Kyrkans ledare tror verkligen att ni kan bygga upp riket som ingen annan generation. Ni har inte bara vår kärlek och tillit, utan också våra böner och välsignelser. Vi vet att er generations framgång är nödvändig för att kyrkan ska fortsätta etableras och växa. Vi ber att ni ska göra er del väl när ni undviker att bära mask, handlar i enlighet med ert sanna jag, sätter upp lämpliga mål och bygger upp ert land och ert samhälle. ■

Från KUV:s brasafton för unga vuxna vid Brigham Young-universitetet–Idaho den 4 mars 2012. För att läsa hela texten på engelska, gå till lds.org/broadcasts/archive/ces-devotionals/2012/01?lang=eng.

SLUTNOTER

1. David O. McKay, i *David O. McKay: Apostle to the World, Prophet of God* (1986), av Francis M. Gibbons, s. 45.
2. Se Mark L. Staker, ”Remembering Hiram, Ohio”, *Ensign*, okt. 2002, s. 32, 35.
3. Se *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith* (2007), s. 23.
4. ”Skall väl Sions ungdom vackla”, *Psalmer*, nr 176.
5. L. Tom Perry, i ”Joy—for Us and Others—Comes by Following the Savior”, <http://lds.org/prophets-and-apostles/what-are-prophets-testimonies?lang=eng>.
6. *Boyd K. Packer: A Watchman on the Tower* (1995), av Lucile C. Tate, s. 58–59.

Gary och Susan Carter

S om tempeltjänare har vi haft välsignelsen att träffa unga vuxna som kommer till templet för att ta emot sin begåvning. Vi har märkt att ett förberedande tempelseminarium är till hjälp för dem, men inflytandet från rättfärdiga föräldrar och ledare spelade större roll när det gällde deras förberedelser för att ingå tempelförbund. Som föräldrar och ledare behöver vi hjälpa ungdomarna att inte bara förbereda sig för en heltidsmission, som varar i några få månader, utan också för att ingå och hålla tempelförbund, som varar i en evighet. De första stegen kan tas i barndomen.

Förbereda barn

Föräldrar kan visa sina barn vikten av tillbedjan i templet och av att bära sitt vittnesbörd om tempeltjänst. Också i områden där det inte är möjligt att komma till templet ofta kan föräldrarna ändå inge barnen en önskan att komma till templet.

President Howard W. Hunter (1907–1995) sade till föräldrarna: "Låt oss berätta för våra barn om de andliga känslor vi har i templet. Och låt oss uppriktigt och på ett naturligt sätt undervisa dem om sådant som det är tillbörligt att säga om avsikterna med Herrens hus."¹ Våra barn behöver veta att templet är en plats där vi har fått svar på böner och där vi känner Guds kärlek.

TONÅRINGAR och TEMPEL- FÖRBUND

*I och med det sänkta ålderskravet
för heltidsmissionärer ingår nu
tiotusentals fler tonåringar heliga
tempelförbund.*

Föräldrar kan också hjälpa sina barn att se fram emot och leva värdiga den rekommendation med begränsad användning som de har möjlighet att kvalificera sig för när de har fyllt 12 år. När tiden är inne för de här ungdomarna att komma, ser vi med vilken glädje och stolthet de visar upp sin rekommendation i templet.

Förbereda ungdomar

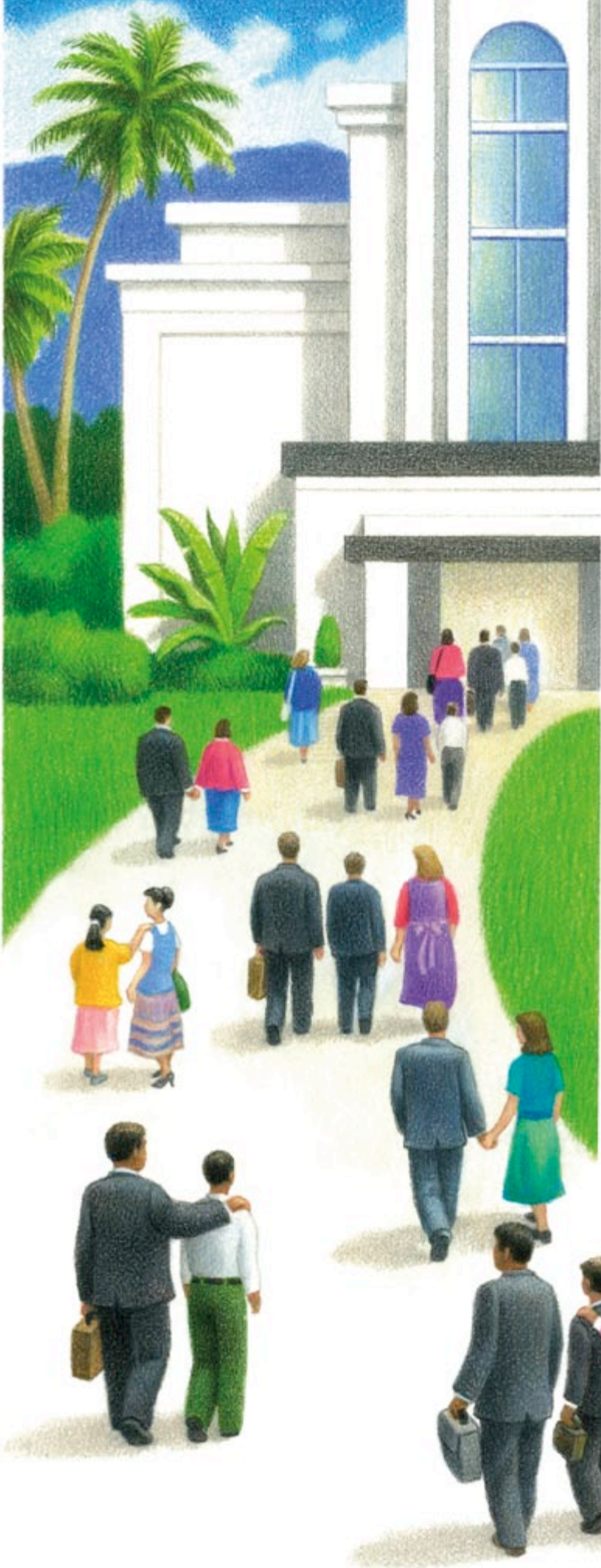
Föräldrar kan hjälpa sina barn att engagera sig i släktforskning så att de kan ta med släktnamn till templet när de har fyllt 12 år. De ungdomar som

gör det lovar äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kворum följande: "Då växer er kärlek till era förfäder och er tacksamhet mot dem. Då blir både ert vittnesbörd om Frälsaren och er omvändelse till honom någonting djupt och beständigt. Och jag lovar er att ni då skyddas mot den ondes tilltagande inflytande."²

Vi har sett många exempel på hur detta löfte har uppfyllts. Nyligen berättade en ung kvinna för oss att hon hade forskat efter sin farmors namn och sedan kommit till templet för att utföra arbete för henne. Hon sade att när hon döptes för sin farmor så fick hon ett tydligt intryck av att hon skulle hälsa henne välkommen i nästa liv. Sådana upplevelser stärker vittnesbörd och inger en önskan att delta i fler tempelförrättningar.

Många av ungdomarna frestas att klä sig opassande. När föräldrar och ledare har tilltalande, passande kläder som





de kan bära tempelklädnaden under inser ungdomarna att de också kan göra det. Ungdomarna behöver inse att det sätt de klär sig och behandlar sin kropp på kan vara en demonstration av deras lärjungeskap. De behöver veta att tempelklädnaden inte bara är ett plagg.

Föräldrar kan hjälpa ungdomar förbereda sig att komma till templet genom att hjälpa dem förstå förbunden som de ska ingå där. Tempelförbunden innehåller löften om att "iaktta lagen om dygd och kyskhet, att vara kärleksfull, barmhärtig, tolerant och ren, att ägna både talanger och materiella ägodelar åt att sprida sanningen och förädla människorna, att hängivet tjäna sanningens sak samt att på alla sätt söka bidra till de stora förberedelserna så att jorden blir beredd att ta emot sin Konung, Herren Jesus Kristus."³ Föräldrar kan vittna om att ungdomarna kommer att få personliga och mäktiga välsignelser hela livet när de håller dessa förbund, och förbunden blir mer meningsfulla för ungdomarna när deras föräldrar hjälper dem förstå att både välsignelserna och förbunden är möjliga tack vare Jesu Kristi försoning.

Det finns många sätt att hjälpa till att förbereda våra barn och ungdomar för templets välsignelser. Ju mer förberedda de är, desto troligare är det att de känner sig tillfreds och känner Anden och därför har en underbar andlig upplevelse när de tar emot sin begåvning. En upplyftande upplevelse i templet gör dem till mer hängivna lärjungar till Kristus och bättre missionärer — motiverade att hjälpa dem de undervisar att förbereda sig för att ta emot sina egna heliga tempelförrättningar. ■

SLUTNOTER

1. Se Howard W. Hunter, "Följ Guds Son", *Nordstjärnan*, jan. 1995, s. 87.
2. David A. Bednar, "Barnens hjärtan skall vända sig", *Liahona*, nov. 2011, s. 26–27.
3. James E. Talmage, i *Förbered dig för det heliga templet* (2002), s. 34.

VÅRT STORA missionärsarv

Alla missionärer, unga som gamla, hoppas på att kunna göra livet bättre för andra människor.

**LaRene Porter Gaunt
och Linda Dekker Lopez**

Kyrkans tidningar

Dagens missionärer för detta stora arv vidare att fylla jorden med kunskap om Herren (se Jes. 11:9). Från Abraham till Paulus till Ammon till Wilford Woodruff är missionärerna i skrifterna och i kyrkans historia starka förebilder för nutida missionärer.

Oavsett om vi är medlemsmissionärer, förbereder oss för att verka som heltidsmissionärer, verkar som heltidsmissionärer just nu eller har återvänt från en mission, kan vi få mod och inspiration av dessa exempel.

Vårt missionärsarv i Bibeln och Den kostbara pärlan.

Gamla testamentets missionärer som Jona kallades att höja en varnande röst till folket (se Hes. 3:17–19). Av Jonas exempel ser vi vikten av omvändelse och lydnad. Berättelsen om Abraham lär oss om Melkisedekska prästadömet linje och kraft.

Nya testamentets missionärer som Petrus och Paulus arbetade för att bevara Jesu Kristi lärdomar. Ändå hamnade världen i ett avfall med tiden. Gud återställde evangeliet genom profeten Joseph Smith. Vi arbetar nu på, liksom dessa missionärer gjorde, att bevara och sprida Jesu Kristi lärdomar.



© 2002 DANIEL A. LEWIS

Jona på Nineves strand, av Daniel A. Lewis. Jona omvände sig och gick omkring och predikade och bekräftade att Jehova regerar överallt och inte begränsar sin kärlek till en enda nation eller ett enda folk (se Jona 1–4).



EN VARNANDE RÖST

”Eftersom Herren är god kallar han tjänare att varna folk för fara. ... Tänk på Jona. Han flydde först från Herrens kallelse att varna folket i Nineve som var blinda för faran med att synda. Han visste att ogudaktiga människor under århundradenas lopp hade förkastat profeterna och ibland dödat dem. Men när Jona började predika i tro välsignade Herren honom så att han var i säkerhet och fick framgång.”

President Henry B. Eyring, förste rådgivare i första presidentskapet, ”Låt oss höja en varnande röst”, Liahona, jan. 2009, s. 3.



Petrus och Johannes inför styresmän i Jerusalem, av Simon Vedder. Petrus och Johannes fördes inför rådet och högprästen frågade dem: "Förbjöd vi er inte strängt att undervisa i det namnet? Och nu har ni fyllt Jerusalem med er lära. ... Då svarade Petrus: 'Man måste lyda Gud mer än människor'" (se Apg. 5:28–29).

Aposteln Paulus, av Karel Skreta. Under sina resor och i sina brev bar Paulus mäktigt vittnesbörd om Frälsaren i hela Mindre Asien och i större delen av den kända världen på den tiden.



Melkisedek välsignar Abram [Abraham], av Walter Rane. Melkisedek välsignade Abram (se 1 Mos 14:18–20) och gav honom prästadömet (se L&F 84:14). Vid ett annat tillfälle uppenbarade sig Herren för Abram och sade: "Jag har för avsikt ... att göra dig till en tjänare som skall bära mitt namn i ett främmande land. ... Och du skall bli till välsignelse för dina avkomlingar efter dig, så att de i sina händer skall bära detta ämbete och prästadöme till alla folk" (Abraham 2:6, 9).



Ammon inför kung Lamoni, av Gary L. Kapp. Ammon, en av Mosiahs söner, räddade kung Lamonis hjordar. När kungen frågade Ammon om han var sänd från Gud sade han att han var en människa kallad av den Helige Anden att predika evangeliet "för [Lamonis] folk så att de kan bringas till kunskap om det som är rätt och sant" (Alma 18:34).

Vårt missionärsarv i Mormons bok

Alma, Amulek, Mosiahs söner och lamaniten Samuel är bara några få av de mäktiga missionärsföredömen som vi hittar i Mormons bok. Av dem får vi exempel på omvändelse, tro, lydnad och mod. Liksom de kan vi lita på att inspiration och uppenbarelser från Gud vägleder vårt missionärsarbete.

Han kom med glada budskap till min själ, av Walter Rane En ängel besökte lamaniten Samuel och kom med "glada budskap till [Samuels] själ" om Frälsarens ankomst (Helaman 13:6–7). Som en del av sin kallelse att predika för nephiterna, gick Samuel upp på muren runt staden Zarahemla och förkunnade dessa glada budskap för folket.



UNDERVISA ICKE TROENDE

"Mosiahs söner ... gick till lamaniterna. De här trofasta missionärerna undervisade ett folk vars traditioner inte verkade främja andlig tillväxt, men de hjälpte ändå till att åstadkomma en stor förändring hos dessa lamaniter. Vi vet att 'alla lamaniter som trodde på deras predikan och blev omvända till Herren aldrig avföll' (Alma 23:6)."

Äldste James B. Martino i de sjuttios kворum, "Repentance That Brings Conversion", *Ensign*, sep. 2012, s. 58.



Vårt missionärsarv i Läran och förbunden

Efter evangeliets återställelse var missionärerna mycket viktiga. Missionärer som Dan Jones, Orson Hyde och Parley P. Pratt predikade om Mormons bok och om Jesu Kristi evangelium. En del, som profetens bror Samuel, verkade nära sitt hem. Andra reste långt för att sprida evangeliet på platser som Thailand,

Sandwichöarna (Hawaii), Danmark och England.

De här första missionärerna verkade ofta länge och åkte ut på flera missioner. De lämnade föräldrar, kärestor, hustrur, barn och barnbarn bakom sig, precis som vi gör. De är exempel för oss i dag på tro, mod, lydnad, uthållighet och flit.



Mormonpredikanter, av Arnold Friberg, baserad på ett original av Christen Dalsgaard. Den här bilden av en tidig missionär för kyrkan som undervisar om Jesu Kristi evangelium för en dansk familj på en bondgård var typisk för missionsarbetet på 1800-talet. Missionärerna undervisade också i gathörn eller i mötessalar.



Wilford Woodruff förbereder för dop vid Benbows gård, av Richard A. Murray. Herren ledde Wilford Woodruff på 1840-talet till John Benbows gård i Herefordshire, England. "Det fanns människor där som hade bett för en forntida ordning", skrev Wilford. "Följden blev att jag döpte sex hundra personer under de trettio första dagarna efter att jag kommit dit. ... Under åtta månaders arbete i det området förde jag in artonhundra personer i kyrkan. Varför? Därför att det fanns ett folk där som var förberett för evangeliet" ("Discourse", Deseret Weekly, 7 nov. 1896, s. 643).

Nyanlända missionärer döper invånare på Sandwichöarna (Hawaii) redan 1851. Det här fotografiet är taget mycket senare.



KÖPERING FÖRBUDDEN

Bygga på vårt missionärsarv

Sedan president Thomas S. Monson tillkännagav under oktoberkonferensen 2012 att unga män och unga kvinnor kunde gå ut som missionärer tidigare har tiotusentals sista dagars heliga gått ut på missionsfältet.

Under generalkonferensen i april 2013 lade äldste Neil L. Andersen i de tolv apostlarnas kворum till sitt vittnesbörd om missionsarbetet och uppmanade var och en av oss att bli en viktig del av detta spirande underverk genom att hjälpa

till att hitta personer som är redo att höra evangeliet: "Lika visst som Herren har inspirerat fler missionärer att verka, öppnar han också sinnen och hjärtan hos fler goda och ärliga människor att ta emot hans missionärer. Du känner dem redan eller kommer att lära känna dem. De finns i din familj eller bor i ditt grannskap. De går förbi dig på gatan, sitter bredvid dig i skolan och kopplar upp sig till dig via internet" ("Det är ett underverk", *Liahona*, maj 2013, s. 78). ■

Gatuproselytering, av Ken Spencer. De här två missionärerna berättar om evangeliet för en man framför en bokhandel i New Brunswick i New Jersey, USA.



MED TILLSTÄND AV KYRKANS HISTORISKA MUSEUM



DIN MISSIONÄRSBRICKA

"Om du inte är heltidsmissionär med missionärsbricka på bröstet så är tiden nu inne att måla en i ditt hjärta — målad, som Paulus sade, 'inte med bläck utan med den levande Gudens Ande'."

Äldste Neil L. Andersen i de tolv apostlarnas kворum, "Det är ett underverk", *Liahona*, maj 2013, s. 78.



© IRI, MED TILLSTÄND AV KYRKANS HISTORISKA MUSEUM

Lamaniterna ska blomstra som en ros, av Joselito Jesus Acevedo Garcia. Bilden fångar andan i missionsarbetet bland det spansktalande folket. Två missionärer förbereder sig för att undervisa om evangeliet medan människor håller på med sina vardagssysslor. Templet i Lima i Peru som står bland bostäder och djur, representerar kyrkans tillväxt.



© IRI, MED TILLSTÄND AV JUEI ING CHEN

Alltid missionärer, av Juei Ing Chen. Kyrkans medlemmar i Taiwan, liksom missionärer överallt, vill berätta om glädjen de känner tack vare evangeliet och skrifterna. Skrifterna ligger på bordet och den höga blå behållaren med skriftrullar har en bild av templet i Taipei.



© IRI, MED TILLSTÄND AV KYRKANS HISTORISKA MUSEUM

Sista dagars heliga missionärer i Sierra Leone, av Emile Wilson. Den första missionen i Sierra Leone organiserades i Freetown den 1 juli 2007. Freetown blev kyrkans 3 000:e stav den 2 december 2012.



Äldste Eduardo Gavarret

i de sjuttios kворum

FÖRBEREDD FÖR STRIDEN

Må vi, genom att sätta vår lit till Frälsaren, Härskarornas Herre, vara redo och inte snubbla på slagfältet.

AR 1485 satt Richard III på den engelska tronen. Det var en orolig tid, och Richard var tvungen att försvara sin krona mer än en gång. Men han var en erfaren militärveteran, en djärv och listig krigare med en armé på mellan 8 000 och 10 000 män.

Samma år kom Henry Tudor, earlen av Richmond, som hade anspråk på den engelska tronen och utmanade och konfronterade Richard på en plats som gav striden dess namn: Bosworth Field. Henry hade till skillnad från Richard inte mycket erfarenhet i fråga om strider, och hans styrkor var bara 5 000 man stark. Men han hade bra rådgivare vid sin sida — adelsmän som hade deltagit i liknande strider, bland annat några mot Richard. Morgonen den dag då striden skulle äga rum kom, och allt pekade på att Richard skulle avgå med seger.

En känd dramatisk legend sammanfattar händelserna den 22 augusti 1485. Den morgonen förberedde sig kung Richard och hans män för att möta Henrys armé. Stridens vinnare skulle bli Englands härskare. Strax före striden sände Richard en tjänare för att se om hans favorithäst var redo.







”Sko honom fort”, befalldes tjänaren smeden. ”Kungen vill rida före sina trupper.”

Smeden svarade att han fick vänta. ”Jag har skott hela kungens armé under de senaste dagarna”, sade han, ”och nu måste jag hämta mer järn.”

Den otålige tjänaren sade att han inte kunde vänta. ”Kungens fiender närmar sig just nu, och vi måste möta dem på fältet”, sade han. ”Du får klara dig med det du har.”

Som smeden hade blivit befallt gjorde han så gott han kunde. Han tillverkade fyra hästskor av ett enda järnstycke. Efter att ha format skorna spikade han fast tre av dem på hästen. Men när han skulle sätta fast den fjärde skon insåg han att han inte hade tillräckligt med spikar.

”Jag behöver en eller två spikar till, och det kommer att ta lite tid att hämta ut dem”, sade han till tjänaren.

Men tjänaren kunde inte vänta längre. ”Jag hör trumpeterna nu”, sade han. ”Kan du inte bara använda det du har?”

Smeden svarade att han skulle göra sitt bästa men att han inte kunde garantera att den fjärde hästskon skulle sitta kvar.

”Spika fast den bara”, befalldes tjänaren. ”Och skynda dig, annars blir kung Richard arg på oss båda.”

Snart började striden. För att samla sina män red Richard upp och ner på fältet och kämpade och manade dem med ropet: ”Framåt! Framåt!”

Men när Richard tittade ut över fältet såg han att några av hans män på andra sidan började dra sig tillbaka. Rädd att de andra soldaterna också skulle börja dra sig tillbaka, galopperade han bort till dem för att sporra dem. Men innan Richard nådde fram till dem snubblade hans häst och föll, och han kastades ner på marken. En av hästens skor hade ramlat av under kungens desperata galopp, precis som smeden befarat.

Richard hoppade upp när hans häst reste sig och galopperade iväg. När Henrys armé närmade sig svängde Richard sitt svärd högt i luften och ropade: ”En häst! En häst! Mitt kungarike för en häst!”



KOM IHÅG DE SMÅ SAKERNA

”Lyd profeternas lärdomar, precis som Kristus vill att du ska göra. Slösa inte bort din framtida lycka genom att ta genvägar i stället för att tillämpa evangeliets sunda principer. Kom ihåg: Småsaker leder till stora saker. En till synes obetydlig oförsiktighet eller försummelse kan leda till stora problem. Ännu viktigare är att enkla, konsekventa och goda vanor leder till ett liv fyllt av rika välsignelser.”

Äldste Richard G. Scott i de tolv apostlarnas kvorum, ”Frid i hemmet”, *Liahona*, maj 2013, s. 29.

Men det var för sent. Vid det laget flydde Richards män i rädsla för Henrys armé, och slaget var förlorat. Sedan dess har man använt följande ordspråk:

På grund av en spik gick en sko förlorad.

På grund av en sko gick en häst förlorad.

På grund av en häst gick en strid förlorad.

På grund av en strid gick ett rike förlorat.

Och allt på grund av en hästskospik.¹

Fästa våra principer

När jag tänker på den här berättelsen, slår det mig hur något så enkelt som en dåligt fastspikad hästskospik kunde leda till en sådan förändring. Vi kan jämföra den saknade spiken med evangeliets principer. En avsaknad av evangelieprinciper och tillhörande värderingar och bruk kan göra oss hjälplösa på slagfältet mot frestelser och orättfärdighet.

Vad är det som saknas i vårt liv och i vår familj? Försummar vi personliga böner eller familjeböner? Studerar vi skrifterna flitigt? Har vi regelbundna hemaftnar? Betalar vi ett fullt tionde? Tjänar vi våra bröder och systrar? Håller vi sabbatsdagen helig? Besöker vi templet? Älskar vi vår nästa?

Var och en av oss kan ta en titt inom sig och se vad vi brister i — vilken princip eller vana vi behöver *fästa*

grundligare i vårt liv och i vår familj. När vi sedan har fastställt vilken principen eller vanan är kan vi agera med uthållighet och beslutsamhet för att *fästa spiken* — följa principen till fullo och förbereda oss och vår familj bättre för att stå för det som är rätt.

I Läran och förbunden ger Herren rådet: ”Fatta frälsningens hjälm och min Andes svärd, som jag skall utgjuta över er, och mitt ord, som jag skall uppenbara för er, och ... var trofasta tills jag kommer” (27:18).

Frälsaren har lovat sina trofasta tjänare: ”Deras arm skall vara min arm, och jag skall vara deras sköld och deras pansar. Och jag skall fästa bältet om deras höfter, och de skall strida manligt för mig, ... och med min förbittrings eld skall jag bevara dem” (L&F 35:14).

Må vi minnas att även om ”hästar rustas för stridens dag”, som det står i Ordspråksboken, ”kommer [segern] från Herren” (21:31). Må vi följa Moronis inbjudan att ”[komma] till Kristus och bli fullkomnade i honom” (Moroni 10:32). Och må vi, genom att sätta vår lit till Frälsaren, Härskarornas Herre, vara förberedda och inte snubbla på slagfältet mot orättfärdighet. ■

SLUTNOT

1. Se ”For Want of a Horseshoe Nail”, i *The Book of Virtues: A Treasury of Great Moral Stories* (1993), av William J. Bennett, red., s. 198–200.

Påskynda

FRÄLSNINGENSARBETET

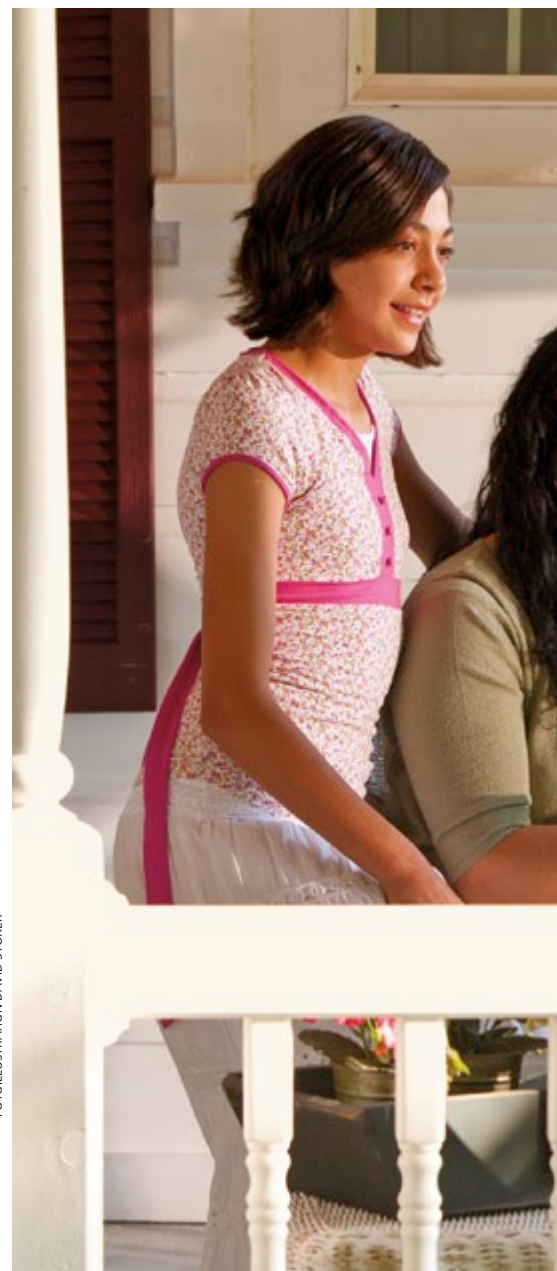
När vi inbjuder, älskar och tjänar andra blir vi sanna Jesu Kristi efterföljare och hjälper till att påskynda frälsningsarbetet.

Fastän det är trevligt att heltidsmissionärer arbetar på internet och ger guidade turer i möteshus så är dessa förändringar bara en liten del av det stora frälsningsarbetet. Något som är mycket viktigare är hur vi som medlemmar passar in i bilden av att påskynda frälsningsarbetet. Vi har inte ombetts att engagera oss i ett nytt program. Vi har helt enkelt uppmuntrats att vara sanna Jesu Kristi efterföljare. Vår roll är att ägna oss åt att älska och tjäna människorna omkring oss — trösta en nödlidande medarbetare, inbjuda våra vänner till ett dop, hjälpa en äldre granne med hans trädgård, bjuda hem en mindre aktiv på middag, eller hjälpa en granne med hennes släktforskning. De här är alla naturliga, positiva sätt att bjuda in mindre aktiva medlemmar och personer som inte delar vår tro i vårt liv och följaktligen i evangeliets ljus. Att berätta om det roliga och heliga som hänt i vårt liv kan faktiskt vara det bästa sättet varpå någon av oss kan "arbeta i [Jesu Kristi] vingård för människosjälarnas frälsning" (L&F 138:56).

Vad är frälsningsarbetet?

Frälsningsarbetet är vår himmelske Faders arbete för "att åstadkomma odödlighet och evigt liv för människan" (Mose 1:39). Detta viktiga arbete innefattar medlemmars missionsarbete, att behålla omvända, att aktivera mindre aktiva medlemmar, tempeltjänst och släktforskning och att undervisa om evangeliet.¹ Alltför ofta tror vi att de här aspekterna av evangeliet inte har något sammanhang. Men under *Frälsningsarbetet: Världsomfattande ledarutbildningsmöte* den 23 juni 2013, sade äldste Russell M. Nelson i de tolv apostlarnas kворum att "verket är odelbart. Ansträngningarna står inte var för sig. De ingår alla i frälsningsarbetet."²

Orden "Påskynda frälsningsarbetet" — namnet på utsändningens webbplats (hasteningthework.lds.org) — hänсыftar på Herrens löfte: "Se, jag skall påskynda mitt verk i dess tid" (L&F 88:73).



FOTOILLUSTRATION DAVID STOKER

De nödvändiga prästadömsförrättningarna — dop, konfirmation, ordination till prästadömet för män, och tempelförrättningarna — står som milstolpar längs vår väg tillbaka till vår himmelske Fader. När vi deltar i frälsningsarbetet följer vi och inspirerar andra att följa denna förbundsväg.

Medlemmar och missionärer arbetar tillsammans under prästadömet's nycklar.

Tiden har kommit för oss att på nytt fokusera på den grundläggande principen att medlemskap i Herrens kyrka

innebär att man är kallad att helt och fullt engagera sig i hans frälsningsarbete. Stavspresidenter och biskopar har prästadömet's nycklar till arbetet i sina enheter³ och hjälper medlemmarna göra vad sanna Kristi efterföljare gör — sprida evangeliet's ljus. Missionspresidenter har de prästadömet's nycklar som gör att de kan leda missionsarbetet som de har ansvar för.⁴ Heltidsmissionärerna är utbildade till att undervisa dem som har förberetts för att ta emot evangeliet. De hjälper medlemmarna med medlemmarnas missionsarbete, inte tvärtom. Heltids- och



medlemsmissionärerna är således partners i att föra evangeliet till dem som Herren har förberett att ta emot det.

Under utsändningen sade president Thomas S. Monson: "Nu är det dags för medlemmar och missionärer att komma samman, att samarbeta, att verka i Herrens vingård och föra själar till honom. Han har berett medlen för oss till att sprida evangeliet på en mängd sätt, och han ska hjälpa oss i vårt arbete om vi handlar i tro och utför hans verk."⁵

Äldste Neil L. Andersen i de tolv apostlarnas kворum talade om vikten av kärlek. Han sade: "Vi arbetar tillsammans i tro och enighet — tro på att Herren ska styra våra steg, eniga sinsemellan och med missionärerna. Vår drivfjäder är kärleken till Herren, till varandra och till dem vi tjänar."⁶

Församlingsråden tar täten, församlingens missionsledare samordnar.

Under biskopens ledning underlättar, stödjer och samordnar församlingsrådet församlingsmedlemmarnas arbete genom att planera och leda frälsningsarbetet i församlingen.⁷

Som medlem i församlingsrådet samordnar missionsledaren "församlingens arbete med att finna, undervisa och döpa undersökare. Han samordnar det här arbetet med heltidsmissionärernas ... arbete."⁸

Äldste Nelson sade följade till församlingarnas missionsledare: "Hjälp [missionärerna] att fylla sin kalender med meningsfulla besök så att de inte har tid att knacka dörr för att hitta människor att undervisa... [Ni] är länken mellan missionärerna, församlingsrådet och församlingens medlemmar."⁹



Det sanna måttet på framgång

Som sista dagars heliga är vi välsignade med att leva under den här tiden när Herren påskyndar sitt arbete. Eftersom Gud har ett syfte med att placera oss på jorden vid den här tiden, har vi förmågan att göra mycket mer än vi tror att vi kan. Så länge vi når ut med vänlighet och kärlek till dem som behöver vår vänskap och hjälp så misslyckas vi inte. Missionsframgång kommer genom att följa den inspiration som flödar in i sinne och hjärta och helt enkelt bjuda in andra i våra evangelieinriktade liv. Själva inbjudan är måttet på framgången, inte om personerna döps eller blir aktiva i kyrkan. Som äldste Jeffrey R. Holland i de tolv apostlarnas kvorum sade om den stora armé missionärer som nu går ut på missionsfältet: "Tiden är inne för oss att säga: 'Här kommer de!' Vi måste alla planera för och använda den här himlasända resursen på bästa möjliga sätt."¹⁰

Tiden är inne för oss alla att tydligare inse vår roll i att påskynda frälsningsarbetet. När vi engagerar oss i missionsarbete, att behålla omvända, aktivera mindre aktiva medlemmar, delta i tempeltjänst och släktforskning och undervisa evangeliet, och gör det till en naturlig del av vårt liv, får vi uppleva stor glädje och begåvas med de andliga gåvor vi behöver för att kunna stärka kyrkan under 2000-talet. ■

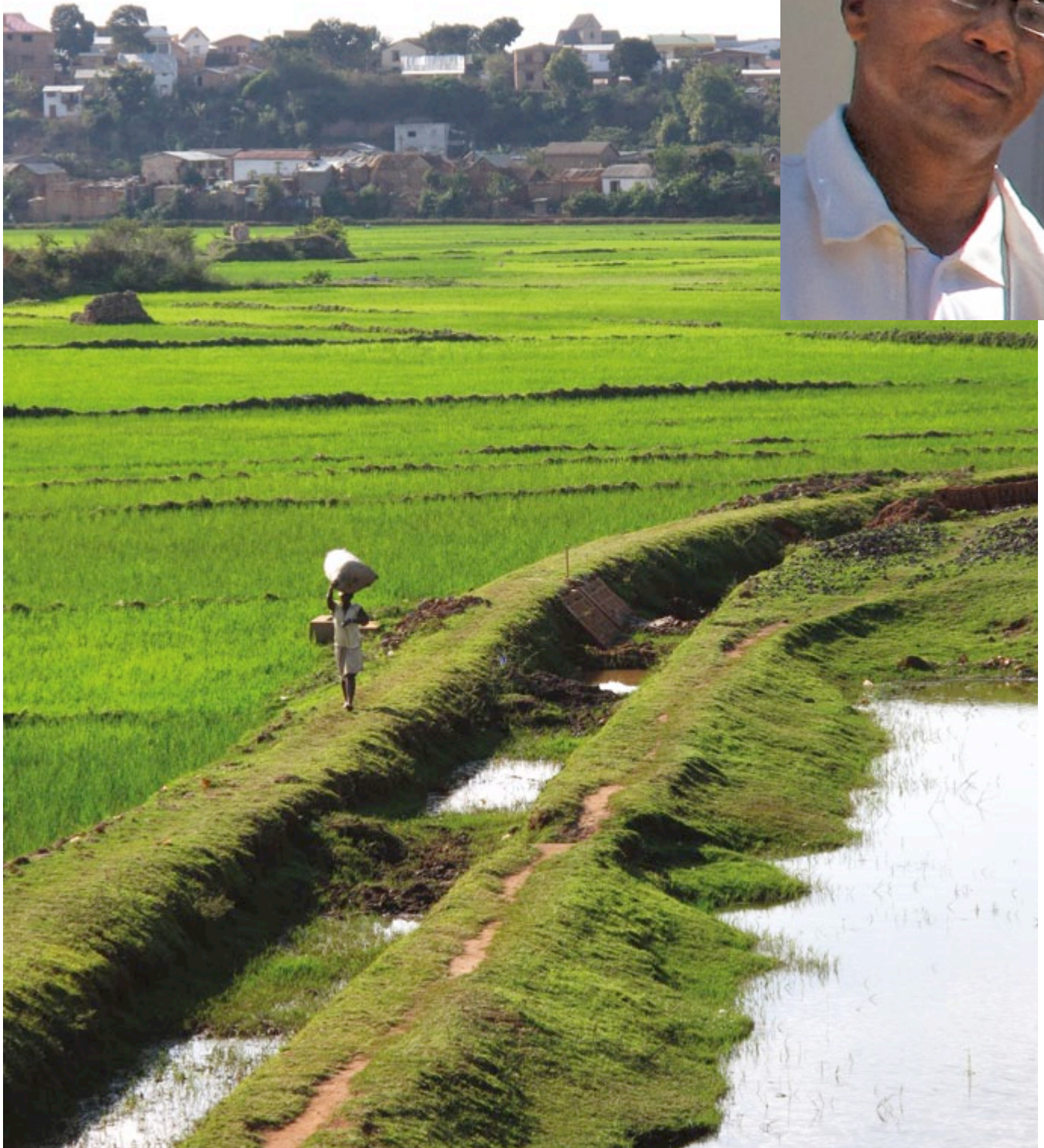
SLUTNOTER

1. Se *Handbok 2: Kyrkans förvaltning* (2010), kapitel 5.
2. Russell M. Nelson, *Frälsningsarbetet: Världsomfattande ledarutbildningsmöte*, 23 juni 2013, hasteningthework.lds.org.
3. Se *Handbok 2*, 5.1.6; 5.1.9.
4. Se *Handbok 2*, 5.1.6.
5. Thomas S. Monson, *Frälsningsarbetet*, hasteningthework.lds.org.
6. Thomas S. Monson, *Frälsningsarbetet*, hasteningthework.lds.org.
7. Se *Handbok 2*, 5.1.2.
8. *Handbok 2*, 5.1.3.
9. Russell M. Nelson, *Frälsningsarbetet*, hasteningthework.lds.org.
10. Jeffrey R. Holland, *Frälsningsarbetet*, hasteningthework.lds.org.

För att se videon *Frälsningsplanen: Världsomfattande ledarutbildningsmöte* på 26 språk, gå till hasteningthework.lds.org. Utsändningen arkiveras också på 59 språk på lds.org/broadcasts. *Handbok 2: Kyrkans förvaltning* finns på 29 språk på lds.org/manual/handbook.



Genom att plocka upp missionärer i sin taxi kom Roger Randrianarison in på lärjungeskapets väg.



ATT BLI EN fridsam man

Templet, missioner och tjänande hjälpte Roger och hans familj att förbereda sig för att bli en evig familj.

Matthew D. Flitton

Kyrkans tidningar

Roger Randrianarison visste att det saknades något i hans familjeliv. "Jag bad till Gud att han skulle hjälpa mig hitta något som kunde ge familjen vägledning", säger han. "Jag ville leda min familj till något gott, något som skulle leda oss till den rätta stigen."

Han oroade sig för hur han skulle fostra sina tre barn — sönerna Randrianandry och Sedinirina och dottern Nirina. Han var ledsen över att hans häftiga humör hade orsakat svårigheter i familjen. Han ville vara en snällare förälder.

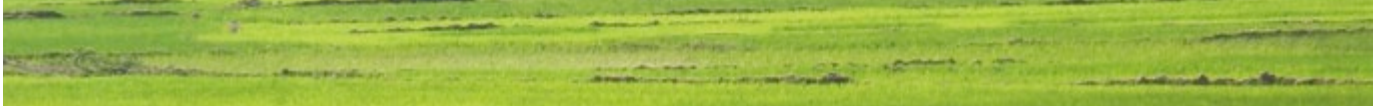
"Jag insåg att jag var den som behövde förändra sig eftersom jag såg vem jag hade blivit", säger han.

Roger hade förlorat sin byggfirma några år tidigare och arbetade som taxichaufför i Antananarivo i Madagaskar. En dag plockade han upp två kvinnliga missionärer.

"När de satt i bilen frågade de vad jag hette och om jag hade en familj", säger han. "De frågade om jag visste vem Gud var och om jag bad till honom."

Missionärerna sjöng sånger tillsammans med Roger under åkturen och inbjöd honom att komma till kyrkan. Han försökte gå några gånger men kunde aldrig passa in mötena i sitt schema. Han förlorade kontakten med missionärerna.

Omkring fem månader senare arbetade Roger hemma en dag när han hörde två missionärer prata med någon utanför hans staket. Roger visste att de skulle komma och prata med honom. Han kände att han skulle säga ja till varje fråga de skulle ställa till honom.



Familjen Randrianarison har kommit närmare varandra genom att studera evangeliet.

Efter att ha presenterat sig frågade missionärerna om han visste något om Gud. Ja. Ville han be till Gud? Ja. Ville han prata med missionärerna? Ja. När? Nu. Missionärerna sade att de skulle komma tillbaka om 20 minuter. När de kom tillbaka hade de med sig en medlem som bodde i närheten.

Missionärerna undervisade Roger många gånger under en månad i hans hem. På grund av det de hade hört om kyrkan ville resten av hans familj inte studera med missionärerna. Efter att ha fått undervisning om evangeliet i en månad följde Roger med missionärerna till kyrkan. Det vänliga mottagandet han fick gjorde intryck på honom. "Medlemmarna tog emot mig som om de redan hade känt mig mycket länge", säger han.

När Roger kom hem från kyrkan berättade han för sin familj att han skulle döpas om en månad och att de var fria att välja om de skulle bli medlemmar i kyrkan eller inte. De bad honom vänta så att de kunde bli medlemmar tillsammans med honom. De började vara med på möten och blev också glatt överraskade.

Första gången Rogers äldste son Randrianandry kom till kyrkan gjorde det ett varaktigt intryck på honom. "Första gången jag kom till kyrkan blev jag så överraskad över att

människorna var så ödmjuka", säger han. "För det första var de lämpligt klädda för kyrkan. Sedan insåg jag att de verkligen var där av en anledning, inte bara för att imponera på andra."

Hela familjen Randrianarison döptes den 20 februari 2003. Då var Nirina 8 år, Sedinirina var 17 och Randrianandry 19. Familjen slutade arbeta på söndagar och prioriterade att leva efter evangeliet.

Förändringar

"När jag hade döpts såg jag många förändringar i vårt hem", säger Arelina, Rogers hustru. "Det blev ett andligt hem, och vi fick så många välsignelser, både timliga och andliga, tack vare att vi levde efter evangeliet."

Ur ett timligt perspektiv ger Roger sin himmelske Fader äran för att han hjälpt honom bygga upp sitt företag igen. Efter att ha kört taxi och gjort vad han kunde för att försörja familjen i två år, började han få byggnadskontrakt. "Jag tror att Gud alltid välsignar mig när jag bestämmer mig för att följa honom", säger han.

Men hans söner säger att den största förändringen de har sett är i pappans humör. De beskriver honom nu som ett exempel på ödmjukhet och vänlighet. Roger säger att

evangeliet övertygade honom om att han behövde förändra sig. Sedan Roger började studera det har han försökt fylla sitt liv med sådant som är gott.

”Tack vare evangeliets lärdomar tappar jag aldrig tålamodet”, säger han. ”Ibland blir jag provocerad, men evangeliet finns i mitt hjärta, mitt sinne och min ande. Det hjälper mig att hålla mig lugn.”

När uppörande situationer uppstår är Roger den som lugnar ner familjemedlemmarna och påminner dem om att göra det som Frälsaren skulle ha gjort.

”Min far blev ödmjuk och tar nu hand om var familj med kärlek”, säger Sedinirina. ”När jag ser förändringen hos honom är jag så tacksam för min himmelske Fader, för evangeliet och för kyrkans medlemmar.”

En evig familj

År 2006 åkte Roger och Arelina, med hjälp av Allmänna hjälpfonden för tempelbesökare, till Johannesburg i Sydafrika för att beseglas i templet.

Från 2009 till 2011 verkade Sedinirina och Randrianandry som missionärer i Sydafrika — Sedinirina i Kapstaden och Randrianandry i Johannesburg. En del av motivationen att tjäna vara att hjälpa andra familjer att förändra sig, som deras familj hade gjort.

”Ett underverk som det här kan hända, och det hände tack vare att missionärerna kom till vårt hus”, säger Randrianandry. ”Så jag ville göra samma sak för en annan familj någonstans.”

Det beslutet innebar ännu en välsignelse för familjen Randrianarison. Under en niodagarsperiod var Sedinirina och Randrianandry i missionärsskolan i Johannesburg samtidigt. Roger flög till Sydafrika tillsammans med Arelina och dottern Nirina så att hela familjen kunde beseglas i templet.

Nirina, som då var 14 år, säger att det är svårt att beskriva upplevelsen och vad hon kände.

”Det stärkte min tro och hjälpte mig att känna mig närmare Gud”, säger hon.

I dag arbetar familjemedlemmarna på att bygga upp och stärka människorna runt omkring dem. Roger verkar som biskop i sin församling. Arelina verkar i Primär med Tro på Gud-programmet. Sedinirina är assisterande stavskamrer. Randrianandry är assisterande församlingsskamrer. Nirina är församlingens sångledare.

Evangeliet har varit ett bönesvar i familjen Randrianarisons hem. Det har läkt gamla sår, fört dem närmare varandra och gett dem möjlighet att bli en evig familj. Det har lärt Roger att visa kärlek. ”Familjelivet”, säger han, ”är ett liv fullt av kärlek.” ■

Familjen Randrianarison stärktes av att resa till Sydafrika för att beseglas i templet i Johannesburg.



ALLMÄNNA HJÄLPFONDEN FÖR TEMPELBSÖKARE

”Det [finns] fortfarande områden i världen där ett tempel ligger så långt bort att våra medlemmar att inte har råd med resan dit. De kan alltså inte ta del av de heliga och eviga välsignelser som templet ger. För att hjälpa dem med detta har vi något som kallas Allmänna hjälpfonden för tempelbesökare. Den här fonden gör det möjligt för medlemmar att besöka templet en gång, medlemmar som annars inte kan komma till templet men som längtar oerhört efter den möjligheten. Alla som vill bidra till fonden kan helt enkelt skriva det på den vanliga bidragstalongen som ges till biskopen.”

President Thomas S. Monson, ”Vi möts igen”, *Liahona*, nov. 2011, s. 5.

SKULLE MATTHEW KOMMA TILLBAKA?

Vi hade en stark grupp unga män i vår församling, men vår son Matthew drogs till en person som inte var medlem som delade hans kärlek till bilar och allt annat mekaniskt. Tråkigt nog kom den unge mannen från en familj som inte värdesatte religion. Hans föräldrar tillät att man drack och rökte hemma, och de tyckte inte det var viktigt att hålla sig moraliskt ren.

Matthew hade förtjänat högsta utmärkelsen inom scouting, men han deltog inte i ceremonin där man delar ut utmärkelser eftersom han hade slutat följa scouternas normer. Jag samlade ihop alla hans scout-utmärkelser och gjorde en tavla med dem. Sedan lade jag undan den och hoppades att den skulle bli värdefull för honom en dag. När Matthew var 16 år så rökte han och drack alkohol och använde droger. Han hoppade av skolan och flyttade ihop med sin flickvän. Vi såg honom

knappt under ett par års tid.

Vi var förtvivlade. Vi visste inte om han någonsin skulle komma tillbaka till sin familj och sin tro, men vi bestämde oss för att följa Almas exempel för hur han behandlade sin egensinnige son. Alma fortsatte att älska sin son och bad med tro att han skulle "bringas till kunskap om sanningen" (Mosiah 27:14).

Vi bad ständigt om att Herren skulle ingripa i Matthews liv, och vi tog varje tillfälle i akt att uttrycka genom ord och handling hur mycket vi älskade honom. När han kom hem sade vi inget som han kunde tolka som kritik eller fördömande. Vi sade bara hur glada vi var att se honom.

En dag kom Matthew hem och sade att han ville prata. Han sade att han hade träffat en tjej på en fest som hade frågor om kyrkan. Innan han kunde säga till henne att han inte längre visste svaren började orden flöda ur honom. Han upptäckte att

han kunde svara på hennes frågor lika fort som hon ställde dem. Matthew sade att han inte kom ihåg att han hade lärt sig det som han berättade om, men han visste att det han sade var sant. Han undrade varför han levde som han gjorde när han fortfarande trodde på evangeliet.

Efter tre dagars självrannsakan bestämde han sig för att lämna livet som han hade levt bakom sig. Han hade kommit hem för att be om hjälp att börja om.

Matthew ringde en kusin i en annan stat som hade övervunnit liknande svårigheter och frågade om han kunde få bo hos honom. Hans kusin sade ja och Matthew började gå på kyrkans möten tillsammans med honom och han träffade biskopen för att få hjälp med omvändelseprocessen. Han kände att han fick kärlek och stöd och blev aktiv i kyrkan.

Med tiden träffade han en rättfärdig ung kvinna. De blev förälskade och gifte sig i templet.

När deras första barn föddes kom jag på besök och hade med mig tavlan jag hade gjort med hans scout-utmärkelser. Han blev överförtjust och hängde stolt upp den på en framträdande plats i sitt hem.

En ängel visade sig inte för vår son så som fallet var för Alma den yngre. Men det var lika mirakulöst när Matthew kom tillbaka till sanningen. ■
Anonym



Jag samlade ihop alla hans scoututmärkelser och gjorde en tavla med dem. Sedan lade jag undan den och hoppades att den skulle bli värdefull för honom en dag.

JAG VAR HEMMA

Som en del av ett tjänandeprojekt reste jag till Rwanda tillsammans med några andra läkare för att hjälpa till med medicinska behov. Efter två veckor, nära slutet av min resa, började jag längta hem. Jag saknade min familj, min sköna säng och mitt hem.

Min sista söndag i Afrika lyckades jag ordna mitt schema så att jag kunde gå i kyrkan. Kyrkan var inte formellt erkänd i Rwanda men jag lyckades hitta en mötestid och vägbeskrivning på kyrkans hemsida.

Och vilken vägbeskrivning sedan: ”Gå nedför kullerstengatan på andra sidan av regeringsbyggnaden. Titta efter en öppen port. Gå sedan nedför trapporna.”

När jag följde vägbeskrivningen började jag höra refrängen i en välbekant psalm. Jag gick nedför trappan och orden från ”En grundval blev lagd” (*Psalmer*, nr 38) nådde mina öron. Där trappan tog slut fanns en liten byggnad med dussintals leende människor framför ingången. Trots att jag var en främling för församlingen kände jag genast gemenskap med

dem. Dussintals rwandiska bröder och systrar gick fram för att skaka hand med mig och när de gjorde det lyftes en tung ensamhet från mina axlar. Jag var hemma!

Jag gick in och var med på ett typiskt tretimmarsblock med möten som inte skilde sig från det vi hade i min hemmaförsamling i Kalifornien.

Trots att jag var en främling för församlingen kände jag genast gemenskap med dem. Dussintals rwandiska bröder och systrar gick fram för att skaka hand med mig.

Bärare av aronska prästadömet delade ut sakramentet, talen handlade om Frälsaren och till och med söndagsskolelektionen var den som de höll i min hemmaförsamling den veckan.

Och viktigast av allt: Herrens ande genomsyrade mötena. Herren log helt klart med glädje ner över dessa goda människor som försökte göra sitt bästa för att tjäna honom. Jag fick veta att året innan hade bara en handfull rwandier kommit till mötena här. Men jag räknade till över 100 närvarande, och hälften av dem var leende barn.

Nu när Rwanda har öppnats för missionsarbete tror jag att missionärerna kommer att få stor framgång när Anden vittnar för allt fler rwandiska undersökare att den återställda kyrkan är Guds rike för hela jorden — för varje kontinent, för varje folk och för varje Guds barn. Vad tacksam jag är för kyrkan, oavsett om den är på Kaliforniens kust eller nedför en kullerstengata i Centralafrika. ■
Steven Sainsbury, Kalifornien, USA



VARFÖR KOM DU TILL REXBURG?

Efter att i årtal ha bott där kyrkans medlemmar är en minoritet flyttade min make och jag till ett grannskap i Rexburg i Idaho där det bara fanns två familjer som inte tillhörde kyrkan. Vi hade turen att bo granne med en av dem.

Fadern klippte gräset första gången vi körde in på uppfarten. Min make och jag gick över vår gräsmatta för att bekanta oss med honom. När jag sträckte fram handen, frågade jag: "Så varför kom din familj till Rexburg?"

Han svarade: "Mitt jobb — och vi var särskilt ute efter ett samhälle som behöver bli presenterat för Kristus."

Det kändes som om en hink med kallt vatten hade kastats i mitt ansikte, men jag log. Jag bestämde mig i det

ögonblicket för att oavsett vad vår granne sade eller gjorde så skulle vi bli de *bästa* grannar som familjen någonsin haft. Varje gång vi träffade dem skulle vi agera på ett vänligt, kärleksfullt och förnuftigt sätt, som Frälsaren skulle göra.

Under de följande åtta åren hade vi många aktiviteter tillsammans med grannfamiljen. Modern inbjöds till Hjälpföreningens aktiviteter. Hon bjöd med mig och många av våra sista dagars heliga grannar till en utflykt för kristna kvinnor som anordnades av hennes kyrka. Min make och jag blev bjudna till deras barns piano- och dansuppvisningar. Deras familj inbjöds till picknickar och fester i grannskapet. Och vi fick telefonsamtal från deras äldre barn när de behövde

skjuts hem från arbetet och inte kunde nå sina föräldrar.

Föräldrarna var rädda att deras barn skulle börja tycka om sista dagars heliga för mycket, så de lät inte sina söner vara med i vår församlings scoutprogram. Men vårt hem ansågs vara en trygg plats och de lät sina barn komma över och leka när våra barnbarn kom på besök.

Varje gång våra grannar försökte hjälpa oss se "var vi hade gått fel", påminde vi dem om att vi hyste största respekt för deras tro och det sättet de levde på och fostrade sina barn. Sedan tillade vi att vi förväntade oss samma respekt för vår tro, som också var inriktad på Frälsarens lärdomar.

När modern försökte göra våra skillnader till en djup, oöverkomlig klyfta genom att hävda att sista dagars heliga trodde på "en annan Jesus", påminde jag henne om att vi båda trodde att han är gudomlig och Guds älskade Son. Så småningom fick hon och jag en varm och vänskaplig relation.

Deras familj flyttade utan att ha blivit medlemmar i kyrkan. Men om de kan säga "vi bodde bland mormoner; de är goda och respektfulla människor med uppriktiga hjärtan", så känner jag att vi lyckades med att vara goda grannar och hjälpa dem bli mer öppna och rättvisa i sin bedömning av sista dagars heliga. ■

Sandra Rush, Idaho, USA



Jag bestämde mig för att oavsett vad vår granne sade eller gjorde så skulle vi bli de bästa grannar som familjen någonsin haft.

EN LÅDA MED BILDER

För ett antal år sedan körde min make och jag ett lass till den lokala sopstationen. Jag lade märke till att en av kvinnorna som jobbade där lyfte upp en låda som hon skulle sätta i förbränningsugnen. Plötsligt gick lådan upp och några fotografier ramlade ut.

När jag såg det fick jag en stark känsla av att jag skulle hämta den lådan. Jag klev ur bilden och hjälpte henne att plocka upp fotografierna. Kvinnan och jag kände båda att fotografierna hade kastats bort av missstag, och jag övertalade henne att låta mig ta fotografierna och försöka hitta någon som ville ha dem.

När jag gick igenom de hundratala fotografierna i lådan hittade jag ett kuvert som var adresserat till någon i Warburg i Alberta, Kanada. Under några år skrev jag flera brev till personer med samma efternamn, men jag fick aldrig något svar.

När min familj hade fått tillgång till internet upptäckte jag att det fanns en historieförening i Warburg. Jag frågade om någon som arbetade där kände igen namnen jag hade hittat på baksidan av fotografierna.

En månad senare fick vi ett samtal från en man som hade blivit kontaktad av historieföreningen. Han sade att hans syster bodde i närheten av oss och frågade om hon kunde få se fotografierna. Naturligtvis sade vi ja.

Dagen därpå kom Floyd och Beth Hawthorn, som båda var sista dagars

heliga, för att titta på fotografierna. När jag öppnade lådan sade broder Hawthorn: "Där är han", och pekade på det översta fotografiet. Det var en bild av syster Hawthorns farfar.

Medan vi tittade på bild efter bild berättade broder och syster Hawthorn om personerna på varje fotografi. Paret Hawthorn tvivlade på att de var släkt med personen som hade gjort sig av med bilderna, och de visste inte

varför fotografierna hade hamnat på sopstationen.

Jag känner starkt att min himmelske Fader hjälpte mig att lämna tillbaka fotografierna till släkten Hawthorn. Jag vittnar om att släktforskning är något av det viktigaste vi kan göra. Om vi är villiga att göra det så hjälper Herren oss. ■

Cindy Heggie, Alberta, Kanada

Plötsligt gick lådan upp och några fotografier ramlade ut. När jag såg det fick jag en stark känsla av att jag skulle hämta den lådan.



Hur kan jag bli en **FRAMGÅNGSRIK** missionär?

*Hur mycket min kamrat och jag än försökte så
förkastade alla vårt budskap. Vad kunde vi göra
för att bli framgångsrika missionärer?*

Lauren Bangerter Wilde

Jag hade varit ute som missionär i lite över ett år när jag gick igenom en särskilt jobbig tid. Vi var mitt i en trist och grå årstid — vintern var över och det skulle snart bli vår. Och hur mycket min kamrat och jag än försökte så förkastade alla vårt budskap helt och hållet. När vi träffade andra missionärer fick vi veta att de hade framgång. Jag kunde inte komma på någon anledning till varför inte vi skulle lyckas. Jag hade varit ute tillräckligt länge för att kunna språket väl, min kamrat och jag var goda vänner, vi hade skapat en tillitsfull relation till medlemmarna och vi försökte följa Anden och noga lyda missionsreglerna.

Men vad vi än gjorde var det ingen som ville lyssna. Efter ett flertal veckor av detta lät jag min dåliga inställning få överhanden. Under ett planeringsmöte sade jag till slut: "Vad spelar det för roll? Ingen lyssnar på oss i alla fall." Min kamrat som hade ett bättre

perspektiv än jag, sade: "Vi sätter upp mål för att visa vår tro. Vi följer upp målen för att räkna våra välsignelser."

När jag funderade på de orden insåg jag att jag hade använt fel måttstock för att bedöma min framgång som missionär. I *Predika mitt evangelium: Vägledning för missionärer* finns det en lista över sådant som en framgångsrik missionär gör,¹ och jag insåg att allt som stod där var något som varje missionär kan kontrollera. Jag kunde inte styra om människorna i min mission skulle ta emot evangeliets budskap, men jag kunde styra vilken slags missionär jag ville vara. Min kamrat visade mig att större tro på Jesus Kristus och tacksamhet för hans välsignelser skulle hjälpa mig se hur jag redan var en framgångsrik missionär.

Tron hjälper oss att se underverk

Jag blev ödmjuk av att se att jag brast i min tro. Jag tittade efter

områden där jag kunde stärka min tro och upptäckte att när saker och ting inte hade gått enligt planerna så hade jag tillåtit mig själv att bli missmodig. I *Predika mitt evangelium* står det: "Modfällighet försvagar din tro. Om du sänker dina förväntningar blir du mindre effektiv, din önskan försvagas och du får svårare att följa Andens ledning."² Jag insåg att jag hade låtit våra bakslag försvaga min tro.

Jag började be om en hjärtats förändring och större tro. Jag litade också till löftet som ges i Mormon 9:21: "Var och en som tror på Kristus, utan att tvivla, skall få vad han än ber Fadern om i Kristi namn. Och detta löfte gäller alla, ända till jordens ändar." Det här löftet ledde till att jag började be mer innerligt om de välsignelser och underverk som min kamrat och jag kände att vi behövde. Och jag lade alltid till "ske din vilja". De här bönerna hjälpte mig att ta ändrade planer och bakslag med större tro, och med



BLI EN FRAMGÅNGSRIK MISSIONÄR

Du vet att du har varit en framgångsrik missionär när du:

- Känner att Anden vittnar för människor genom dig.
- Älskar människor och vill att de ska bli frälsta.
- Håller alla regler.
- Utveckla kristuslika egenskaper
- Varnar människor för syndens följder. Uppmanar dem att ingå och hålla förbund.
- Går omkring och gör gott och tar tillvara på alla tillfällen att tjäna, oavsett om människorna accepterar ditt budskap eller inte.

Från *Predika mitt evangelium: Vägledning för missionärer* (2005), s. 10–11.



SÖK HERRENS GODKÄNNANDE

”Av hela mitt hjärta inbjuder jag er att söka Herrens bekräftelse och njuta av välsignelserna som han lovat er. ... Vi [kan komma] till insikten om att vi bekräftas av honom, oavsett vår ställning, status eller våra jordiska begränsningar. Hans kärleksfulla bekräftelse motiverar oss, stärker vår tro och hjälper oss att hantera allt som vi möter i livet. Trots våra utmaningar får vi framgång [se Mosiah 2:22], vi blomstrar och känner frid [se Mosiah 2:41].”

Äldste Erich W. Kopischke i de sjuttios kворum, ”Att få Herrens bekräftelse”, *Liahona*, maj 2013, s. 106.

vetskap om att vår himmelske Fader alltid besvarar trons böner — även om svaren kommer på sätt som vi inte förväntar oss. Jag fick större förmåga att känna igen sätten som Herren vägledde oss på under dagens gång.

Medan jag arbetade på att stärka min tro upptäckte jag att den positiva versionen av uttalandet i *Predika mitt evangelium* var sant: Om du höjer dina förväntningar blir du mer effektiv, din önskan stärks och du får lättare att följa Andens ledning. Dessutom var jag mer optimistisk gentemot missionsarbete och mitt tjänande när jag kunde se och uppskatta de underverk som sker varje dag.

Tacksamhet motverkar avundsjuka

Herren började visa mig att han gjorde underverk för oss varje dag — men jag kände inte igen dem förrän jag gjorde en medveten ansträngning för att verkligen vara tacksam. Att uttrycka tacksamhet är mer än bara en god vana eller gott uppförande. När jag uttrycker tacksamhet till Herren och till andra så får jag större kraft. Jag upptäckte att jag var glad för andra missionärers skull när de hade framgång i stället för att vara avundsjuk (se Alma 29:14, 16). Jag kunde fokusera mer på vad jag hade och vad som gick bra i stället för på vad jag inte hade och vad som gick fel.

Jag lärde mig att tacksamhet är ett motgift mot att jämföra mig själv med andra. De stunder när jag inte kände mig som en framgångsrik missionär

kom vanligtvis därför att jag sade till mig själv: ”Det går inte lika bra för mig som för dem”, eller ”de är bättre på de här än jag.” Jag lärde mig också att Herrens mönster är att ge oss rättfärdiga exempel att följa, och Satans förfalskning är att fresta oss att jämföra oss med dem och låta det avgöra vårt värde eller vår framgång. Men *Predika mitt evangelium* är tydlig i det här: ”Jämför dig inte med andra missionärer och mät inte de synbara resultaten av dina ansträngningar med andras.”³ I slutändan var det tacksamhet som hjälpte mig att undvika högmot och som påminde mig om att Herren leder det här arbetet. Jag behövde inte bli avundsjuk för att mina medmissionärer verkade ha större framgång.⁴

Det sanna måttet på framgång

Innan mitt perspektiv ändrades hade jag varit så fokuserad på ett visst slags välsignelse att jag hade glömt hålla ögonen öppna för andra sätt som Herren besvarade våra böner och välsignade vårt missionsarbete på. Så småningom började Herren välsigna missionsarbetet i vårt område på underbara och oväntade sätt. Vi fann människor som var villiga att ta emot vårt budskap, men jag hade vid det laget lärt mig att inte mäta min framgång efter andras val.

President Gordon B. Hinckley (1910–2008) berättade om en missionspresidents råd om missionsarbete: ”Gör ert bästa, ert allra, allra bästa. Be era böner, arbeta hårt och



På många sätt kunde måttet på min framgång som missionär mätas genom min villighet att omvända mig och min beslutsamhet att fortsätta arbeta.

lämna skörden åt Herren.”⁵ I *Predika mitt evangelium* står det något liknande om framgångsrika missionärer: ”Gör ditt allra bästa för att föra själar till Kristus och [sök] uppriktigt ... efter lärdom och tillväxt.”⁶

Så länge jag var villig att omvända mig, så länge jag ärligt kunde säga till Herren att jag gjorde mitt bästa, kunde jag lita på att jag var en framgångsrik missionär — oavsett om någon tog emot vårt budskap eller inte. På många sätt kunde måttet på min framgång som missionär mätas genom min villighet att omvända mig och min beslutsamhet att fortsätta arbeta.

Jag har många underverk nedtecknade i min dagbok från den här tiden av min mission. När jag strävade efter att vara mer trofast och tacksam fick

jag ett bättre perspektiv, jag blev inte missmodig och jag kände Anden i större mått i arbetet. Jag upptäckte att det som står i *Predika mitt evangelium* är sant: ”Även när du gjort ditt allra bästa kan du drabbas av besvikelser, men bli inte besviken på dig själv. Du kan vara säker på att Herren är nöjd när du känner Anden verka genom dig.”⁷ Och när jag kände att Herren var nöjd med mig så kunde jag uthärda alla prövningar. ■

Författaren bor i Maine i USA.

SLUTNOTER

1. Se *Predika mitt evangelium: Vägledning för missionärer* (2005), s. 10–11.
2. *Predika mitt evangelium*, s. 10.
3. *Predika mitt evangelium*, s. 10.
4. Se Jeffrey R. Holland, ”Arbetarna i vingården”, *Liahona*, maj 2012, s. 31.
5. Gordon B. Hinckley, ”Finn lammen, föd fären”, *Liahona*, juli 1999, s. 120.
6. *Predika mitt evangelium*, s. 11.
7. *Predika mitt evangelium*, s. 11.

BERÄTTA OM DIN UPPLEVELSE

”Jag återvände nyligen från min mission och det känns som om jag har tappat min känsla av inriktning. Vad ska jag göra?”

Återvända missionärer, berätta för oss hur ni klarade övergången från er mission till att komma hem och börja skolan igen, jobba och ägna er åt andra aktiviteter. Mejla er upplevelse till liahona@ldschurch.org eller lägg ut den på nätet på liahona.lds.org. Ta med fullständigt namn, födelsedatum och namnet på er församling eller gren.



Bli en *Predika mitt evangelium-* missionär



**Äldste
David A. Bednar**
i de tolv
apostlarnas kворum

*Du kan göra det här! Herren
som du representerar och
tjänar vet att du kan göra det.
Jag vet att du kan göra det.*

En apostel är först och främst alltid en missionär. Av den anledningen är jag särskilt glad över att tala till er som medtjänare i detta underbara sista dagars heliga verk.

VAD ÄR EN *PREDIKA MITT EVANGELIUM*-MISSIONÄR?

En *Predika mitt evangelium*-missionär är en Herrens tjänare, kallad genom profetia och bemyndigad genom handpåläggning, som förkunnar Frälsarens eviga och återställda evangelium på hans sätt (se L&F 50:13–14, 17–24; L&F 68:1).

En missionärs övergripande syfte som beskrivs i *Predika mitt evangelium* är ”att inbjuda andra att komma till Kristus genom att hjälpa dem ta emot det återställda evangeliet genom att tro på Jesus Kristus och hans försoning, omvända sig, döpas, ta emot den Helige Andens gåva och att hålla ut intill slutet”.¹

Det heliga ansvaret att officiellt förkunna evangeliet och utföra de frälsande förrättningarna har funnits sedan Adam drevs ut ur Edens lustgård och kommer att fortsätta tills ”den store Jehova säger att verket är fullbordat”.²

KRAVEN FÖR ATT BLI *PREDIKA MITT EVANGELIUM*-MISSIONÄRER

Jag vill ta upp fem grundläggande krav för att bli *Predika mitt evangelium*-missionärer.

Krav nr 1: *Predika mitt evangelium*-missionärer förstår att de tjänar och representera Jesus Kristus.

Predika mitt evangelium-missionärer vet och förstår vem de representerar, varför de verkar och vad de ska göra. Heltidsmissionärer kallas att tjäna och avskiljs på lämpligt sätt som tjänare och representanter för Herren Jesus Kristus. Vi vittnar om hans namn och om att Jesus Kristus är verklig och gudomlig, och om hans mission, för alla nationer, slakten, tungomål och folk (se L&F 133:37).

Vi älskar Herren. Vi tjänar honom. Vi följer honom. Vi representerar honom.

Hans mål måste vara våra mål. Hans intressen bör vara våra intressen. Hans verk bör vara vårt verk. Hans sätt bör vara vårt sätt. Hans vilja bör alltmer bli vår vilja.

Som representanter för Återlösaren predikar vi om de grundläggande lärdomarna och principerna i hans återställda evangelium på ett enkelt och tydligt sätt. Vi framför inte personliga åsikter eller spekulationer. Vi förkunnar och vittnar om enkla återställda sanningar på Herrens sätt och genom hans Andes kraft.

Predika mitt evangelium-missionärer förstår att ansvaret att



representera Frälsaren och att vittna om honom aldrig upphör. Kom ihåg honom i allt som du tänker, i allt som du gör och i allt som du försöker bli, och representera honom på lämpligt sätt för alla vår himmelske Faders barn som du träffar nu och alltid.

Krav nr 2: *Predika mitt evangelium*-missionärer är värdiga.

En nödvändig förutsättning för att bli *Predika mitt evangelium*-missionärer är personlig värdighet inför Frälsaren.

Låt mig förklara några enkla sanningar så tydligt som jag kan.

- Vi är bemyndigade representanter för världens Återlösare och Frälsare.
- Vi är kallade att förkunna hans återställda och eviga evangelium.
- Vi kan inte låta oss befläckas av världen och samtligt representera honom officiellt eller handla med kraft i hans namn.
- Vi kan inte hjälpa andra att lösgöra sig från syndens slaveri om vi själva har blivit insnärjda i synd (se L&F 88:86).
- Vi kan inte hjälpa andra lära sig att omvända sig om vi själva inte har lärt oss att omvända oss på rätt sätt och fullkomligt.
- Vi kan bara förkunna och predika med kraft sådant som vi själva strävar efter att bli.
- Vi hålls ansvariga inför Gud för våra rättfärdiga önskningar och vår värdighet att handla som hans förkämpar.

Det förväntas inte av oss att vi är fullkomliga nu. Men vi har befallts att vara rena och vandra rättrådigt inför Israels Återlösare. ”Var rena, ni som bär Herrens kär!” (L&F 38:42).

Omvändelse är en princip om hopp och helbrägdagörelse — inte om missmod och förtvivlan. Omvändelse är verkligen ödmjukande — men inte skrämmande. Omvändelse är på samma gång krävande, tröstande, allvarlig och mildrande. Omvändelse är en ovärderlig gåva som gjorts möjlig genom hans försoning som vi älskar, tjänar och följer.

Även om du begått allvarliga synder har du, genom Jesu Kristi försoning och uppriktig omvändelse, blivit eller kan du återigen bli ren och värdig.

Det finns ungdomar som ännu behöver omvända sig fullständigt. Nu är det dags. Snälla, snälla, ni, skjut inte upp omvändelsens dag.

Det finns ungdomar som har omvänt sig och fortsätter att omvända sig och som undrar om de har gjort allt som behövs för att accepteras av Herren (se L&F 97:8). Kom ihåg att Herren kräver att du är ren, men inte fullkomlig. När den Helige Anden återigen verkar i ditt liv är detta det säkraste tecknet på Herrens förlåtelse, för Herrens Ande bor [inte] i oheliga tempel” (Helaman 4:24). Och tänk på att uppmaningen att förlåta ”alla människor” (L&F 64:10) också innebär att du förlåter dig själv.



*Predika mitt evangelium-*missionärer är Herren Jesus Kristi lärjungar som hedrar sina förbund och lyder buden. Kom alltid ihåg honom och var ren och värdig att representera honom.

Krav nr 3: Predika mitt evangelium-missionärer samlar det eviga livets ord inom sig.

Jag uppmanar er att ständigt ”samla ... livets ord i era sinnen” (L&F 84:85). Att samla det eviga livets ord är mer än att bara studera eller lära sig något utantill, precis som att mätta sig med Kristi ord (se 2 Nephi 31:20; se också 2 Nephi 32:3) är mer än att bara smaka på något eller småäta. För mig känns det som att ”samla” är att fokusera och arbeta, utforska och absorbera, begrunda och be, tillämpa och lära, värdera och uppskatta samt att glädjas och njuta.

Tänk på hur Mosiahs söner — fyra helt anmärkningsvärda missionärer som hette Ammon, Aron, Omner och Himni — ”hade blivit starka i kunskapen om sanningen, ty de var män med sunt förstånd, och de hade flitigt

utforskat skrifterna” (Alma 17:2).

De här tappra missionärerna samlade verkligen hela tiden det eviga livets ord i sina sinnen. De försummade inte och tog inte lättvindigt på de enskilda skriftstudierna eller skriftstudierna med sin kamrat. Andlig kunskap och insikt trängde djupt ner i deras själar, och evangeliets lärdomar och principer bekräftades i deras hjärtan som sanna genom den Helige Andens kraft.

Som representanter för Frälsaren har du och jag det fortgående ansvaret att arbeta flitigt och i hjärta och sinne inplantera det återställda evangeliets grundläggande lärdomar och principer, särskilt ur Mormons bok. När vi gör det är den utlovade välsignelsen att den Helige Anden ska ”påminna [oss] om allt” (Joh. 14:26) och stärka oss när vi undervisar och vittnar. Men Anden kan bara arbeta med och genom oss om vi ger honom något att arbeta med. Han kan inte hjälpa oss komma ihåg sådant som vi inte har lärt oss (se Alma 31:5).

*Predika mitt evangelium-*missionärer samlar hela tiden det eviga livets ord i sinnet, de litar till kraften i ordet och de har den kraften

inom sig. Kom alltid ihåg honom, var alltid värdig att representera honom och samla och lita till kraften i ordet.

Krav nr 4: Predika mitt evangelium-missionärer förstår att den Helige Anden är den yttersta och sanna läraren.

Den Helige Anden är den tredje medlemmen i gudomen och han vittnar om all sanning och är den yttersta och sanna läraren. Det är meningen att lektionerna vi håller och vittnesbörden vi bär ska förbereda undersökaren att handla och lära av sig själv.

Som missionärer är en av våra viktigaste roller att inbjuda undersökare att utöva sin handlingsfrihet och handla efter Frälsarens lärdomar. Att ingå och hålla andliga åtaganden, till exempel att be om att ett vittnesbörd om sanningen, studera och be om Mormons bok, gå på möten och hålla buden, kräver att undersökaren utövar tro, handlar och förändras.

Hur uppriktigt vi än tjänar kan du och jag inte trycka eller tvinga in sanningen i undersökarnas hjärtan. Våra bästa ansträngningar kan bara föra sanningens budskap *till* ett hjärta (se 2 Nephi 33:1). Till sist måste en undersökare handla i rättfärdighet och därmed inbjuda sanningen *i* sitt hjärta. Det är bara på det sättet som uppriktiga sanningssökare och nyomvända kan utveckla den andliga förmågan att själva hitta svaren.

Eftersom vårt ansvar är att hjälpa undersökare lära genom tro och

genom den Helige Andens kraft så handlar det här arbetet aldrig om mig eller om dig. Vi behöver göra allt i vår makt för att fullfölja vårt missionsansvar och samtidigt ”dra oss undan” så att den Helige Anden kan utföra sin heliga funktion och verk. Faktum är att allting du eller jag gör som representanter för Frälsaren som medvetet och med avsikt drar uppmärksamheten till oss själva — i budskapen vi presenterar, i metoderna vi använder, eller i vårt personliga uppförande — är en form av prästvælde som hindrar den Helige Anden från att undervisa effektivt.

”Predikar han genom sanningens Ande eller på annat sätt? Och om det sker på något annat sätt är det inte av Gud” (L&F 50:17–18).

Kom alltid ihåg honom, var värdig

att representera honom, samla hans ord i ditt sinne och låt den yttersta och sanna läraren, den Helige Anden, vittna om all sanning.

Krav nr 5: Predika mitt evangelium-missionärer förstår att undervisning är mycket mer än att prata och berätta.

När Frälsaren satt på Oljeberget förkunnade han: ”Gör er inte bekymmer för vad ni skall säga. Vad som ges er i den stunden skall ni tala. Det är inte ni som då talar, utan den Helige Ande” (Mark. 13:11).

I början av den här tidsutdelningen uppmanade Frälsaren missionärerna: ”Öppna era munnar och de skall fyllas” (L&F 33:8, 10) och ”höj era röster för dessa människor, uttala de tankar som jag skall lägga i era hjärtan, och ni skall



inte komma på skam inför människorna, ty det skall i samma stund, ja, i samma ögonblick, bli er givet vad ni skall säga” (L&F 100:5–6).

De här skriftställena belyser ett ytterst krävande och strikt mönster för att predika och hjälpa undersökare att lära sig om sanningen. *Predika mitt evangelium*-missionärer vet att vi inte håller lektioner; vi undervisar människor. Vi återger eller presenterar inte bara inlärd budskap om evangelieämnen. Vi inbjuder sanningssökare att uppleva en mäktig förändring i hjärtat. Vi förstår att undervisning är mer än att bara prata och berätta.

Att predika evangeliet på Herrens sätt innebär att man observerar och lyssnar och urskiljer innan man pratar. Ordningsföljden av de här fyra sammanvävda processerna är betydelsefull. Lägga märke till att aktiv observation och lyssnande föregår urskiljning och att observation och lyssnande och urskiljning kommer före pratandet. Om missionärerna använder det här mönstret kan de fastställa och anpassa sig till undersökarnas behov.

När vi observerar, lyssnar och urskiljer kan vi få oss givet ”i samma stund ... den del som skall tilldelas var och en” (L&F 84:85) — vilka sanningar vi ska betona och vilka svar vi ska ge som uppfyller en viss undersökares speciella behov. Det är bara genom att observera, lyssna och urskilja som vi kan vägledas av Anden att säga och göra det som är till störst hjälp för dem vi tjänar.



En viktig förberedelse för att vi ska få urskiljningens andliga gåva är att observera. Att urskilja är att se med andliga ögon *och* känna med hjärtat — se och känna det falska i en tanke, någon annans godhet eller nästa princip som behövs för att hjälpa en undersökare. Att urskilja är att höra med andliga öron *och* känna med hjärtat — höra och känna den outtalade oron i en kommentar eller fråga, sanningen i ett vittnesbörd eller en lära, eller den försäkran och frid som kommer genom den Helige Anden.

Predika mitt evangelium-missionärer handlar i tro och vägleds av Anden för att hjälpa undersökarna förstå sanningen. Kom alltid ihåg honom, var värdig att representera honom, samla hans ord inom er, låt den Helige Anden vittna om all sanning och observera, lyssna och urskilj när du vittnar om Jesus Kristus för uppriktiga sanningssökare.

DU KAN GÖRA DET HÄR!

Du kanske läser mitt budskap och tror att alla andra ungdomar kan

och kommer att göra det som jag har beskrivit. Men du kanske undrar om du kan göra det. Var snäll och lyssna. Du kan göra det här!

Om jag fick som jag ville skulle jag ta några minuter med var och en av er enskilt. Jag skulle skaka hand med er, dra er närmare, se er i ögonen och säga: ”Du kan göra det här! Herren som du representerar och tjänar vet att du kan göra det. Jag vet att du kan göra det. Och som hans tjänare lovar jag att du har hans hjälp. Kom alltid ihåg att med hans hjälp och med hans styrka kan du göra det!

Jag älskar er och ber att när ni strävar efter att bli den ni behöver bli, att ni då känner igen och handlar i tro för att följa Herrens röst och vägledning. Då blir ni verkligen kraftfulla och dugliga representanter för Herren Jesus Kristus. ■

Från ett tal under ett andligt möte den 24 juni 2011 vid missionärsskolan i Provo.

SLUTNOTER

1. *Predika mitt evangelium: Vägledning för missionärer* (2005), s. 1.
2. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith* (2007), s. 141.

Bara LE och SÄG NEJ

Hazel Marie Tibule

En sommar hade jag en praktikplats på en ö i Bicol i Filippinerna. Utsikten över havet var underbar och jag såg fram mot varje morgon.

Men jag bävade för kvällarna. Det var då som folk i lägret började dricka och festa. Jag fick många inbjudningar till sådana fester, och de andra praktikanterna och jag var tvungna att komma eftersom det skulle vara respektlöst att inte göra det.

Den första festen var en välkomstfest för nya praktikanter. Jag var rädd för att gå dit för jag var ganska säker på att de skulle bjuda oss på drinkar, och jag var inte säker på hur jag skulle tacka nej. Jag ringde en vän i min hemmaför-samling och han gav mig några bra råd som stärkte mitt självförtroende.

När festen började blev vi erbjudna drinkar, men som väl var tvingade de oss inte att dricka. Eftersom mina medpraktikanter hade accepterat att jag inte drack, var det lätt att tacka nej när jag blev bjuden på drinkar igen — ända till en kväll. Företagets chef kom till en av festerna. Han bar på en flaska *lambanog* (ett lokalt vin gjort av kokos).

Strax efter att han hade kommit såg jag honom hålla upp lite av vinet. Sedan sade han: "Ni måste lära er hur man dricker" och gav glaset till en av praktikanterna. Hon drack snabbt upp vinet.

Mitt hjärta började slå våldsamt. Snart skulle det vara min tur. Jag viskade tyst

*Jag hade tackat nej till
drinkar tidigare, men nu
var det företagets chef
som erbjöd mig ett
glas vin.*

till mig själv: "Jag ska inte dricka det. Jag ska inte dricka det." Sedan såg jag chefen räkka över glaset med vin till mig. Jag visste inte vad jag skulle göra. Mina medpraktikanter tittade på mig och väntade på vad jag skulle göra. Jag log mot chefen och sade ödmjukt: "Tyvärr, jag dricker inte."

Jag visste att han var besviken. Han frågade varför jag inte drack. Jag sade: "Jag är mormon."

Han sade: "Jag har inte hört talas om den religionen. Det låter som något man kan äta." Alla skrattade.

Jag log också, inte på grund av hans skämt utan därför att jag visste att jag gjorde det som var rätt.

Ingen bjöd mig på en drink efter det. Men jag blev fortfarande retad, även av mina vänner. Någon sade till och med att jag ljög och att det är otänkbart att kyrkans medlemmar inte dricker. Under den här tiden kände jag pressen som kyrkans medlemmar får uppleva.

Min vistelse på den där ön lärde mig en hel del, inte bara intellektuellt utan även andligt. Jag lärde mig att förlöjligandet kanske aldrig upphör, men Herrens ande vägleder oss alltid till att göra det som är rätt. ■

*Författaren bor i Metro Manila
i Filippinerna.*





Äldste
Adrián Ochoa
i de sjuttios kворum

Vill du må bättre och ha större självförtroende fysiskt och känslomässigt? Regelbunden motion hjälper.

Jag läste nyligen något intressant om motion. Jag läste att om man går upp tidigt på morgonen, tar på sig träningskläderna och tänker: "Jag ska bara ha på mig det här, gå ut på en promenad, och om det känns bra ska jag börja jogga", så får man troligen en bra motionsrunda utan att man vet ordet av. Att utforma en sådan enkel plan som den här kan hjälpa dig få bra motionsvanor och ta hand om din kropp. För många är det svåraste att komma igång och vara konsekvent. Om du tänker på att motion inte bara välsignar din kropp utan också ditt sinne och intellekt så får du en önskan att komma i bättre form. När du motionerar blir du en energisk person som känner sig stark, har självförtroende, är alert och säker.

Jag kommer ihåg berättelsen om en fågel som började byta sina fjädrar mot maskar. Det var lätt att få tag mat på det sättet, och fågeln tyckte att han hade gott om fjädrar. När fågeln fortsatte att byta bort sina fjädrar tyckte han det var skönt att inte behöva vakna tidigt och jaga mask längre. Han kunde sitta i sitt bo hela dagarna

och aldrig behöva röra sig ur fläcken. Men så småningom blev fågeln alltför van vid det här och insåg att han inte längre kunde flyga eftersom han hade förlorat de viktiga fjädrarna.

Det här kan hända vem som helst som skaffar sig dåliga vanor eller lata rutiner, eller börjar använda beroendeframkallande ämnen. I *Vägledning för de unga* läser vi att de här sakerna "påverkar ditt fysiska, mentala, känslomässiga och andliga välmående negativt. De skadar dina relationer till familj och vänner och får dig att känna dig mindre värd. Det begränsar din förmåga att göra egna val."¹ Genom att vara aktiva och äta rätt får vi hjälp att undvika sådana dåliga vanor. Om fågeln hade fortsatt att flyga och jaga hade han aldrig förlorat sina fjädrar. Om vi på liknande sätt "flaxar med våra vingar" och motionerar regelbundet så utvecklar vi en förmåga att undvika tendenser som skadar och försvagar oss.

Precis som en del personer kämpar med sin fysiska hälsa, kämpar andra med sin känslomässiga hälsa. Livet kan vara svårt, och ibland kan vi

känna oss oroliga, deprimerade eller ha dåligt självförtroende. Men kom ihåg att både i fråga om fysisk och känslomässig hälsa hjälper motion och hårt arbete oss att ha ett positivt perspektiv. Om du tar hand om din kropp välsignas också ditt sinne, och du kommer ihåg att du är ett Guds barn och att du kan ha gott självförtroende och vara lycklig. Våra känslomässiga, fysiska och andliga sidor är sammanlänkade. *Vägledning för de unga* lär: "Din känslomässiga hälsa är också viktig och kan påverka ditt andliga och fysiska välmående. Att bli besviken och ledsen då och då är en del av jordelivet. Men om du känner dig ledsen, uppgiven, orolig eller deprimerad under en längre tid, tala med dina föräldrar och din biskop och sök hjälp."²

Varför finns det personer runtomkring oss som verkar vara mer energiska och gladare? En huvudledning är vanor. Om vi ser på vår kropp ur ett andligt perspektiv och inser att den är "ett tempel, en gåva från Gud", så älskar vi den och håller den helig.³

För mig betyder *helig* ren, välvårdad och stark. Ett sätt som vår himmelske Fader hjälper oss att hålla våra kroppar heliga på är genom Visdomsordet. *Vägledning för de unga* förklarar: "När du lyder den lagen håller du dig fri från missbruk och har kontroll över ditt liv. Du får välsignelsen av att ha en frisk kropp, ett vaket sinne och den Helige Andens vägledning. Du är redo att tjäna Herren. Låt aldrig Satan eller andra påverka dig att tro att du blir lyckligare, mer populär eller mer attraktiv om du bryter mot Visdomsordet."⁴ När du följer Visdomsordet, tänk då på att du tar hand

om kropp och sinne, och att det gör att du kan "finna visdom och stora skatter av kunskap" (L&F 89:19).

Ta på dig dina tennisskor och var aktiv i stället för att vara en fågel som byter bort sina fjädrar. Motionera regelbundet. Ägna dig åt din favoritsport eller bli vän med personer som du kan springa eller träna på annat sätt med. När du gör sådant som är fysiskt tränar du inte bara din kropp utan också ditt sinne. Motion stärker också din känslomässiga hälsa. Kom ihåg att det viktigaste är inte hur snabb eller atletisk du är — det viktigaste är att du gör det regelbundet. När du motionerar regelbundet blir du inte bara gladare utan också starkare, sundare och smartare. ■

SLUTNOTER

1. *Vägledning för de unga* (häfte, 2011), s. 26.
2. *Vägledning för de unga*, s. 27.
3. *Vägledning för de unga*, s. 25.
4. *Vägledning för de unga*, s. 25.

Var inte som den lata fågeln som bytte sina fjädrar mot maskar.

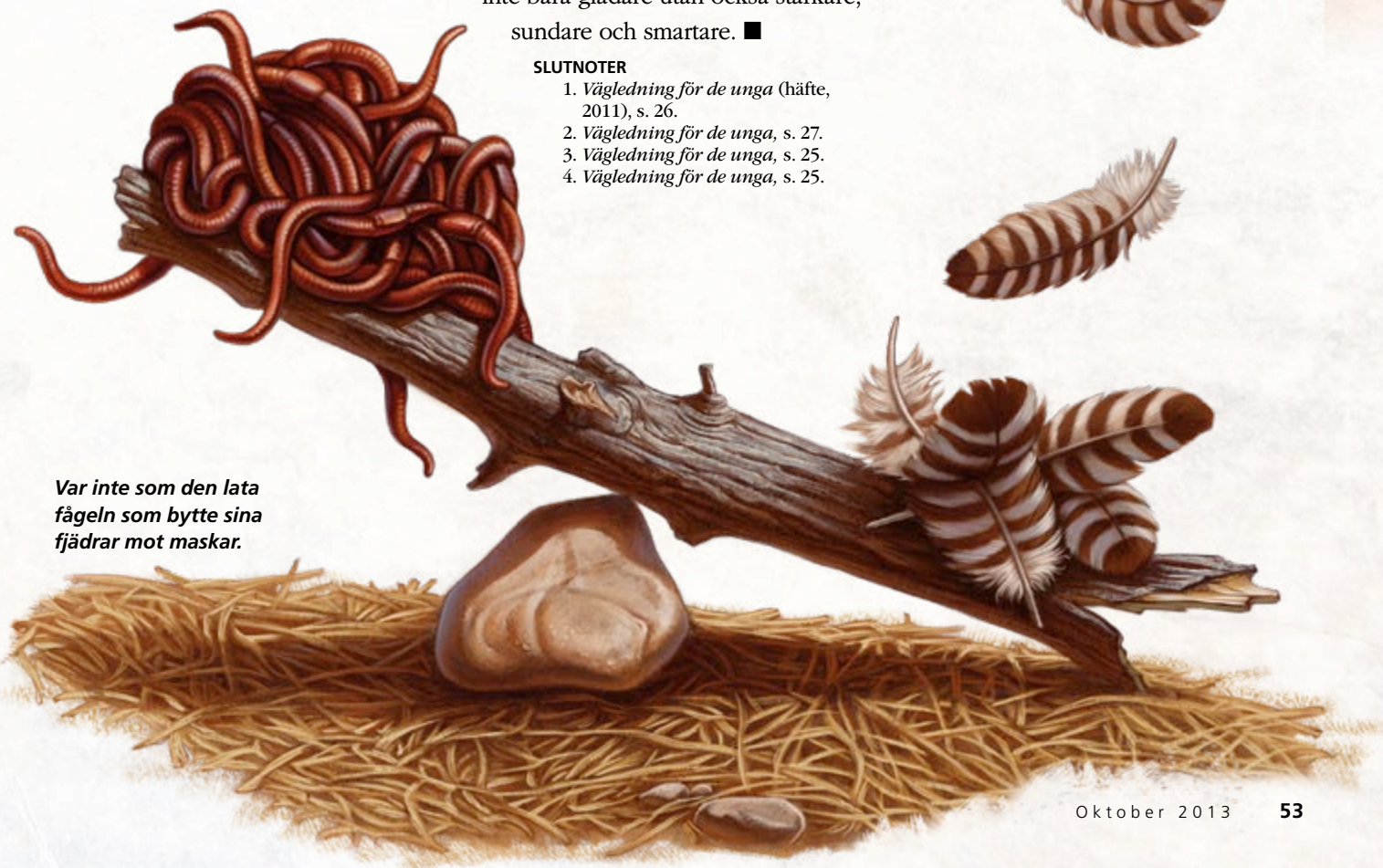


ILLUSTRATION GREG NEWBOLD



GÅ I HANS fotspår

Att bli mer lik Frälsaren är en långsam, livslång process, och du kan börja genom att ta små steg varje dag.

Melissa Zenteno

Kyrkans tidningar

Skrifterna uppmuntrar oss att bli mer lika Jesus Kristus och "leva så som han levde" (1 Joh. 2:6). Men att ta det första steget kan vara svårt — särskilt när man inte vet var man ska börja.

Du får hjälp i *Predika mitt evangelium: Vägledning för missionärer*. Du kanske tror att det bara är en handbok för heltidsmissionärer, men det är egentligen ett bra redskap som kan hjälpa dig börja arbeta på ditt mål att bli mer lik Frälsaren. Kapitel sex är till för att hjälpa dig förstå och tillämpa nio kristuslika egenskaper.

Här är några förslag på hur du kan använda *Predika mitt evangelium* och skrifterna när du försöker utveckla kristuslika egenskaper:

- För att börja går du till egenskapsutvecklingen i slutet av kapitel sex i *Predika mitt evangelium* (sidan 127). Den här aktiviteten kan hjälpa dig att bestämma dig för vilka egenskaper som



DELTA I SAMTALEN



I oktober studerar ni om hur man blir mer kristuslik (om din församling eller gren har de nya lektionerna på ditt språk). När du har läst den här artikeln, välj då under bön en egenskap att arbeta på den här veckan eller månaden. Du kan sätta upp ett mål och sedan utvärdera dina framsteg. Var du till exempel mer medkännande eller mer lydlig eller mer tålmodig? Hur hjälpte målet att bli mer kristuslik dig att övervinna svårigheter? Du kan berätta om din upplevelse för andra ungdomar eller för din familj.

just nu är dina andligt starka sidor och vilka du behöver arbeta på.

- När du är klar med aktiviteten, välj då under bön en egenskap att fokusera på. Du kan läsa avsnittet i kapitel sex om den egenskapen.
- Sätt detaljerade, mätbara mål som hjälper dig utveckla den här egenskapen. Ge dig själv en tidsram inom vilken du ska arbeta på ditt mål. Utvärdera sedan dina framsteg. Om du till exempel försöker bli mer medkännande kan du ha som mål att säga sådant som är positivt om din bror eller syster tre gånger om dagen i en vecka. I slutet av veckan utvärderar du hur det gick med målet och gör anpassningar som hjälper dig att fortsätta förbättras.
- I *Predika mitt evangelium* finns det skriftställen som man kan studera för varje egenskap. Du kan studera skriftställena under bön och skriva ner intrycken du får medan du läser.

- Be din himmelske Fader om hjälp med att utveckla en kristuslik egenskap. Var konkret när du ber om hjälp. Säg till exempel: "Ge mig styrkan att kontrollera min ilska när mina syskon tar mina saker." Ju mer konkreta dina böner är, desto lättare blir det för dig att känna igen Herrens svar.

Att bli mer lik Frälsaren, Jesus Kristus, är en långsam process och en livslång strävan. Ibland kan det kännas svårare än avancerad fysik. Men misströsta inte. Herren lovar oss: Frälsaren sade: "Den som tar emot ljus och förblir i Gud får mer ljus, och detta ljus växer sig klarare och klarare fram till den fullkomliga dagen" (L&F 50:24). När vi tar emot, studerar och tillämpar ljus och sanning och fortsätter att följa Gud varje dag, kan vi vara säkra på att vi blir mer lika vår Frälsare Jesus Kristus. ■

DAGLIGA ANSTRÄNGNINGAR

Små, dagliga handlingar är steg längs vägen mot att bli mer lika vår Frälsare. Du kan också använda följande aktiviteter som hjälper dig utveckla kristuslika egenskaper.

- Läs skriftställena i Handledning för skriftstudier som har att göra med egenskapen som du försöker utveckla.
- Be dagligen om en önskan att förändra dig och styrkan att förbättra dig.
- Skriv ner dina framsteg i din dagbok.
- Prata med dina föräldrar. Berätta om dina mål så att de kan hjälpa dig.

SÖKER EFTER EN ENDA, AV LIZ LEMON SWINDLE, KOPIERING FÖRBUDDEN; FOTOLLUSTRATION © SHAYLA MARIE FURSOV; BAKGRUND © ISTOCK/THINKSTOCK; FILGRANSARBETE © HEMERA/THINKSTOCK

”Vad säger jag till ickemedlemmar som frågar varför en del medlemmar i vår kyrka inte lever efter våra normer?”

Det skulle vara underbart om varje medlem i kyrkan följde evangeliet helt och hållet. De skulle inte bara få fler välsignelser utan också vara goda exempel för människorna omkring dem. Men vi är dödliga, så vi brister alla i viss mån. Huvudorsaken till att några följer evangeliet mer fullständigt än andra är att vi befinner oss på olika punkter i vår omvändelse och i hur starkt vårt vittnesbörd är. Vi har alla olika prövningar och olika resurser och människor som hjälper oss.

De som inte tillhör kyrkan kanske inte förstår ord som ”omvändelse” och ”vittnesbörd”, men de förstår att var och en kan välja hur han eller hon ska leva. Du kan förklara att vår himmelske Fader avsåg att det skulle vara så. Han gav oss vår handlingsfrihet så att vi kunde växa andligt genom att välja det rätta. Men vår himmelske Fader visste också att alla — utom Jesus Kristus — skulle göra misstag, så han gav oss en Frälsare. Tack vare försoningen kan vi omvända oss, bli förlättna, lära av våra misstag och gå vidare i livet.

Du kan också förklara att vi inte dömer dem som inte följer kyrkans normer. I stället försöker vi hjälpa dem, förstå dem och vara tålmodiga mot dem. Vi tolererar inte synd, men vi fördömer inte syndaren (se Joh. 8:11). Omvändelse är möjligt för oss alla.

Utforska skrifterna



Svaret på frågan kan man hitta i skrifterna. När någon inte håller buden ska vi inte vara fördömande (se Matt.

7:1). I Romarbrevet 3:23 står det: ”Alla har syndat och saknar härligheten från Gud.” Men det är sant att kyrkans medlemmar ska försöka vara lydiga.

Madison M., 13 år, Texas, USA

Undervisa om försoningen



När andra säger sådant försöker jag se det som en möjlighet att undervisa dem om försoningen i stället för att

leta fel hos den medlem som inte följer reglerna. Jag säger att bara för att vi är mormoner så betyder inte det att vi är fullkomliga och att vi har försoningen så att vi kan omvända oss från våra synder och rätta till misstag. Det öppnar ofta dörren till många andra frågor.

Jayde H., 16 år, Oregon, USA

Kyrkan lär att vi ska göra gott



Liksom alla andra ställs kyrkans medlemmar inför utmaningar och frestelser. Vi har alla svagheter, men det

betyder inte att kyrkan inte är sann. Det här är Jesu Kristi kyrka som hjälper människor få veta det sanna evangeliet och nå upphöjelse. Det är den naturliga människan som inte håller buden (se Mosiah 3:19), och det

är inte kyrkans fel. Kyrkan lär oss att vi ska göra goda gärningar. Men vi har alla ett val.

Lavinia S., 19 år, Bulacan, Filippinerna

Följ våra normer



Precis som i alla andra organisationer eller religioner finns det personer som är mer hängivna eller mindre

hängivna. Vi måste bara följa våra normer så gott vi kan och hoppas och be för att andra gör det också.

Maren S., 16 år, Arizona, USA

Be för dem och besök dem

De medlemmar som inte lever efter våra normer kanske inte har ett vittnesbörd som är förankrat i Jesus Kristus. Vi bör be för dem, att de ska söka Andens vägledning och att de ska kunna få ett eget vittnesbörd. Vi bör besöka de här personerna och hjälpa dem komma till Kristus.

Andrea C., 13 år, Lima, Peru

Normerna är till för vår lycka



Den här frågan är betydelsefull för mig för jag känner några som har gjort val som har tagit dem bort från evangeliet.

Herren ger oss bud för vår lycka och för att "åstadkomma odödlighet och evigt liv för människan" (Mose 1:39). Herren vill att vi återvänder till honom. Men han vill att vi ska göra våra egna val. Det är därför en del personer inte lever efter våra normer.

Normerna hjälper mig personligen, för jag vet att min himmelske Fader har gett dem till mig så att jag ska kunna återvända och bo hos honom och vara lycklig. De är bevis på hans kärlek till mig.

Morgane D., 18 år, Languedoc-Roussillon, Frankrike

Var ett exempel



Den här kyrkan är viktig för att hjälpa oss följa vår himmelske Faders bud och komma och bo hos honom

igen. Bara för att någon tillhör kyrkan så betyder inte det att han eller hon alltid är en bra person. Titta på vår värld i dag, full av orättfärdighet och avskyvärdheter, trots att den är full av människor som beslutade sig för att följa Jesus Kristus i föruttilvaron. Jag tror det bästa vi kan göra är att vara ett exempel för våra vänner.

Kaden S., 15 år, Utah, USA



SE ANDRA SÅDANA SOM DE KAN BLI

"Vi har ansvaret att se andra, inte som de är utan som de kan bli. Jag vill vädja till

er att tänka på dem på det sättet."

President Thomas S. Monson, "Se andra sådana som de kan bli", *Liahona*, nov. 2012, s. 70.

NÄSTA FRÅGA

"Jag försöker styra mina tankar men det finns så många frestelser. Hur kan jag ha renare tankar?"

Skicka ditt svar och, om du så önskar, ett fotografi med hög upplösning, före den 15 november till liahona@ldschurch.org eller via vanlig post till adressen på sidan 3.

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



**Äldste
C. Scott Grow**
i de sjuttios
kvorum

Att hjälpa dig omvända dig är en särskild del av en biskops ämbete. Ditt samvete talar om för dig när du behöver prata med honom.

Du kanske undrar varför du blivit undervisad om att bekänna för biskopen eller grenspresidenten när du har begått en allvarlig synd. Du kanske säger till dig själv: "Är inte omvändelse något personligt mellan mig och Herren? Om jag har slutat med mitt felaktiga beteende och har bekänt det för Gud, varför behöver jag då prata med min biskop?"

Varför biskopen och inte någon annan?

Många ungdomar känner sig mer bekväma med att bekänna sina misstag för sina föräldrar eller ungdomsledare. Dina föräldrar och ledare kan ge nödvändigt stöd och bra råd, men Herren har förkunnat att biskopen är en allmän domare i Israel (se L&F 107:72, 74). Han har ansvaret att avgöra om medlemmarna i hans församling är värdiga. Genom ordination och rättfärdigt leverne har biskopen rätt att få uppenbarelse från den Helige Anden angående medlemmarna i sin församling, även dig.

Biskopen kan hjälpa dig igenom omvändelseprocessen på sätt som



VARFÖR OCH VAD BEHÖVER JAG **BEKÄNNNA** FÖR MIN BISKOP?

dina föräldrar eller andra ledare inte kan. Om det är en tillräckligt allvarlig synd kan han avgöra om dina förmåner i kyrkan bör begränsas. Han kan till exempel, som en del av din omvändelseprocess, be dig att avstå från att ta del av sakramentet eller utöva prästadömet under en tid. Han arbetar med dig och fastställer när du är värdig att börja med de där heliga handlingarna igen.

Din biskop ger råd om vad du kan göra för att stärka din förmåga att stå emot frestelser. Han kan uppmana

dig att studera ett doktrinärt ämne, till exempel omvändelse, och sedan berätta för honom vad du har lärt dig. Han kan be dig träffa honom varje vecka för att rapportera hur det går för dig att hålla dig bort från frestande situationer.

När ska jag prata med honom?

Du kanske tänker: "Det låter ju bra, men hur kan jag veta om det jag har gjort är allvarligt nog för att jag ska behöva prata med biskopen?" Det korta svaret: "Ditt samvete talar om

det för dig.” När du känner samvetet tynga dig, handla omedelbart (se Alma 34:31–34).

Kung Benjamin sade angående omvändelse: ”Jag kan inte berätta om alla sätt varpå ni kan begå synd, ty det finns åtskilliga sätt och vis, ja, så många att jag inte kan räkna dem” (Mosiah 4:29). Så i stället för att ge en detaljerad lista på sådant som du måste bekänna för din biskop, låt mig berätta om några principer som hjälper dig att fatta det beslutet.

Vad behöver jag bekänna?

Jag vet att du har försökt vara lydig, men du har kanske gjort några misstag — kanske till och med några allvarliga misstag. De flesta av misstagen som görs kan lösas genom personlig bön och uppriktig omvändelse. Några misstag, särskilt de som rör omoral, kräver bekännelse för biskopen innan du kan få Herrens förlåtelse.

När du tänker på misstagen du har gjort kanske du känner dig skyldig, orolig, olycklig eller förtvivlad. Om du har några av de här känslorna behöver du förmodligen prata med din biskop om de misstagen.

Försök inte ursäkta dig själv eller rationalisera dig ur situationen. Du kanske tänker: ”Det skulle vara för pinsamt att tala om för biskopen vad jag har gjort. Han tror att jag är en bättre person än vad jag är. Han blir chockad om jag talar om för honom vad jag har gjort. Han kommer inte att tycka om mig längre.”

Jag lovar att han 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.

Herren har sagt: ”Se, den som har omvänt sig från sina synder, han är förlåten och jag, Herren, kommer inte längre ihåg dem.

Häri genom kan ni veta om en människa omvänder sig från sina synder: Se, hon bekänner dem och överger dem” (L&F 58:42–43).

När du bekänner och överger dina synder så förlåter Herren dig. Du behöver inte redogöra de synderna för honom när tiden kommer för dig att bli dömd.

Vad händer om jag inte bekänner?

Ibland slutar en person att göra något som är fel men bekänner det aldrig, när det behövs, för sin biskop. Till följd därav fortsätter personen att bära syndens börda ensam i stället för att låta Frälsaren ta bort bördan.

Låt mig ge ett exempel. En kväll för några år sedan intervjuade jag vuxna för att deras tempelrekommendationer skulle förnyas. En medelålders kvinna kom in för sin intervju. Hon hade gift sig i templet och varit aktiv i kyrkan i hela sitt liv.

Jag anade att hon bar på en djup sorg. Allteftersom intervjun fortskred fick jag en andlig ingivelse. Jag sade

till henne: ”Syster, jag har en känsla av att du gjorde ett allvarligt misstag när du var tonåring som du inte har bekänt för någon prästadömsledare. Skulle du vilja hjälpa berätta för mig om det?”

Hon började genast gråta. Hon sade att det var sant men att hon alltid hade varit för generad för att bekänna det för en biskop. När hon bekände vad hon hade gjort gav hon tillräckligt med detaljer för att jag skulle kunna fastställa hennes värdighet.

Bekännelsen för en prästadömsledare blev slutet på hennes omvändelseprocess i stället för början. Hon hade i onödan burit på den syndens börda och sorg i över 30 år.

Eftersom hon hade tagit det sista steget i omvändelsen blev hennes skuld utplånad. Jag såg henne emellanåt efter den intervjun. Hennes ansikte lyste och hon var lycklig.

Jag vill att du ska veta att jag inte kommer ihåg vad hon hette. Herren kan ta bort sådana minnen från biskopar. Men vad jag kommer ihåg är att när en medelålders kvinna avgav en bekännelse för sin prästadömsbärare så befriades hon från skuldkänslor som hon hade burit på i alltför många år.

Gör inte det misstaget. Om du har skuldkänslor men inte är säker på om du behöver bekänna det för din biskop, gå till honom. Låt honom hjälpa dig. Riskera inte att behöva bära på en onödig börda genom livet



som gör dig bedrövad. Genom din bekännelse för biskopen och din omvändelse lyfter Herren den bördan från din själ (se Jes. 1:18).

Varför behöver jag omvända mig?

Jesus Kristus betalade priset för alla människors synder genom sitt försoningsoffer. Han inbjuder dig att omvända dig och undvika ytterligare sorg och lidande. ”Omvänd dig så att [inte] ... dina lidanden blir svåra — hur svåra vet du inte och hur intensiva vet du inte, ja, hur svåra att uthärda vet du inte.

Ty se, jag, Gud, har lidit detta för alla, för att de inte skall behöva lida om de omvänder sig.

Men om de inte omvänder sig måste de lida liksom jag. ...

Därför befäller jag dig på nytt att omvända dig, ... och att bekänna dina synder så att du inte får lida

de straff som jag har talat om” (L&F 19:15–17, 20).

Jag vittnar om att Jesus Kristus genom sitt lidande redan har betalat priset för dina synder. Du kan bli förlåten i den mån du omvänder dig. Försök inte att betala priset för dina synder. Inget mått av eget lidande kan återlösa dig. Det är bara genom försoningen som du kan få förlåtelse.

Må du utöva tro på Jesus Kristus och hans försoning. Jag vittnar i Jesu Kristi namn om att du blir ren genom omvändelse, vilket innefattar att du bekänner synden för din biskop om så behövs. Dessutom kan du genom Frälsarens nåd — hans möjliggörande kraft — stärkas i din förmåga att stå emot frestelser i framtiden. Alltså får du uppleva sinnesfrid och glädje i det här livet, och du ärver evigt liv i den nästkommande världen. ■



VÅR STORE LÄKARE

Frälsaren kallas ofta för den store läkaren. ... Skuld-känslor är för vår ande vad smärta är för vår kropp — en varning för fara och ett skydd från ytterligare skada. Från Frälsarens försoning flödar den lindrande salva som kan hela våra andliga sår och ta bort skuld-känslor. Denna salva kan emellertid bara appliceras genom principerna tro på Herren Jesus Kristus, omvändelse och ständig lydnad. Resultatet av uppriktig omvändelse är samvetsfrid, tröst och andlig läkedom och förnyelse.

Er biskop eller grensresident är den andlige läkarassistent som är bemyndigad att hjälpa er att omvända er och tillfriskna.”

Äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kворum, ”Vi tror på att vara kyska”, *Liahona*, maj 2013, s. 44.



Äldste O. Vincent Haleck
i de sjuttios kворum

Bjud in Frälsaren

"Se, jag står vid dörren och klappar på. Om någon hör min röst och öppnar dörren, skall jag gå in till honom" (Upp. 3:20).

När jag var liten brukade mor vid juletiden sätta upp en bild på Frälsaren när han knackar på en dörr. Vi var inte medlemmar i kyrkan än, och jag frågade alltid: "Varför knackar Jesus på dörren? Vem står på andra sidan?"

Några år senare upptäckte jag att det inte fanns något handtag på utsidan av dörren som Frälsaren knackade på. Personen innanför behövde öppna dörren. Nu vet jag vem som står på andra sidan dörren. Det gör vi! Frälsaren knackar, och vi måste alla öppna dörren och inbjuda honom i våra liv.

När jag var tonåring bestämde jag mig för att inbjuda Frälsaren i mitt liv genom att döpas och bli

medlem i kyrkan. Mina vänner var goda exempel för mig. Det var min farmor också. Hon var tempeltjänare i templet i Los Angeles. Hon åkte hemifrån klockan fyra på morgonen för att tjäna Herren i templet.

Bara två år efter mitt dop bestämde jag mig för att jag ville tjäna Herren som heltidsmissionär. Under min mission hjälpte jag många lära sig om Frälsaren så att de kunde inbjuda honom i sitt liv.

Senare verkade jag som missionspresident i Samoa. Jag frågade alltid de nya missionärerna när de hade bestämt sig för att verka som missionär. Många sade att de var i Primär när de bestämde sig för det!

Primär hjälper dig att förbereda dig för att bli missionär. Lär dig så mycket du kan. Ha som mål att du ska verka som heltidsmissionär. Då kan du också hjälpa andra att inbjuda Frälsaren i sitt liv. Det kommer att förändra ditt liv att vara missionär — det förändrade mitt. ■



En splitter ny

Att dela ut sakramentet är ett stort ansvar. Tänk om han schabblade till det!

Jane McBride Choate

Baserad på en sann berättelse

"Alla de som tar emot detta prästdöme tar emot mig, säger Herren" (L&F 84:35).

Benji stod framför spegeln och rättade till slipsen. Hans vita skjorta och mörkblå byxor passade perfekt. Håret var kammat. Han såg definitivt redo ut att ordinerar till diakon. Varför kände han sig då så nervös?

Benji tog sina skrifter och gick ut ur rummet. Han försökte att inte tänka på hur annorlunda det skulle vara i kyrkan i dag. Och sedan var det den nya prästadömsplikten som alltid oroade honom när han tänkte på det: att dela ut sakramentet. Tänk om han gjorde fel första gången! Han försökte glömma det också när han gick ut ur huset.

Sakramentsmötet var som det alltid brukar vara. Men efteråt gick Benji med sin familj till biskop Salazars kontor. Det var definitivt annorlunda. Normalt sett brukade han vara med på Primärs inledning just då.



diakon



”Om ni diakoner ... ärar era kallelser är ni redan nu redskap i Guds händer, för prästadömet hos en pojke är lika kraftfullt som prästadömet hos en man när det används på ett rättfärdigt sätt.”

Äldste Tad R. Callister i de sjuttios kворum, ”Prästadömet kraft hos en pojke”, *Liahona*, maj 2013, s. 54.

Benji satt ner när pappa, biskopen, Unga mäns president och biskopens rådgivare lade händerna på hans huvud. Pappa gav honom aronska prästadömet. Under välsignelsen försvann fjärilarna i Benjis mage. Han kände sig lugn och glad.

Benji ställde sig upp och skakade hand med alla. Sedan kramade han mamma och sin bror Jay, och sin lillasyster Mirasol.

Efteråt gick han till Söndagsskolan. Fastän de nya klasserna inte var som de i Primär så kände han sig ändå hemma. Lektionen handlade om bön. Han hade hört många lektioner om bön i Primär. Benji drog en suck av lättnad. Kanske skulle det inte vara så svårt att vara diakon.

”Det kommer att gå jättebra”, sade Jay till Benji efter kyrkan. ”Jag välsignar sakramentet och du kan dela ut det.”

Han fick genast fjärilar i magen igen. ”Ja, jättebra”, sade han tyst. Att dela ut sakramentet var det som Benji oroade sig mest för!

På kvällen såg Benji att pappa satt och läste på soffan. ”Tänk om jag missar någon och de inte får sakramentet”, sade han. ”Tänk om jag snubblar.” Han såg tydligt framför sig hur brickan slog i golvet och hur vattenmuggarna flög åt alla håll.

Pappa kramade Benji om axlarna. ”Jag kommer ihåg första gången jag delade ut sakramentet. Jag var förmodligen mer nervös än vad du är just nu.”

Benji blinkade förvånat. ”Du? Du är ju inte rädd för någonting!”

Pappa skrattade. ”Jag har varit rädd många gånger. Vet du vad som hjälpte mig att övervinna nervositeten?”

Benji funderade en liten stund. ”Bön?”

Pappa log. ”Just det. Bön. Och min pappa gav mig en välsignelse. Skulle du vilja att jag gav dig en?”

Benji nickade snabbt. ”Ja! Det skulle jag gärna vilja.”

Familjen samlades i vardagsrummet. Pappa lade händerna på

Benjis huvud. Medan pappa talade kände Benji hur han fick tårar i ögonen. ”Kom ihåg”, sade pappa i välsignelsen, ”du har fått prästadömet genom en helig förrättning. Vår himmelske Fader gav oss prästadömet för att vi ska kunna tjäna andra. Om du kan göra det av hela ditt hjärta så blir du välsignad i det här och i allting.”

Hela veckan bad Benji om hjälp. Söndagen därpå ställde han sig med diakonerna längst fram i kapellet. Han lyssnade noga när Jay läste välsignelsen över brödet.

Plötsligt kände han sig orolig igen. Kunde han verkligen göra det här? Det var så viktigt! Sedan kom han att tänka på löftena i pappas välsignelse. De oroliga känslorna försvann när han kände Anden.

Han tog brickan och gick med bestämda steg till sina rader. Han räckte försiktigt fram brickan till en kvinna på första raden.

Hon log mot honom. Benji log tillbaka. Han visste att han tjänade Herren. ■

Väntan i Winter Quarters

Winter
Quarters

IOWALEDEN

IOWA

Nauvoo

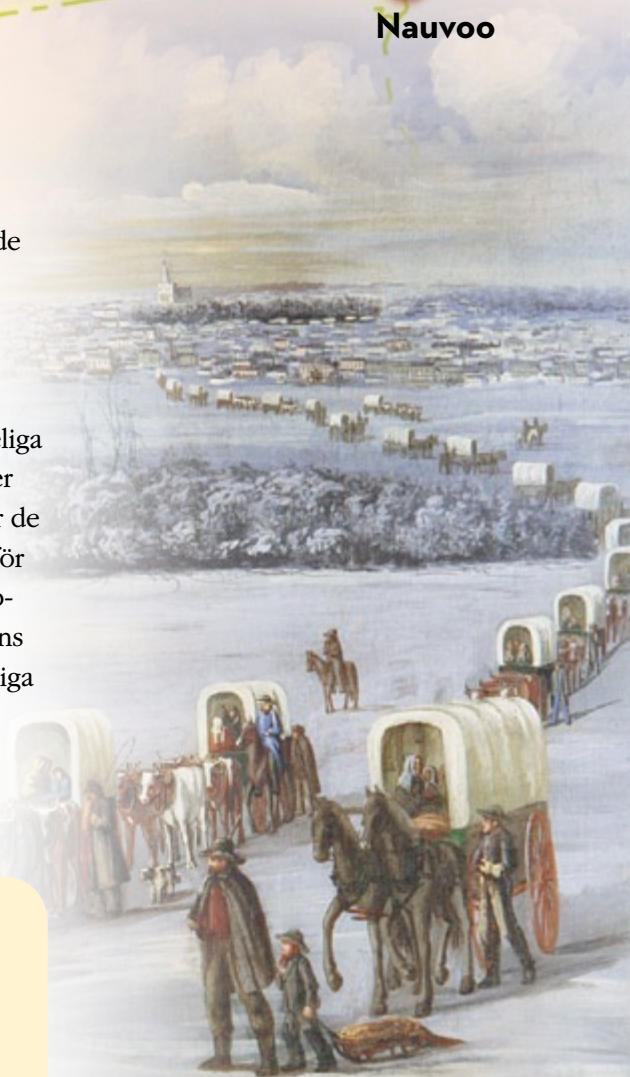
Jennifer Maddy

Ett nytt samhälle

När profeten Joseph Smith hade dödats blev Nauvoo i Illinois en farlig plats. De heliga flydde från sina hem för att hitta en tryggare plats att bo på. I februari 1846 påbörjade den första gruppen heliga sin färd västerut, men dåligt väder och sjukdomar sinkade dem. När de hade tagit sig över Iowa var det sent på året för att ta sig till Klippiga bergen före vintern. Så kyrkans ledare valde en plats där de heliga kunde stanna över vintern.

De kallade platsen för Winter Quarters.

Den här figuren i Mormon Trail Center i Winter Quarters är en återgivning av ett läger längs Iowaleden där William Clayton skrev psalmen "Kom, kom Guds folk" (Psalmer, nr 19).





Samarbete

Några byggde hus av timmer eller grästorv. Andra bodde i tält och grottor. De heliga försökte vara glada under den långa, kalla vintern. De hjälpte varandra. De gick på konserter och sjöng och dansade. De byggde en kvarn, ett rådhus och en fabrik där man tillverkade korgar.

Färden går vidare

Tiden som de heliga tillbringade i Winter Quarters var svår. Många dog. Men pionjäreterna trodde på att Herren skulle välsigna dem och hjälpa dem ta sig till Sion. När våren äntligen kom lämnade den första gruppen pionjärer Winter Quarters för att färdas till Saltsjödalen.

I dag kan man se det vackra templet och besöka Mormon Trail Center i Winter Quarters för att lära sig mer om pionjäreterna. ■



I Mormon Trail Center kan man se vilka olika förnödenheter de heliga tog med sig på sin färd västerut. Kyrkans ledare sade att de skulle ta med sig mjöl, kryddor, ris, bönor och mjölkkor.



Några av de heliga byggde timmerstugor att bo i medan de var i Winter Quarters.



De heliga bor i Winter Quarters

Arie Van De Graaff

Pionjären slog för en tid ner sig i Winter Quarters för att vänta på att vintern skulle gå på sin resa västerut. Se om du kan hitta de dolda sakerna i den här bilden.



Penna



Pajbit



Kastrull



Sked



Stekspade



Bok



Skiftnyckel



Kopp



Plåster



Bowlingkägla



Morot



Klubba



Nål



Klocka



Päron

SÄRSKILT VITNE



Äldste D. Todd Christofferson

i de tolv apostlarnas kворum

Medlemmarna i de tolv apostlarnas kворum är särskilda vittnen om Jesus Kristus.

Hur talar Jesus Kristus till profeter?

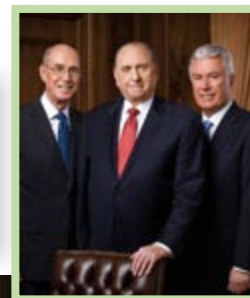
Han kan sända budbärare eller agera själv.



Han kan tala med sin egen röst eller genom den Helige Andens röst.



Han kan tala till sina tjänare enskilt, eller till dem när de rådgör tillsammans.



Från "Kristi lära", *Liahona*, maj 2012, s. 86–90.

Hur skulle
Emma kunna
vara snäll när
Violet var så
elak?

Hjälpa

Charlotte Mae Sheppard

Baserad på en sann berättelse

"Du skall älska din nästa som dig själv" (Mark12:31).

Emma tog ett hårdare tag om ryggsäcken när hon gick in i sitt nya klassrum. Det var första dagen i skolan. Hon hade sin favoritklänning på sig, och mamma hade packat ner något extra gott i lunchpaketet — djurkex.

"Det kommer att bli en jättebra dag", tänkte Emma för sig själv. "Så länge som —"

Emma stannade upp och stirrade ut över klassrummet. Där var hon. Violet.

Förra året hade Violet lagt beslag på klätterställningen varje rast. Hon hade ropat fula ord efter Emma. Hon hade till och med stulit Emmas bästa vän!

Violet såg Emma och räckte ut tungan. Emma blängde tillbaka och tog ett ännu hårdare tag om ryggsäcken. Violet hade varit elak hela förra året, och det såg inte ut som om det här året skulle bli annorlunda.

"Välkomna tillbaka till ett nytt år!" sade fröken Caldwell längst fram i rummet. "Nu ska vi dela ut era sittplatser."

Bänkarna radades upp två och två i klassrummet. Fröken Caldwell gick

med fingret längs med närvarolistan. Sedan pekade hon på ett par bänkar längst bak. "Emma. Du ska sitta där."

Emma satte sig i en av bänkarna längst bak. Hon hoppades att Liselle skulle sitta bredvid henne. Eller Jamie. Eller —

"Violet."

Emma tittade upp. Hade hon hört rätt?

Ja. Fröken Caldwell pekade fortfarande på bänken bredvid hennes. "Du blir Emmas bänkkamrat, Violet", sade hon.

Violet hasade sig bort till Emma med bister uppsyn. Emma lade huvudet på bänken och stirrade på väggen. Det skulle bli ett långt år.

När det var dags för matte skrev fröken Caldwell upp några tal på tavlan som klassen skulle lösa. "Ni kan arbeta ensamma eller tillsammans med er bänkkamrat", sade hon.

Emma lutade sig snabbt över sitt papper och låtsades att hon var upptagen. Talen var ganska enkla. Hon försökte bara undvika Violet. Hon hade inte tittat på henne en enda gång den dagen.

Något stötte till henne

i axeln. Det kändes som en penna. Emma struntade i det.

Någon stötte till henne igen. Det var Violet! Emma fortsatte envist med sitt arbete.

Tredje gången Violet stötte till henne gjorde det ont. Emma kände hur det kokade inom henne. Skulle hela året bli så här? Hon fundrade på om hon skulle räcka upp



Violet

handen och berätta om det för fröken Caldwell. Eller så kunde hon blänga på Violet.

Då hörde Emma en snyftning. Var det någon som grät? Pennan stötte till henne igen. Hon tittade upp och såg att Violet stirrade på henne. Hon hade pennan i handen och det fanns tårar i hennes ögon. Hennes papper var täckt med suddfläckar.



Violet snurrade på pennan i sina händer. "Kan du hjälpa mig?" frågade hon tyst.

Emma tittade på henne för ett ögonblick, helt chockad. Ville Violet att hon skulle hjälpa henne? Och efter hur elak hon alltid hade varit? Emma vände sig tillbaka till sitt papper. Violet kunde arbeta ensam. Hon förtjänade inte Emmas hjälp, fastän hon var ...

hennes nästa?

Emma satt tyst och tittade framåt. Hon kunde höra Violet gråta tyst bredvid sig. I skrifterna står det alltid att man ska älska sin nästa — men Violet var annorlunda! Emma satt bara bredvid henne i klassrummet!

Emma fortsatte att arbeta. Sedan stannade hon upp. Violet kanske inte var annorlunda. När det står i skrifterna att man ska älska sin nästa så kanske det betyder alla. Även de som är elaka. Även om det är svårt.

Emma suckade och lade långsamt ner pennan. Hon vände

sig mot Violet och försökte le så gott hon kunde. "Kan jag hjälpa dig?" frågade hon.

Violet nickade och torkade bort tårarna med handen.

Emma lutade sig över Violets papper och började hjälpa henne med det första talet. Hon hade redan en varm känsla inom sig. Hon undrade om Violet tyckte om djurkex. ■



FÖLJA JESUS

Jesus vill att vi ska älska alla. I skrifterna lär han oss att vi ska älska vår familj och våra vänner och vara vändliga mot dem. Jesus sade också: "Älska era ovänner, välsigna dem som förbannar er, gör gott mot dem som hatar er" (se Matthew 5:44 i King James Bible). Det innebär att även om någon inte är snäll mot dig så kan du följa Jesus genom att vara snäll och försöka vara en vän.



Jag ska sprida evangeliet till alla Guds barn

TILL VÄNSTER: ILLUSTRATION MARK JARMAN; TILL HÖGER, MEDURS, ÖVERST FRÅN VÄNSTER: ILLUSTRATIONER JIM MADSEN, JARED BECKSTRAND, ERIC DARCLAY OCH CELESTE SMITH

KORT ATT GE BORT

Du kan sprida evangeliet genom att ge någon ett utdelningskort. Klistra fast korten på nästa sida på tjockt papper. Klipp sedan ut korten och skriv ett eget budskap på andra sidan.

SÅNG OCH SKRIFTSTÄLLE

- "Vi vill ge världen hans ord", *Barnens sångbok*, s. 92–93
- Matteus 5:16

DAGS FÖR SAMTAL

Du kan låta varje medlem i familj rita en bild av sin favoritfrukt. Och på baksidan av bilden kan varje person skriva hur evangeliet välsignar deras liv. Sedan kan ni samtala om hur ni kan sprida evangeliet till vänner och grannar.

Har du någon gång ätit något som var så gott att du ville att någon annan skulle få äta av det? Profeten Lehi drömde en gång att han åt en mycket god frukt. Den smakade så gott att den "fyllde [hans] själ med mycket stor glädje" (1 Nephi 8:12). Lehi ville att hans familj också skulle smaka på den goda frukten.

Frukten i Lehis dröm är som vår himmelske Faders kärlek. Lehi ville att hans familj skulle få känna vår himmelske Faders kärlek. Han ville berätta om evangeliet för dem eftersom han visste att det skulle göra dem lyckliga.

Barn är ofta mycket bra på att berätta om evangeliet för andra.

Åttaåriga Maria såg missionärerna på gatorna i Ecuador. Hon frågade dem om de ville undervisa henne om evangeliet. Missionärerna kom hem till Maria och undervisade hennes familj. Maria var den första i familjen som döptes. Hon var så glad när hela hennes familj så småningom också blev medlemmar i kyrkan.

Nioåriga Eric var så glad inför barnens medverkan på sakramentsmötet att han bjöd dit sina grannar. De kom.

Båda de här barnen gav något dyrbart till personer som de tycker om. När du sprider evangeliet stärks ditt vittnesbörd. Liksom Lehi får du känna "mycket stor glädje". ■

"Frukta inte,
ty jag är med dig."

Första Moseboken 26:24



"Saliga är de
som skapar frid."

Matteus 5:9



"Var ... goda och
barmhärtiga mot
varandra och
förlåt varandra."

Efesierbrevet 4:32



"Tacka
Gud under
alla livets
förhållanden."

Första
Tessalonikerbrevet 5:18



The Statue of Liberty is shown in the background on the left side of the page, holding the torch aloft. The statue is green and set against a clear blue sky.

Camille från New York City

Nioåriga Camille har många vänner. "Det som jag tycker om hos mina vänner är att alla är olika", säger hon. "De kommer från olika platser och de gör saker ock ting på olika sätt. Camille tycker om att lära sig sådant som är bra av sina vänner, och hon tycker om att berätta saker för dem. Det bästa hon har berättat för sina vänner

om är evangeliet. När hon hade återgett första trosartikeln för sin vän Yailin inbjöd Camille sin väns familj att träffa missionärerna. Camille lärde också Yailin hur man ber. Nu är Yailin och hennes mamma medlemmar i kyrkan.

Min vän Yailin döptes 2011. Jag tycker om att vi kan gå i kyrkan tillsammans. Jag hjälper henne att lära sig trosartiklarna utantill. Vi arbetar på nionde trosartikeln.

Mina favoritsånger är "Jag är Guds lilla barn" och "Familjer kan vara tillsammans för evigt". Mitt favoritskriftställe är Läran och förbunden 19:23: "Lär av mig och lyssna till mina ord. Vandra i min Andes ödmjukhet, och du skall ha frid i mig." Det här skriftstället muntrar alltid upp mig när jag är ledsen.



Mamma och pappa är från Dominikanska republiken. Det är nog därför som min favoritmat är ris och bönor och kyckling. Det påminner mig om var min familj kommer från.



Vi är fem personer i min familj. Min syster Emily ska döpas och konfirmeras i december. Min bror Victor har fått sitt namn efter pappa. Jag har inga husdjur, men jag funderar på att skaffa mig en sköldpadda. Jag tycker om sköldpaddor för de är söta och långsamma, så de rymmer inte.



Jag tycker om berättelsen om överbefälhavare Moroni i Mormons bok. Pappa läste den på en hemafton och det har inspirerat mig till att göra en egen flagga. Min flagga påminner mig om vem jag är och att min himmelske Fader alltid är med mig.

VÅR SIDA



Mina föräldrar har undervisat mig om evangeliet och har varit goda exempel för mig sedan jag var liten. Jag lärde mig att läsa berättelser ur skrift-erna för barn, och nu älskar jag Mormons bok. Jag läser i den varje dag, ensam och tillsammans med min familj. Ammon är min favoritperson i Mormons bok. Han var en stor missionär, och det vill jag också vara när jag blir äldre.

Esteban M., 8 år, Colombia

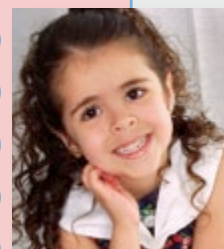


När min familj var på semester i Panama, mammas hemland, tog mina föräldrar med min lillasyster Yhoalibeth och mig till templet i Panama City. Mamma lät oss röra vid en av templets väggar. Senare när jag berättade för mamma hur glad jag hade känt mig när vi var i templet så sade hon att jag hade känt den Helige Anden.

Sergio B. Jr, 7 år, Florida, USA



Pasha Z., 9 år, Ukraina



När Leticia C., 6 år, var tre år gammal så var templet i Curitiba i Brasilien färdigbyggt. Hon tyckte om att åka till templet, och hon åkte dit varje dag under sista öppet hus-veckan. Hon tycker fortfarande om att komma till templet och gå omkring i den vackra trädgården. Leticia tycker också om att rita och simma.



PRIMÄR: FÖLJ JESUS

Maurizio D., 11 år, Italien tycker om sakramentsmötet eftersom han får lära sig om vår himmelske Fader och Jesus Kristus. Han tycker om att komma till kyrkan för det är roligt och intressant och kyrkan är mycket vacker. Han är glad i kyrkan och har många vänner.



När vi gjorde allt klart inför första spadtags-ceremonin för templet i Tijuana i Mexiko var vi mycket glada. Vi åkte dit som familj och tjänade tillsammans. Vi städade området runt templet. Jag vet att Herren kommer att besöka sitt hus när det är färdigt.

Jesus S., 6 år, Mexiko



Bông Khắc
Bông Vàng

När jag studerar skrifterna så hjälper det mig att välja det rätta.

"Guldplåtarna", av P. Tuyêt Hoa, 10 år, Kambodja



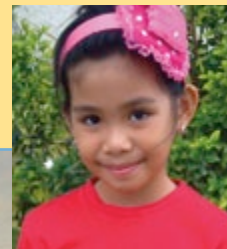
Jag väljer det rätta när jag följer min himmelske Fader och Jesus Kristus.

N. Thi LinĐa, 8 år, Kambodja



Min favoritdel i Mormons bok är berättelsen om Nephi och resan över havet.

Kelly C., 10 år, Filippinerna



Vi behöver beseglas i templet så att vi kan leva tillsammans med vår familj för evigt.

Shanna C., 8 år, Filippinerna



Jag tycker om att gå i kyrkan tillsammans med min familj och lära mig om Jesus Kristus. Hemma tycker jag om att läsa och lära mig berättelser i skrifterna, sjunga psalmer och spela spel på hemaftarna. Evangeliet välsignar min familj och gör mig glad. Jag har redan gett Mormons bok till tre lärare i skolan och till min bästa vän Miguel. Min favoritsång i Primär är "Vi vill ge världen hans ord" (*Barnens sångbok*, s. 92).

Martim P., 6 år, Portugal



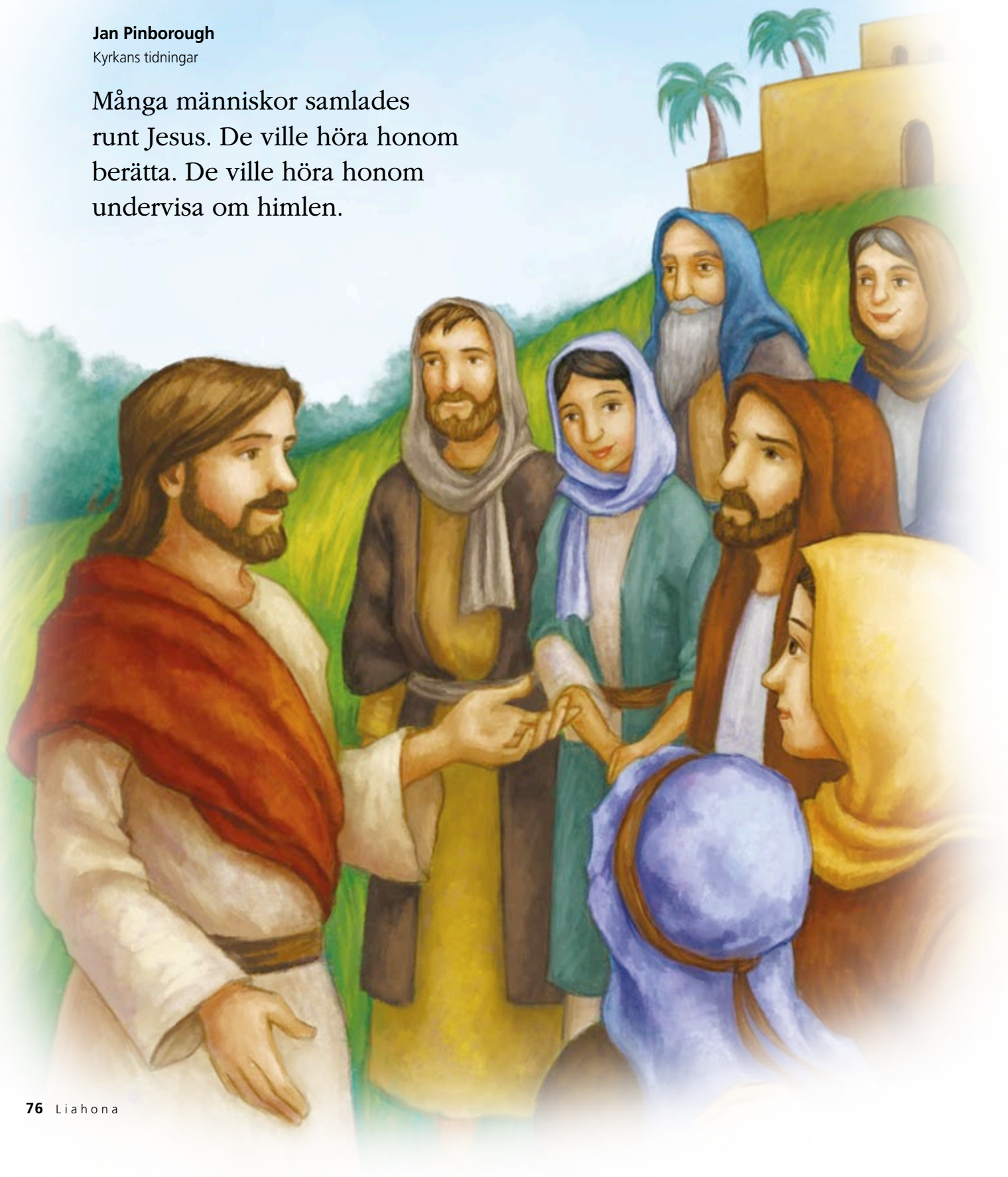
Henrique S., 7 år, Brasilien

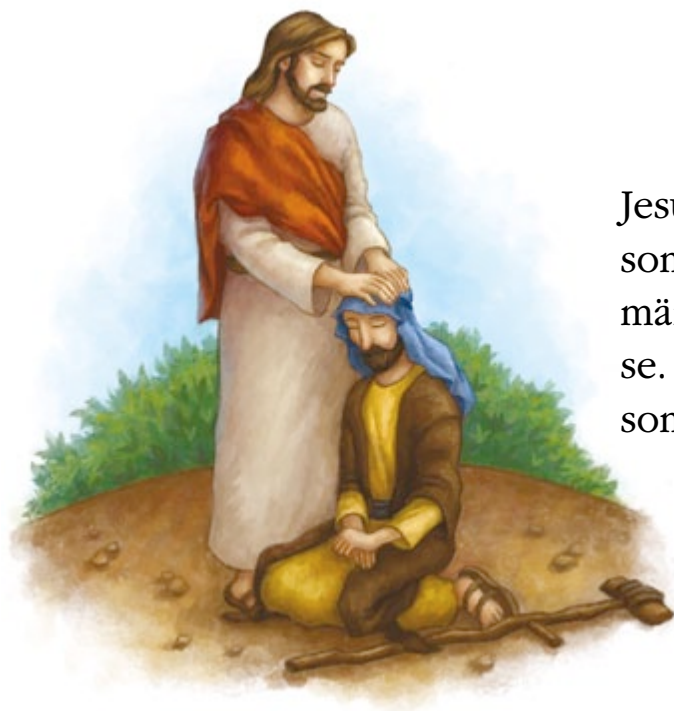
Jesus välsignar de små barnen

Jan Pinborough

Kyrkans tidningar

Många människor samlades runt Jesus. De ville höra honom berätta. De ville höra honom undervisa om himlen.





Jesus botade människor som var sjuka. Han botade människor som inte kunde se. Han botade människor som inte kunde höra.



En dag kom några personer med sina små barn till Jesus. De ville att han skulle ge deras barn en välsignelse. Jesu lärjungar sade till människorna att de inte skulle störa Jesus. De trodde att han var för upptagen.

Jesus var inte för upptagen. Han bad lärjungarna låta de små barnen komma till honom. Han sade att himmelriket tillhör personer som är som små barn.



Jesus älskar alla barn. Det har ingen betydelse vem du är, hur du ser ut eller var du bor. Jesus älskar dig! ■

Från Markus 10:13–16.



Jesus välsignar de små barnen

”Och han tog upp dem i famnen och lade händerna på dem och välsignade dem” (Mark. 10:16).

JAG SVÄR ...

R. Val Johnson
Kyrkans tidningar

Blicken i mors ögon gjorde mig bedrövad. Chock. Förfäran. Besvikelse. De fyllde hennes ögon en efter en och slöts samman till en och samma känsla — förräderi.

Fastän hon hade undervisat mig i 15 år att hedra min himmelske Fader i ord och handling så stod jag där, skyldig till att ha låtit ett särskilt stötande ord komma ut ur min mun.

Jag hade inte tänkt svära. Innan det året hade jag aldrig använt några svordomar. Men den sommaren hade jag arbetat för Utahs jakt- och fiskeristyrelse och snappat upp vanan från de andra killarna jag arbetade med.

Vår huvuduppgift var att klippa bort kardborrar från de större vägarna. Vi kom snabbt överens om att *Arctium minus* var en särskilt fördärlig växt. Den växer i massor överallt och tränger bort andra växter. Kardborrarna fastnar på allt som kommer i närheten.

Med spade i hand bekämpade vi denna nemesis hela sommaren tills vi var helt utmatade — och de började svära. Först tyckte jag att mina kamraters ordval var stötande. Sedan började jag tolerera det. Och till slut började jag ta efter det. I slutet av sommaren hade svordomarna fastnat i mitt språk lika hårt som kardborrar i hundpäls.

Men mors reaktion på min svordom övertygade mig om att jag behövde göra en förändring.



Svordomarna hade fastnat i mitt språk lika hårt som kardborrar i hundpäls.

Det var inte lätt. Att svära är inte bara att välja ord. Det är också ett sätt att tänka. Samtalen som vi tar del av, orden vi läser och bilderna vi ser formar våra tankar. Jag lärde mig snart att jag behövde ändra på det som jag lät mitt sinne ta del av om jag ville ändra vilka ord jag använde.

Lyckligtvis var jag aktiv i kyrkan och var med på seminariet. Svordomarna hade trängt bort högre tankar, men när jag befann mig i en miljö där jag fick ta del av högre tankar så slog de rot hos mig igen. Jag koncentrerade mig på att läsa skrifterna varje dag och att be. Jag höll mig borta från filmer och program där jag skulle utsätta mig för mörka tankar igen.

Gradvis upptäckte jag att mitt språk förbättrades. I slutet av året var jag fri från ovanan att svära.

Sedan den upplevelsen har jag lärt mig mycket om kraften som finns i ord. Ord kan skapa eller förstöra. De kan skada eller bota. De kan nedvärdera människor eller de kan plantera frön av hopp och kärlek.

Jag tycker det är intressant att Frälsaren själv, Skaparen av himmel och jord, kallas för Ordet (se Joh. 1:1–4; L&F 93:6–11).

Jag har insett att ordet svära har en positiv betydelse förutom den negativa. Vi svär att säga sanningen i en domstol. Vi lovar högtidligt, eller svär, att hålla Guds bud när vi döps. På liknande sätt avger vi heliga löften att hålla våra tempelförbund för att kunna ta emot den största av vår himmelske Faders välsignelser.

Slutresultatet är följande: Vi blir mer lika Ordet när våra ord hedrar honom och speglar hans härlighet. ■



ILLUSTRATION ROBERT T. BARRETT

DAVID O. MCKAY

David O. McKay växte upp på familjens gård i Huntsville i Utah. Han älskade djur och hade hästar i hela sitt liv. När han verkade som missionär i Storbritannien upptäckte han ett ordspråk som blev hans motto: "Vad du än gör, så gör det väl." Han återvände till Storbritannien många gånger, och invigde templet i London 1958.



*S*om föräldrar och ledare behöver vi hjälpa ungdomarna att inte bara förbereda sig för en heltidsmission, som varar i några få månader, utan också för att ingå och hålla tempelförbund, som varar i en evighet. De första stegen kan tas i barn-domen." Se "Tonåringar och tempelförbund", sidan 18. Den här och andra artiklar i det här numret kan hjälpa medlemmar, unga som gamla, att bättre förbereda sig för att sprida och leva efter evangeliet.

JESU KRISTI
KYRKA
AV SISTA DAGARS HELIGA

4



0210790180

6

SWEDISH

10790 Oct 13