

JESU KRISTI KYRKA AV SISTA DAGARS HELIGA • FEBRUARI 2017

# Liahona

Hur du kan få  
hopp när din äkta  
hälft använder  
pornografi, s. 26

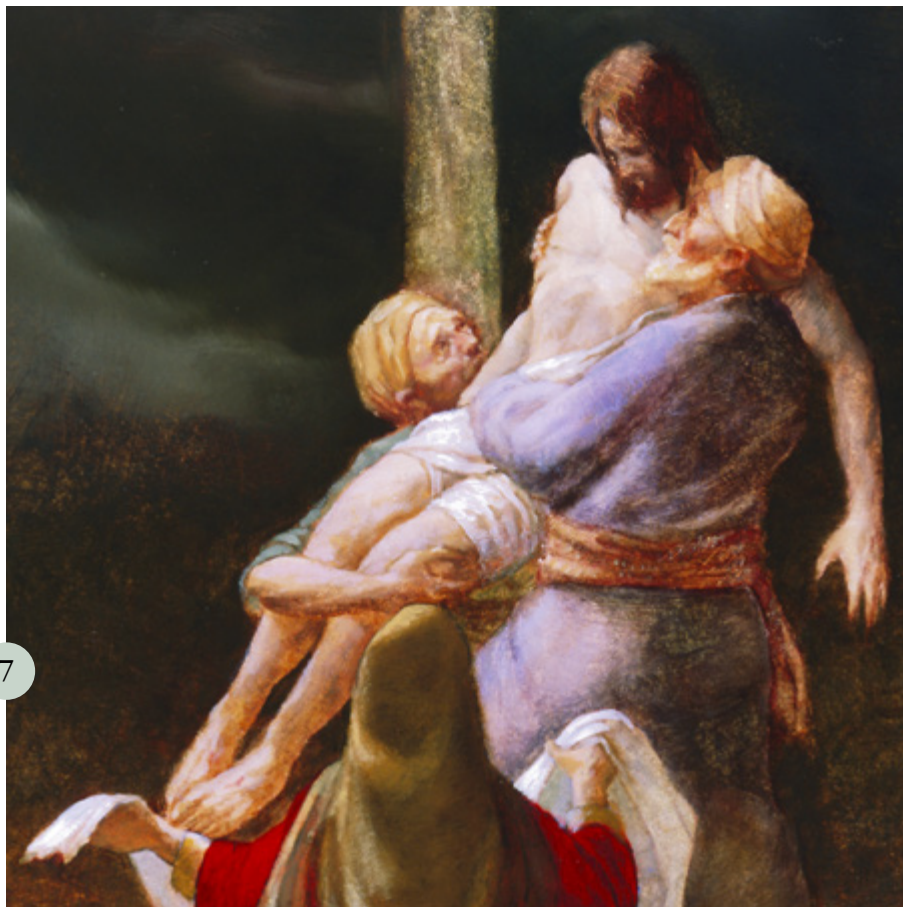
Fyra sätt att höra  
den Helige Anden  
bättre, s. 16

Hur bitar från det  
förflutna kan falla  
på plats, s. 22

Släktforskning  
och tempeltjänst:  
En mäktig  
kombination, s. 34



De här äldsterna verkade i Danmark 1913. Årtienden tidigare hade Herren uppenbarat för profeten Joseph Smith att fältet "har vitnat till skörd" (L&F 4:4) och att "det som kommer att bli av största värde för dig är att förkunna omvändelse för detta folk" (L&F 15:6). Följaktligen kallade profeten och efterföljande presidenter för kyrkan många angelägna medlemmar att verka som missionärer över hela världen.



7

## BUDSKAP

- 4 Budskap från första presidentskapet: "Så som jag har älskat er"**  
Thomas S. Monson
- 7 Besökslärnarnas budskap: Kristi försoning är ett bevis på Guds kärlek**

## ARTIKLAR

- 14 Livet är en pjäs: Frälsningsplanen i tre akter**  
Margaret Willden  
*Vår eviga existens är som en pjäs i tre akter; och Jesu Kristi evangelium är vårt manuskript.*
- 16 Andens röst**  
Eduardo Gavarret  
*Anden kan varna, vägleda och tala till oss när vi lyssnar noga på hans röst.*
- 22 Mer insikt om kyrkans historia genom studier och tro**  
Keith A. Erekson  
*Hur studerar vi bäst historiens ofullständiga bitar?*
- 26 Hjärtesorg och hopp**  
*Sju sätt för den äkta hälften till pornografimissbrukare att få hopp och styrka att uthärda.*
- 32 Jag började leta efter ett tempel**  
Mireille Rouffet  
*Jag sökte efter en helig plats och hittade min eviga familj.*
- 34 Släktforskning och tempelvälsignelser**  
Dale G. Renlund, Ruth L. Renlund och Ashley R. Renlund  
*Den verkliga kraften kommer genom att kombinera släktforskning med tempelvälsignelser.*

## AVDELNINGAR

- 8 Anteckningar från oktoberkonferensen 2016**
- 10 Vi talar om Kristus: Helbräddagörelsens sanna underverk**  
Jonathan Taylor
- 12 Vårt hem, vår familj: Kommer jag att dö?**  
Gregory Hamblin
- 20 Porträtt av tro: Andriana González**
- 40 Sista dagars heliga berättar**
- 80 Tills vi möts igen: Liknelsen om det oförståndiga biet**  
James E. Talmage



### PÅ OMSLAGET

Detalj från *Det som gått förlorat ska hon finna*, av Brian Kershnik.



44

#### 44 Frid i ofullkomlighet

Elizabeth Lloyd Lund

*Personliga svagheter kan få oss att misströsta, men ofullkomligheter ger möjlighet till personlig tillväxt.*

#### 48 Övervinna svagheter, utveckla tro

E. Tracy Williams

*Före och under min mission behövde jag lära mig att lita på Frälsaren, och upptäckte att jag var mitt i den processen.*

#### 50 Vid ett vägskäl med mina vänner

Stephen W. Owen

*Det kan vara svårt att vandra på vägen ensam, men det är beslut som det här som avgör vår bestämmande.*

#### 53 Affisch: Sträck dig ut mot andra

#### 54 Hitta, ta med, undervisa: Anta tempelutmaningen

Carlisa Cramer

*Hur kan du hjälpa till att föra Herrens verk framåt? Det är enkelt – bara hitta, ta med och undervisa!*

#### 56 Tre sätt att engagera sig i släktforskning

Sally Johnson Odekirk

*När det gäller släktforskning är det ibland svårt att veta var man ska börja. Tre ungdomar berättar vad de gjorde.*

#### 59 Rad på rad: 1 Korintierbrevet 10:13

#### 60 Svar från kyrkans ledare: Hur man åstadkommer en förändring

Jeffrey R. Holland

#### 61 Vår plats

#### 62 Frågor och svar

*"Hur kan jag ta mig tid till aktiviteter i kyrkan, hemaftnar och skriftstudier när det tar så lång tid att göra läxorna?"*

#### 64 När planen blev verklig

Alissa Holm

*När min ledare för Unga kvinnor dog blev plötsligt frälsningsplanen mer än bara ett flödesschema.*

Hej!  
Jag heter Rentalyn.



68

#### 66 Jag? En mobbare?

Merillee Booren

*Jeff ville bara leka med Ben. Men hur var det med Sam?*

#### 68 Barn med ett gott hjärta: Visar kärlek till sina vänner

Devan Jensen

#### 70 Multiplikationsmästaren

Jessica Larsen

*Luca behövde klara multiplikationstabellen. Kunde en bön vara till hjälp?*

#### 72 Svar från en apostel: Vad är prästadörets nycklar?

Gary E. Stevenson

#### 74 Skriftfigurer: Prästadömet och prästadörets återställelse

#### 75 Konferenskort

#### 76 Berättelser om Jesus: När Jesus var liten

Kim Webb Reid

#### 79 Färgläggningssidan: Jag kan visa kärlek till andra



*Var finns Liahonan gömd i det här numret? Ledtråd: Hur kan du vara snäll på lekplatsen?*

50

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:** Russell M. Nelson, Dallin H. Oaks,  
M. Russell Ballard, Robert D. Hales, Jeffrey R. Holland, David A.  
Bednar, Quentin L. Cook, D. Todd Christofferson, Neil L. Andersen,  
Ronald A. Rasband, Gary E. Stevenson, Dale G. Renlund

**Chefredaktör:** Joseph W. Sitati

**Biträdande redaktörer:** Randall K. Bennett, Carol F. McConkie

**Rådgivande:** Brian K. Ashton, Jean B. Bingham, LeGrand R.  
Curtis Jr., Christoffel Golden, Douglas D. Holmes, Erich W.  
Kopischke, Larry R. Lawrence, Carole M. Stephens

**Verkställande direktör:** Peter F. Evans

**Chef för kyrkans tidningar:** Allan R. Loyborg

**Verksamhetschef:** Garff Cannon

**Redaktionschef:** Adam C. Olson

**Biträdande redaktionschef:** Ryan Carr

**Publiceringsassistent:** Cremilda Amaral

**Skriv- och redigeringslag:** Bethany Bartholomew, Brittany  
Beattie, David Dickson, David A. Edwards, Matthew D. Flitton,  
Lori Fuller, Garrett H. Garff, LaRene Porter Gaunt, Charlotte  
Larcabal, Michael R. Morris, Eric B. Murdock, Sally Johnson  
Odekirk, Joshua J. Perkey, Jan Pinborough, Richard M. Romney,  
Mindy Anne Selu, Marissa Widdison

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

**Grafikansvarig:** Tadd R. Peterson

**Formgivningsteam:** Jeanette Andrews, Fay P. Andrus,  
C. Kimball Bott, Thomas Child, David Green, Colleen Hinckley,  
Eric P. Johnson, Susan Lofgren, Scott M. Mooy, Mark W. Robison,  
Rachel Smith, Brad Teare, K. Nicole Walkenhorst

**Samordnare av immateriell äganderätt:** Collette Nebeker Aune

**Produktionschef:** Jane Ann Peters

**Produktionsteam:** Glen Adair, Connie Bowthorpe Bridge,  
Julie Burdett, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Gayle Tate Rafferty,  
Derek Richardson

**Prepress:** Joshua Dennis, Ammon Harris

**Tryckerichef:** Steven T. Lewis

**Distributionschef:** Troy K. Vellinga

**Översättning:**

Översättningstjänst

Mariatorget 1A

118 48 STOCKHOLM

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

E-post: myhrberg@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:** Jerker Myhrberg

**Ansvarig för Kyrkonytt:** Gösta Körlof

**Redaktör:** Eivor Hagman

Medusagatan 2A

533 38 Jönköping

Tfn/Fax 036-71 96 63

E-post: eivorhagman@hotmail.com

**Distribution**

Jesu Kristi Kyrka av Sista 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@ldschurch.org

Internet: store.lds.org

Priset för en helårsprenumeration är SEK 84:00 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, fijijska, finska, franska,  
grekiska, holländska, isländska, indonesiska, italienska, japanska,  
kambodjanska, kinesiska (förenklad), kiribati, koreanska, kroatiska,  
lettiska, litauiska, malagassiska, marshallesiska, mongoliska, norska,  
polska, 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.)

© 2017 Intellectual Reserve, Inc. Med ensamrätt. Printed in the  
United States of America.

**Copyrightinformation:** Om inget annat anges kan material  
från *Liahona* kopieras för privat, icke kommersiellt bruk (inklusive  
för ämbeten i kyrkan). Den här rättigheten kan när som helst  
återkallas. Visuellt material får inte kopieras om förbehåll anges  
intill konstverket. Copyrightfrågor bör ställas till Intellectual Property  
Office, 50 E. North Temple St., Fl. 13, Salt Lake City, UT 84150,  
USA; e-post: cor-intellectualproperty@ldschurch.org.

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

February 2017 Vol. 141 No. 2. 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 507.1.5.2).

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 hemaftnar.  
Här är två exempel.



**“Kommer jag att dö?”** sidan 12: Kunskap om frälsningsplanen är väsentligt för vår eviga utveckling. Du kan lära dig mer om planen genom att läsa sådana skriftställen som 2 Nephi 2:22–25; 9:10–11; Alma 34:32–33; 40:11–14; 42:5–15 eller Läran och förbunden 76:30–113. Ni kan göra en översikt genom att turas om att rita varje del av frälsningsplanen i relation till de olika skriftställena (se sidan 54 i *Predika mitt evangelium* för ett exempel på en översikt). Ni kan också öva på att undervisa om principerna för varandra så att ni kan förklara frälsningsplanen på ett enkelt sätt för någon som har frågor om den.

**“Hitta, ta med, undervisa: Anta tempelutmaningen”,** sidan 54: Har du antagit utmaningen? Herrens apostlar har uppmanat oss alla att “förbereda lika många namn för templet som de dop ni utför i templet, och hjälpa någon annan att göra samma sak”, och ni kan göra det som familj! För att lära er mer om utmaningen, gå till templechallenge.lds.org och upptäck några steg-för-steg-tips på släkttforskning. Under kommande hemaftnar kan ni förbereda namn för templet och lära vänner hur de gör sin släkttforskning.

## MER INFORMATION PÅ INTERNET

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

## ÄMNET I DET HÄR NUMRET

*Sidnumren gäller artikelns första sida.*

**Bön,** 42, 70, 72

**Den Helige Anden,** 16, 42

**Dop,** 74

**Eviga familjer,** 4, 32, 34

**Frestelser,** 59, 61

**Frid,** 12, 41, 42, 44

**Frälsningsplanen,** 12,  
14, 64

**Försoningen,** 7, 10, 14,  
44, 48

**Hopp,** 26

**Jesus Kristus,** 7, 10, 12,  
42, 48, 76

**Kyrkans historia,** 22, 74

**Kärlek,** 4, 7, 64, 79

**LäkeDOM,** 10, 26

**Missbruk,** 26

**Missionsarbete,** 32, 40,  
42, 48, 68

**Motgångar,** 64, 80

**Omvändelse,** 60

**Pornografi,** 26

**Prioriteter,** 62

**Prästadömet,** 72, 74

**Sakramentet,** 41

**Skilsmässa,** 26, 43

**Släkttforskning,** 32, 34,  
54, 56

**Svagheter,** 44, 48

**Tempel,** 32, 34, 54, 56,  
61, 76

**Tionde,** 61

**Tro,** 22, 40, 48, 70

**Vänner,** 50, 66



President  
Thomas S.  
Monson

## ”SÅ SOM JAG HAR ÄLSKAT ER”

För en del år sedan berättade en vän som heter Louis något fint om sin vänliga, milda mor. När hon gick bort lämnade hon inte efter sig någon förmögenhet i pengar, utan ett arv av rikedom i fråga om exempel, uppoffringar och lydnad.

När begravningstalen var sagda och den sorgliga promenaden till begravningsplatsen över, gick de vuxna barnen igenom det fåtal ägodelar som mamman hade haft. Bland dem hittade Louis ett meddelande och en nyckel. Meddelandet löd: ”I hörnsovrummet i lådan längst ner i byrån finns det en liten låda. Den innehåller mitt hjärtas skatter. Den här nyckeln låser upp lådan.”

Alla undrade vad deras mor hade som var så värdefullt att det hade hållits inlåst.

Lådan hämtades från sin viloplats och öppnades försiktigt med hjälp av nyckeln. När Louis och de andra gick igenom innehållet i lådan hittade de ett fotografi av varje barn, med barnets namn och födelsedatum. Sedan drog Louis upp ett hemmagjort alla hjärtans dags-kort. Han kände igen sin egen kärva, barnsliga handstil och läste orden han hade skrivit sextio år tidigare: ”Kära mor, jag älskar dig.”

De blev alla rörda och började tala mjukt med tårfyllda ögon. Moderns skatt var hennes eviga familj. Dess styrka vilade på den stadiga grundvalen ”jag älskar dig”.

I dagens värld finns det ingen annan plats där den här grundvalen behövs mer än i hemmet. Och ingen

annanstans borde bättre exempel ges på den grundvalen än i sista dagars heligas hem, där man har gjort kärlek till kärnan i familjelivet.

Till de av oss som gör anspråk på att vara lärjungar till Frälsaren Jesus Kristus, gav han den här omfattande uppmaningen:

”Ett nytt bud ger jag er, att ni skall älska varandra. Så som jag har älskat er skall också ni älska varandra.

Om ni har kärlek till varandra, skall alla förstå att ni är mina lärjungar.”<sup>1</sup>

Om vi vill hålla budet att älska varandra måste vi behandla varandra med medkänsla och respekt, och visa vår kärlek i dagliga gärningar. Kärlek är ett vänligt ord, ett tålmodigt svar, en osjälvisk gärning, ett förstående öra, ett förlåtande hjärta. I hela vår bekantskapskrets synliggör dessa och andra liknande gärningar kärleken i våra hjärtan.

President Gordon B. Hinckley (1910–2008) sa: ”Kärlek ... är krukans med guld vid regnbågens slut. Men den är mer än regnbågens slut. Kärlek är början också, och ur kärleken kommer den skönhet som sträcker sig över skyn en regnig dag. Kärlek är den trygghet som barn gråter efter, ungdomens längtan, det cement som binder äktenskapet samman och den smörjande olja som förhindrar skadliga friktioner i hemmet. Den är ålderdomens frid, hoppets solljus som lyser genom döden. Hur rika



är inte de som åtnjuter den tillsammans som familj, vänner, medlemmar och grannar.”<sup>2</sup>

Kärlek är kärnan i evangeliet, den mänskliga själens ädlaste egenskap. Kärlek är botemedlet för krassliga familjer, dåliga samhällen och sjuka nationer. Kärlek är ett leende, en vinkning, ett vänligt ord och en komplimang. Kärlek är uppoffringar, tjänande och osjälviskhet.

Män, älska era fruar. Behandla dem med värdighet och uppskattning. Systrar, älska era män. Behandla dem hedervärt och ge dem uppmuntran.

Föräldrar, älska era barn. Be för dem, undervisa dem och vittna för dem. Barn, älska era föräldrar. Visa respekt och tacksamhet, och var lydiga.

Utan Kristi rena kärlek, säger Mormon, ”är [vi] ingenting”<sup>3</sup>. Min

bön är att vi må följa Mormons uppmaning att ”be till Fadern av allt [vårt] hjärta att [vi] må vara fyllda av denna kärlek som han har utgjutit över alla som är hans Sons, Jesu Kristi, sanna efterföljare, så att [vi] kan bli Guds

söner, så att vi, när han visar sig, skall bli lika honom.”<sup>4</sup> ■

#### SLUTNOTER

1. Joh. 13:34–35.
2. Se Gordon B. Hinckley, ”Men störst av dem är kärleken”, *Nordstjärnan*, aug. 1984, s. 1.
3. Moro. 7:46; se även vers 44.
4. Moro. 7:48.

#### UNDERVISA FRÅN DET HÄR BUDSKAPET

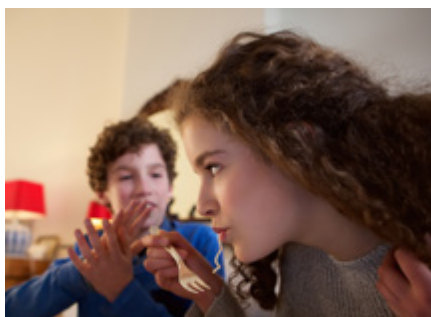
**P**resident Monson undervisar om vikten av att visa sann kristuslik kärlek, särskilt i hemmet. Fundera över vad du kan göra för att visa kärlek mot dem du undervisar. Du kan också be dem att samtala om hur de kan visa större kärlek mot varandra. Du kan uppmana dem du besöker att samlas som familj och samtala om hur de kan visa varandra större kärlek. Du kan uppmana dem att välja något av det de pratade om och göra upp planer för hur de kan åstadkomma det som familj. Var och en kan till exempel göra något hemligt tjänande för en annan familjemedlem varje vecka. Be dem att senare fundera över hur kärleken i hemmet ökade när de strävade efter sitt mål.

## Be om frid

Sarah T.

**M**ina föräldrar hade ofta möten efter kyrkan och jag brukade passa mina tre yngre bröder och hjälpa dem att laga lunch. De var ofta retliga och hungriga. Om de började bråkade kunde jag oftast lösa små problem lätt. Men ibland var det svårt att få dem att bli sams när de hade börjat bråka eftersom jag själv blev irriterad.

En eftermiddag var det särskilt svårt för mina bröder att hålla sams. Jag märkte att mina försök att lugna ner dem bara gjorde saker och ting värre eftersom jag var arg. Så jag lagade bara min egen lunch och sa inget mer. Till slut sa jag: "Jag tänker be. En liten stund kan ni väl vara tysta." När de hade lugnat ner sig bad jag bordsbön.



Innan jag avslutade bönen tillade jag: "Och snälla hjälp oss att vara fridstiftare."

Först verkade de inte ha hört det utan började bråka igen. Jag blev irriterad men jag behövde vara så kärleksfull och lugn som jag kunde eftersom jag just hade bett om att vara det.

Efter en minut kände jag mig mycket lugn. Jag åt utan att säga något, och pojkarna slutade bråka efter ett stund. Jag insåg att det lugn jag kände var svaret på en enkel bön. Jag hade bett om att kunna stifta frid, och min himmelske Fader hade hjälpt mig att hålla mig lugn när det var så frestande att bli arg. Jag vet att han verkligen kan ge oss frid.

*Författaren bor i Arizona, USA.*

## BARN

### En riktig skatt

**P**resident Monson berättar om en mamma som hade en speciell låda med skatter. När hennes barn öppnade lådan hittade de bilder av sig själva. Mammans skatt var hennes familj!

Den riktiga skatten är inte guld eller juveler – det är personerna du älskar. Vilka är det som du älskar? Rita en bild av dem eller skriv deras namn i lådan.



# Kristi försoning är ett bevis på Guds kärlek

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



Tro,  
Familj,  
Tjänande

När vi förstår att vår himmelske Fader gav sin enfödde Son så att vi kan uppnå upphøjelse och få möjlighet att få evigt liv, känner vi Guds oändliga och obegripliga kärlek till oss. Vår Frälsare älskar oss också.

”Vem kan skilja oss från Kristi kärlek? ...

Ty jag är viss om att varken död eller liv, varken änglar eller furstar, varken något som nu är eller något som skall komma, varken makter,

höjd eller djup eller något annat skapat skall kunna skilja oss från Guds kärlek i Kristus Jesus, vår Herre” (Rom. 8:35, 38–39).

Äldste D. Todd Christofferson i de tolv apostlarnas kворum

har sagt följande om Jesu Kristi försoning: ”Frälsarens lidande i Getsemane och hans smärta på korset återlöser oss från synden genom att uppfylla rättvisans krav på oss. Han benådar och förlåter dem som omvänder sig. Försoningen betalar även den skuld som rättvisan är skyldig oss genom att hela och kompensera oss för varje lidande vi oskyldigt utstår. ”Ty se, han lider alla människors smärta, ja, varje levande varelses smärta, både mäns, kvinnors och barns som tillhör Adams släkt’ (2 Ne. 9:21; se även Alma 7:11–12).”<sup>1</sup>

”Se, på [hans] händer har [han] upptecknat [oss]” (Jes. 49:16).

Hjälpföreningens generalpresident Linda K. Burton har sagt:

”Denna oförlikneliga kärlekshandling bör sända var och en av oss ner på knä i ödmjuk bön för att tacka vår himmelske Fader för att han älskade oss så mycket att han sände sin enfödde och fullkomliga Son för att lida för våra synder, våra sorger och allt som tycks orättvist i våra liv.”<sup>2</sup>

## Ytterligare skriftställen och information

Johannes 3:16; 2 Nephi 2:6–7, 9; [reliefsociety.lds.org](http://reliefsociety.lds.org)

## SLUTNOTER

1. D. Todd Christofferson, ”Återlösningen”, *Liahona*, maj 2013, s. 110.
2. Linda K. Burton, ”Är tron på Jesu Kristi försoning skriven i våra hjärtan?” *Liahona*, nov. 2012, s. 114.



Att begrunda

Hur kan vi uttrycka vår tacksamhet mot och kärlek till Gud och Jesus Kristus för gåvan som vår Frälsares försoning är?

# ANTECKNINGAR FRÅN OKTOBERKONFERENSEN 2016

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

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



## LÄROMÄSSIG HÖJDPUNKT

## Visdomsordet

”Å r 1833 uppenbarade Herren för profeten Joseph Smith en plan för ett sunt levnadssätt. Den planen finns i kapitel 89 i Lärnan och förbunden och kallas Visdomsordet. Där ges konkret vägledning om den mat vi äter och den förbjuder användning av ämnen som är skadliga för våra kroppar.

De som lyder Guds bud och trofast följer Visdomsordet lovas särskilda välsignelser, däribland god hälsa och större fysisk uthållighet [se L&F 89:18–21]. ...

Må vi vårda kropp och sinne genom att följa de principer som framläggs i Visdomsordet, en gudagiven plan. Av hjärta och själ vittnar jag om de härliga välsignelser som väntar oss när vi gör det.”

President Thomas S. Monson, ”Principer och löften”, *Liahona*, nov. 2016, s. 78, 79.

## PROFETISKT LÖFTE



### VAR TACKSAM FÖR SABBATEN

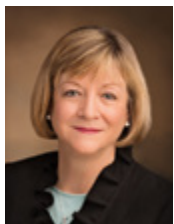
”Vi har möjlighet varje vecka att ta del av sakramentet, som förbereds, välsignas och delas ut av bemyndigade Guds tjänare. Vi kan vara tacksamma när den Helige Anden bekräftar för oss att orden i sakramentsbönerna, som uppsänds av dessa bemyndigade prästadömsbärare, äras av vår himmelske Fader. ...

Vi känner då en större kärlek och uppskattning för Frälsaren, vars oändliga offer gör det möjligt för oss att renas från synden. När vi tar del av brödet och vattnet minns vi att han led för oss. Och när vi känner tacksamhet för det han har gjort för oss, känner vi hans kärlek till oss och vår kärlek till honom.

Kärleken som vi välsignas med gör det lättare för oss att hålla budet att ’alltid minnas honom’ [Moro. 4:3; 5:2; L&F 20:77, 79]. Du kan också känna kärlek och tacksamhet, som jag gör, för den Helige Anden som vår himmelske Fader har lovat alltid ska vara med oss när vi är trogna de förbund vi har ingått. Vi kan räkna de välsignelserna varje söndag och känna tacksamhet.”

President Henry B. Eyring, förste rådgivare i första presidentskapet, ”Tacksam på sabbaten”, *Liahona*, nov. 2016, s. 100.

## Stå upp i kraft i dessa svåra tider



”Jag tror av hela mitt hjärta att vi systrar har den inneboende styrka och tro som krävs för att kunna möta utmaningarna med att leva i de sista dagarna. ...

Vi måste studera och förstå [Jesu Kristi] försoning. ...

Vi [måste] förstå behovet av att kyrkans lära, organisation och myndighets nycklar återställdes i dessa sista dagar. ...

Vi [behöver] studera och förstå templets förrättningar och förbund. ...

Jag vittnar om att Herren har välsignat oss, som kvinnor i dessa svåra tider, med all den kraft och de gåvor och den styrka som behövs.”

Bonnie L. Oscarson, Unga kvinnors generalpresident, ”Stå upp med kraft, systrar i Sion”, *Liahona*, nov. 2016, s. 13, 15.



### HUR LÄR VI KÄNNA HERREN?

”En storslagen avsikt med jorderlivet är att vi inte bara ska lära oss om Faderns enfödde utan också sträva efter att lära känna honom. Fyra nödvändiga steg som kan hjälpa oss lära känna Herren är att utöva tro på honom, följa honom, tjäna honom och lita på honom. ...

En dag skall varje knä böjas och varje tunga bekänna att Jesus är Kristus [se Mosiah 27:31]. På den välsignade dagen kommer vi att veta att han känner var och en av oss vid namn. Och jag vittnar om och lovar att vi inte bara kan ha kunskap om Herren utan också kan lära känna honom.”

Äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kворum, ”Om ni har lärt känna mig”, *Liahona*, nov. 2016, s. 103, 105.

### DRA PARALLELLER

## Förankra våra vittnesbörd i Kristus och hans läror

Flera talade till dem som ifrågasätter sina vittnesbörd. Använd novembernumret 2016 eller gå till [conference.lds.org](http://conference.lds.org) för att läsa vad de sa.

- Se Dieter F. Uchtdorf, ”Lär av Alma och Amulek”, s. 71.
- Se M. Russell Ballard, ”Till vem skulle vi gå?”, s. 90.
- Se Quentin L. Cook, ”Tappra i vittnesbördet om Jesus”, s. 40.
- Se Ronald A. Rasband, ”Så att du inte glömmer”, s. 113.

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

# HELBRÄGDAGÖRELSENS SANNA UNDERVERK

Jonathan Taylor

*Efter min olycka lärde jag mig att fysisk förlamning inte går att bota – men tack vare Jesu Kristi försoning går det att bota andlig förlamning.*

Året 2000 var fullt av betydelsefulla händelser för min familj och mig. Min fru och jag firade vår första bröllopsdag. Vi blev föräldrar för första gången. Det var också det året jag blev förlamad, bara fem veckor efter vår dotters födelse.

Den sommaren hade jag hjälpt en äldre syster i vår församling genom att regelbundet cykla fem kvarter från vår lägenhet hem till henne för att klippa gräsmattan. Men en morgon var jag mycket trött och inte så alert som jag borde – och jag blev oturligt nog påkörd av en bil. Det var en underverk att jag överlevde, men tråkigt nog kom jag inte undan utan skador. En vecka efter olyckan vaknade jag och insåg att jag var förlamad. Jag kunde inte röra en muskel nedanför midjan.

Förlamning är en permanent åkomma. Trots vår tids alla framsteg inom vetenskap och medicin så går det inte att bota förlamning. Naturligtvis var jag rädd först, och orolig för hur jag skulle kunna vara make och far. Rädslan ersattes sedan av ilska mot mig själv för att jag hade varit så dum – för att jag inte hade stannat vid

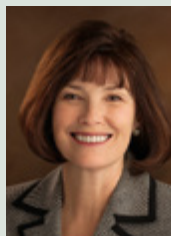
den där korsningen, och för att jag inte hade haft någon hjälm på mig.

Jag kände mig som en börda. Det tog många månader vid ett rehabiliteringssjukhus för att lära mig leva resten av mitt liv med mitt handikapp och att bli oberoende igen. Samtidigt har tillvaron som förlamad hjälpt mig att förstå skrifterna och vår Frälsares försoning bättre.

Särskilt en insikt kom när jag begrundade underverken som Kristus hade utfört. I Markus 2 förlåter Jesus en lam man för hans synder och botar

honom. När de skriftlärdade ifrågasatte Jesu erbjudande om förlåtelse, sa han: "Vilket är lättast, att säga till den lame: Dina synder är förlåtna, eller att säga: Stig upp, ta din bädd och gå?" (vers 9).

Jag hade läst det skriftstället många gånger, men jag förstod det aldrig förrän efter min olycka. När man läser kapitlet påminns man om just hur mirakulös helbrägdagörelsen var. I dag, trots att det har gått 2000 år och många framsteg inom medicin har gjorts, kan inte enbart människan åstadkomma sådan helbrägdagörelse,



## DET STÖRSTA UNDERVERKET

"För mig är de största underverken i livet inte att Röda havet delades, att berg förflyttas eller ens att kroppen helas. Det största underverket sker när vi ödmjukt närmar oss vår Fader i himlen i bön och innerligt vädjar om att bli förlåtna, och sedan blir vi renade från dessa synder genom vår Frälsares försoningsoffer."

Linda S. Reeves, andra rådgivare i Hjälpföreningens generalpresidentskap, "Den stora återlösningsplanen", *Liahona*, nov. 2016, s. 90.



och jag lever med den verkligheten varje dag. Många tror att det här är lärdomen bakom det här skriftstället – att Kristus har makt att bota även det obotliga. Men skriftstället innehåller så mycket mer, särskilt när vi ser bortom det fysiska underverket och i stället fokuserar på det andliga underverket.

Precis som det är omöjligt för en förlamad att ”stiga upp och gå”, är det lika omöjligt för en människa att själv övervinna den andliga förlamning som orsakas av synd. Jag har lärt mig att det är Frälsarens försoning som är det verkliga underverket i det här skriftstället. Jag kanske aldrig får uppleva underverket att fysiskt kunna ställa mig upp och gå igen under jordelivet, men jag har

upplevt det större underverket att få mina synder förlåtna genom min Herre och Frälsare Jesu Kristi försoning. Just det underverket bekräftas i vers 10 och 11:

”Men det skall ni veta att Människosonen har makt på jorden att förlåta synder, (säger han till den lame).

”Till dig säger jag: Stig upp, ta din bädd och gå hem!”

Att bli botade från syndens följder är det största underverk vi kan få, allt tack vare Jesus Kristus. Kristus tog på sig våra skräppligheter när han sonade våra synder. Han vet vad vi går igenom. Han förstår våra enskilda handikapp, svagheter och utmaningar, oavsett hur stora eller små de är. Det finns ingen annan människa i den här

världen som kan bota syndens andliga förlamning.

Jag är tacksam för den insikt som jag har välsignats med. Den ger mig det nödvändiga perspektivet när jag lever med mitt handikapp och strävar efter att använda det så att jag kan lära och växa. Jag har lyckats sluta tycka synd om mig själv och göra sådant som jag tyckte om att göra före olyckan, och jag har haft förmånen att kunna tjäna trots mitt tillstånd. Några kan tycka att det är svårt att vara tacksam när man har ett handikapp, men Gud välsignar oss hela tiden – också i sådana situationer. Jag är tacksam mot min Frälsare, för hans försoning och för hans underbara underverk i mitt liv. ■

*Författaren bor i Wyoming, USA.*

# KOMMER JAG ATT DÖ?

Gregory Hamblin

*Jag visste inte varför min son plötsligt blev rädd när han tänkte på döden, men evangeliets sanningar gav den försäkran han behövde.*

**M**in sjuårige son trampade ursinnigt på pedalerna men kom ingenstans. Kedjan hade lossnat från cykeln. Jag gick dit för att hjälpa honom ur belägenheten och vände cykeln upp och ner så att jag kunde få tag på kedjan. Medan jag arbetade sa han: "Pappa, kommer jag att ha blod överallt när jag dör?"

Lite chockad tittade jag upp på honom. Han grät.

"Va? Nej!" sa jag. "Du kommer inte att dö." Jag satte mig på trottoarkanten och han satte sig i mitt knä. Han grät och grät. Vad var det frågan om?

"Kommer hela magen att ramla ut?" frågade han.

Hade min lille pojke tittat på skräckfilmer, eller vad? "Nej!" sa jag. Ännu en gång försäkrade jag honom om att han inte skulle dö.

"Jo, pappa. Alla ska ju dö, eller hur?"

Jag tog ett djupt andetag. Det här var inte ett samtal som jag hade förväntat mig att ha med ett så litet barn.

När jag blev pappa lovade jag mig själv att jag aldrig skulle undanhålla sanningen från mina barn, men tanken på att berätta för något av dem

att de skulle dö en dag gjorde mig skräckslagen. Jag försökte komma undan. "Du behöver inte oroa dig för det just nu", sa jag. "Var bara en glad pojke och ha roligt och oroa dig inte. Du ska leva länge länge."

"Jag vill inte dö", sa han.

"Vad gör jag nu?" frågade jag mig själv. Tanken på att jag skulle säga något fel och göra obotlig skada snurrade runt i huvudet. "Vad gör jag?" Jag bad en tyst bön om hjälp.

Jag började berätta för honom om frälsningsplanen. Jag sa att vi alla är besökare i den här världen. Jag berättade hur var och en består av två delar: en kropp och en ande. Jag sa att när en person dör – och ja, vi kommer alla att dö en dag – så är det bara den fysiska kroppen som slutar fungera. Våra andar är eviga och dör aldrig (se Alma 40:11).

Jag sa att Jesus Kristus är vår Frälsare därför att han gjorde det möjligt för oss alla att vara tillsammans, fastän vi ibland måste vara ifrån varandra en tid. Jag berättade att Frälsaren dog för oss och uppstod, och att tack vare att han lever så kommer vår ande

en dag att förenas med vår kropp och vi kommer aldrig att dö igen (se Alma 11:43–45).

Han frågade om jag hade sett en död person någon gång. Jag sa att jag hade sagt hej då till mina mor- och farföräldrar vid deras begravningar. Jag sa att även om deras kroppar är döda så lever deras andar, och ibland kan vi känna att de är nära oss.

Min sons rädsla avtog och snyftningarna gick över i hans typiska fniss. Tanken på att släktingar besöker oss fastän vi inte kan se dem fick honom att le.

Vi gick tillbaka till huset och satte in den lagade cykeln i garaget. Jag tänkte på vad jag hade sagt. Jag tänkte på min beslutsamhet att säga sanningen till mina barn och på svaren jag hade gett min son.

I det ögonblicket kände jag mig enormt tacksam för mitt vittnesbörd om Jesu Kristi evangelium. Eftersom jag redan visste att frälsningsplanen är verklig kunde jag frimodigt och ärligt prata med min son och ge honom styrkan att övervinna sin rädsla.





Min förberedelse för det här ögonblicket började långt innan min son var född. När jag förberedde mig för att verka som missionär hade jag som mål att få ett vittnesbörd om varje aspekt av evangeliet som jag kunde tänkas behöva undervisa om. Den del jag hade svårast med var de dödas uppståndelse.

Jag studerade, begrundade och bad. Jag fastade och bad om att få ett vittnesbörd. Efter ett tag vittnade den Helige Anden för mig att uppståndelsen är verklig, att det verkligen finns ett liv efter döden och att frälsningsplanens löften är verkliga. (Se 1 Ne. 10:19.)

Det vittnesbördet blev viktigt på missionen, men det blev en av mina mest värdefulla gåvor när min son behövde sinnesfrid.

Jag är så tacksam för det vittnesbördet, och jag vittnar om att frälsningsplanen är verklig. Jag vittnar om hur viktigt det är att vi stärker våra vittnesbörd så att vi kan känna frid i vittnesbördet och vår kunskap om Jesu Kristi evangelium när vi eller våra nära och kära är rädda. ■

*Författaren bor i Nevada, USA.*

# LIVET ÄR EN PJÄS

FRÄLSNINGSPLANEN  
I TRE AKTER

*Vi befinner oss mitt i en pjäs  
i tre akter som vi inte helt  
förstår, men om vi fokuserar  
på Kristus kan den få ett  
evinnerligt lyckligt slut.*

## Margaret Willden

Ljuset dämpas. Den tunga röda ridån går upp. De kostymerade figurerna runt omkring dig börjar röra på sig. Vem är hjälten? Vem är skurken? Det är svårt att säga.

Du står mitt på scenen och förstår inte vad det handlar om. Alla verkar förstå vad som händer utom du. ”Det här är andra akten”, viskar en skådespelare. ”Titta på det här manuskriptet.”

Vi kanske inte alla är skådespelare, men pjäsen som idé känns inte så främmande. Tänk dig frälsningsplanen, som också kallas ”den stora lycksalighetsplanen” (Alma 42:8), som en pjäs i tre akter. Första akten handlar om varifrån vi kom, andra akten handlar om vårt liv på jorden och tredje akten handlar om vart vi är på väg. Under andra akten har vi inget minne av vårt förflutna och knapphändig kunskap om vår framtid, men som väl är ger Jesu Kristi evangelium – pjäsens manuskript – vårt jordeliv rätt inramning.

### Första akten: Kunskap om vår begynnelse

Av skrifterna och de levande profeternas ord lär vi oss om föruttillvaron (se Abr. 3:22–24). Innan vi kom till jorden deltog vi i ett råd tillsammans med vår himmelske Fader. Vi fick veta att vi skulle komma till jorden för att få en kropp, bilda familj, utsättas för motgångar och få större ljus och sanning. Om vi var lydiga och blev mer kristuslika kunde vi en dag få leva hos vår Fader igen.

Eftersom vi skulle göra misstag längs vägen valdes Jesus Kristus ut att bli vår Frälsare för att betala syndens pris. Han led för var och en av oss, och tack vare hans offer kan vi bli renade genom omvändelse.

Men Satan (eller Lucifer som han kallades i föruttillvaron) gjorde uppror och ville ta bort vår förmåga att välja rätt eller fel. En strid i himlen påbörjades. Efter sitt nederlag blev Satan utkastad från himlen tillsammans med de andar som valde att följa honom (se Mose 4:1–4).

Vi kan inte komma ihåg föruttillvaron, men vi vet att vi lovade att göra allt vi kunde för att återvända till Guds närhet när vi var på jorden. Och han lovade ge oss handlingsfrihet, så att vi kunde välja att följa honom.

### Andra akten: Vi använder vår handlingsfrihet

Nu är vi här i andra akten, och Gud har gett oss manuskriptet som vägleder oss tillbaka till honom – Jesu Kristi

evangelium. Vår utmaning är att använda handlingsfriheten till att följa manuskriptet så att vi kan förbereda oss för att återvända till vår himmelske Fader (se Abr. 3:25). Precis som en invecklad pjäs full av sidointriger kan vårt liv vara komplicerat. Det är fullt av frestelser, prövningar och tragedier av alla slag. Men sanningen är den att andra akten handlar om att välja om vi vill följa Kristi lärdomar så att vi kan bli mer lika honom.

Skrifterna ger oss det perfekta mönstret för lycka i uppmaningen att ”sträva framåt, mätta oss med Kristi ord och hålla ut intill änden” (se 2 Ne. 31:20). Vi växer när vi ingår och håller förbund, följer buden och omvänder oss när vi har syndat. När vi fördjupar oss i skrifterna och våra profeters lärdomar håller vi oss fokuserade på den plan som vi glatt samtyckte till att följa i första akten.

### Tredje akten: Omfatta evigheten

Våra fysiska kroppar dör i slutet av andra akten, men berättelsen slutar inte där. Faktum är att tredje akten inte har någon slutridå – den är evig (se Abr. 3:26).

Tack vare Jesu Kristi försoning uppstår alla Guds barn som kommer till jorden. Vad kan vara mer glädjerikt än uppståndelsen? (se L&F 93:33).

Nästan alla får också en härlighetsgrad tilldelad beroende på deras handlingar: telestiala riket med stjärnornas härlighet, terrestriala riket med månens härlighet eller celestiala riket med solens härlighet, som är den högsta graden (se L&F 76:50–113). I det celestiala riket får vi bo hos Fadern och Sonen. Ett relativt litet antal personer förblir orena (se 2 Ne. 9:16) och kastas ner i det yttersta mörkret där de aldrig kan utvecklas.

### Hur blir handlingen i din pjäs?

Om vi följer Jesu Kristi evangelium i andra och tredje akten blir vår pjäs obeskrivligt härlig. Ridån är uppe. Pjäsen har börjat. Vad ska du göra på scenen? ■

*Författaren bor i New York, USA.*

*Idén till det här talet är tagen från ”The Play and the Plan”, ett tal som hölls av president Boyd K. Packer (1924–2015), president för de tolv apostlarnas kворum, under KUV:s andakt för unga vuxna den 7 maj 1995.*



# Andens röst



**Äldste Eduardo Gavarret**  
i de sjuttios  
kvorum

*Genom att noga lyssna på den Helige Anden kan jag avgöra om jag är på rätt väg eller om jag behöver ändra kurs.*

När jag var liten hade min far en affär där han sålde och reparerade klockor och armbandsur. Vårt hem låg i bakre änden av affären, så jag växte upp med ljudet av klockor och armbandsur.

I slutet av varje dag tog far några av väggklockorna han hade arbetat på under dagen och hängde dem hemma på väggarna nära våra sovrum. Jag förstod inte varför han gjorde så och varför vi var tvungna att sova med allt oljud. Men med tiden blev ljudet av olika klockor en naturlig del av våra annars knäpptysta nätter.

Några år senare började jag arbeta med far i affären där han lärde mig att reparera armbandsur. En morgon sa han något som öppnade mitt sinne och hjälpte mig förstå varför han hängde väggklockorna utanför våra sovrum i stället för att låta dem vara kvar i affären.

”Kan du ge mig väggklockan som hängde utanför ditt sovrum i natt?” frågade han. ”Jag lyssnade på ljudet under natten och insåg att den inte fungerar som den ska. Jag behöver titta på den igen.”

*Det var därför!* Under nattens stillhet hade han lyssnat på ljudet från klockan på samma sätt som en läkare lyssnar på en patients hjärta. Under det att han reparerade olika slags klockor hela livet lärde han sig att avgöra genom en klockas ljud om den fungerade perfekt eller inte.

Efter den upplevelsen började jag lägga märke till klockornas ljud på nätterna, precis som far gjorde. Genom att göra det lärde jag mig känna igen om en klocka fungerade riktigt eller om den behövde justeras.

När jag blev äldre och fick mer kunskap om evangeliets principer, började jag jämföra den här upplevelsen med det positiva inflytande som den Helige Anden kan ha i livet. Jag började likna stunder av andlig begrundan och meditation vid stilla stunder på nätterna under min barndom, och jag började likna ljudet av klockorna vid Andens röst som varnar, vägleder och talar till mig då och då.

## Viktiga andliga egenskaper

Den här upplevelsen hjälpte mig inse hur sanna upplevelserna var som Nephi hade med den Helige Andens viskningar. I Mormons bok lär vi oss att Nephi berättade för sin bror Sam ”vad Herren hade *uppenbarat för [honom] genom sin Helige Ande*” (1 Ne. 2:17; kursivering tillagd).

Nephi var väl förtrogen med den Helige Andens inflytande. Hans liv var fyllt av kärlek från Fadern och Sonen, som manifesterades för honom genom den Helige Anden. När vi tittar på Nephis liv ser vi tydliga exempel på Guds kärlek som visades genom besvarade böner och andlig vägledning. Några exempel är:

- Nephis syn om livets träd (se 1 Ne. 11–15).
- Liahona, som fungerade enligt människornas tro på den (se 1 Ne. 16:10, 16, 26–30).
- Nephis befrielse efter att ha varit bunden med band (se 1 Ne. 7:17–18).
- Herrens vägledning när Nephis familj seglade över havet (se 1 Ne. 18:21–23).
- En uppmaning från Herren att fly ut i vildmarken (se 2 Ne. 5:5).

Under sina första år och troligtvis med hjälp av föräldrarnas exempel, utvecklade Nephi en lyhördhet för Andens röst. Han utvecklade den förmågan genom att använda följande viktiga andliga egenskaper:

- *Önskan*: ”Och det hände sig att jag, Nephi, ... [hade] stor önskan att känna till Guds hemligheter. Därför ropade jag till Herren” (1 Ne. 2:16). ”Jag [önskade] få kunskap om det som min far hade sett” (1 Ne. 11:1; se även vers 3).
- *Tro*: ”Jag trodde alla de ord som hade talats av min far” (1 Ne. 2:16).
- *En benägenhet att be*: ”Och jag, Nephi, gick ofta upp på berget, och jag bad ofta till Herren, varför Herren visade mig stora ting” (1 Ne. 18:3).
- *Lydnad*: ”Och det hände sig att jag, Nephi, sade till min far: Jag skall gå och göra det som Herren har befallt, ty jag vet att Herren inte ger människobarnen några befallningar utan att bereda en utväg för dem att utföra det som han befäller dem” (1 Ne. 3:7).

### Den Helige Andens uppgifter

Nephi var väl kvalificerad att tala om gudomens tredje medlem. Han hade lärt sig att lyssna på Andens röst – både på lugna vatten och stormiga hav. Hans upplevelser ledde till att han skrev om den Helige Andens uppgifter<sup>1</sup> (se 2 Ne. 31–32). Av Nephi och andra profeter får vi veta följande:



Den Helige Anden *uppenbarar*: ”Ingen människa kan ta emot den Helige Anden utan att ta emot uppenbarelse. Den Helige Anden är en uppenbarare”<sup>2</sup> (se 1 Ne. 10:17–19; 2 Ne. 32:5; Moro. 10:5).

Den Helige Anden *inspirerar*: Han ger oss tankar, känslor och ord, upplyser vårt förstånd och leder våra tankar (se 1 Ne. 4:6).

Den Helige Anden *vittnar*: Han vittnar om Fadern och om Sonen (se 2 Ne. 31:18; 3 Ne. 28:11; Eth. 12:41).

Den Helige Anden *undervisar*: Han ökar vår kunskap (se 2 Ne. 32:5).

Den Helige Anden *helgar*: Efter dopet helgas vi när vi tar emot den Helige Anden (se 3 Ne. 27:20).

Den Helige Anden *påminner*: Han hjälper oss att komma ihåg saker när vi behöver det som mest (se Joh. 14:26).

Den Helige Anden *tröstar*: När vi har problem eller är förtvivlade kan den Helige Anden uppmuntra oss och ge oss hopp (se Moro. 8:26), undervisa oss om ”de fridgivande

tingen rörande riket” (L&F 36:2) och ge oss ”Guds frid, som övergår allt förstånd” (Fil. 4:7).<sup>3</sup>

### Den Helige Andens inflytande

I första kapitlet i Mormons bok lär vi oss att Lehi ”fylldes av Herrens Ande” (1 Ne. 1:12). I sista kapitlet i Mormons bok lovar Moroni oss att Gud ”skall ... uppenbara sanningen om [Mormons bok] för [oss] genom den Helige Andens kraft” (Moro. 10:4).

Från början till slutet av den här inspirerade boken deltar den Helige Anden aktivt i Guds folks liv. Det här mäktiga inflytandet når alla som läser Mormons bok och som ber, visar tro och har en uppriktig önskan att få veta sanningen (se Moro. 10:4–5).

Hur kan vi känna igen den Helige Anden och använda rätten vi har som medlemmar i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga att ta emot den Helige Andens inflytande? Äldste Craig C. Christensen i de sjuttios presidentkap har sagt: ”Vi har alla haft upplevelser med den Helige Anden, även om vi kanske inte alltid känner igen dem. När vi får inspirerade tankar vet vi att de är sanna genom de *andliga känslor vi får i hjärtat*.”<sup>4</sup>

För att stärka vår förmåga att ta emot inflytande och vägledning av den Helige Anden behöver vi, liksom Nephi, utveckla en önskan att ta emot, utöva tro på Herren Jesus

Kristus, ”alltid ... be och inte tröttna” (2 Ne. 32:9) och följa buden.

President Thomas S. Monson har uppmanat oss att göra en sak till: ”Öppna era hjärtan, ja, era själar, för ljudet från denna särskilda röst som vittnar om sanningen. ... Må vi alltid vara i harmoni, så att vi kan höra denna tröstande, vägledande röst som vill bevara oss.”<sup>5</sup>

### HUR MAN TAR EMOT DEN HELIGE ANDENS INFLYTANDE OCH VÄGLEDNING

- Utveckla en önskan att ta emot
- Utöva tro på Herren Jesus Kristus
- Be alltid

Av min far lärde jag mig att lyssna på ett praktiskt sätt, genom att arbeta med klockor och armbandsur. I dag sätter jag stort värde på det han lärde mig. Faktum är att den Helige Anden fortfarande förmedlar den lärdomen till mitt sinne och hjärta, och han ger mig löftet om det goda som ska komma.

Den upplevelsen har hjälpt mig att söka stilla stunder när jag kan lyssna efter Andens röst. Genom att lyssna noga på den Helige Anden kan jag avgöra om jag är på rätt väg eller om jag behöver ändra kursen så att jag kan vara lyhörd för min himmelske Faders önskningsar. ■

#### SLUTNOTER

1. Se Robert D. Hales, ”Den Helige Anden”, *Liahona*, maj 2016, s. 105.
2. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith* (2007), s. 131.
3. För ytterligare information om den Helige Andens roller, se David A. Bednar, ”Att alltid behålla våra synders förlåtelse”, *Liahona*, maj 2016, s. 59–62; Robert D. Hales, ”Den Helige Anden”, s. 105–107.
4. Craig C. Christensen, ”En utsäglig gåva från Gud”, *Liahona*, nov. 2012, s. 14; kursivering tillagd.
5. President Thomas S. Monson, ”Håll buden”, *Liahona*, nov. 2015, s. 84.



### DEN HELIGE ANDEN OCH UPPENBARELSE

”Den Helige Anden ger oss personlig uppenbarelse för att hjälpa oss fatta livsavgörande beslut om sådant som utbildning, mission, yrkesval, äktenskap, barn, var vi ska bo med våra familjer och så vidare. I sådana frågor förväntar sig vår himmelske Fader att vi använder vår handlingsfrihet, utforskar situationen i vårt eget sinne enligt evangeliets principer och kommer till honom i bön med vårt beslut.”

Äldste Robert D. Hales i de tolv apostlarnas kvorum, ”Den Helige Anden”, *Liahona*, maj 2016, s. 105.



*När jag frågade Adriana om det knallblå bordet mitt i hennes kök, berättade hon att hon en tid inte hade något bord alls. Hon kämpade för att få pengarna att räcka till och deltog i en av kyrkans oberoendekurser. Där kom hon fram till att hon kunde baka och sälja bröd – om hon bara hade ett bord. Hon bad om hjälp och byggde ett bord av spillved.*

CODY BELL, FOTOGRAF

## Adriana González

Central, Paraguay

Varje gång jag har bett innerligt har han hört mig. Han har hört mig eftersom han visste att det var bra för mig. Nu har vi två bord. Det här bordet är viktigt för vår familj. Vi sitter här för att umgås. Vi arbetar här. Vi berättar om det vi lärt oss för andra. Oberoendekursen har lärt mig att värdesätta mig själv. Jag har upptäckt talanger som Gud har gett mig för att hjälpa mig och min familj. Jag försöker förmedla vad jag har lärt mig till mina systrar i Hjälpföreningen, så att de bättre kan känna sitt värde som Guds döttrar. Jag är tacksam över att jag kan väl-signa människor omkring mig.

Om du vill se fler foton och läsa mer om Adriana, gå till [lds.org/go/21721](https://lds.org/go/21721).

Ta reda på hur kyrkans oberoendeprogram kan hjälpa dig genom att gå till [srs.lds.org](https://srs.lds.org).



MER INSIKT OM KYRKANS HISTORIA GENOM

# studier OCH tro

*I dag lär vi oss om det förflutna genom ofullständiga bitar av historia. När vi studerar de här uppteckningarna bör vi tänka på att de inte representerar allt i det förflutna.*



### Keith A. Erikson

Chef för kyrkans historiska bibliotek

**H**istoria är långt mer än att lära sig datum och fakta utantill inför ett prov. Arkivarier, bibliotekarier och historiker i kyrkans historiska bibliotek samlar, bevarar och delar uppteckningar från det förflutna varje dag som hjälper oss urskilja Guds hand i kyrkans historia och i våra enskilda liv. Att lära sig förstå vår historia är en process varigenom vi lär oss och upptäcker sådant som stärker våra vittnesbörd och som hjälper oss att skingra tvivel, återge de bästa berättelserna, urskilja den sanna läran och förbättra vårt tänkesätt. När vi "förvärvar kunskap om historia" hjälper vi också till

att åstadkomma "Sions frälsning" (se L&F 93:53).

Som historiker har jag kommit att uppskatta det faktum att vi lär oss om historia "genom studier och även genom tro" (L&F 88:118). Tro och studier samverkar när vi under bön mättar oss med skrifterna, läser och begrundar ett flertal historiska källor, hittar samband mellan skriftställen och historiska källor, sätter information i sitt rätta sammanhang, letar efter mönster och teman och tar till oss relevanta lärdomar. Allt det här hjälper oss att förstå historiska fakta och ger svar på våra frågor. Det finns flera principer som kan hjälpa oss att tänka på historia på sätt som öppnar sinnet för en djupare förståelse.

### Det förflutna är borta – endast bitar finns kvar

Från vårt perspektiv just nu är det förflutna till stor del borta. Personerna har avlidit. Deras upplevelser är avslutade. Men det finns bitar av det förflutna kvar – brev, dagböcker, uppteckningar från olika organisationer, föremål. I dag kan vi bara lära oss om det förflutna indirekt genom de bitar som finns kvar. Information går alltid förlorad mellan det förflutna och nutiden. När vi studerar de uppteckningar som finns kvar måste vi ha i åtanke att de inte representerar allt i det förflutna.

Till exempel: När Joseph Smith predikade för de heliga hade han vanligtvis inte något förberett manuskript, och det gjordes ingen ljud- eller videoinspelning. Några få närvarande kanske gjorde anteckningar eller skrev ner reflektioner, men ytterst få anteckningar finns kvar. Alltså kan vi inte göra anspråk på att veta allt vad Joseph Smith sa, men vi kan till exempel citera Wilford Woodruffs anteckningar om Josefs predikan.

I andra fall har viktiga bitar av kyrkans historia inte upptäckts än. Vi har till exempel inte några uppteckningar om Petrus, Jakobs och Johannes besök som är lika detaljerade som redogörelserna för Johannes Döparens besök (se JS–H 1:66–75). På liknande sätt har vi uppteckningar om att prästadömet inte gavs till svarta män med afrikanskt ursprung, men det finns inga tillförlitliga uppteckningar kvar som förklarar varför det tillvägagångssättet påbörjades. När man studerar historia är avsaknaden av bevis ingen giltig anledning till tvivel. Att lära sig om det förflutna är en ansträngning att samla så mycket tillförlitligt material vi

kan, som om möjligt kan bevisas, samtidigt som vi väntar med den slutliga bedömningen av de delar av historien som vi inte helt kan förstå på grund av bristen på information.

### **Fakta talar inte, men det gör berättare**

Eftersom de kvarvarande delarna av det förflutna är ofullständiga försöker vissa sätta ihop delarna för att kunna återge en berättelse. De första berättelserna återgavs av de personer som upplevde dem. Oftast beskriver de vad de upplevde och varför det var viktigt för dem. Några berättare återgav sina berättelser vid olika tillfällen för olika åhörare. Vissa händelser fick många av berättarna att återge sina upplevelser. Andra händelser glömdes bort tills en senare upplevelse påminde om dem.

Berättelser samlas och återges av andra av många anledningar – för att underhålla en publik, sälja en produkt, forma den allmänna opinionen eller åstadkomma en förändring. Varje berättelse blir en tolkning av det förflutna, byggd på fakta och påverkad av berättarens minne, intressen och ändamål. Resultatet är att berättelser om det förgångna är ofullständiga och ibland motsägelsefulla. Vi måste alltid ha i åtanke vilka som återger berättelserna, hur de återger dem och varför de återger dem.

Joseph Smith gav ett exempel på hur man ska bedöma berättare och fakta. 1838 upptäckte han att det redan fanns ”många rykten som har satts i omlopp av illasinnade och beräknande personer angående Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heligas uppkomst”. Till följd därav skrev han en berättelse för att ”ge alla sanningssökare kunskap om de verkliga händelserna, så som de har ägt rum, både vad gäller mig själv och kyrkan, så långt som jag har tillgång till dessa fakta” (JS-H 1:1). Alla berättelser som återgetts om Joseph Smith har inte samma värde eller tillförlitlighet. Berättelser som återgetts av personer som har ett närmare samband till tidigare händelser kanske är mer



*När vi ställs inför historieberättelser som är ofullständiga eller öppna för tolkning, och som skiljer sig från det vi antog, måste vi ”förlita [oss] på den Ande som leder till ... att vandra i ödmjukhet” (L&F 11:12). Det krävs ödmjukhet för att inte döma personer i det förflutna efter våra normer.*

pålitliga. De bästa berättelserna tar alla tillgängliga delar av det förflutna i beräkning och beaktar det perspektiv som källorna ger.

### **Det förflutna skiljer sig från nutiden (och det är okej)**

När vi försöker sätta ihop delarna av det förflutna och berättelserna som återges om det, upptäcker vi personer, platser, upplevelser och traditioner som skiljer sig från våra egna. Förändringar i vetenskap, teknik och kultur ger olika upplevelser när det gäller födsel, matvanor, resor, helgdagar, hygien, dejting, medicin och döden. Olika politiska och ekonomiska system skapar olika upplevelser i fråga om utbildning, val, frihet och möjligheter. Tidigare synsätt skiljer sig från vår syn på arbete, familj, offentliga tjänster samt kvinnors och minoriteters roll och status. Varje timlig aspekt på den mänskliga upplevelsen förändras med tiden, både i stort och i smått.

Från vårt perspektiv i dag verkar till exempel Joseph Smiths bruk av en siarsten när han översatte Mormons bok som mycket annorlunda. Men på hans tid trodde man att fysiska föremål kunde användas för att ta emot gudomliga budskap. Den uppfattningen är delvis baserad på bibliska berättelser i vilka föremål användes i gudomliga avsikter (se 4 Mos. 17:1–10; 2 Kung. 5; Joh. 9:6). En uppenbarelse som Joseph fick när han skulle organisera kyrkan förklarar att Gud ”gav honom, genom de tidigare beredda medlen,

kraft från höjden till att översätta Mormons bok” (L&F 20:8). ”Medlen” innefattade en siarsten och urim och tummim, men vi ser fortfarande grundläran ”att Gud inspirerar människor och kallar dem till sitt heliga verk i denna tidsålder ... och därigenom visar att han är samme Gud i går, i dag och för evigt” (L&F 20:11–12).

### Dagens antaganden förvränger det förflutna

Eftersom det förflutna skiljer sig från vår tid måste vi vara försiktiga så att vi inte gör antaganden om det förflutna baserat på våra nuvarande uppfattningar och värderingar. Vi kan inte anta att människor i det förflutna var precis som oss eller att de skulle uppskatta våra kulturella uppfattningar. Vi kan inte anta att vi vet allt nu, att vi har läst alla källor, eller att vår nuvarande kunskap om det förflutna aldrig kommer att ändras. Ofta är så kallade problem med det förflutna faktiskt bara dåliga antaganden som vi gjort i vår tid.

Till exempel förkunnade Joseph Smith: ”Jag har aldrig sagt att jag var fullkomlig.”<sup>1</sup> Om vi skulle anta att profeter aldrig gjorde några misstag så skulle vi kanske bli bestörta om vi upptäckte tillfällena när Joseph gjorde det. För att ”fixa” det här problemet ska vi varken envist hävda att Joseph var fullkomlig eller beskylla kyrkan för bedrägeri. I stället kan vi erkänna att Joseph var mänsklig och sätta honom i sammanhang med andra berättelser om profeter

i skrifterna. Till följd därav kan vi anpassa våra antaganden och inse att alla profeter är dödliga och därför ofullkomliga. Vi kan vara tacksamma för att Gud tålmodigt arbetar med var och en av oss. Att erkänna felen i vårt eget tänkesätt är ibland den svåraste delen av att förstå historia.

### Vi behöver vara ödmjuka för att förstå historia

När vi ställs inför historieberättelser som är ofullständiga eller öppna för tolkning, och som skiljer sig från det vi antog, måste vi ”förlita [oss] på den Ande som leder till ... att vandra i ödmjukhet” (L&F 11:12). Ur vårt perspektiv i dag vet vi uppenbarligen mer än människorna i det förflutna visste om resultatet av deras upplevelser, men vi vet bra mycket mindre om hur det var att uppleva det. De människor som levde i det förflutna tillhörde sin egen tid och sina egna platser och omständigheter. För att förstå deras olikheter och känna empati för deras upplevelser måste vi ödmjukt börja med våra egna begränsningar. Det krävs ödmjukhet för att inte döma personer i det förflutna efter våra normer. Det krävs ödmjukhet för att erkänna att vi inte vet allting, att tålmodigt vänta på fler svar och att fortsätta studera. När nya källor upptäcks som ger nya insikter om sådant som vi trodde att vi visste, krävs det ödmjukhet för att ändra åsikt. ■

#### SLUTNOT

1. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith* (2007), s. 516.

## ETT MÖNSTER FÖR ATT LÄRA GENOM STUDIER OCH GENOM TRO

Trofasta studier av kyrkans historia kan följa mönstret som illustreras av Almas jämförelse av att plantera ett frö (se Alma 32:27–42):

1. Vi *ger plats* åt att studera historia genom att tillämpa de här principerna.
2. Vi *planterar* fröet i sinne och hjärta genom att noga läsa och begrunda. (Är det här en del av det förflutna eller en berättelse som återgavs senare? Vem skapade den och varför? Vad är huvudtanken? Vilka bevis stöder den?)
3. Vi kan *urskilja* vikten av det vi läser genom att bedöma hur autentisk och pålitlig källan är, sätta våra svar i rätt historiskt sammanhang och söka efter eviga principer som kan tillämpas på våra personliga omständigheter.
4. Under hela livet kan vi *ge näring* åt trofasta studier av kyrkans historia genom att ihärdigt läsa, begrunda, be, berätta och undervisa.
5. Genom att göra detta får vi *skörda* frukten av våra trofasta studier allteftersom vår kunskap ökar och vår tro fördjupas, vilket gör oss till bättre elever och lärare, föräldrar och barn, lärjungar och heliga.

# HJÄRTE SORG och HO PP



När en äkta hälft använder pornografi

*Sju sätt på vilka den äkta hälften till någon som missbrukar pornografi inte bara kan överleva hjärtesorg utan också se ett löfte om hopp.*

Amy gjorde de val som varje förälder vill att en son eller dotter ska göra. Hon beseglades i templet efter att hon fått ett starkt andligt intryck om att gifta sig med sin man.

Före vigseln gjorde hennes blivande man också ett modigt val. Han berättade för henne att han hade använt pornografi.

Ett kort år senare upptäckte Amy att hans kamp mot pornografin inte tillhörde det förgångna. När de hade varit gifta i tre år och hade ett åtta månader gammalt barn, upplevde Amy en ofattbar smärta när hennes make var otrogen och blev utesluten ur kyrkan.

Hur överlevde Amy hjärtesorgen? Hur överlever andra kvinnor och män i liknande omständigheter sin smärta?

Många äkta hälfter och andra familjemedlemmar till personer som använder pornografi har upptäckt bra och hoppingivande beteenden som de sett i sina egna och andras resor. Och de har modigt berättat om sina upplevelser.

På kyrkans webbplats

**OvercomingPornography.org**

kallas sju av de här vanliga beteendena

för "viktiga beteenden". De här beteendena – som tillämpats i olika takt och olika ordning – har för många visat sig vara viktiga för att de ska helas känslomässigt, mentalt och andligt.

#### **Viktigt beteende nr 1: Ta itu med traumat som sveket orsakat**

*Att lära sig om och ta itu med traumat, skuld känslor och andra reaktioner som uppstår när någon upptäcker att hans eller hennes äkta hälft använder pornografi.*

När Eva upptäckte att hennes make använde pornografi kände hon en "intensiv smärta, ilska, hjärtesorg och nedstämdhet, och hon fick tvångstankar. Tvångstankar är faktiskt vanliga hos någon som upplever traumat att bli sviken av att en äkta hälft missbrukar pornografi, och Evas beteende som reaktion på de här intensiva känslorna är inte heller ovanlig. Hon började ständigt tänka på sin make och vad han gjorde. Var var han? Vem pratade han med? Vad gjorde han? Hans pornografi- och sexmissbruk blev det centrala i hennes liv, och hon ville förtvivlat gärna "fixa" honom. Hon trodde att om hon kunde göra så att han fick

problemet under kontroll så skulle de bli lyckliga.

När Jamie fick veta att hennes make använde pornografi så reagerade hon med en förståelig önskan att kontrollera allt hon kunde. Hon trodde att hon kunde arrangera sin make Jons liv så att han inte skulle söka omedelbar tillfredsställelse genom pornografi och därför inte hade något annat val än att välja rättfärdighet. Hon skrev dagliga listor åt honom: Vad han kunde göra på fritiden och vilka sysslor han behövde utföra.

En viktig punkt på Jamies resa kom när hennes biskop blev inspirerad att säga: "Jamie, det här är inte ditt fel. Inget som du gör får honom att titta på pornografi. Det är hans val." Och precis som hon inte var orsaken till att han tittade på pornografi, kunde hon heller inte vara orsaken till att han slutade. Intellectuellt sett visste Jamie redan det som biskopen sa till henne, men hon säger att efter biskopens påminnelse "slutade jag göra listor. Jag slutade försöka kontrollera hans beteende och tvinga honom till rättfärdighet – och jag fokuserade på mig själv." Jamie gav sig själv tillåtelse att känna sin egen smärta och arbeta på sin egen återhämtning.

**Förutom att lita på Herren kan makar få hjälp och stöd av familj, vänner, ledare i kyrkan och yrkesmän.**



Efter Jamies insikt kämpade Jon och fick ofta återfall, men han tog ansvar för sina handlingar. Och när båda arbetade på att helas var och en på sitt håll, upptäckte Jon och Jamie att de kunde helas bättre som enskilda och som ett par.

### **Viktigt beteende nr 2: Hitta någon att prata med**

*Få förståelse, stöd och bekräftelse genom att prata med någon när så är lämpligt.*

En annan vändpunkt för Jamie och Jon kom när ett av deras barn behövde en välsignelse. De ringde hemläraren som modigt förklarade att han sökte hjälp för att hantera sin egen kamp mot pornografi. Han erbjöd sig att hitta någon annan som kunde ge välsignelsen. Den öppenheten mildrade skammen som Jon och Jamie kände över sin situation, och Jon kände sig äntligen trygg nog att prata om sitt missbruk med någon förutom Jamie.

När hemlärarens fru erbjöd sig att prata med Jamie så kunde Jamie inte se vitsen med det eftersom det inte skulle "fixa" Jon, och vid den tidpunkten var det hennes mål att fixa honom. Men när Jamie och hemlärarens fru hade pratat kände hon sig lättare om hjärtat. Inget hade förändrats. Jon kämpade fortfarande, men hon var lättad över att någon annan visste vad hon gick igenom, och hennes värld hade inte krossats.

### **Viktigt beteende nr 3: Bygg upp andlig tillit**

*Att känna och följa den Helige Andens maningar och få ny tillit till Gud.*

När Amy ställdes inför makens uteslutning visste hon att Frälsaren hade lösningen på den förkrossande tyngden hon kände. Men hon säger att hon inte var säker på hur hon skulle "överbrygga avgrunden mellan den plats jag befann mig på och Jesu Kristi helande kraft". Hur, undrade hon, kunde hon någonsin hitta, eller bygga, en bro?

Först försökte hon lindra smärtan genom att ihärdigt vaka över sin make och vädja till Herren att hela honom. Men en dag kom en andlig maning som förändrade allt:

Amy insåg att kontroll över någon annans beteende inte tillhör vår himmelske Faders plan, och det hjälpte henne inte att komma närmare Frälsaren. Hon säger att det bästa hon kunde göra var att påbörja sin egen resa mot helande – och lämna över makens resa till honom. Hon insåg genom Andens inspiration att hon behövde sluta leva sitt liv som en reaktion på pornografi och lita på att Jesu Kristi och hans försonings möjliggörande kraft skulle stärka och välsigna henne.

Amy säger att när hon ser tillbaka så fanns det inget i hennes forskande eller vakande över sin make som gav någon känsla av frid. Livet "var ett fullständigt kaos", säger hon. "Och den enda friden jag kände var när jag insåg att min himmelske Fader hade en plan" för hennes make och för henne. När hon använde sin handlingsfrihet och vände sig till Gud och sökte hans hjälp, "så kom hjälpen" och avgrunden mellan hennes smärta och Frälsarens hjälp kändes inte fullt så vid och smärtan inte så tung.

### **Viktigt beteende nr 4: Be om hjälp**

*Hitta en väg till helande med hjälp av resurser som litteratur, en kvalificerad terapeut, en mentor eller ett beprövat återhämtningsprogram.*

Efter 25 års äktenskap fick Gina veta att hennes make använde pornografi och hade varit otrogen. Gina blev helt förkrossad och ringde sin biskop. Hon insåg snart att han var en förstående lyssnare som lät henne

gråta när hon behövde det – en väl-signelse som hon upptäckte att inte varje maka i hennes situation har.

Gina minns att i ett av deras första möten ”rådde biskopen mig att genast börja gå i terapi, inte för mitt äktenskap eller för min make, utan för att jag skulle ha ett starkt stöd när jag mötte utmaningarna jag stod inför. Han ville att jag skulle känna någons omsorg om mig, och han visste att han inte hade den bakgrund som kanske behövdes. Han såg min nedstämdhet och ångest och rådde mig att prata med min läkare om vilken medicinsk hjälp jag kunde behöva.”

Under åren som följde besökte Gina regelbundet stödgrupper. Hon fick terapi och sökte stöd från sin familj. Ibland ringde hon dem och bad dem be för henne under hennes svåraste dagar. Hon säger att hon har lärt sig att ”min himmelske Fader aldrig låter mig sitta i mörker”.

#### **Viktigt beteende nr 5: Var öppen och ärlig**

*Prata regelbundet med närstående om en personlig resa mot helande och återhämtning, och gör det på ett öppenhjärtigt och uppriktigt sätt.*

Melissa bestämde sig för att försöka en gång till att rädda sitt äktenskap som kändes främmande och disharmoniskt. Det var då hennes make Cameron ärligt berättade om sitt pornografimissbruk. Efter hennes vädjan gick han med på att tala om det för

biskopen, och så småningom berättade båda om det för sina föräldrar. Men, som han förklarar, ”det tog två år för mig att äntligen inse att omvändelsen innebar mer än att tala om det för några personer och be en bön”. Han behövde lära sig att det inte räckte att låta bli att titta på pornografi. För att verkligen återhämta sig behövde han vända sig till Gud och hitta sunna sätt att hantera stressen, rädslan, skammen och ångesten som triggade igång hans begär att titta på pornografi.

Efter ett återfall gick Cameron med på att gå igenom ett återhämtningsprogram, och med tiden har han insett att Frälsaren inte ger upp hoppet om oss så fort vi gör ett misstag.

Tack vare att Melissa också går igenom ett tolvstegsprogram har hon och hennes familj äntligen redskapen de behöver för att gå framåt. Hon minns hur svåra tolvstegsmötena var i början, men hon motiverades av en handledare som föreslog att Melissa skulle ”ge oss 90 dagar. Om du inte tycker om oss så ersätter vi dig för obehaget.” Melissa insåg så småningom att på samma sätt som hon fick hopp genom andras berättelser, kanske hon kunde ge hopp åt andra genom att berätta om sina upplevelser.

Melissa hade trott att om hon fortsatte vara gift, kunde hon bara låtsas vara lycklig. Hennes perspektiv förändrades när hon insåg att Frälsaren såg potentialen i henne, i Cameron och i alla vår himmelske Faders barn.

Han gav allt han är – världens liv och ljus – för att rädda oss och ge oss en chans till. Tack vare Frälsaren, säger Melissa, kan hon nu le på ett äkta, jag-är-glad-att-jag-lever-sätt.

#### **Viktigt beteende nr 6: Sätt gränser**

*Sätta lämpliga gränser gentemot den som missbrukar pornografi och etablera en struktur som gör att ni kan fungera och helas.*

När Jon och Jamie hade befunnit sig på resan mot att övervinna pornografi ett bra tag, upptäckte de hur bra det var att sätta gränser. Och fastän Jon har varit fri från pornografi länge har de gränserna kvar än, tack vare sinnesfriden de ger. Jamie säger att när hon var som mest sårbar ”skyddade jag mitt hjärta genom att sätta gränser”.

Hon och Jon kom överens om att det fanns lämpliga tider och sätt att samtala om frågor som rörde ett återfall. De kom överens om att inte ha några ”sms-krig” utan att prata med varandra ansikte mot ansikte. De enades också om att om ett samtal urartade i ett gräl så skulle de göra ett avbrott och prata senare.

Många av Jons och Jamies gränser rörde hur de kommunicerade, men några av de andra gränserna handlar om orsak och verkan, och de enades om att vissa handlingar leder till vissa resultat. Jamie säger att båda därigenom känner att livet inte är fullt så kaotiskt.

**Bön, skriftstudier och tempelbesök hjälper kämpande makar att ta emot Frälsarens helande kraft.**

**Viktigt beteende nr 7:  
Ta hand om dig själv**

*Ha dagliga rutiner som helar och vårdar sinne, kropp och ande.*

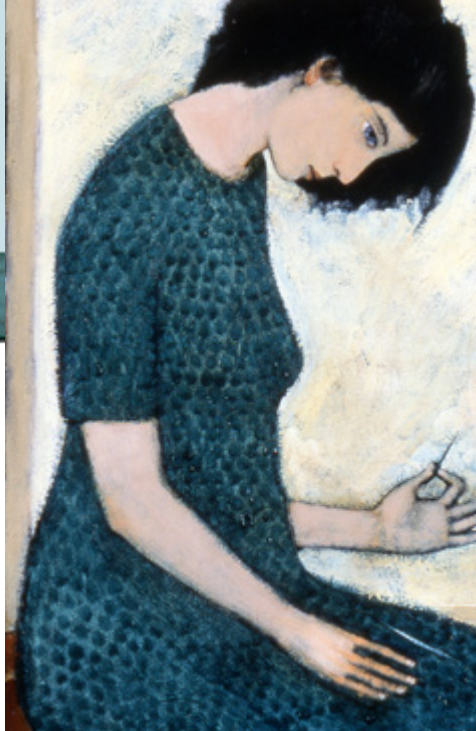
Gina minns att kort efter att hon hade träffat sin biskop första gången så rådde han henne att göra några saker som kändes som standardsvar. ”Han uppmanade mig milt”, minns hon, ”att besöka templet, läsa skrifterna och fortsätta be.”

Under de svåra åren som följde insåg Gina att ”standardsvaren” var hennes sätt att ta hand om sig själv. Skrifterna blev hennes fristad. ”Jag läste en vers, skrev ner den och försökte komma fram till vad den innebar i min situation. Och sedan skrev jag ner tankarna jag fick”, säger hon. ”Jag visste att jag mer än någonsin tidigare behövde höra Herrens ord och verkligen låta det slå rot i sinnet. Jag var så förvirrad när det gällde resten av min värld, men när jag var försjunken i skrifterna var det i alla fall något som gav mig insikt – en vers åt gången.”

På liknande sätt fick bönerna och tempelbesöken en djupare mening. ”När jag hade utgjutit mitt hjärta”, minns Gina, ”sa jag: ’Himmelske Fader, nu är det din tur.’” Och så väntade hon lugnt och lyssnade. ”Också när det var som mörkast”, förklarar hon, insåg hon att hennes ”ande växte”.

**Leva i hopp**

Ingen resa mot helande är den andra lik, och varje resa är en process – inte en destination. Men det som många berättelser har gemensamt är en insikt om att inget mått av pornografi är okej eller normalt. När någon hänger sig åt pornografi, oavsett hur ofta eller hur mycket, kommer hans eller hennes äkta hälft alltid att känna sig förkrossad, sviken, avvisad och skamsen, och ifrågasätta sitt värde. Pornografimissbruk skadar gemenskapen, tilliten och kommunikationen som är nödvändig för en sund relation – vilket innebär att det är viktigt att den äkta hälften söker hopp och helande.



En annan gemensam nämnare är den trösterika insikt att makar trots den bittra upplevelsen kan ”känna

till det söta”, inte genom att hitta det på andra sidan av sina prövningar utan genom att hoppfullt vända sig till Jesus Kristus när de är mitt i dem.

I dag är Gina skild och fokuserar på sitt eget och sina barns helande, och hon hjälper ofta andra kvinnor i liknande situationer att få hopp. Melissa och Cameron är fortfarande gifta och arbetar på återhämtningen. Det gör också Jamie och Jon som aktivt hjälper andra par att uppnå det helande som de själva har funnit tack vare Frälsaren och hans försoning.

Eva är skild och går regelbundet på tolvstegsmötena där hon känner sig trygg och får bekräftelse medan hon arbetar på sin återhämtning. Hon har förstått att fastän hon en gång fokuserade helt på sin makes missbruk, blir hon helad genom att sätta Frälsaren i centrum i allt hon gör.

Amy och hennes make är fortfarande gifta, trots att han får fortsatta återfall. Men Amy vittnar om att hon får frid när hon tittar på generalkonferensen och tänker: ”Hur kan jag bota min smärta?” och inte ”Jag hoppas min make hör det här.” Hon vet att Jesu Kristi helande kraft och hennes tro på försoningens oändliga natur ger hopp, inte bara för hennes make utan också för henne.

En syster som påverkats av pornografi kanske talar för alla när hon säger: ”Frälsaren vill inte att vi anstränger oss mer. Han vill att vi vänder oss till honom tidigare.” De här sju beteendena hjälper kvinnor och män i deras ansträngning att göra det. ■

## TOLV SANNINGAR

**F**örutom att arbeta på de sju viktiga beteendena har många familjemedlemmar till personer som missbrukar pornografi också fått hopp och blivit botade genom att studera följande tolv sanningar som finns i materialet för kyrkans återhämtningsprogram för missbrukare. För mer information om material och stöd för makar och familjemedlemmar, se [addictionrecovery.lds.org](http://addictionrecovery.lds.org).

1. *Gud "skall ... trösta er i era bedrävelser" (Jakob 3:1).*

Pornografimissbruk är allvarligt, men vi kan få tröst av vetskapen om att Gud är medveten om oss och våra situationer, att han aldrig överger oss och att han stöder oss i våra bedrävelser.

2. *"Skaka av de kedjor som ni är bundna med" (2 Ne. 1:23).* Vi är inte ansvariga för någon annans handlingar och är inte skyldiga till någon annans missbruk. Som Guds barn som förstår vår gudomliga natur och bestämmelse, vet vi att vi är fria att handla och utöva vår handlingsfrihet till att göra egna val.

3. *"Han skall ta på sig sitt folks smärta och sjukdomar" (Alma 7:11).* När vi lägger våra bördor

på Herren inser vi att han kan bota vår djupaste smärta, att ingen välsignelse kommer att nekas oss och att förändringar tar tid.

4. *"Närma er mig" (L&F 88:63).*

Herrens hjälp är nödvändig, och vi kan få den genom att ta del av sakramentet, besöka templet och söka den Helige Andens sällskap.

5. *"Arbeta på er egen frälsning" (Morm. 9:27).* Vi kan inte kontrollera någon annan och bota hans eller hennes missbruk, men vi kan fokusera på vår egen läkning, ta hand om oss själva och få större förståelse genom att lära oss mer om missbruk.

6. *"Bär varandras bördor" (se Mosiah 18:8).* Förutom att lita på Herren måste vi söka rätt hjälp, bland annat stöd från familj, vänner, prästadöms- och hjälpföringsledare, mentorer, stödgrupper och yrkesmän.

7. *"Var tacksamma i fråga om allting" (L&F 98:1).* Också när vi upplever nedstämdhet, rädsla och ilska kan vi känna glädje om vi erkänner och uttrycker tacksamhet för Guds hand i våra liv, inser vilka gåvor och talanger vi har och ser det goda i den som står oss nära som kämpar med missbruk.

8. *Var "fasta och ståndaktiga" (Hel. 15:8).* Vi kan sätta lämpliga gränser för att skydda oss själva och våra familjer – när vi inte utsätts för övergrepp av något slag – och söka Herrens vägledning för om och hur en relation ska bevaras.

9. *Vi "har av sagt oss allt hemligt och skamligt" (2 Kor. 4:2).* Pornografimissbruk fortgår i hemlighet och kan bara börja hanteras när vi är ärliga mot oss själva och mot den som står oss nära, och har en öppen och ärlig kommunikation med honom eller henne.

10. *"Lyft upp händerna som hänger ned" (L&F 81:5).* Vi kan älska och be för den vi håller kär, och ge mer stöd när han eller hon är redo att ta emot det.

11. *"Uthärda allt detta med tålmod" (se Alma 38:4).* Återhämtning är en process, och även om återfall inte ska användas som en ursäkt kan vi reagera med kärlek och hopp.

12. *"Min frid ger jag er" (Joh. 14:27).* När vi utövar tro kan vi få den frid som Herren lovar oss, med vetskap om att han hjälper oss när vi förlåter dem som har brutit löften och hjärtan.

Året var 1973. Jag hade en del prövningar och ville förtvivlat gärna lära känna Gud, så jag bestämde mig för att läsa Bibeln. En dag läste jag om Salomos tempel i 2 Krönikeboken 2–5 och kände att en sådan helig plats kunde finnas på jorden. Så jag fastade och bad om att jag skulle bli vägledad av den Helige Anden att hitta det. Jag kände att om jag hittade ett tempel så skulle jag kunna berätta för en av Herrens tjänare om mina problem, och han skulle hjälpa mig att lösa dem.

Så jag gav mig ut för att leta efter ett tempel. På den tiden bodde jag i Fontenay-sous-Bois, en förort till Paris, så jag började köra mot staden för att hitta ett tempel. Jag såg många byggnader, bland annat kyrkor och synagogor, men jag hittade inget tempel. När jag hade kommit hem bad jag och undrade

# JAG BÖRJADE LETA EFTER ETT TEMPEL

*Jag sökte efter en  
helig plats och  
hittade ett sätt att  
bli en del av en  
evig familj.*

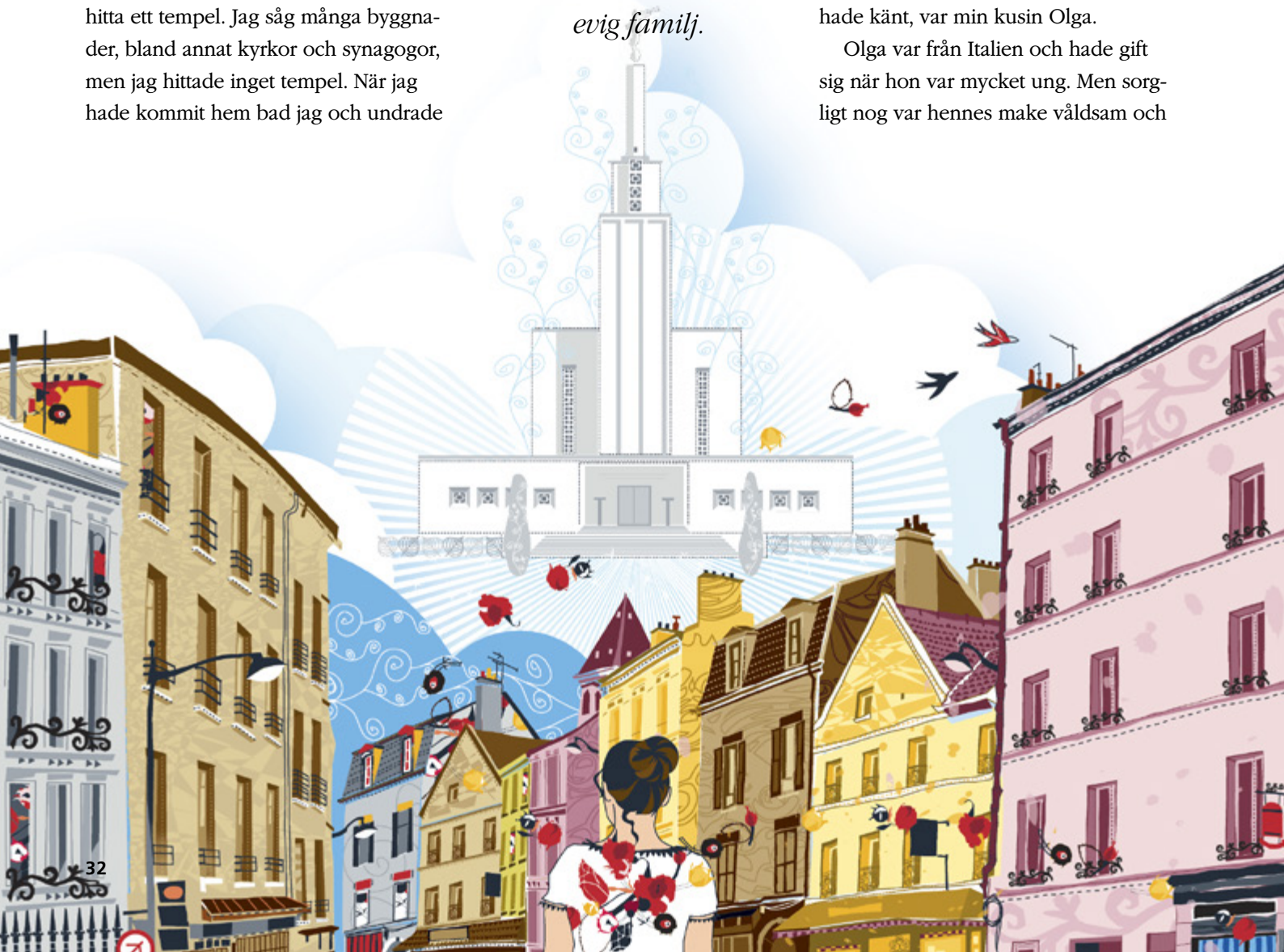
varför jag inte kunde hitta ett tempel. Var jag inte tillräckligt ren? Eller var jag bara inte redo?

Jag glömde sedan allt om min misslyckade sökning tills ett par systemmissionärer för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga kom hem till mig i februari 1980. De berättade att det närmaste templet låg i Zollikofen i Schweiz – Berns tempel.

Jag döptes den 12 april 1980 och besökte templet för första gången bara drygt ett år senare, den 5 maj 1981. Där fick jag möjlighet att utföra tempeltjänst för flera kvinnor i min släkt, bland annat min farmor och mormor, fastrar, mostrar och kusiner.

En av kvinnorna, den enda som jag hade känt, var min kusin Olga.

Olga var från Italien och hade gift sig när hon var mycket ung. Men sorgligt nog var hennes make våldsam och



otrogen mot henne. Med hjälp av sin far och bror bestämde Olga sig för att fly när hon väntade sitt femte barn.

Hon bodde hos sina föräldrar och sin bror. När Olga hade fött sitt barn dog hon. Olgas föräldrar återhämtade sig aldrig från chocken av hennes plötsliga död.

Medan jag utförde förrättningar för Olga i templet kom ett ord hela tiden tillbaka till mitt sinne: *mission*. Men jag var förbryllad. Jag fostrade ju tre barn själv och hade ingen som helst möjlighet att gå ut som missionär.

Svaret kom flera månader senare. En dag sa min kusin Renzo att Olgas mor, min moster Anita, hade dött. Plötsligt insåg jag att jag hade utfört tempeltjänst för Olga på tisdagen, och hennes mor hade avlidit på fredagen. Jag fick en stark känsla av att Olga ivrigt hade tagit emot sina tempelförrättningar så att hon kunde välkomna och undervisa sin mor i andevärlden. Kanske var det Olgas mission.

Men jag hade en mission att hjälpa mina egna föräldrar. Jag hade försökt prata med dem om kyrkan vid flera tillfällen, men de hade inte varit intresserade. När så mor och far hade avlidit utförde jag tempeltjänst för dem så fort jag kunde.

När mina föräldrar beseglades slog hjärtat hårt och ögonen fylldes av kärleksfulla tårar. Sedan beseglades jag till mina föräldrar. Jag kunde inte sluta tänka på mor, och jag ville omfamna systemen som hade varit ställföreträdande för henne. Jag tackade henne för att hon hade representerat mor. Den systemen hade också tårar i ögonen och tackade mig för upplevelsen. Fastän jag inte kände henne kände vi oss som medlemmar i samma familj.

Mina föräldrar beseglades till *sina* föräldrar, och Olga, som jag representerade i förrättningen, beseglades till sina föräldrar, min morbror Marino och moster Anita.

Varje gång jag tänker på den upplevelsen överväldigas jag av känslor. Jag tänker på Olga och hoppas att hon fullgör sin mission på andra sidan slöjan. Tack vare tempelförrättningarna är jag inte längre den enda medlemmen i kyrkan i min släkt. Jag tror att mina föräldrar tog emot förrättningarna som utfördes för dem. Jag är så glad och tackar Herren för att han gjorde det möjligt för mig att bilda en evig familj genom välsignelserna i hans heliga tempel. ■

*Författaren bor i Auvergne-Rhône-Alpes, Frankrike.*



# SLÄKTFORSKNING OCH TEMPELVÄLSIGNELSER

**Äldste Dale G. Renlund**

i de tolv apostlarnas kворum  
och Ruth L. Renlund och Ashley R. Renlund





*I sin presentation under RootsTech påminde äldste Dale G. Renlund och hans fru Ruth och dotter Ashley sista dagars heliga om att den verkliga kraften kommer när man kombinerar släktforskning med templets välsignelser.*

**ÄLDSTE RENLUND:** I december 1963 körde min familj den sex timmar långa resan från Helsingfors till ön Larsmo vid Finlands västkust. Det var där min far växte upp och där min farmor Lena Sofia bodde.

Många år tidigare, år 1912, lyssnade Lena Sofia och min farfar Leander på missionärerna från Sverige som predikade det återställda evangeliet. På den tiden fanns det knappt 800 missionärer i hela världen.

Missionärerna undervisade om det återställda evangeliet och Lena Sofia och Leander döptes dagen därpå. De blev medlemmar i en liten gren, den första i Finland.

Bara några år senare dog Leanders mor, som hade bott hos dem, i tuberkulos. 1917 dog också Leander i tuberkulos, så Lena Sofia blev änka medan hon var gravid med deras tionde barn. Det barnet – min far – föddes två månader efter Leanders död. Lena Sofia begravde så småningom sju av sina tio barn. Det var en mycket svår prövning för henne, en fattig bondkvinna, att hålla ihop det som var kvar av hennes familj.

I nästan två årtionden fick hon inte en enda natts god sömn. Hon hade flera olika småjobb under dagen för att få ihop tillräckligt med mat att äta. På kvällarna tog hon hand om döende familjemedlemmar. Döden hängde bokstavligt talat över dem. På den tiden klövs timret och lades ofta på taksparrarna för att torka. Timret användes sedan till kistor för dem som dog. Det är svårt att föreställa sig vad Lena Sofia kände.

En dag träffade jag henne 1963. Jag hade just fyllt elva och hon var åttiosju. Hon var böjd av en livstids hårt arbete. Hon var så böjd att hennes längd inte ändrades när hon ställde sig upp från stolen. Huden på hennes ansikte och händer var väderbiten, lika härdad och fårad som slitet läder.

Hon stod så rakt hon kunde och pekade på ett foto på väggen och sa till mig [på svenska]: *”Det här är min gubbe.”*

Jag hade skrivit in mig vid en svensktalande skola tidigare den hösten och hade just börjat lära mig svenska på nytt. Jag trodde att farmor av misstag hade använt presensformen av verbet när hon sa: *”Det här är min gubbe”*, för Leander hade varit död i 46 år. Jag påpekade för mor att Lena Sofia skulle ha sagt: *”Det här var min gubbe.”* Mor sa bara: *”Du förstår inte.”*

Hon hade rätt. Jag förstod inte – inte som jag gör nu. Sedan dess har jag många gånger tänkt på vad den upplevelsen betydde och vad farmor hade lärt mig.

Tänk vilken styrka och tröst hon måste ha fått av att känna till beseglingskraften! Den kraften ger oss vägledning när vi forskar efter och lär oss om våra förfäder. Både släktforskningen och templets välsignelser kan vara meningsfulla, men den verkliga kraften kommer när vi kombinerar dem. Det är inte att bara blanda två saker på måfå, utan den ena vägleder den andra. Vetskapen om att de här förrättningarna en dag skulle utföras för henne och Leander gav Lena Sofia tröst och frid under hennes många år som änka.

## Släktforskningens sanna värde

**ASHLEY:** Utan släktforskning kan inte beseglingsmyndigheten användas så som den ska användas. Och släktforskningens sanna värde ser man bara tack vare beseglingsmyndigheten. Den *verkliga* kraften finns i kombinationen.

**SYSTER RENLUND:** Jag tycker om den här tanken. Vi lär oss om de här välsignelserna överallt i skrifterna. Genom att kombinera dem får vi fler välsignelser och större kraft. Låt oss se på några exempel.

I Läran och förbunden säger Herren att han sände Elia för att *”inplanta i barnens hjärtan de löften som gavs till fäderna”*. Och det här skulle vända barnens hjärtan till fäderna. Jag tror att det här är en del, Dale, av vad din



farmor inplantade i dig. Sedan säger Herren att *”hela jorden [skulle] bli fullständigt ödelagd vid [Frälsarens andra] ankomst”* om det inte skulle ske (se L&F 2:2–3). Det är ett mäktigt budskap.

Så även om vi hade alla släktforskningsuppteckningar som världen kunde erbjuda och alla som vi möjligtvis kunde samla, skulle ändamålet med skapelsen ha ominnetgjorts och ödelagts utan beseglingsmyndigheten som återställdes av profeten Elia. Det här är ett av de första budskapen som Herren uppenbarade för profeten Joseph Smith i vår tidsutdelning.

**ÄLDSTE RENLUND:** Du har rätt, Ruth. Utan att ens veta det har jag känt styrkan och kraften i berättelser och exempel i hela mitt liv från farmor och andra föregångare.

Det finns en profetia i Läran och förbunden kapitel 128 där Joseph Smith citerar Malaki 4:5–6. Han förklarar orden ”vända ... barnens hjärtan till deras fäder” när det gäller beseglingsmakten och dop för de döda. Och sedan säger han: ”Och inte bara detta, utan även det som aldrig har uppenbarats från världens grundläggning, utan har hållits dolt för de visa och kloka, skall uppenbaras för barn och spädbarn i denna tidernas fullbordans utdelning” (se L&F 128:17–18).

Tänk på det! Joseph förutsåg att till och med barn skulle förstå och veta sådant som lärda män och kvinnor i världen inte kunde förklara. Barn och ungdomar över hela världen tar del av de här välsignelserna varje dag, precis som jag gjorde när jag var elva och lärde mig om de här begreppen av min farmor och mor. Personer som aldrig får höra om Frälsaren medan de lever på jorden kan få möjlighet att ta emot samma välsignelser som de som har den möjligheten i det här livet. Möjligheterna till välsignelser är det ingen som undanhålls.

## Tempelförrättningar och personlig kraft

**SYSTER RENLUND:** Och tempelförrättningarna är kärnan i personlig kraft. Faktum är att Herren har gett oss exempel på den här personliga kraften. De första heliga undervisades om behovet av att ta emot sin begåvning innan de kunde föra frälsningsarbetet framåt:

”Jag [finner] det ... lämpligt att mina äldster väntar en kort tid på Sions återlösning,

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

Och detta kan inte åstadkommas förrän mina äldster har begåvats med kraft från höjden” (L&F 105:9–11).

Så Herren undervisade dem om vikten av att förbereda sig för att ta emot tempelbegåvningen så att äldsterna

kunde välsignas med kraft från höjden. Tack vare den här välsignelsen blev de heliga mer fullkomligt undervisade om hur de skulle använda den kraften väl.

**ÄLDSTE RENLUND:** Man förstår ännu bättre om man fortsätter till kapitel 109, som är invigningsbönen för Kirtlands tempel. Joseph Smith ber: ”Och så att alla människor som träder över tröskeln till Herrens hus kan känna din kraft och känna sig tvungna att erkänna att du har helgat det och att det är ditt hus, en plats för din helighet” (L&F 109:13).

**ASHLEY:** Ja, tempelförrättningarna är rena och mäktiga. Och jag kan se, när man lägger tempeltjänsten till arbetet med att studera och lära sig om sina förfäder, hur kraften blir större och tar våra välsignelser till nästa nivå.

**SYSTER RENLUND:** Dale, tror du att Lena Sofia förstod det när hon sa det där om Leander till dig? Fanns det mer kraft i hennes insikter därför att hon erkände kraften i templet och kärleken till honom och hennes familj?

**ÄLDSTE RENLUND:** Ja, det var precis det hon undervisade om. Lena Sofia visste att hennes sedan länge döda man var och skulle förbli hennes genom evigheterna. Tack vare läran om eviga familjer fortsatte Leander att vara närvarande i hennes liv och en del av hennes stora hopp om framtiden. Lena var som andra som dog ”i tron ... utan att ha fått det som var utlovat. Men de såg det i fjärran och hälsade det och bekände sig vara gäster och främlingar på jorden” (Hebr. 11:13).

Som en mäktig bekräftelse på hennes tro på beseglingsmyndigheten skickade Lena Sofia 1938 in släktuppteckningarna för sina avlidna barn som var över åtta år när de dog. På så sätt kunde deras tempelarbete utföras trots att hon själv inte kunde komma till templet under sin livstid. De här uppteckningarna var bland de första som skickades från Finland till ett tempel för tempelförrättningar.

Minns ni utmaningen som äldste Neil L. Andersen i de tolv apostlarnas kворum gav under RootsTech 2014?

**ASHLEY:** Han sa: ”Förbered lika många namn för templet som de dop ni utför i templet.”<sup>1</sup>

**SYSTER RENLUND:** Och 2015 lade han till åtta ord: ”Och hjälp någon annan att göra samma sak.”<sup>2</sup>

## Ytterligare andlig kraft

**ÄLDSTE RENLUND:** Precis. Jag har tänkt på den här apostoliska utmaningen och hur den kan fortsätta växa. I ljuset av vårt samtal tror jag vi kan lägga till ytterligare andlig kraft till det här löftet. Låt oss läsa i Hesekiel kapitel 47:

”Sedan förde han [en ängel] mig [Hesekiel] tillbaka till husets ingång, och där fick jag se vatten rinna fram under husets tröskel på östra sidan, ty husets framsida låg mot öster, och vattnet flöt ner under husets södra sida, söder om altaret.

Sedan förde han mig ut genom norra porten och ledde mig fram på en yttre väg till den yttre porten, den som vette åt öster. Där fick jag se vatten välla fram från den södra sidan.

Sedan gick mannen med ett mätsnöre i handen ett stycke mot öster och mätte upp tusen alnar och lät mig gå genom vattnet, och det räckte mig till vristen.

Sedan mätte han upp ytterligare tusen alnar och lät mig där gå genom vattnet, och det räckte mig till knäna. Ännu en gång mätte han upp tusen alnar och lät mig gå genom vattnet som då räckte mig till höfterna.

Ytterligare en gång mätte han upp tusen alnar, och nu var det en ström som jag inte kunde vada över. Vattnet gick så högt att man måste simma. Det var en ström som man inte kunde komma över. ...

Då sade han till mig: ”Detta vatten rinner fram mot den östra delen av landet och flyter ner över Hedmarken och sedan ut i havet. Vattnet som bröt fram rinner till havet, och vattnet blir då sunt.

Överallt dit den dubbla strömmen kommer upplivas alla levande varelser som rör sig i stim, och fiskarna blir där mycket talrika, ty när detta vatten kommer dit blir vattnet sunt, och allt får liv där strömmen rinner ut” (Hes. 47:1–5, 8–9).

Hesekiel ser en ström som blir allt större när den flyter ner från huset. Vattnet som kommer ut från templet representerar de välsignelser som kommer från templet som botar familjer och ger dem liv.

**ASHLEY:** Men vattnet blir djupare när det kommer längre ut. Det förstår jag inte.

**ÄLDSTE RENLUND:** Tänk på mig (en person), mina föräldrar (två personer), mina far- och morföräldrar (fyra personer) – hela vägen tillbaka, och framåt också. Vattnets tillväxt liknar den gradvisa ökning som sker i familjen under generationernas gång.

Templets välsignelser är tillgängliga för allt och alla. Och vilka välsignelser! ”Allt får liv där strömmen rinner ut.”

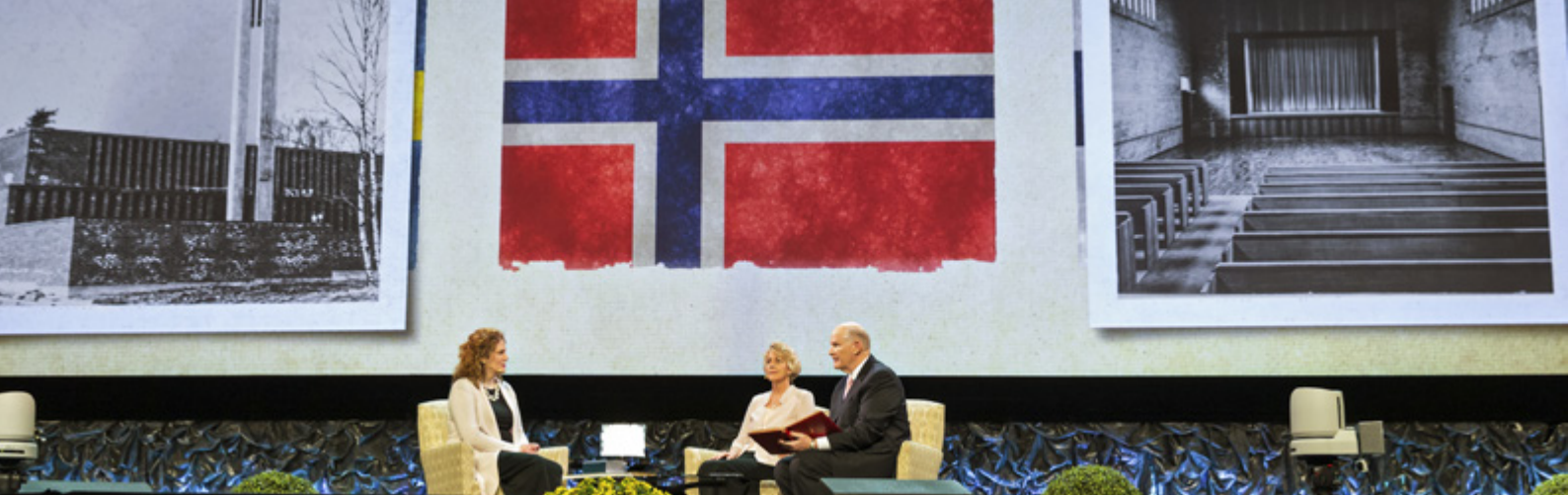
## ”Hon har väntat länge nog”

**ÄLDSTE RENLUND:** Herren har en plan för att övervinna Lena Sofias prövningar, våra förluster, era tragedier – ja, alla människors elände. Han återställde sitt prästadöme och sin beseglingsmyndighet till jorden. Lena Sofia visste det, liksom min mamma Mariana.

**SYSTER RENLUND:** Du menar därför att hon skickade in Lena Sofias namn för tempelarbeta?

**ASHLEY:** Jag älskar den berättelsen. En kort tid efter att Lena Sofia hade dött 1966, tog farmor Mariana själv hennes namn till kyrkans släktforskningsavdelning.<sup>3</sup> Mannen bakom disken berättade för henne att enligt kyrkans riktlinjer måste en person ha varit död i minst ett år för att tempelarbetet ska kunna utföras för honom eller henne. Farmor Mariana svarade: ”Jag tycker inte om det svaret. Jag vill prata med någon som kan ge mig ett annat svar. Hon har väntat länge nog.”

Farfar Åke sa att han försökte lugna henne, men hon gav honom en blick som han kände igen mycket väl – att det var meningslöst att säga ett ord till om ämnet. Farfar skrev i sin dagbok: ”Jag borde nog tycka synd om mannen inne i sta'n som sa att man inte kan göra något förrän efter minst ett år. Han visste inte vem han hade att göra



med. Jag kunde ha berättat det, men han frågade inte.”<sup>4</sup>

**ÄLDSTE RENLUND:** Mindre än två månader senare, med godkännande av kyrkans president, utfördes Lena Sofias och Leanders tempelarbete. Farmor Mariana och farfar Åke var ställföreträdande för Lena Sofia och Leander som beseglades för tid och all evighet i Salt Lake City-templet. Och visste ni att nu är kyrkans policy att en person som inte har kunnat ta emot templets välsignelser på grund av avståndet inte behöver vänta ett helt år? Därför kan andra som Lena Sofia ta emot de här välsignelserna så fort som möjligt. Som farmor Mariana sa till mannen på släktforskningsavdelningen: ”De har väntat länge nog.”

**SYSTER RENLUND:** Vilken härlig dag det var för vår familj! Tänk på hur glada Leander och Lena var, för att inte tala om hur glada deras barn var. De här välsignelserna är höjdpunkten av när släktforskning och tempeltjänst sammanförs och möjliggör den kraft vi har pratat om i dag.

Jag påmindes nyligen om att äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kворum har talat om den här kraften. För flera år sedan började han uppmana medlemmarna att upptäcka välsignelsen med att kombinera de båda gudomliga aspekterna templet och släktforskning.

Äldste Bednar sa: ”Släktforskning är inte ett program – och vi utför sedan arbete i templet. Allt sammanförs till ett i Kristus. Och det finns en kraft i att hitta [sina] egna förfäder och ta släktnamnen till Herrens hus. Jag har gjort det. Jag har arbetat och talat med hundratusentals personer som har utfört det arbetet. Och det är underbart att vara i templet, men det är ännu bättre när vi har gjort förarbetet så att vi kan utföra förrättningar för våra döda förfäder.”<sup>5</sup>

**ASHLEY:** President Russell M. Nelson, president för de tolv apostlarnas kворum, lovade också att vi kan se den här kraften i våra liv. Han sa: ”Tempeltjänst och släktforskning

har makten att välsigna dem som är på andra sidan slöjan, men har också samma makt att välsigna de levande. Det förädlar dem som deltar i det. De hjälper bokstavligen till att upphöja sin familj.”<sup>6</sup>

## Ett löfte om beskydd

**ÄLDSTE RENLUND:** Jag är tacksam att kunna lägga mitt vittnesbörd till deras – att vara ännu en apostolisk röst som stöder den här tempelutmaningen. Jag ger samma löfte om beskydd som gavs tidigare. Bröder och systrar, jag lovar att ni och er familj beskyddas när ni antar utmaningen att hitta lika många namn att ta till templet som förrättningarna ni utför i templet, och att hjälpa andra att göra samma sak.

Om ni antar utmaningen strömmar välsignelser till er och er familj, liksom kraften i strömmen som Hesekiel talade om. Och strömmen blir allt större när ni fortsätter utföra det här arbetet och hjälper andra att göra detsamma. Ni blir inte bara beskyddade från världens frestelser och ondska, utan får också kraft själva – kraft att förändra er, kraft att omvända er, kraft att lära, kraft att helgas och kraft att vända er familjs hjärtan till varandra och läka det som behöver läkas. ■

*Från en presentation under släktforskningskonferensen RootsTech 2016 i Salt Lake City, Utah, USA, den 6 februari 2016. För att se en inspelning av presentationen på engelska, portugisiska eller spanska, gå till [lds.org/go/217Renlund](https://lds.org/go/217Renlund).*

### SLUTNOTER

1. Se Neil L. Andersen, ”’Min tid’ med tempel och teknik”, *Liahona*, feb. 2015, s. 31–32.
2. Neil L. Andersen i ”RootsTech 2015: Elder Andersen Adds to Temple Challenge”, av Ryan Morgenegg, [lds.org/church/news/rootstech-2015-elder-andersen-adds-to-temple-challenge](https://lds.org/church/news/rootstech-2015-elder-andersen-adds-to-temple-challenge).
3. Kallas nu släkthistoriska avdelningen.
4. Mats Åke Renlund, ”Reflections”, personlig dagbok, s. 119.
5. David A. Bednar, i ”The Turning of Our Hearts” (video), [lds.org/topics/family-history/turn-our-hearts](https://lds.org/topics/family-history/turn-our-hearts).
6. Russell M. Nelson, ”Generationer sammanlänkade genom kärlek”, *Liahona*, maj 2010, s. 93.



Jag följde biskopens råd och betalade böterna. Jag visste att det var rätt att göra så, men jag ville förtvivlat gärna spara pengar till en mission.

ILLUSTRATION ALLEN GARNIS

## JAG GAV UPP MIN MISSIONSFOND

Jag blev medlem i kyrkan innan jag fyllde 21 år. Jag hade en stark önskan att gå ut som missionär, men befann mig i en svår situation. Efter som min far hade lämnat oss hade jag det ekonomiska ansvaret för min mor och mina tre yngre bröder. Nästan alla mina pengar gick till min familj. På den tiden behövde man ha minst 500 pund innan man kunde skicka in en missionsansökan. När jag hade sparat i två år hade jag ändå bara 250 pund.

Jag drabbades av det ena ekonomiska bakslaget efter det andra. En av mina bröder råkade illa ut och behövde betala 240 pund i böter. Min familj bad mig låna honom pengarna – nästan allt jag hade. Det kändes som ett val mellan en mission och min bror, fastän han lovade att betala tillbaka pengarna när han kunde. Jag kämpade med beslutet och bad min biskop om råd. Han rådde mig att hjälpa min bror. Jag följde hans råd och betalade böterna. Jag visste att det var rätt att göra så, men jag ville förtvivlat gärna gå ut som missionär.

Jag trodde det skulle ta år att

spara ihop pengar igen, men genom ödmjuka böner fick jag inspiration angående framtiden. Anden sa till mig att jag inte skulle förvänta mig att min bror betalade tillbaka pengarna, och att jag skulle gå ut som missionär året därpå. Det hade tagit två år att spara ihop pengarna som jag gav till min bror, men Herren sa till mig att jag skulle ha dubbelt så mycket pengar i slutet av året.

Jag tvivlade men kämpade på, och varje vecka under de kommande 10 veckorna skedde ett underverk. En ung ensamstående vuxen i församlingen hörde att jag hade gett bort mina missionspengar och gav mig 100 pund till min mission. Veckan därefter fick jag 100 pund av en annan ung vuxen, av samma anledning. Jag blev ödmjukad och började omvända mig från min brist på tro.

Senare frågade min arbetsgivare efter personer som frivilligt gick med på att sluta och få ett avgångsvederlag. Jag erbjöd mig som frivillig men förväntade mig inte att de skulle låta mig gå eftersom de hade investerat mycket

pengar i min utbildning. Min chef frågade varför jag ville sluta, så jag berättade om min mission. Han gav mig en retroaktiv löneförhöjning för flera veckor och gick med på att jag slutade. Han gav mig också en bonus i avgångsvederlaget.

Jag fick sedan ett tillfälligt jobb som blev ett heltidsjobb efter två veckor. De erbjöd mig också övertidsersättning för helgarbete. Jag gick med på att arbeta på lördagarna. Jag skickade in mina missionspapper en kort tid därefter och kallades att verka i Englandmissionen Bristol. Jag hade sparat 2 500 pund på mindre än ett år. Jag fick bokstavligt talat tio gånger så mycket som den summa jag hade gett bort. I Lukas 6:38 står det: ”Ge, och ni skall få. Ett gott mått, packat, skakat och rågat skall Gud ge er i famnen. Ty med det mått som ni mäter med skall det mätas upp åt er.”

Jag vet att jag välsignades för att jag i lydnad och tro följde min biskops råd. ■

Frederick John Holt,  
West Sussex, England

ILLUSTRATION JOSHUA DENNIS

## FRID GENOM SAKRAMENTET

Som ung mamma hade jag svårt att få en lugn stund under den hektiska tid när livet kretsade kring omsorgen om fem aktiva och krävande barn. Fem minuter här och tio minuter där var allt jag lyckades åstadkomma, men jag värdesatte varje litet ögonblick av stillhet.

Jag vände mig ofta till min himmelske Fader i bön och bad om styrka, tålmod och frid. Söndagarna var

särskilt hektiska när jag skulle mata en baby, klä ett annat litet barn och se till att de äldre barnen gjorde sig i ordning för kyrkan. Ironiskt nog var det under en hektisk söndag som jag upptäckte lösningen.

När jag lyssnade på sakramentsbönerna den dagen fick orden en särskild betydelse: "... att de alltid kan ha hans Ande hos sig" (L&F 20:77).

Jag hade rätt att ha Herrens ande

med mig. Hur hade jag inte kunnat inse betydelsen av det löftet tidigare?

Sakramentet blev den stilla stunden av begrundan i mitt annars så intensiva liv. I sakramentets förrättning fanns friden som jag hade sökt.

Jag kanske fick lämna sakramentsmötet med ett otåligt litet barn när jag hade tagit del av sakramentet, men jag såg till att vara där under den speciella tiden av hågkomst. Jag såg fram emot de här stunderna med en iver som jag aldrig hade upplevt tidigare.

Nu när mina barn är vuxna njuter jag av lyxen att ha många sådana stilla stunder. Men jag värdesätter fortfarande stunderna när jag får ta del av sakramentet. ■

Jane McBride, Colorado, USA

Hur hade jag inte kunnat inse betydelsen av det löftet tidigare?



## KRISTI TRÖSTANDE KRAFT

För ett antal år sedan planerade min vän Joseph att köra från Utah till Washington D. C. Han frågade om jag ville följa med på resan. Längs vägen besökte vi några av kyrkans historiska platser, och när vi kom till östkusten körde vi till New York.

Vi kom dit bara två veckor efter de tragiska händelserna som inträffade den 11 september 2001. Vi kände starkt att vi skulle besöka platsen där de båda skyskraporna hade förstörts.

Vi såg en soldat som med vinkningar ledde en folksamling genom


en myllrande gata medan de tittade på ruinerna. Han delade ut pappersnäsdukar som de kunde torka tårarna med.

Joseph och jag kunde känna hur djupt de här händelserna hade sårat alla, och vi ville göra något åt det. Vi bestämde oss för att det bästa vi kunde göra var att prata med olika personer, lyssna på deras berättelser och kanske ge dem ett budskap om hoppet som finns i Jesu Kristi återställda evangelium.

Senare tog vi tunnelbanan tillbaka

till vårt hotell. Mitt emot mig satt en kvinna som läste en bok. Jag undrade vad som pågick i hennes liv. Jag presenterade mig och sa att vi var på besök i New York. Jag sa att vi var nyfikna på hur hon hade upplevt händelserna den 11 september.

Hon hette Maria och hade bott i New York i flera årtionden. Hon arbetade i en byggnad några kvarter från de båda skyskraporna. Hon berättade att några veckor före den 11 september hade hon fått en stark känsla av att hon skulle be och fråga

An illustration showing a blurred train platform. In the center, a woman with dark hair is looking at a blue smartphone. To her left, a man and a woman are looking towards her. The background is a soft, hazy blue and white, suggesting a train station or a city street. The style is painterly and somewhat abstract.

Maria berättade att några veckor före den 11 september hade hon fått en stark känsla av att hon skulle be och fråga om Gud fanns.

# VÄGLEDD AV HERREN SOM ENSAMSTÅENDE FÖRÄLDER

om Gud fanns. Hon sa att hon dittills i sitt liv inte hade bett mycket eller känt att hon behövde det. Hon kände inte att hon fick svar på sina böner förrän terroristerna tog ner skyskraporna den där ödesdigra morgonen. Det var kaos och förvirring överallt omkring henne, men ändå kände hon sig lugn. Maria sa att hon kände en enorm frid, och trots den oförklarliga förstörelsen kände hon att Gud fanns och vakade över henne.

När Maria hade berättat det här för oss sa Joseph och jag att hon hade känt Anden från hennes himmelske Fader genom den speciella friden och trösten. Vi sa att hon alltid kunde få känna den friden genom att söka honom i bön och läsa Mormons bok. Vi gav henne en Mormons bok och sa att boken skulle fortsätta ge henne den frid som hon hade sökt. Hon blev mycket glad när hon fick den och tackade oss.

Jag vet inte vad som sedan hände i Marias berättelse, för Joseph och jag behövde gå av vid vår station, men jag vet att vår himmelske Fader älskar var och en av sina söner och döttrar. Jag vet att han känner till detaljerna i våra liv, särskilt när det verkar som om allt går fel runt omkring oss. Han kan ge en utesäglig frid som kommer från hans ande, genom hans Sons, Jesu Kristi kraft. Kristi ljus kan lysa klart genom alla provningars och tragediers mörker, för han har övervunnit allt. ■  
Chris Deaver, Kalifornien, USA

Jag hade inte tänkt bli ensamstående förälder till fyra barn i 25-årsåldern och kände mig skakad. Jag hade ett enkelt hem att ta hand om, fyra små barn och ingen utbildning efter high school. Jag undrade hur jag skulle kunna försörja min familj. Svaren kom inte efter några dagar eller månader, utan under en tidsrymd av många år, medan jag följde den ena maningen efter den andra.

Som väl var hade jag för vana att vända mig till Herren under svårigheter. En kväll kom ett tydligt svar: "Studera." Jag undrade hur det skulle bli möjligt med de ekonomiska förpliktelser jag hade, så jag pratade med mina föräldrar och med biskopen. De höll med om att det var rätt att jag började studera, och inom några veckor var jag inskriven på ett lokalt universitet där jag tog examen i grundskoleutbildning med inriktning på specialundervisning.

Som lärare tjänade jag inte tillräckligt med pengar för att uppfylla mina växande barns behov. Jag fortsatte vädja till Herren angående bristen på pengar. När jag pratade med min biskop rekommenderade han att jag vidareutbildade mig för att kunna ta magisterexamen. Jag åkte hem, bad om det och började på universitetet igen påföljande termin.

Flera år senare kände jag mig manad att fortsätta studera ytterligare. Jag planerade de nödvändiga

proven, gick på intervjuer för olika program inom utbildningsadministration och började studera för en magisterexamen vid ett annat lokalt universitet. När jag var klar öppnades nya anställningsmöjligheter för mig som har berikat mitt liv med nya relationer, främjat min personliga utveckling och hjälpt mig upptäcka nya talanger.

I templet en kväll berättade jag om min frustration för Herren, att trots mina ansträngningar kunde jag inte alltid få ekonomin att gå ihop. Jag kände värmen från den himmelska kommunikationen som påminde mig om att alla familjemedlemmarnas behov hade uppfyllts, antingen genom mitt eget arbete eller genom andras generositet, och att så länge som jag var lydiga skulle vi klara oss. Och, som jag blir påmind om av Alma 20:4, så "vet [jag] att [jag] genom Herrens kraft kan göra allting".

Jag är så tacksam mot min himmelske Fader för maningarna att fullfölja min utbildning och de påföljande anställningsmöjligheterna. Jag är också tacksam för alla de personer i mitt liv som har varit så omtänksamma under årens lopp. Jag har lärt mig att jag kan göra mer än jag trodde var möjligt med min himmelske Faders hjälp. Och vad som är lika viktigt; jag har lärt mig att ödmjukt ta emot och att ge generöst. ■  
Susan Kagie, Utah, USA

# Frid i OFULLKOMLIGHET

**Elizabeth Lloyd Lund**

Kyrkans familjeservice

**E**n av missuppfattningarna vi kan ha svårt med under det här livet har att göra med begreppet fullkomlighet. Många tror felaktigt att vi måste bli fullkomliga i det här livet för att bli frälsta eller upphöjda.

Som terapeut satt jag en gång i ett möte med en kvinna som brast i gråt. Hon sa: "Hur ska jag någonsin bli bra nog?" Hon pratade om hur ovärdig hon var. När vi samtalade om hennes känslor fanns det ingen stor synd i hennes förflutna och inte heller nu. Hon kände bara att hon inte var bra nog. Hon jämförde sig med grannar, vänner och släktingar, och alla som hon kunde komma på var "bättre" i hennes värld, än hon.

## **Tankarna blir vår verklighet**

Jag vet att det finns många som har känt sig ofullkomliga och osäkra, antingen det är i ett ämbete, som

förälder eller bara i allmänhet. De här känslorna kan göra att vi gömmer våra talanger och inte bjuder på oss själva eller känner oss missmodiga, oroliga eller deprimerade. Våra tankar om oss själva påverkar storligen vårt beteende och våra känslor. Många av oss säger sådant till oss själva som vi aldrig skulle säga till en annan person. Det i sin tur håller oss tillbaka från vår sanna potential och förminskar våra förmågor och talanger. President Ezra Taft Benson (1899–1994) sa: "Satan strävar outhärligt att besegra de heliga genom förtvivlan, missmod, misströstan och depression."<sup>1</sup>

Lyckligtvis är det så att "den enda åsikt som betyder något är vad vår himmelske Fader tycker om oss", har äldste J. Devn Cornish i de sjuttios kворum sagt. "Fråga honom uppriktigt vad han tycker om dig. Han älskar och

**Om vi bara förväntar oss fullkomlighet nu så innebär det att vi inte tar tillvara på möjligheterna att växa.**

tillrättavisar oss, men slår aldrig ner modet på oss. Det är det Satan gör."<sup>2</sup>

## **Ofullkomlighet är en möjlighet**

Vi finns på jorden för att kunna ha glädje, och en del av den glädjen är vad vi skapar, vad vi tror på och vad vi accepterar. Om vi accepterar att vi är barn till Gud med fel och brister och lär oss allteftersom, kan vi acceptera våra



ILLUSTRATIONER ALSHA JOHNSON; BILD AV DUVA © PHOTOMASTERSHUTTERSTOCK

ofullkomligheter. Om vi förväntar oss fullkomlighet nu så innebär det att vi inte tar tillvara på möjligheterna att växa. Vi skulle förneka oss omvändelsens gåva och kraften som Jesus Kristus och hans försoning ger oss. Äldste Bruce R. McConkie (1915–1985) i de tolv apostlarnas kворum sa: "Det har bara funnits en enda fullkomlig människa, Herren Jesus. Om människan var tvungen att vara fullkomlig och följa alla lagar strikt och perfekt skulle det bara finnas en enda frälst människa i evigheten. Profeten [Joseph Smith] lärde att vi har mycket att arbeta på, också bortom graven, för att uppnå vår frälsning."<sup>3</sup> Kanske är det bland annat genom våra ofullkomligheter som Gud förbereder oss för att återvända till honom.

### **Svagheter kan vändas till styrka**

För att vi ska kunna vända oss till vår himmelske Fader i vår ofullkomlighet krävs det att vi är ödmjuka. Den här processen beskrivs i Ether: "Om människorna kommer till mig skall jag visa dem deras svaghet. Jag ger människorna svaghet för att de skall kunna bli ödmjuka, och min nåd är tillräcklig för alla människor som ödmjukar sig inför mig. Ty om de ödmjukar sig inför mig och har tro på mig, då skall jag göra så att det svaga blir starkt för dem" (Eth. 12:27). När vi är ödmjuka öppnar vår himmelske Fader sina armar mot oss och hjälper oss att lära av våra svagheter. Ett exempel på det finns i Nya testamentet. Medan Paulus led

av sin "törntag i köttet" lärde han sig att den här svagheten hade ödmjukat honom och fört honom närmare Gud (se 2 Kor. 12:7). Den här ödmjukheten och villigheten att lära är precis vad vi måste tillämpa på våra egna ofullkomligheter. Vi måste lära av de här svagheter så att de kan bli styrkor.

Det är också en skillnad mellan att vara ödmjuk och att känna att man inte har något större värde. Ödmjukhet för oss närmare Herren medan skam och skuld känslor kan driva bort oss från Herren. Gud vill inte att vi ska trycka ner oss själva och känna att vi inte har så mycket värde i hans ögon. Det sårar både honom och oss. Det är viktigt att vi inser att vi är värda tiden och ansträngningen som krävs för att förändra oss. En del av vad det här jordelivet handlar om är att hitta sätt att förändra våra svagheter. En del svagheter kan vara sådant som vi får kämpa med hela livet medan andra kan övervinnas fortare.

För ett antal år sedan arbetade jag med en patient som hette Rachel (namnet är ändrat) och som hade problem med alkohol. Den hade blivit som ett stöd och ett sätt att mildra stressen hon upplevde i sitt besvärliga liv. Hon bestämde sig för att övervinna missbruket, och med lite hjälp och uppmuntran slutade hon dricka. Medan hon arbetade på problemet tryckte hon inte ner sig själv på grund av svagheten. Hon erkände den. Med beslutsamhet och hjälp av en god

biskop, Herren och några andra viktiga personer bestämde Rachel att hon skulle sluta dricka. Sist när jag pratade med henne sa hon att hon inte kände något begär efter att dricka.

För att vi ska kunna växa genom våra svagheter måste vi vända oss till Herren med tro, hopp och tillit till att han håller oss i sin hand. President Russell M. Nelson, president för de tolv apostlarnas kворum, har sagt: "Till er som är svaga eller ängsliga: Ha tålmod med er själva. Vi blir inte fullkomliga i det här livet utan i nästa. Kräv inte orimliga saker, men kräv av er själva att ni ska förbättra er. När ni låter Herren hjälpa er så fyller han i resten."<sup>4</sup>

### **Välj glädje nu**

I det att vi strävar efter förbättring kan vi välja frid och glädje nu. Också i de mörkaste omständigheter kan vi välja vår inställning. Viktor Frankl, en välkänd psykiater som överlevde förintelsen, sa: "Man kan frånta en människa allt ... utom detta enda: hennes yttersta frihet att förhålla sig på olika sätt till de givna förhållandena, [att välja sitt eget sätt]."<sup>5</sup>

Det har sagts oss: "Människorna är till för att de skall kunna ha glädje" (2 Ne. 2:25). Det betyder inte att Gud på ett magiskt sätt fyller våra liv med glädje. Glädje är ett val för de flesta av oss. Det krävs ansträngning och en strävan efter tacksamhet, tillit och tro. Det negativa kan ta all plats i livet om vi tillåter det. Vi kanske inte kan välja

omständigheterna i livet, men vi kan välja hur vi reagerar på dem. President Thomas S. Monson har sagt: "Vi kan inte styra vinden, men vi kan anpassa seglen. Må vi *välja* en positiv inställning för att få uppleva största möjliga lycka, frid och tillfredsställelse."<sup>6</sup>

När vi väljer att fokusera på det goda, lita på Herren och hans försörjning och acceptera och lära av våra

ofullkomligheter, kan vi ta bort orealistiska förväntningar på oss själva och sträva efter godhet och glädje. Då är vi tillfreds med våra ofullkomligheter och finner tröst i Guds återlösande kärlek.

Vi känner glädje i vetskapen om att fräsningsplanen kan leda oss tillbaka till vår himmelske Fader när vi gör vårt bästa, ofullkomliga som vi är, för att bli värdiga att bo hos honom igen. ■

#### SLUTNOTER

1. Ezra Taft Benson, "Förtvivla ej", *Nordstjärnan*, mars 1987, s. 2.
2. J. Devn Cornish, "Duger jag? Kommer jag att klara det?" *Liahona*, nov. 2016, s. 33.
3. Bruce R. McConkie, "The Seven Deadly Heresies" (andakt vid Brigham Young University, 1 juni 1980), s. 6–7, [speeches.byu.edu](http://speeches.byu.edu).
4. Russell M. Nelson, "Människan skall ge upp andan av skräck" (video), [mormonchannel.org](http://mormonchannel.org).
5. Viktor E. Frankl, *Livet måste ha mening*, översatt av Margareta Edgardh (2006), s. 70.
6. Thomas S. Monson, "Lev ett överflödande liv", *Liahona*, jan. 2012, s. 4.



Om hur vi ska reagera på utmaningar har president Thomas S. Monson sagt: "Vi kan inte styra vinden, men vi kan anpassa seglen."

# Övervinna svagheter, utveckla tro

E. Tracy Williams

**D**et tog mig sju år att bli redo för att verka som heltidsmissionär. När jag pratade med min biskop, biskop Tapueluelu om det gav han mig några riktlinjer att gå efter. Han sa att om jag följde dem och lärde mig att lyda, skulle jag bli välsignad. De första riktlinjerna – att studera skrifterna varje dag och gå i kyrkan varje vecka – hade jag inga problem med. ”Det här blir lätt”, tänkte jag. Men jag blev lite förolämpad när han sa att jag skulle ändra på vissa ”världsliga” saker, och mitt högmod och min envishet tog över.

Jag hoppades på ett lättare sätt, så jag flyttade till fyra olika församlingar och pratade med fyra olika biskopar. Jag gick till och med tillbaka till skolan och studerade medicin. Sedan kände jag min manad att sluta med allt det och ännu en gång förbereda mig för att verka som missionär. Så jag gjorde det. Jag gick tillbaka till biskop Tapueluelu och bad honom ödmjukt

om hjälp. Han sa att det fanns en gräns för vad en missionär får väga, och jag insåg att jag vägade mer än vad som var tillåtet. Omedelbart började känslor av missmod och förlägenhet tränga sig på, men biskopen uppmuntrade mig. Han uttryckte sin kärlek och tro på mig och sa: ”Min dörr är alltid öppen. Vi kan arbeta på det här tillsammans! En svaghet, en vecka åt gången.”

Så jag träffade biskopen varje vecka och arbetade på en svaghet åt gången. Jag hade ingen aning om att jag skulle behöva vänta ytterligare fyra år innan jag kunde gå ut som missionär.

## Förlitade mig på Frälsaren

Under de där åren strävade jag efter att komma närmare Kristus och tillämpa hans lärdomar. Hans försoning blev verklig för mig med varje utmaning jag fick. Jag förlitade mig på den kraft, tröst och styrka han gav mig genom hans försoning när min bästa

**Jag behövde lära mig hur jag skulle lita till Frälsaren för att övervinna mina svagheter och bygga upp mina styrkor medan jag förberedde mig för en mission och medan jag verkade där.**

vän gick bort, när min familj förlorade bostaden och när jag råkade ut för en bilolycka. När vissa omständigheter gjorde att jag förlorade många av mina vänner hamnade jag i en depression, men Frälsaren drog upp mig. Mina fredagskvällar med vänner ersattes med träningspass i gymmet och studier om Jesus Kristi försoning.

Jag bad varje kväll för de personer som jag en dag skulle tjäna och även för mina framtida kamrater!

Till slut var jag redo och kallades att verka i Nya Zeelandmissionen Auckland som tongansktalande missionär.

### Gatukonst och Anden

När jag kom till missionärsskolan insåg jag att det fanns mer att lära om Jesus Kristus och hans försoning, och om mig själv. Jag är av tonganskt ursprung, men jag hade aldrig varit på Stillahavsöarna och jag kämpade med det tonganska språket. När jag kom till Nya Zeeland hade jag ingen aning om vad folket sa till mig på tonganska. Jag

hade så mycket att säga, men eftersom jag inte kunde språket var orden få, enkla och osäkra. Jag nickade när andra ställde frågor till mig. De skrattade åt mig och jag skrattade med dem, men när jag var ensam vändes skrattet i tårar av frustration och missmod. Jag tänkte för mig själv: "Jag arbetade i sju år för att komma till det här?"

Så jag bad till min himmelske Fader. I Ether 12:27 får vi veta att våra svagheter kan bli våra styrkor om vi litar på honom. Jag berättade för honom om mina svagheter och om min tillit till honom, och jag ställde

mig upp igen ... och igen ... och igen. Jag började lita till Kristus ännu mer och även till mina styrkor.

Jag älskar det här evangeliet och jag älskar gatukonst, så jag bestämde mig för att kombinera dem. Jag packade mina skrifter, ett ritblock, kolpennor, märkpennor och burkar med sprayfärg i ryggsäcken. Mina kamrater skrattade och frågade: "Vad ska du göra med sprayfärgen?" Jag sa: "Jag kanske inte kan språket än, men jag kan visa andra mitt vittnesbörd."

Under resten av min mission använde jag gatukonst – på papper, inte på byggnader – och Anden för att berätta för andra om Kristus. Och hur galet det än låter så fungerade det. Det var många som inte ville höra mitt budskap, så jag ritade det. Dörrar och ögon öppnades när jag berättade att jag ritat graffiti. De trodde mig inte. De tog tiden, och det tog mig tre minuter att rita ordet *tro* medan jag undervisade dem om principen. Det var många som kände sig fördömda och oälskade. Jag kunde vittna om att med tro på Kristus kan vi känna hans kärlek och förlåtelse, och han kan hjälpa oss att förändra oss till det bättre. Det gjorde han för mig.

Sju år av förberedelse för min mission hjälpte mig att hitta mig själv. Under den tiden fick jag ett vittnesbörd om Kristi försoning och om hans kraft att hjälpa mig övervinna mina svagheter och använda mina styrkor till att berätta vad jag visste för andra. I slutändan var det värt de sju åren. ■

*Författaren bor i Utah, USA.*





Stephen W. Owen

Unga mäns  
generalpresident

När jag var fjorton fattade jag ett beslut som förändrade allting. Jag gick längs vägen med några vänner en fredagskväll, och vi hade roligt, precis som vi brukade ha. Men den här kvällen uppstod ett problem, och jag visste att jag behövde göra något åt det. Jag var inte säker på att jag kunde det.

Under de senaste två åren hade mina vänner börjat experimentera med cigaretter och alkohol. I början hände det bara då och då, men vid det här laget rökte och drack de regelbundet när vi var ute ensamma.

Jag trodde att så länge jag själv var ren så kunde jag fortfarande ha roligt med mina vänner. Mina föräldrar märkte förstås att något inte stod rätt till med mina vänner. Och mina vänner märkte att

mina föräldrar inte gillade dem. Det gjorde att jag befann mig i ett obekvämt mellanläge. Jag svarade upprepade gånger mina vänner för mina föräldrar och mina föräldrar för mina vänner. Där promenerade vi alltså längs vägen på fredagskvällen. Mina vänner började dricka och röka, och äntligen insåg jag hur obehagligt deras uppförande var. Så jag fattade ett beslut.

Jag gick över på andra sidan vägen. Mina vänner skrattade åt mig. De tyckte att jag var en riktig träkmåns. Och de sa att om jag stannade kvar på den andra sidan så skulle vi inte vara vänner längre.

Så kom vi till slutet av vägen. Mina vänner tog till vänster och jag tog till höger. Det var tre kilometer hem, och de var de tre längsta kilometrarna jag

# Vid ett VÄGSKÄL

# med mina VÄNNER

Jag fick upprepade gånger försvara mina föräldrar för mina föräldrar och mina föräldrar för mina vänner.

någonsin har gått. Man kan kanske tro att det skulle kännas bra att ha gjort ett så modigt val, men just då kändes det hemskt. Jag vaknade nästa morgon med den skrämmande insikten att jag hade förlorat mina vänner och att jag nu var helt ensam. För en fjortonåring var det förödande.

## En ny vän

Inte alltför många dagar senare fick jag ett telefonsamtal från en medlem i kyrkan som jag kände, som heter Dave. Han frågade om jag ville komma hem till honom på lördagskvällen. Han bjöd också hem mig på middag med sin familj dagen därpå. Det lät bra mycket roligare än vad jag då hade utan vänner, så jag tackade ja.

Dave och jag hade roligt tillsammans, och naturligtvis fanns det varken cigaretter eller alkohol. När jag hörde Daves pappa be bön kändes det så bra. Jag började tro att saker och ting kanske skulle bli bättre. Dave och jag blev bästa vänner. Vi spelade fotboll tillsammans, gick i skolan tillsammans

och hjälpte varandra att gå ut som missionär. När vi kom hem igen blev vi rumskamrater på college. Vi hjälpte varandra att hitta rätt kvinnor att gifta oss med och höll varandra kvar på den trånga och smala stigen, hela vägen till templet och vidare. Efter alla dessa år är vi fortfarande goda vänner. Och allt började med ett enkelt telefonsamtal, precis när jag behövde det.

## En mors inflytande

Det var i alla fall hur jag trodde att det började. Döm om min förvåning när jag åratal senare fick veta att det var mamma som hade arbetat i bakgrunden och orkestrerat vår vänskap! En kort tid efter att jag hade förlorat mina gamla vänner

Det finns hela tiden  
andra som har gjort  
sina egna svåra  
beslut att hålla sig  
på Herrens sida. De  
går vid din sida.

märkte hon att något inte stod rätt till med mig, så hon ringde Daves mamma för att se om de kunde komma på något sätt att hjälpa mig. Daves mamma lirkade sedan med Dave tills han ringde och bjöd hem mig. Ibland kommer maningarna att hjälpa någon från den Helige Anden och ibland kommer de från en ängel – till exempel en mamma – som "talar genom den Helige Andens kraft" (2 Ne. 32:3).

Jag har ofta undrat hur annorlunda livet skulle ha varit – för mig och för Dave – om mamma inte hade uppfattat min kamp och gjort något åt det. Visst påminner det om hur vår himmelske Fader välsignar det om vi känner till alla våra behov, och han sänder välsignelser ovanifrån genom "de goda människorna som visar kärlek innerlig" ("Tack för de goda människor", *Psalmer*, nr 204).

### Vi går sida vid sida

I slutändan är vi alla ansvariga för våra val. Som president Thomas S. Monson upprepade

gångar har sagt: "De val vi gör formar vårt öde"<sup>1</sup>, och många av de valen måste vi göra enskilt. Ofta gör valen att vi känner oss isolerade och ensamma. Men vår himmelske Fader sände oss inte hit ensamma. Besluten jag fattade i viktiga ögonblick välsignade och vägledde hela mitt liv. Men de besluten var inspirerade och stärkta av mammas bönefyllda ansträngningar och av Daves stöd och vänskap.

Det prov som vi kallar jordelivet skiljer sig från de prov vi ofta får i skolan – där man måste hålla ögonen på sitt eget prov och inte får hjälpa grannen. Nej, i det här provet är att det är en del av provet. Så medan dina val ibland tar dig till den ensamma sidan av vägen ska du veta att det hela tiden finns andra som har gjort sina egna svåra beslut att hålla sig på Herrens sida. De går vid din sida och du behöver gå vid deras. ■

### SLUTNOT

1. Thomas S. Monson, "Val", *Liahona*, maj 2016, s. 86.



# STRÄCK DIG UT MOT ANDRA

”Jag vädljar till er att ni ska ha modet att ... se till att alla  
känner sig delaktiga, älskade och uppskattade.”

President Thomas S. Monson, ”Mod, mina vänner!” *Liahona*, maj 2009, s. 124.





# HITTA, TA MED, UNDERVISA:

Anta tempel-  
utmaningen

*Här är utmaningen -  
har du antagit den?*

Carlisa Cramer

Äldste Neil L. Andersen i de tolv apostlarnas kvorum har uppmanat kyrkans ungdomar att "förbereda lika många namn för templet som de dop ni utför i templet, och att hjälpa andra att göra samma sak."<sup>1</sup> Äldste Dale G. Renlund i de tolv apostlarnas kvorum lovade också att den här apostoliska utmaningen kan ge familjer andligt skydd och andlig läkedom.<sup>2</sup>

Tänk på det – Herrens apostlar har uppmanat alla att engagera sig i släktforskning och ta sina släktnamn till templet. Visst vore det härligt om varje förrättning du utförde i templet var för din egen släkt? Äldste Andersen har uppmanat ungdomarna världen över att göra just det *och* hjälpa vänner och familj att göra samma sak.

När du antar den här utmaningen kan du känna Anden, stärka ditt vittnesbörd och förbättra din tempelupplevelse. Inte säker på hur man börjar? Låt oss titta på utmaningen steg för steg:

### HITTA

Först hittar du namn att ta till templet och lägger upp dem på **Family Search.org**. Om du har gjort mer än fyra generationer kan du pröva efterkommandevyn i FamilySearch. Men om ditt släkträd är tomt kan du börja med att gå till **Family Search.org/findnames**.

### TA MED

När du har reserverat och skrivit ut förrättningarna via FamilySearch.org kan du sedan, med en rekommendation, ta namnen till templet och delta i dop och konfirmationer! Be familjemedlemmar eller vänner som har fått sina begåvningar att utföra resten av förrättningarna, eller skicka dem till templet via FamilySearch för att få arbetet gjort.

### UNDERVISA

Berätta om glädjen med släktforskning för andra omkring dig! Ha en släktforskningskväll med dina vänner, eller sätt dig ner med dina föräldrar och syskon och fyll i ert släkträd tillsammans. Du kan berätta om din upplevelse på sociala medier med hjälp av #tempelutmaningen.

### Är du redo?

Oavsett hur mycket du har gjort med din släktforskning finns det mycket du kan göra som en del av utmaningen. Fundera över hur du kan hjälpa till att gå framåt i dag. ■

*Författaren bor i Utah, USA.*

#### SLUTNOTER

1. Neil L. Andersen, "Is Anything Too Hard for the Lord?" (tal under konferensen RootsTech, 14 feb. 2015), [lds.org/topics/family-history](https://www.familysearch.org/ids.org/topics/family-history).
2. Se Dale G. Renlund, i "Opening General Session" (tal under konferensen RootsTech, 6 feb. 2016), [lds.org/topics/family-history](https://www.familysearch.org/ids.org/topics/family-history).



"Ni är Guds söner och döttrar, förbundets barn och rikets byggare. Ni behöver inte vänta tills ni uppnått en viss ålder för att fullgöra er plikt att hjälpa till med att frälsa människosläktet."

Äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kvorum, "Barnens hjärtan skall vända sig", *Liahona*, nov. 2011, s. 26.

### UTMANING ANTAGEN

"Jag hade hört vilka löften och välsignelser jag skulle få om jag antog tempelutmaningen, så jag bestämde mig för att pröva. Jag kände Anden starkt och visste att andra andar var lika glada på andra sidan slöjan.

Wesley R., Frankrike

Anta, fullfölj och berätta om utmaningen på **templechallenge.lds.org**. Berätta om din upplevelse med #tempelutmaningen.



När du upptäcker din släkthistoria lär du dig också mer om dig själv.



## TRE SÄTT

## ATT ENGAGERA SIG I SLÄKTFORSKNING

**Sally Johnson Odekirk**

Kyrkans tidningar

**N**är äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kvorum sa: ”Era fingrar har tränats att sms:a och twittra för att påskynda och främja Herrens verk – inte bara för att ni ska kunna kommunicera snabbt med era vänner”, så talade han om dig! Sedan sa han: ”Jag uppmanar er att studera, att söka reda på era förfäder och förbereda er för att själva utföra ställföreträdande dop i Herrens hus för *era* döda förfäder” (se ”Barnens hjärtan skall vända sig”, *Liahona*, nov. 2011, s. 26).

Tusentals unga män och unga kvinnor världen över har följt den här uppmaningen att söka efter sina förfäder och utföra ställföreträdande dop för dem. En ung kvinna, Kaitlen D., upptäckte att när hon tar släktnamn till templet så blir det en mer meningsfull upplevelse.

Hon säger: ”När jag började utföra tempelförrättningar för mina släktingar insåg jag att i den kaotiska värld vi lever är det bara inom den heliga platsens väggar som jag kan känna mig lugn. Jag började också känna mig närmare mina släktingar på andra sidan slöjan. När jag deltog i dop och konfirmationer började jag tänka på alla de som hade väntat så länge på att det här skulle hända. Det är en nästan obeskrivliga känsla – full av kärlek och hopp – som har stärkt mitt vittnesbörd så mycket.”

Det finns många sätt att engagera sig i släktforskning och tempeltjänst, så var börjar man? Tre ungdomar berättar hur de har lärt sig mer om släktberättelser, intervjuat släktingar och hittat namn att ta till templet.

## Mina förfäder är goda exempel för mig

Kyle S., Texas, USA

**M**ina föräldrar och jag lyssnade på äldste Bednar under generalkonferensen i oktober 2011 när han sa att vi skulle bli skyddade mot den onde genom att arbeta på vår släktforskning. Så vi började arbeta på vår släktforskning. Jag lär och växer hela tiden av släktforskningen. Det är verkligen roligt.

Jag tycker om att få veta var jag kommer ifrån och lära mig om mina förfäder. Jag lär mig av deras upplevelser och använder dem för att hjälpa mig bli en bättre person. Det är spännande att upptäcka vilka de var, vad de arbetade med, hur deras liv var och hur svårt det var för dem.

Jag gillade till exempel att lära mig om en av mina förfäder som flyttade med sin familj från Tennessee till Texas på 1870-talet för att bli boskapsuppfödare. Han hade många prövningar, och av honom lärde jag mig att livet kan vara svårt, så det är viktigt att stå för det man tror på.

När jag har det jobbigt så gör släktforskningen att det känns som om mina förfäder alltid är med mig och hjälper mig igenom svårigheterna, precis som äldste Bednar lovade.

### Hur man hittar släktberättelser

*Samla på berättelser om vad dina förfäder tyckte om att göra.* Få dina förfäder att komma till liv och se vad du har gemensamt med dem. Vilka idrotter utövade de? Vilken mat åt de? Hur var det i skolan för dem?

Be dina föräldrar och far- och morföräldrar att berätta hur deras liv har varit. Du kan använda kyrkans häfte *Min släkt* för att komma igång med att samla släktberättelser. På FamilySearch.org kan du lägga till fotografier, berättelser, informationskällor, ljudinspelningar och dokument för att hjälpa andra i din släkt att lära känna era förfäder. Gå till FamilySearch.org och klicka på "Minnen" för att komma igång.



### HUR SLÄKTFORSKNING FÖRÄNDRAR OSS

"Det sker en förändring inom oss när vårt hjärta vänds mot våra förfäder. Vi känner att vi tillhör något som är större än vi själva. Vårt medfödda behov av familjeband fylls när vi länkas till våra förfäder genom templets heliga förrättningar."

President Russell M. Nelson, president för de tolv apostlarnas kворum, "Generationer sammanlänkade genom kärlek", *Liahona*, maj 2010, s. 92.



## Spelade in mina far- och morföräldrars berättelser

Matias M., Utah, USA

**M**ina far- och morföräldrar bor i Uruguay. När mina morföräldrar besökte min familj tog jag tillfället i akt att intervjua dem och lära mig om hur de blev medlemmar i kyrkan. Jag hade aldrig hört deras berättelser tidigare, så det var verkligen en underbar upplevelse att höra dem berätta.

Jag gjorde anteckningar medan jag intervjuade dem, och jag spelade in dem med hjälp av mobilen så att jag kunde lyssna på det när jag ville höra det igen. Jag laddade upp ljudfilen på FamilySearch så att andra kunde få lyssna på deras berättelse, både nu och i framtiden.

Några månader senare fick jag chansen att spela in och ladda upp en intervju med mina farföräldrar. Jag lärde mig så mycket som jag inte hade vetat tidigare, och de berättade mycket mer om sina liv än vad jag väntade mig.

Det var så kul att höra mina far- och morföräldrar berätta om sina liv och lyssna på några råd som de gav mig. Jag vet att bara genom att ha tagit några minuter till att göra de här intervjuerna kommer jag att kunna ”förmå [mina] barn ... att tro på Kristus” (2 Ne. 25:23) liksom profeten Nephi i Mormons bok gjorde för sina efterkommande. Jag vet att när mina barn får höra mina far- och morföräldrars vittnesbörd så stärks deras vittnesbörd också.

### *Hur man intervjuar släktingar*

*Som en församlings- eller grensaktivitet kan du och de andra ungdomarna intervjua äldre släktingar. Tänk ut en eller två frågor som du kan ställa till dina föräldrar eller far- och morföräldrar eller andra släktingar. Sätt dig sedan ner med dem, ställ en fråga om deras liv, och filma eller spela in det på din mobil. När du är klar kan du ladda upp det under avdelningen Minnen på FamilySearch.org.*

## Mitt mål: Ta 10 släktnamn till templet

Rajane S., Jamaica

**J**ag har alltid varit fascinerad av släktforskning, så när vårt områdespresidentskap gav ungdomarna som mål att samla 10 namn på förfäder som de kunde utföra dop och konfirmationer för i templet, blev jag överlycklig.

Jag började forska utan hjälp, men jag kom ingenstans. Jag hade tre namn utan information, och vid det laget kändes det som om jag hade fastnat både andligt och fysiskt. Jag bestämde mig för att be min mamma om hjälp. Hon föreslog att jag skulle ringa hennes mamma. När jag ringde mormor ville hon mer än gärna hjälpa till. Hon gav mig till och med tillåtelse att vara ställföreträdare för namnen vi pratade om. Jag var jätteglad och tacksam.

Tempelresan närmade sig och jag hade inga namn från pappas sida. Några timmar innan jag skulle åka hemifrån kände jag mig manad att besöka kyrkogården och låta pappa ringa och be sin faster att komma. Vi besökte kyrkogården, och när jag såg pappa och gammelfaster gå omkring på kyrkogården blev jag ledd till några av mina förfäders gravstenar. Jag kände att de ville få del av evangeliet. Med hjälp av den Helige Anden och mina släktingar hade jag nått mitt mål. Jag hade namnen på sexton förfäder som var redo för templet!

När jag besökte templet kunde jag känna entusiasmen och glädjen hos mina förfäder som var redo och väntade. Under dopen och konfirmationerna kunde jag känna hur de fylldes av glädje och frid. Det kändes underbart, och allt jag ville göra var att tacka dem för att de hade gett mig möjligheten att vara en del av något så speciellt.

### *Hur man hittar släktnamn att ta till templet*

*Gå till efterkommandevyn i FamilySearch.org som hjälper dig att leta efter förfäder som behöver få tempelarbeta utfört. Anta sedan tempelutmaningen för ungdomar: se sidan 54 i det här numret. ■*

# 1 Korintierbrevet 10:13

Aposteln Paulus lärde oss hur vi kan motstå frestelser.



## FRESTELSER

”Motståndaren ... vet var, när och hur han ska fresta oss. Om vi lyder den Helige Andens maningar kan vi lära oss känna igen motståndarens lockelser. ...

Våra framgångar mäts aldrig efter hur starkt vi blir frestade, utan efter hur trofast vi reagerar. Vi måste be om hjälp av vår himmelske Fader och söka efter kraften genom hans Sons Jesu Kristi försoning.”

Äldste Robert D. Hales i de tolv apostlarnas kворum, generalkonferensen i april 2009.

## GUD ÄR TROFAST

Trofast – pålitlig, lojal. Vi kan lita på Guds löfte att han ska hjälpa oss att stå emot och undfly frestelser.

## BEREDA EN UTVÄG

Det finns alltid en utväg – något annat val, någon annan plats att gå till, något annat att göra. Om inte annat kan du följa Josefs exempel när han var i Egypten och bara fly (se 1 Mos. 39:7–12).

## ÖVER ER FÖRMÅGA

Vi bör försöka undvika frestelser. Ibland gör vi det svårare för oss själva genom att inte avvisa en frestelse precis när den kommer. Som äldste Neal A. Maxwell (1926–2004) i de tolv apostlarnas kворum lärde: ”Jesus lade naturligtvis märke till sina oerhörda frestelser, men han ältade dem inte gång på gång i sitt sinne. I stället avvisade han dem genast. Om vi underhåller frestelser, börjar de snart underhålla oss!” (Generalkonferensen i april 1987)

<sup>13</sup>Ingen annan frestelse har drabbat er än vad människor får möta. Gud är trofast, han skall inte tillåta att ni frestas över er förmåga, utan när frestelsen kommer, skall han också bereda en utväg, så att ni kan härda ut.

## VAD MÄNNISKOR FÅR MÖTA

Vi kanske får olika frestelser, men alla blir frestade. Frestelser är ofrånkomliga, för ”det är nödvändigt att djävulen frestar människobarnen, annars skulle de inte kunna handla av sig själva” (L&F 29:39).

## KAN HÄRDA UT

Skrifterna ger oss några nycklar som hjälper oss i vårt ansvar att undvika frestelser och stå emot dem:

- Vaka och be alltid (se Matt. 26:41; Alma 13:28; 31:10; 34:39; 3 Ne. 18:18; L&F 31:12).
- Lita på Jesus Kristus (se Alma 37:33), för ”eftersom han själv har lidit och blivit frestad, kan han hjälpa dem som frestas” (Hebr. 2:18; se också Alma 7:11).
- Ödmjuka dig inför Herren (se Alma 13:28) och ”akta dig för högmod” (L&F 23:1).
- Hörsamma Guds ord och håll fast vid det (se 1 Ne. 15:24).

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



Äldste  
Jeffrey R. Holland  
i de tolv apostlarnas  
kvorum

## HUR MAN ÅSTADKOMMER EN FÖRÄNDRING

När du har syndat och inser allvaret i dina misstag blir den svåraste utmaningen att tro på att du kan ändra dig, att det kan finnas en ny version av dig. Att få dig att inte tro det är definitivt ett av Satans knep för att göra dig missmodig och vinna över dig. *Omvändelse* är inget illavarslande ord. Efter *tro* är omvändelse det mest uppmuntrande ordet i det kristna ordförrådet. **Du kan åstadkomma en förändring!** Du kan bli vad du än vill bli i rättfärdighet.

Om det finns någon klagovisa jag inte står ut med så är det de beklagansvärda, ömkliga orden: "Men, det är bara sådan jag är." Om man ska prata om en skrämmande attityd, så är just den en som skrämmer mig. Bespara mig pratet om att "det är bara sådan jag är". Jag har hört det från alltför många personer

som ville synda och kalla det psykologi. Och jag använder ordet *synda* för att täcka en mängd vanor som leder till missmod och tvivel och förtvivlan.

**Du kan ändra på vad du än vill - och det snabbt.** Det är en djävulsk villfarelse att tro att det tar sekler och evigheter att omvända sig. Det tar exakt lika lång tid att omvända sig som det tar att säga "jag ska ändra mig" – och mena det. Naturligtvis kommer det att finnas problem som måste lösas och sådant som måste återställas. Du kanske får **tillbringa** – ja, det är nog säkrast att tillbringa – **återstoden av ditt liv med att bevisa att din omvändelse är bestående.** Men förändring, utveckling, förnyelse och omvändelse kan ske lika ögonblickligt för dig som för Alma och Mosiahs söner.



Missförstå mig inte. **Att omvända sig är varken lätt eller smärtfritt eller bekvämt.** Det kan vara en bitter kalk från helvetet. Men enbart Satan skulle få dig att tro att ett nödvändigt och erforderligt erkännande av synden är obehagligare än att permanent förbli i den. Bara han skulle säga: "Du kan inte förändra dig. Du kommer inte att förändra dig. Det tar för lång tid och det är för svårt. Ge upp. Ge efter. Omvänd dig inte. Du är den person du är." Det, mina vänner, är en desperat lögn. Gå inte på den. ■

*Från ett tal under ett andligt möte den 18 mars 1980 vid Brigham Young University.*



## TIONDE OCH EN OVÄNTAD VÄLSIGNELSE

**J**ag hade varit medlem i kyrkan i bara en månad när jag betalade mitt första tionde. Jag var den enda medlemmen i min familj, och tionde var något som min familj hade svårt att förstå. Mamma försökte få mig att låta bli att betala tionde och ville att jag skulle ge henne pengarna i stället.

En dag före jobbet insåg jag att det inte fanns någon mat i kylskåpet och att jag behövde köpa något att äta. Jag hade inte några pengar tillgängliga så jag bad mamma att låna mig lite pengar till lunch. Hon vägrade och sa att jag inte hade några pengar därför att jag hade betalat tionde.

Jag gick och hämtade min Mormons bok och sa till henne att den här boken skulle ge mig min näring för dagen – andlig näring. Jag slog upp boken framför mamma och där satt 100 pesos (tillräckligt för att köpa lunch) instuckna i den. Det var ett underverk – jag hade inte lagt de där pengarna i mina skrifter. Jag lärde mig något mycket viktigt: Jag ställs inför utmaningar och frestelser överallt, men jag blir alltid välsignad när jag betalar ett fullt tionde och håller buden. ■

Montserrat L., Mexico City, Mexiko

## TID FÖR TEMPLET

**N**är jag hade fyllt tolv fick jag min första tempelrekommendation. Jag ska aldrig glömma den där första upplevelsen i templet. Friden jag kände var så speciell. Det tar fyra timmar att komma till templet från mitt hem i södra Taiwan, men jag bestämde mig ändå för att åka dit en gång i månaden på stavens tempeldag. Jag åkte dit fastän ingen kunde följa med mig.

Snart började jag be mina vänner i kyrkan att följa med mig. De visade

inte något större intresse först, men nu åker de varje månad. Många andra i församlingen började också åka till templet. Oavsett hur ofta vår församling planerar en tempelresa är det nu många som åker – fler än vår stav någonsin har sett förut.

En kort tid efter mitt beslut att åka till templet varje månad började min familj också att göra det. Fastän vi kan ha prov i skolan dagen efter tempeldagen åker min familj och jag dit regelbundet. Jag har åkt till

templet ofta med min familj i sju år nu. Templet är Herrens hus, och vi vet hur viktigt det är att åka till templet. ■

Chi-Yun Liu, Tainan, Taiwan

Skicka in en upplevelse med skrifterna eller en trosstärkande upplevelse till [liahona.lds.org](mailto:liahona.lds.org) or mejla den till [liahona@ldschurch.org](mailto:liahona@ldschurch.org). Ta med namnet på din församling och stav och dina föräldrars tillåtelse att publicera den.

# ”Hur kan jag ta mig tid till aktiviteter i kyrkan, hemaftnar och skriftstudier när det tar så lång tid att göra läxorna?”

**T**änk dig att du inte äter något annat än glass varje dag. Låter ganska bra – tills din kropp börjar må dåligt. Men kan du ha god hälsa genom att bara äta broccoli? Nej, god hälsa kräver en balans av olika sorters mat.

Tänk nu på alla aktiviteter i ditt liv. Andlighet, relationer och utbildning är *alla* viktiga för vår tillväxt. Så hur prioriterar man det som är viktigt?

Titta på vad som är viktigast för dig just nu och be om att få veta vad du ska fokusera på. Äldste M. Russell Ballard i de tolv apostlarnas kворum har sagt: ”Håll främst i tankarna de heliga förbund du har ingått med Herren medan du skriver upp ditt dagliga program.”<sup>1</sup> Allt ordnar sig när du sätter Herren främst.

Kom ihåg att ”en del saker är bättre och andra är bäst”.<sup>2</sup> Sök den Helige Andens hjälp för att få veta vad som är viktigast. Du kanske tröstar ett gråtande syskon innan du gör läxorna, och du kanske går på veckoträffen i stället för att se en film med dina vänner. Du kan också ta reda på vad som distraherar dig. Tillbringa lite tid med skrifterna *innan* du ägnar dig åt dina Facebook-vänner.

Och framför allt, glöm inte att lita på att Herren ger dig energi så att du kan gå ”utan att mattas” (se Jes. 40:31).

## SLUTNOTER

1. M. Russell Ballard, ”Håll livets krav i jämvikt”, *Nordstjärnan*, juli 1987, s. 11.
2. Dallin H. Oaks, ”Bra, bättre, bäst”, *Liahona*, nov. 2007, s. 105.

## Gör det bara.

Om du bara säger: ”Å, jag gör det en annan gång, så kommer Satan att fresta dig att aldrig göra det. Avsätt tid till att göra de här andligt upplyftande aktiviteterna, även om det innebär att du får avstå från andra aktiviteter.

*Allison R., 20 år, Utah, USA*

## Avsätt tid till sådant som är viktigt

Om vi inte kan ta oss tid till evangeliet så innebär det att vi gör för mycket och behöver göra avkall på något. Vi behöver planera aktiviteter runt evangeliet och våra plikter. Då har vi tid för evangeliet och sådant som verkligen är viktigt.

*Noah H., 13 år, Arizona, USA*



## Studera skrifterna först

Jag studerar skrifterna innan jag gör läxorna.

När man studerar skrifterna före läxorna så är man mer vaken och kommer ihåg mer av informationen. Aktiviteterna som du har varje vecka kan du planera först – sedan kan du klämma in allt annat runt omkring dem.

*Äldste Clark, 20 år, Chilemissionen  
Concepción Syd*

## Planera din tid

Det har inte varit lätt att planera min tid som studerande. Men jag ritade

upp ett tidschema där jag kan planera veckans alla aktiviteter, som lektioner, morgonsamling med mina rumskamrater, skriftstudier, institutlektioner och annat. Jag har också satt upp dem i ordningsföljd med det viktigaste först. Genom att planera mina aktiviteter kunde jag övervinna ovanan att skjuta på saker och ting.

*Daniel A., 19 år, Edo, Nigeria*



### Kom ihåg det som är evigt

Jag försöker tänka på mammas ord: Vi ska prioritera det eviga, som varar för evigt (till skillnad från sådant som är timligt, som bara varar ett tag). Jag har lärt mig att när jag prioriterar Gud så faller allt annat på plats, där det ska vara. Jag är säker på att när vi gör Guds arbete så hjälper Gud oss att göra vårt arbete.

*Vaishali K., 18 år, Andhra Pradesh, Indien*

### Arbeta smart

När jag kommer hem från skolan gör jag mina läxor så att jag inte hamnar efter och så att jag har mer tid till kyrkans aktiviteter. Något som också hjälper är när mamma gör upp ett schema med en tid för allt jag ska göra varje dag. Det gör att det är lättare att delta i aktiviteter, göra läxor och läsa skrifterna.

*Rachel O., 13 år, São Paulo, Brasilien*



### Gör ett schema

När du vaknar kan du läsa skrifterna först, även om det bara är några verser.

Det kanske innebär att du får vakna fem minuter tidigare för att läsa skrifterna. När det gäller skriftstudier med familjen kan du bestämma en tid med familjen när alla tar en paus från det ni håller på med och studerar tillsammans. Och för ungdomsaktiviteterna finns det redan en utsatt tid, så gå bara dit och umgås med ungdomarna i din församling.

*Elena F., 15 år, Idaho, USA*



### Sätt Herren främst

När vi lär oss att prioritera får vi tid till allt annat vi behöver göra, speciellt sådant som

gäller Herren. En av mina främsta prioriteringar var att gå på seminariet varje dag. Om jag gick på seminariet på morgonen och sedan till skolan



### KÄLLAN TILL STYRKA

"Styrka kommer inte av febril aktivitet utan av att vara rotad i en fast grund av sanning och ljus. Den kommer när man ägnar uppmärksamhet och ansträngning åt grundprinciperna i Jesu Kristi återställda evangelium. Den kommer när man uppmärksammar de gudomliga ting som betyder mest."

*Se president Dieter F. Uchtdorf, andre rådgivare i första presidentskapet, "Det som betyder mest", Liahona, nov. 2010, s. 22.*

så kändes det som om dagen hade mer än 24 timmar. Skolarbetet var lättare och det blev roligt att läsa skrifterna för mig själv och med min familj. När vi sätter Herren främst i våra liv kan vi se allt annat från ett nytt perspektiv och göra prioriteringar och nå våra mål.

*Bianca S., 19 år, Paysandú, Uruguay*

## NÄSTA FRÅGA

"Hur kan jag be mina vänner att inte säga sådant som är ovänligt eller olämpligt om andra?"

Skicka ditt svar och, om du så önskar, ett fotografi med hög upplösning, före den 15 mars 2017, till [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org) (klicka på "Submit an Article") eller via e-post till [liahona@ldschurch.org](mailto:liahona@ldschurch.org).

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

Svaren kan komma att förkortas eller förtydligas.

# NÄR PLANEN **BLEV VERKLIG**

*Plötsligt var frälsningsplanen mer än bara ett flödesschema.  
Den var källan till hopp och tröst.*



Alissa Holm

”Skriv ner alla era talanger och välj en som ni berättar för oss om”, sa syster Jensen till vår Laurel-klass. Jag sa stolt att volleyboll var min största talang och att nästa säsong – sista året jag skulle spela volleyboll – skulle bli den bästa hittills.

”Talanger förekommer i många former. Några av dem är andliga gåvor”, sa syster Jensen. ”Jag tror att vår himmelske Fader har välsignat mig med förmågan att älska alla omkring mig.”

Syster Jensen utstrålade kärlek vart hon än gick, och hon berättade om evangeliet i vardagliga samtal. Hennes kärlek var genuin, vänlig och kristuslik. Hon hade blivit mer än en ledare i Unga kvinnor för mig. Det kändes som om hon var en extramamma, en syster eller en bästa vän under mina år på high school. Vi gick på konserter tillsammans, vi shoppade tillsammans och vi gjorde jordgubbssylt tillsammans. Hon tog med sig hemmagjord pudding till mig när mina visdomståndare hade dragits ut, och hon tyckte om att besöka mig på glassbaren där jag arbetade. Hon arbetade på min skola, så hon kom på alla mina volleybollmatcher också.

Några månader senare, i slutet av sommarlovet, vaknade jag klockan 3 på morgonen av att telefonen ringde. Mamma svarade och kom sedan till mitt sovrum. ”Familjen Jensen råkade ut för en bilolycka på vägen hem från deras släkträff”, sa hon. ”Bilen rullade av motorvägen och syster Jensen klarade sig inte.”

Mitt hjärta brast. ”Det här är inte verkligt”, tänkte jag. ”Hon skickade sms till mig tidigare i dag. Hur kunde hon vara borta nu?”

Jag kände mig chockad, förvirrad och ledsen, allt på samma gång. Efter några minuter kom tårarna och mamma höll om mig medan jag grät. Det var omöjligt att sova, så jag låg där med tankarna och tårarna resten av natten.

Under veckorna som följde upplevde jag en sorg som jag aldrig hade känt förut. Volleyboll var inte längre någon prioritet, och jag såg inte längre fram emot att börja skolåret. Allt jag hade glatt mig så åt tidigare var nu begravt under sorgen. ”Jag känner mig helt överväldigad av sorg”,

skrev jag i min dagbok en kväll. ”Jag kan inte sluta gråta, och jag är alltid trött.”

Kvällen före skolans första dag låg jag i sängen och grät och tänkte på syster Jensens död. Jag var trött på att vara ledsen och insåg att jag behövde hjälp för att komma över smärtan. Jag behövde be.

”Snälla, hjälp mig förstå varför hon dog och hur jag ska hantera det här”, bad jag.

Jag knäböjde där tyst och undrade om han skulle svara. Efter några minuter började hjärnan göra kopplingar mellan allt som hade hänt. Jag kände mig varm om hjärtat och lättad. Jag insåg att de här tankarna inte var mina egna. Det var Anden som undervisade mig.

Frälsningsplanen – flödesschemat som jag hade fått undervisning om sedan jag gick i Primär – var *verklig*. Syster Jensen, föddes, hon upplevde glädje, hon genomled prövningar, hon spred sin kärlek, och nu var hon i andevärlden. Hennes ande existerade fortfarande, och jag *skulle* få träffa henne igen. Jag insåg att den här planen, planen för vår *lycka*, var utformad för att hjälpa oss återvända till vår himmelske Fader, till våra familjer och till våra vänner. I det ögonblicket ville jag mer än något annat leva rättfärdigt så att jag kunde få träffa henne igen.

Under de första veckorna i skolan fokuserade jag på att försöka utveckla syster Jensens talang att älska alla. När jag koncentrerade mig på att älska andra började smärtan långsamt att avta och jag kände mig gladare. Jag lärde mig att vi kan visa vår kärlek till andra på många sätt – genom att lyssna på dem, genom att le mot dem, genom att ge dem en godsak eller genom att ge dem en komplimang. Det var sådana små saker som syster Jensen gjorde för mig, så det bästa sättet att hålla hennes minne levande var att sprida hennes slags kärlek.

Fastän syster Jensen dog kommer jag alltid att känna hennes kärlek. När jag strävar varje dag efter att visa lite mer kärlek till andra, lever jag det slags liv som hon levde – och kommer ett steg närmare mot att träffa henne igen. ■

Författaren bor i Utah, USA.

**Merillee Booren**

Baserad på en sann berättelse

*"Var ... goda ... mot varandra" (Ef. 4:32).*

Det hade varit en jättebra dag i skolan. Hela rasten hade Jeff lekt drakar med sin bästa vän Ben. Efter två år i sin nya skola var Jeff glad över att äntligen ha en bästa vän. Ben tyckte om samma saker som Jeff, och de hade alltid mycket att prata om.

När Jeff kom hem såg han att mamma väntade på honom. Hon såg inte alls glad ut. Hans leende försvann. "Jeff", sa mamma, "jag fick ett samtal från rektorn i dag. Hon sa att du har mobbat en pojke i din klass."

"Det har jag inte!" sa Jeff. Han visste att det var fel att mobba andra. En mobbare gjorde andra ledsna och rädda. Jeff hade aldrig gjort något sådant.

"Är du säker?" frågade mamma. Hon gjorde plats på soffan åt Jeff. "Rektorn sa att du och Ben säger till Sam att han ska gå iväg, att han inte är med i er klubb och att han inte får vara med om han inte hoppar ner från toppen av rutschkanan.

Jeff tittade ner. Sam frågade om han fick leka med dem nästan varje dag. Men Ben var hans bästa vän, och de tyckte om att leka för sig själva. Det betydde väl inte att han hade varit en mobbare?

"Är det fel att Ben och jag vill leka ensamma?" frågade Jeff. Det kändes inte rättvist att någon kallade honom för mobbare bara för att han lekte med sin bästa vän.

"Ni två kan ändå vara så mycket tillsammans. Men när Sam är i närheten är det fel att få honom att känna sig utanför och ensam. Rektorn sa att du kallade Sam fula namn när han inte hoppade ner från rutschkanan."

"Det gjorde jag inte!" sa Jeff. Men Ben hade gjort det. Och han hade skrattat.

"Kommer du ihåg hur du kände dig när vi hade flyttat hit?" frågade mamma.

Jeff nickade. Det hade varit väldigt ensamt i skolan först.

# Jag? En mobbare?

Han hade bett mycket om att få en god vän.

"Vad önskar du att de andra hade gjort?" frågade mamma.

"Jag önskade att de hade frågat om jag ville leka på rasterna. Eller sitta med dem på lunchen."

"Visst är det bra att du har en så god vän nu", sa mamma. "Du kan vara den som hjälper andra som är ensamma, precis som du var. Jag ska ge dig ett uppdrag. I morgon vill jag att du ska ta reda på tre roliga saker om Sam. Berätta sedan för mig om dem efter skolan."

"Det kan jag väl göra", sa Jeff och stirrade på sina skor. Han hade inte menat att mobba någon. Han ville vara snäll som Jesus. I morgon skulle han be Sam om ursäkt. Och han kunde säga till Ben att han ville att Sam också skulle vara med och leka.

"Du", sa mamma. Hon lyfte upp hans haka. "Du är en bra, snäll pojke. Tur för Sam om han får dig till vän. Och vet du vad? Jag tror att du märker att du har tur om du får Sam till vän också."

Jeff log lite. Ben kunde ändå vara hans bästa vän. Det skulle inte skada att ha en vän till. ■

*Författaren bor i Utah, USA.*

## VÄNLIGHETSUTMANING

- Ta reda på tre roliga saker om någon som du inte känner så väl.
- Tänk på vad Jesus skulle göra. Nynna en primärsång, till exempel "Ifall Jesus stod bredvid mig".
- Du behöver inte vara bästa vän med alla, men du kan välja att vara snäll. Gör något snällt för någon som du inte kommer överens med.



# Visar kärlek till sina vänner

Devan Jensen, Utah, USA

## Hej! Jag heter Rentalyn.

Jag bor på ön Weno i Stilla havet. Det är en av många öar i Chuuk-lagunen. Jag visar min kärlek till mina vänner genom att dansa med dem, sjunga med dem och bjuda med dem till kyrkan.







### SÅNGER OM KÄRLEK

*Mina vänner och jag tycker om att sjunga tillsammans. Mina favoritsånger är "Jag är Guds lilla barn" och "Jag längtar så till templet". Jag älskar min familj och jag vill komma till templet och beseglas till dem.*

**JAG BJUDER MED MINA VÄNNER**

*Jag bjuder med mina vänner Demina och Sina till kyrkan, och ibland följer de med. Jag hoppas att de blir döpta en dag.*

**RENTALYNS FÖRSLAG  
PÅ HUR MAN VISAR  
KÄRLEK**

-  Bjud med vänner till kyrkan.
-  Ha roligt genom att sjunga och dansa tillsammans.
-  Håll dig nära din familj.
-  Bli vän med missionärerna.

**EN DANS SOM HANDLAR OM VÄNNER**

*Mina vänner och jag lär oss dansa balett av syster Hardy, en av missionärerna. Vi övar på en balett som handlar om en flicka som heter Lily och som gick vilse på en ö och behöver hjälp av sina vänner för att hitta vägen.*

**BESÖKER MINA KUSINER.**

*Jag älskar mina kusiner! Jag åker båt för att besöka dem på ön Romanum. Min farbror och mina kusiner styr båten. De skjutsar missionärer mellan öarna också.*

**HJÄLP TILL ATT FYLLA  
VÄRLDEN MED KÄRLEK!**

Hur följer du Jesus genom att visa kärlek? Skicka ett hjärta med din upplevelse och ett fotografi, tillsammans med dina föräldrars tillstånd. Skicka den via [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org) (klicka på "Submit an Article") eller via e-post till [liahona@ldschurch.org](mailto:liahona@ldschurch.org).

# Multiplikationsmästaren



*Snart var det dags för provet. Men Luca hade en plan.*

**Jessica Larsen**

Baserad på en sann berättelse

*"Älska Herren och gör din del"*  
(se Children's Songbook, s. 9).

**N**io gånger sju är sextiotre. Sex gånger åtta är ... fyrtyotvå?

Nej, det är inte rätt!

Luca suddade ilsket bort sitt svar.

"Tiden är ute!" Ropade Lucas lärare. "Lämna in era prov."

"Åh nej!" tänkte Luca.

"Jag är ju inte klar!"

Luca suckade när han

lämnade in provet.

Han behövde få 90

procent rätt på det

här tidsbegränsade

provet för

att klara multi-

pplikationstabellen och bli

klassens multiplikationsmästare, men han

visste inte hur han skulle klara det!

Den kvällen när familjen studerade skrifterna tillsammans, läste pappa i Läran och förbunden: "Om ni därför ber mig skall ni få, om ni bultar skall det öppnas för er" (L&F 6:5).

Luca tittade upp. Det var svaret! Bön!

Luca började be varje dag om att det skulle gå bra på

multiplikationsprovet. Det här skulle fungera. Det *måste* fungera. Han skulle äntligen bli multiplikationsmästare!

På tisdagen när Luca kom hem, tog han sin basketboll.

”En gång ville jag lära mig hur man hävde sig igenom en klätterställning. Så jag försökte flera gånger men ramlade bara. Jag kom bara till tredje stängen. Jag bad till min himmelske Fader att hjälpa mig vara modig. När jag hade bett kände jag mig redo att pröva igen. Den här gången kom jag till fjärde stängen! Sedan den femte! Jag höll på att bli bättre! Jag visste att min himmelske Fader skulle hjälpa mig vara modig nog att försöka, så att jag kunde bli bättre.”

Lily C., 7 år, Arkansas, USA



Behöver du hjälp med matten? frågade mamma.

”Nix! Jag har fixat det!” sa Luca och sprang ut genom dörren. Han trodde så mycket på bönen att han inte ens tog fram sina övningskort för att öva på matten.

När fredagen kom visste Luca att han skulle klara provet. Men när han satte sig ner för att göra provet kom det inga svar, och han fick ännu sämre poäng än tidigare!

Luca gick hem från buss-hållplatsen med blicken ner i marken. Han hade bett så mycket om att bli multiplikationsmästare. Varför hade inte hans himmelske Fader besvarat bönen?

När han kom hem övade han på att göra basketmål tills pappa kom hem från jobbet. Pappa tutade när han körde in på uppfarten.

”Hur var det i skolan?” frågade han.

”Inte så bra”, sa Luca och tittade ner. ”Jag klarar inte multiplikationsprovet.”

”Det var tråkigt att höra”, sa pappa. Han höll upp händerna för att ta emot bollen.

”Jag borde ha klarat det!” sa Luca. ”Jag bad ju om det. Pappa, du sa att vår himmelske Fader besvarar böner. Han besvarade verkligen inte mina i dag!”

”Övade du med övningskort?” frågade pappa.

”Nej.”

”Studerade du över huvud taget?”

”Nej”, sa Luca. ”Men jag bad hela veckan!”

Pappa dribblade bollen och tittade på Luca.

”Multiplikation är lite som basket. Hur blev du så bra på basket?”

”Jag tränade”, sa Luca.

”Ja, och när vi ber vår himmelske Fader att hjälpa dig före dina matcher så ber vi inte om att han på något magiskt sätt ska göra dig till en bättre basketspelare. ”Vad ber vi om?”

”Att jag ska komma ihåg vad jag har lärt mig”, sa Luca.

”Just det. Bön fungerar bäst när vi gör vår del och ber vår himmelske Fader att hjälpa oss”, sa pappa.

”Så min del är att öva med mina övningskort?” frågade Luca.

”Precis, sa pappa och passade bollen tillbaka till Luca.

Luca drog en djup suck och försökte göra mål. Bollen studsade tillbaka från korgkanten. ”Okej. Jag kommer att behöva jobba mycket på det. Men jag kan studera mycket *och* be min himmelske Fader att hjälpa mig.

”Just det!” sa pappa. ”Så är du redo att spela lite med mig?”

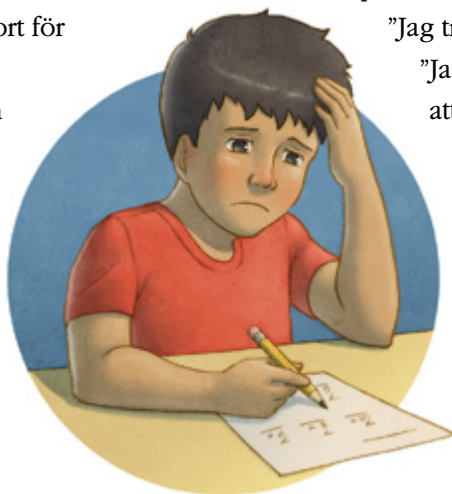
Luca flinade och tog bollen från pappa. ”Visst!” Om du hjälper mig med matten samtidigt.”

”Absolut”, sa pappa. ”Sex gånger åtta är?”

”Fyrtioåtta!” sa Luca och försökte göra mål igen. Den här gången åkte den ner genom korgen.

Med övning och böner skulle han bli multiplikationsmästare trots allt. ■

Författaren bor i Texas, USA.





Äldste Gary E. Stevenson  
i de tolv apostlarnas kворum

# Vad är prästadömets nycklar?

Prästadömets nycklar är inte några nycklar som du kan röra vid eller hålla i handen, som bilnycklar. En prästadömsnyckel är myndigheten eller tillåtelsen att handla i vår himmelske Faders namn. Prästadömets nycklar gör att kyrkans ledare kan leda sättet som prästadömet används på jorden.



Jesus Kristus har alla prästadömets nycklar. När kyrkan återställdes gav han prästadömsnycklarna till Joseph Smith så att han kunde verka som profet. Första presidentskapet och de tolv apostlarnas kворum har de här nycklarna i dag.



Första presidentskapet och de tolv apostlarnas kворum leder sättet som prästadömet används för att välsigna vår himmelske Faders barn. De delegerar, eller ger, prästadömets nycklar till biskopar och grensresidenter.



Eftersom prästadömets nycklar finns på jorden kan vi döpas och konfirmeras, få prästadömsvälsignelser när vi är sjuka och beseglas i templet.

# Utelåst!

Det var iskallt ute och den kalla luften bet i familjen Stevensons kinder och näsor. Efter en rolig dag med skidåkning pulsade de genom snön tillbaka till bilen. De såg fram emot att komma in i bilen och bli uppvärmda av bilvärmaren.

Men när äldste Stevenson kände efter i fickan var bilnycklarna borta! "Var är nycklarna?" tänkte han. Alla väntade otåligt på att han skulle låsa upp bilen. Utan nycklarna var de utelåsta! De kunde inte öppna dörren eller starta bilen. De kunde inte sätta på bilvärmaren.

Det första äldste Stevenson gjorde vara att be en bön. Han bad sin himmelske Fader att hjälpa dem hitta bilnycklarna. Sedan koncentrerade han sig så mycket han kunde för att komma på var han hade tappat dem. Sedan kom han att tänka på en hoppbacke som han hade åkt nerför tidigare under dagen. "Kanske ligger nycklarna där i snön", tänkte han.

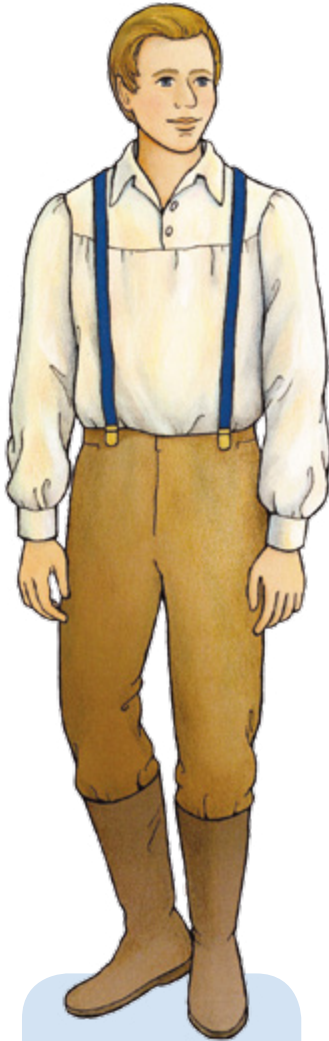
Några i familjen gick tillbaka med äldste Stevenson till toppen av skidbacken och åkte nerför. När de kom till slutet av hoppbacken började solen gå ner. De letade efter nycklarna medan det blev allt mörkare. Till deras förvåning hittade de nycklarna precis innan det blev för mörkt!

Tack vare att de hade bett och hittat nycklarna till bilen blev äldste Stevenson påmind om att vår himmelske Fader inte låter oss stå i kylan. Han ger präststädemets nycklar och myndighet till kyrkans ledare så att de kan hjälpa oss alla att tryggt komma tillbaka till honom. ■

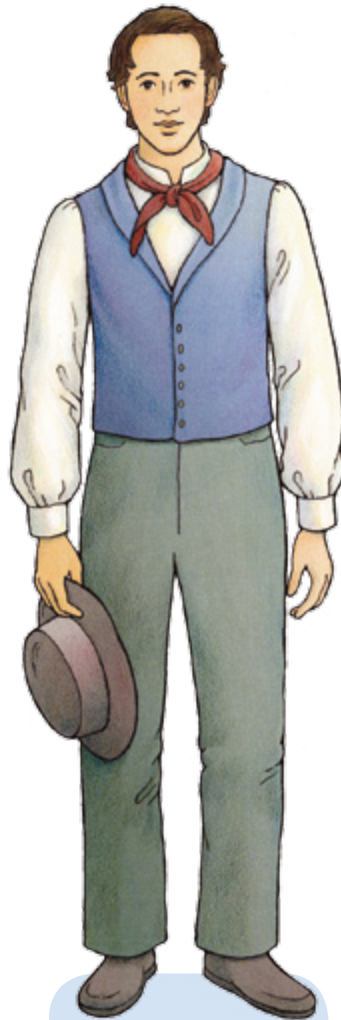


# Prästadömet och prästadömet återställelse

*Använd de här skriftfigurerna för att berätta om kyrkans historia!*



Joseph Smith



Oliver Cowdery



**Oliver Cowdery hjälpte Joseph Smith att översätta Mormons bok. Medan Joseph Smith översatte skrifterna högt, skrev Oliver ner orden. När de hade läst om dopet frågade de Gud hur dopet skulle utföras. Som svar på deras bön kom Johannes Döparen och gav dem aronska prästadömet och undervisade dem. Joseph döpte Oliver, och sedan döpte Oliver Joseph. Senare gav Petrus, Jakob och Johannes melkisedekska prästadömet till Joseph och Oliver.**

# KONFERENSKORT

Här är några av våra favoritcitater från oktoberkonferensen!

**"Vår himmelske Fader känner och älskar var och en av oss och han är alltid redo att hjälpa."**

Äldste Ronald A. Rasband



**"Allt kommer att ställas tillrätta. Allt kommer att bli bra."**

President Dieter F. Uchtdorf



**"Bönen är en gåva från Gud. Vi behöver aldrig känna oss vilsna eller ensamma."**

Syster Carol F. McConkie



**"Den enda åsikt som betyder något är vad vår himmelske Fader tycker om oss."**

Äldste J. Devn Cornish



# När Jesus var liten

Kim Webb Reid

När Jesus var liten bodde han med Maria, Josef och sina bröder och systrar. Han lärde sig av sin familj och sin himmelske Fader att vara vis och stark.



Varje år begav sig Jesus och hans familj på en lång resa till Jerusalem. De gick dit för att fira påsk.



Ett år när det var dags att bege sig hemåt, trodde Maria och Josef att Jesus hade börjat gå med några vänner. Efter en dag märkte de att han inte var med. Var var Jesus?



Maria och Josef skyndade tillbaka till staden för att leta efter Jesus. De hittade honom i templet. Han undervisade män om skrifterna och svarade på deras frågor. Männen blev överraskade över att han var så vis.



Jesus sa att han hade stannat kvar i templet för att tjäna sin himmelske Fader. Vi kan lära oss om skrifterna och berätta för andra om Jesus. Då tjänar vi vår himmelske Fader också! ■

*Från Lukas 2:41–52.*

# Jag kan visa kärlek till andra





Äldste James E.  
Talmage (1862–1933)  
i de tolv apostlarnas  
kvorum

## LIKNELEN OM DET OFÖRSTÅNDIGA BIET

*Hur många av oss är visare än det oförståndiga biet?*

I bland känner jag att jag i mitt arbete behöver lugn och ro. ... Då drar jag mig helst tillbaka till ett rum högst upp i tornet på en stor byggnad. ... Det är ganska svårt att komma fram till rummet och det är ganska skyddat mot mänskligt intrång. ...

Men jag är inte alltid fri från besökare, särskilt inte under sommaren, för när jag sitter där med fönstret öppet flyger insekter ibland in och gör mig sällskap. ...

Ett vilt bi från närliggande höjder flög en gång in i rummet, och emellanåt fick jag under en timme eller mer höra det angenäma surret när det flög omkring. Det lilla djuret insåg att det var en fånge, ändå misslyckades alla dess ansträngningar att hitta en väg ut genom det delvis öppna fönstret. När jag var klar och skulle stänga dörren och gå, öppnade jag fönstret på vid gavel och försökte först leda och sedan tvinga ut biet till friheten och säkerheten, väl medveten om att ifall biet blev kvar i rummet skulle det dö, liksom andra insekter gjort som



blivit instängda där i den torra luften. Ju mer jag försökte driva ut biet, desto mer beslutsamt blev det att göra motstånd och motarbeta alla mina ansträngningar. Dess tidigare fridfulla surrande utvecklades till ett mycket ilsket sådant. Den snabba flygningen blev fientlig och hotfull.

Sedan överraskade biet mig när jag inte var på min vakt och stack mig i handen – den hand som kunde ha lett det till friheten. Till slut satte biet sig i en taklampa som jag inte nådde upp till, varken för att hjälpa eller skada det. Den häftiga smärtan från det ovänliga sticket väckte mer medömkan än vrede inom mig. Jag kände till det oundvikliga straffet för biets felaktiga motstånd och trots, och jag måste lämna det åt sitt öde. Tre dagar senare gick jag in i rummet igen och fann den torra och livlösa kroppen på skrivbordet. Biet hade fått sota med livet för sin envishet.

Med biets kortsynta sätt att se och själviska missuppfattning var jag en fiende, en efterhängsen förföljare, en dödlig fiende som gick in för att förgöra det. Medan jag i verkligheten var dess vän som erbjöd ett sätt att rädda det liv som det fick plikta med genom sitt misstag. Jag hade försökt befria det, trots dess motstånd, från dödens fångelse och återställa det till friheten utomhus.

Är vi så mycket klokare än biet att det inte finns någon likhet mellan dess oförståndiga sätt och vårt eget liv? Vi är benägna att kämpa, ibland med lidelse och vrede, mot motgången som när allt kommer omkring kan vara ett uttryck för högre visdom och kärleksfull omsorg, riktad mot vårt kortvariga välbefinnande för en varaktig välsignelses skull. I jordelivets prövningar och lidanden finns det en gudomlig hand som bara den gudlösa själen helt kan undgå att märka. För många har förlusten av rikedom blivit en fördel, en nyttig hjälp till att leda eller driva dem bort från själviska njutningars begränsningar, ut i solskenet och den friska luften, där gränslösa möjligheter finns för den som vill anstränga sig. Besvikelser, sorg och lidande kan vara uttryck för en allvis Faders godhet.

Tänk på vad vi kan lära av det oförståndiga biet! ■

*Från Improvement Era, sep. 1914, s. 1008–1009; interpunktion och stavning standardiserad.*

往前是人多許有必

我們望主的  
到雅各的神  
殿視察將  
我們的道  
我們是  
行的律法  
因為律法  
出於錫安  
長解三百  
二年九月  
日  
於台北



MÅNGA FOLK SKALL GÅ (SKILDRING AV TAIPEI TEMPEL I TAIWAN), AV CHIN TAI CHENG

"Och många folk skall gå ut och säga: Kom, och låt oss dra upp till Herrens berg, till Jakobs Guds hus. Och han skall undervisa oss om sina vägar, och vi skall vandra på hans stigar. Ty från Sion skall lagen utgå och Herrens ord från Jerusalem" (2 Ne. 12:3).

# Också i det här numret

## FÖR UNGA VUXNA

### *Frid i* **OFULLKOMLIGHET**

Ofta känner vi att vi inte är tillräckligt bra. Men genom våra ofullkomligheter kan vi välja glädje genom att växa, utvecklas och känna frid i våra svagheter.



s. 44

## FÖR UNGDOMAR



s. 54

### **HITTA, TA MED, UNDERVISA: ANTA TEMPELUTMANINGEN**

Du har tänkt på det. Du har lärt dig om det. Nu är det dags att du fördjupar dig i släktforskningen och tempeltjänsten. Här är några förslag som kan hjälpa dig att komma igång.

## FÖR BARN

### Vad är prästadömet's nycklar?

Prästadömet's nycklar är inga *riktiga* nycklar. Men de låser upp många välsignelser – som dopet, till exempel – för oss. Läs hur.



s. 72



SWEDISH

JESU KRISTI  
KYRKA  
AV SISTA DAGARS HELIGA

BUDSKAP FRÅN OMRÅDETS LEDARE

## Ta med en vän till Herren

Äldste Clifford T. Herbertson

Områdessjuttio, Storbritannien

Det samordnande rådet för England-missionen London Syd (där stavspremier, missionspresidenten och områdessjuttio samråder) har som tradition att börja varje möte med att se en presentation med fotografier på alla medlemmar som döpts under de senaste tre månaderna. Ofta är den nya medlemmen klädd i vitt och står tillsammans med familjemedlemmar, missionärer och personen som ska döpa dem.

Under ett av mötena nyligen var det speciellt ett fotografi som överraskade mig! Där, klädd i vitt och med armen runt en annan man, stod Clive, en kär vän som jag stod tillsammans med på ett liknande fotografi nästan tjugo år tidigare.

År 1998 hade ett antal upplevelser skapat en andlig hunger hos Clive. Efter att ha fått Mormons bok av en kollega bestämde han sig för att cykla till Slough församlings möteshus och vara med på mötena. Han gick in genom dörrarna, ivrig att lära sig mer. Som biskop hälsade jag på Clive och var glad att höra att han ville lära sig mer om kyrkan. Det fanns två missionärer där som med stor iver tog hand om sin nye vän. Efter en del svåra beslut och omfattande förändringar döptes Clive några veckor senare och han påbörjade en resa i tro och beslutsamhet som medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga.

När Clive ett antal år senare bodde i en annan församling och i en annan stav tog han tillfället i akt att samtala om kyrkan med en arbetskollega. Efter ett antal samtal och en stark maning gav han en Mormons bok (som han hade skrivit sitt vittnesbörd i) till sin vän.

Det gick en tid och Clive var i sin församling när en presentation gavs om områdesplanens tre delar: "Ta med en vän", "bli andligt och timligt oberoende" och "hitta en förfader". När Clive satt där kom han att tänka på vännen som han hade gett en Mormons bok till. Han vände sig till sin fru och sa: "Jag har en vän som jag kan bjuda med till kyrkan."

Clive följde inspirationen och ringde sin vän. Han bjöd med honom till kyrkan och de bestämde sig för att möta upp på parkeringen före mötena. Söndagen kom och likaså hans vän, som tyckte om mötena och kände sig mycket välkommen. Hans vän presenterades senare för heltidsmissionärerna, som gav honom lektionerna. Kan du föreställa dig Clives stora glädje när hans vän några veckor senare bad Clive att döpa honom? Det var en inbjudan som han glatt tackade ja till!

Jesus lärde: "Och om det vore så att ni arbetade alla era dagar med att

ropa omvändelse till detta folk, och endast förde en enda själ till mig, hur stor skall då inte er glädje vara tillsammans med honom i min Faders rike!"<sup>1</sup>

Clive kände den glädjen eftersom han följde vårt områdespresidentskaps uppmaning och bjöd med sin vän till kyrkan. De hade samtalat ofta om evangeliet och han hade gett honom en Mormons bok – vilket är mycket bra. Men den verkliga glädjen kom när han följde Andens maning och gav honom den inbjudan. Inbjudan i sig var mycket viktig och nödvändig. Utan den skulle hans vän kanske aldrig ha kommit till kyrkan, och kanske aldrig blivit omvänd till Jesu Kristi evangelium.

Jag är övertygad om att den inspirerade uppmaning som var och en av oss har fått – att ta med en vän till Herren – är en uppmaning som vi alla kan följa och tillämpa. Clives exempel är ett av många som vittnar om glädjen som kommer av att bjuda med någon till kyrkan. Jag har både sett och upplevt detta.

Må vi var och en söka inspiration för att veta vad vi ska inbjuda våra vänner till. Och må vi ha tron och beslutsamheten att följa inspirationen och bjuda in dem, så att vi får uppleva samma glädje. ■

### FOTNOT

1. L&F 18:15



Äldste

Clifford T. Herbertson

## Borås tempelresa – historiska dagar för församlingen

Arnold Ahlström, Borås församling

Den 1–3 september 2016 var historiska dagar för oss medlemmar i Borås församling: För första gången på flera år reste vi tillsammans i buss till templet i Västerhaninge. Men engagemanget var så stort att *en* buss inte räckte för att transportera alla som ville dit! Därför gick det även ett antal privata bilar, fulla av entusiastiska medlemmar.

Hela projektet tog sin början i slutet av 2015 då biskopsrådet kände sig inspirerade att arrangera en bussresa till templet. Men vi kände tydligt att fokuseringen inte skulle ligga på att få medlemmar till templet. Nej, vi fokuserade på att våra medlemmar skulle identifiera minst en person bland sina förfäder för att kunna utföra frälsande förrättningar för dem.

Det beslutades att församlingen skulle göra det möjligt för alla medlemmar, speciellt barnfamiljer, att kunna åka med bussen till lägsta möjliga pris. Det var viktigt att även de små barnen skulle få följa med, så att även de fick uppleva templets anda. Det var viktigt att de fick se den upplysta tempelfasaden, den sköna tempelträdgården, och Moroni på tempelspiran. Det var viktigt att de fick se ivern och glädjen hos sina föräldrar och äldre syskon när de förberedde sig för att inträda i Herrens hus.

För att allt detta skulle bli verklighet behövde många saker klaffa perfekt:

- Högprästens guppledare måste ta till sig projektet som sitt eget.
- Alla kvorumspresidentskap och biorganisationers ledare måste fånga visionen.
- Alla ämbetsmän i genealogiska biblioteket måste vara behjälpliga.
- Besökslärare och hemlärare måste ställa upp.
- Alla medlemmar måste vakna upp till möjligheten.

Vi presenterade idén på ett församlingsråd, och vi blev så glada över mottagandet. Broder Paul Murphy, högprästens guppledare, var först med att haka på. Hans entusiasm var så påtaglig att alla närvarande började se tempelresan för sin inre syn.

Syster Therese Murphy, Unga kvinnors president, kom på en fantastisk idé hur vi skulle åskådliggöra medlemmarnas uppslutning: Vi kunde dedikera en vägg i foajén där vi satte upp namnen på alla dem som medlemmarna forskat fram för att göra arbete för. Vår "namnvägg" växte fram när fler och fler medlemmar fann förfäder att beseglas till, och detta gjorde att allt fler hakade på.

Vi ville att våra medlemmar skulle få uppleva inte bara glädjen av att arbeta i templet, utan även få utökad



FOTO: LEIF ANDERSSON

*Väggen med foton, diagram och namnkort började ta form i takt med att medlemmarna fick fram namn på sina egna förfäder. Vi blev alla glada av att se hur mycket arbete alla lade ner på att finna egna namn att utföra frälsande förrättningar för.*

kunskap och kärlek till templet genom att bjuda in broder Håkan Palm att hålla föredrag för oss om templet i biblisk tid, för att hjälpa oss förstå templet i denna tidsutdelning. Håkan ställde med glädje upp för att ge våra medlemmar en speciell upplevelse.

Vi var tidigt ute med att finna ett företag som ville hyra ut en buss till oss. I detta var broder Stellan Gildå avgörande, eftersom det inte finns något företag som hyr ut bussar utan chaufför. Men Stellan visste på råd.

Vi började tidigt att jaga busschaufför till vår resa, men detta visade sig vara mycket svårare än väntat. Vi talade med alla busschaufförer vi kände till i staven, men av olika anledningar kunde vi inte använda oss av någon av dem. Vi var djupt bekymrade över hur vi skulle lösa problemet, men vi ville inte berätta för medlemmarna om vårt dilemma. Vi kände att det skulle lösas sig i rätt tid och på Herrens sätt. För att göra en lång historia kort: Vi beslutade att fråga Svein Åge Sälöen, en busschaufför från Malmö stav, om hjälp. Vi nådde honom på semester på Gotland. Han var så full av tro och glädje över att få hjälpa till att vi verkligen kunde känna att detta var Guds svar på alla våra böner.

Alla medlemmar var så stödjande och glada i våra förberedelser. Alla organisationer drog glatt sina strån till stacken, och till vår stora glädje märkte vi att allting föll på plats; Barnen fick ledigt från sina skolor, många fick ledigt från sina jobb, och alla fick plats på gästhemmet. Och

tänk vilken glädje vi kände när broder Murphy meddelade att bussen var fylld, och mycket mer därtill!

Alla medlemmar gjorde förlösande arbete för egna förfäder, flera stycken för mycket nära familjemedlemmar. Vi såg tonåringar och äldre medlemmar falla glädjetårar när Anden vittnade för dem om att deras kärleksarbete tagits emot med glädje av deras döda släktingar. Alla föräldrar fylldes av glädjen av att se sina barn tjäna i Herrens hus. Familjer bands närmre varandra av att tjäna tillsammans i templet.

Brasafteonen med broder Palm var så spännande att till och med alla barnen satt som små ljus. Vi fick lära oss att tre delar i de ursprungliga

templen kallades för "Vägen", "Sanningen", och "Livet", och flera av oss drog den naturliga slutsatsen att när Jesus sade sig vara "Vägen, Sanningen och Livet", att han med dessa ord visade judarna, och oss, att templet är en mäktig symbol för Jesus Kristus själv. Det blev därför lätt att tänka sig att våra tempel i dag också står som en mäktig symbol för vår laggivare, lärare, Frälsare och Återlösare.

Vi har beslutat att upprepa denna tempelresa nästa år. Vi känner att detta är Guds vilja och alla medlemmars önskan. Vi har startat en tradition. Vi är evigt välsignade för det stora arbete som alla våra medlemmar gjorde tillsammans. ■

## Malmö firade i dagarna tre

**Gunnel Girhammar, Malmö stav**

Det har gått 20 år sedan Malmö stav organiserades. Det ville vi fira och vad kunde passa bättre än att göra det när vi samlades till stavskonferens i september 2016.

Vi började på fredagskvällen med en stor middag, underhållning och korta återblickar på åren som gått. Alla församlingar bidrog till maten och det blev "go mat, mye mat och mat i rättan tid". Det skånska uttrycket stämde på pricken. När alla var mätta fick vi höra från våra stavspresidenter. Först ut både som stavspresident och talare var Urban

Girhammar som berättade om arbetet som föregick stavsbildningen och att skillnaden mellan stav och distrikt bland annat är att distriktet behöver uppbackning medan staven är självständig. Uttrycket stav kommer från Jesaja som beskriver ett tält med tältpluggar (stavar på engelska). John Hedberg, som flyttade till Handen för några år sedan, betygade att kyrkan var densamma där och att hans vittnesbörd är lika starkt fortfarande. Tony Clark konstaterade att när han blev stavspresident var det ett mångkulturellt presidentskap med

en finsk, en dansk, en svensk och två skåningar. På första rådsmötet blev han varse deras vana att "eat and meet", när en av bröderna gjorde entré med en hög pizzakartonger. President Clark förklarade att de sju feta åren med president Hedberg var över och nu skulle ökenvandringen med de sju magra åren börja och på den vägen är det. Arvet från pionjärerna 1853 har resulterat i en välskött stav. Vi fortsätter att arbeta på våra mål att dela med oss av evangeliet till både levande och döda.

Äldste Joaquim J. Moreira, områdessjuttio, var också närvarande på festen och sa några vänliga ord om staven. Vi fick även en hälsning från äldste Fowler som i hög grad var involverad i organiserandet av staven. Han berättade många tydliga och känslolagade minnen.

När alla hade sagt sitt blev det klackarna i taket. Till slut var vi ändå tvungna att åka hem och vila inför morgondagens firande.

Lördagens allmänna möte blev en andlig fortsättning på festen. Andre rådgivaren i stavspresidentskapet Glen Helmstad talade om temat oberoende och handlingsfrihet. Jenny Kempler uppmanade oss att använda handlingsfriheten till att göra vår genealogiska forskning, så att vi kan överlämna korrekta uppteckningar till Herren. Oscar Nilsson, ny hemkommen missionär, talade av erfarenhet när han konstaterade att man får kärlek till andra genom tjänande. Tempelpresident Williams påpekade



FOTO DAVID BÄCKSTRÖM

**Från vänster: Glen Helmstad (andre rådgivare i stavspresidentskapet) översatte för äldste Joaquim J. Moreira, områdessjuttio, som talade vid stavskonferensen i Malmö stav.**



FOTO DAVID BÄCKSTRÖM

**Tidigare stavspresidenterna i Malmö stav. Från vänster: Urban Girhammar, John Hedberg och den nuvarande stavspresidenten Tony Clark deltog vid Malmö stavs tjugoförårsfirande.**

att vi har rätt att välja men inte vad konsekvenserna blir.

Äldste Moreira berättade om många upplevelser ur sitt privata liv och som ämbetsman i kyrkan. Vi fick

lära oss att på Kap Verdeöarna är det bra att ha en ödla i sitt hotellrum – det skyddar mot myggor. Vi måste studera skrifterna, inte bara läsa. Om vi har begär att få veta kommer vi att

få svar. Om vi vill lära oss evangeliet måste vi tjäna. Vi måste också lyssna på våra barn och ungdomar när de har frågor. De har rätt att få dem besvarade. Äldste Moreira bar sitt vittnesbörd om det han känt genom den Helige Anden när han har studerat, levt efter sin kunskap och tjänat i evangeliet.

*Utdrag från stavs-presidentskapets tackbrev till enheterna:*

”President Glen Helmstad berättar om söndagens möte: Vid söndagens möte var fokus på helighållandet av sabbatsdagen och de välsignelser som följer av detta. President Clark inledde med att tala om välsignelserna av att helga sabbatsdagen som familj.

Vid detta möte fick vi ytterligare budskap om helgandet av sabbatsdagen och förberedelse inför mission, kontakt med vår himmelske Fader och framgång i missionsarbetet. Vi fick njuta av såväl primär- som stavs-körens vackra sång och musik.

Vi fick slutligen åter lyssna till äldste Moreira som talade om nycklarna till missionärsarbetet, skapelsen, fallet, ödmjukhet, omvändelse, tjänande, andlig tillväxt och försoningen.”

Temat för denna konferens var:

*”Människorna skall verka med iver för en god sak och göra mycket av egen fri vilja och åstadkomma mycket rättfärdighet. Ty inom dem finns kraften varigenom de kan handla av sig själva. Och i den mån som människorna gör gott skall de på intet sätt mista sin lön” (L&F 58:27–28). ■*

## Ny tempelpresident och värdinna i templet i Köpenhamn

Sophia Olsson, Stockholms södra stav

Förvåningen var stor för makarna Ingvar och Barbro Olsson då president Eyrings sekreterare ringde och sökte stämma tid för ett videosamtal den nästkommande veckan. Med all vänlighet och kärlek kallade han dem att tjäna som tempelpresident och tempelvärdinna i Köpenhamns tempel.

Med övertygelse och lugn vittnar de om verkligheten i alla kall som finns i kyrkan. Då de har tjänat i tidigare kall har de båda haft andliga erfarenheter som har stärkt deras vittnesbörd om att det verkligen är Herrens kyrka de får äran att vara en del av.

Den 1 november 2016 befann de sig på plats och de båda uttrycker en glädje och tacksamhet för uppgiften som de känner kommer förändra båda deras liv, samt ge dem en möjlighet att tjäna andra på ett sätt som de inte varit med om tidigare.

De har båda verkat som tempeltjänare sen 1970-talet och känner att de är väl förberedda för uppgiften, men samtidigt finns där en insikt om vikten av ödmjukhet.

”Vi är inte oroliga på något sätt, vi gläds och ser det som en välsignelse”, säger president Olsson. Syster Olsson utvecklar: ”Man förstår att det är otroligt fantastiskt och när man tänker på det är det väldigt ödmjukande att vi, av alla i Sverige och Danmark, har

blivit utvalda att tjäna som tempelpresidentpar. Det är något helt otroligt stort för mig. Men jag känner mig inte orolig för att vi kommer känna oss främmande eller på något sätt inte klara uppgiften. Med det menar jag inte att förhäva mig utan jag har full tro på att vi kommer få den hjälp vi behöver.” Lugnet kommer inte av tilliten till sig själva utan genom tron de har på Herren.

Fremsta målet är att bygga upp en vördnadsfull anda och atmosfär. Det ska vara väldigt välkomnande och harmoniskt att besöka templet. En stor del av detta ansvar ligger på de tempeltjänare som befinner sig inom dess väggar, människor som president och syster Olsson ser väldigt mycket fram emot att verka tillsammans med.

Att få återknyta gamla kontakter med medlemmar och lära känna nya ansikten är något de ser som en stor välsignelse. De har redan fått mail och samtal från medlemmar i tempeldistriktets stavar som gratulerar och önskar dem välgång så de ser fram emot att vara en del av dessa fantastiska och välkomnande stavar på heltid i 3 år framöver.

*Vad tror ni blir mest givande och roligt med detta kall?*

”Att få vara tillsammans med medlemmar på några av deras lyckligaste



**Ingvar och Barbro Olsson är kallade att tjäna som president och tempelvärdinna i Köpenhamns tempel.**

och viktigaste dagar. Att få vara med när de ingår tempelförbund”, säger president Olsson.

Syster Olsson instämmer men lägger även till förväntansfulla känslor

av att verka tillsammans med sin man: ”Ingvar och jag har haft många kall tillsammans men detta kommer att bli annorlunda, detta är inget vi kommer att göra på vår fritid utöver våra

vanliga liv. Vi åker till Köpenhamn enbart för det här och jag tror att vi får en fantastisk tid tillsammans.”

Mötet med människor på en plats där två världar möts är även det något som lockar. Att få möjlighet att se till individen och försöka förhöja deras tempelupplevelse är en förmån få förunnad. Denna insikt gör uppoffringen att lämna hem och familj i 3 år väldigt mycket lättare. Även om det finns människor och annat som de kommer att sakna har planer redan gjorts för hur kontakt med familj och vänner kan sättas i rutin. Det är inte så långt hem heller så besök åt båda håll kan genomföras vid lämpliga tillfällen säger de båda med ett leende. ■

## Hösthajk för Hjälpföreningen i Stockholms södra stav

Sara Peterson, Stockholms södra stav

En solig och vacker septemberhelg träffades Hjälpföreningen i Stockholms södra stav för en uppbyggande hösthajk i vackra Södermanland. Vi var ca 35 kvinnor i alla åldrar och med olika livssituationer. Den äldsta var en bit över 80 och den yngsta bara ett par månader gammal. Temat var, mycket passande: ”Kom och gläds.”

**Både solen och känslan av gemenskap oss systrar emellan värmdes gott på hösthajken.**

En stjärnklar natt med den stigande fullmånen som gav ljus till den mörka natten var scenen för vår kväll.

Fredagskvällen tillbringades framför lägerelden där vi grillade, sjöng och lekte till ljudet av sjöns kluckande och





*En härlig kväll med lägereld och mysig samvaro nere vid sjön*

även av andliga tankar som delades med till oss innan vi skiljdes åt. Vi fick en litet bokmärke med skriftstället: ”Och vi talar om Kristus, vi GLÄDS i Kristus ... och vi skriver i enlighet med våra profetior så att våra barn skall kunna veta till vilken källa de kan se för att få förlåtelse för sina synder” (2 Ne. 25:26). Sannerligen är det en källa till glädje att få dela evangeliet med andra kvinnor och att få bygga upp varandra, prata, leka och skratta tillsammans. ■

till eldens sprakande. Det var en härlig kväll med skratt och djupa samtal.

Lördagsmorgonen inleddes med en andlig morgonsamling ledd av Sara Ottosson (Västerhaninge) på temat ”välj glädje”. Många hade inspirerande och personliga erfarenheter att dela med sig av.

På förmiddagen hade olika utomhusaktiviteter, såsom löpning, promenad och tipspromenad, förberetts för oss. Självtalade jag att i goda vänners sällskap ta en promenad i den fantastiskt vackra naturen. Solen strålade, den varma sommaren gjorde sig som så många gånger i september påmind, samtidigt som höstens krispiga luft och vackra färger påbörjat sin entré i skog och mark. Som vanligt när vi kvinnor träffas är det många glada skratt och samtal. Å vad man mår bra av det!

Vi åt en härlig brunch tillsammans innan det var tid för att städa den stora ombyggda ladan som vi

så generöst fått låna av Laila och Jan Krylborn. Till sist värmdes vi, inte bara av den strålande solen, utan

## Kakor är ett internationellt ”språk”

Eivor Hagman, Jönköpings församling

Vid kvinnornas allmänna möte i april 2016 talade Hjälpföreningens generalpresident Linda K. Burton om vårt ansvar att hjälpa flyktingar. Hon sa bland annat: ”Vi hoppas att ni under bön ska bestämma vad ni kan göra – utifrån er egen tid och era omständigheter – för att hjälpa de flyktingar som bor i era grannskap och närområden.”

I början av september 2016 inbjöds Hjälpföreningens systrar i Jönköpings församling att välkomna några av de flyktingkvinnor som nyss anlänt till Sverige och Jönköping.

Sonja Malm som ledde aktiviteten berättade om olika sätt vi kan hjälpa flyktingar på som kommer till vårt land. Hon berättade som ett exempel att hon och hennes man besökt ett så kallat Språkcafé för personer med utländsk bakgrund som vill träna på att prata svenska. Det finns många förslag och idéer på Röda korsets hemsida och på [IWasAStranger.lds.org](http://IWasAStranger.lds.org).

Systrarna hade uppmanats att baka en sats småkakor och ta med receptet. Kakorna paketerades i fina påsar och receptet fästes tillsammans med en måttsats på påsen.



**Anita Viktorstam tillsammans med några av de nyanlända flyktingkvinnor som välkomnades med kakpåsar från systrarna i Hjälpföreningen i Jönköping.**

Anita Viktorstam har genom sitt arbete kontakt med nyanlända flyktingkvinnor. Några dagar senare delade hon ut påsarna med kakor till kvinnorna som blev både överraskade och glada. De var tacksamma och sa att de kände värmen från kvinnorna som bakat åt dem.

Anita berättar att dessa kvinnor nyligen anlänt till Sverige och läser

så kallad asylsvenska i väntan på besked om uppehållstillstånd. De är så glada för allt Sverige gör för dem och är ivriga att lära sig det nya språket. Extra roligt tyckte de det var att bli mottagna med kakor av snälla, svenska bakkunniga kvinnor. Kakor är ett internationellt "språk"! ■

**Hjälpföreningens systrar med de färdiga kakpåsarna.**



## Artiklar till Lokala sidorna

Välkommen att skicka in bidrag till Lokala sidorna under följande rubriker:

*Lokala Nyheter, Hur jag vet, Sista dagars heliga i Sverige berättar, Favoritskriftställe (för ungdomar), Försöker likna Jesus (för barn) och Läsarkommentar.*

Alla artiklar redigeras och publiceras i mån av plats, kvalitet och lämplighet. De skickas även vidare till den svenska hemsidan. Nyhetsartiklar bör skickas in senast 2 veckor efter händelsen.

För att få artiklar och foton publicerade behövs tillstånd från artikel-författare, fotograf och personer på fotot. (Undantag: Om det är en nyhetsartikel behövs inte tillstånd från personer på fotot.) För barn och ungdomar under 18 år behövs alltid tillstånd från föräldrar!

Speciella blanketter finns för dessa tillstånd som kan hämtas från kyrkans svenska hemsida, [jesukristkyrka.se](http://jesukristkyrka.se). Under meny "Kontakta oss" nere till höger klickar man på "Hur man skickar in artiklar". Blanketterna måste fyllas i och undertecknas, och skickas eller mejlas tillbaka till redaktionen.

### Kontakta redaktionen för mer information.

*Eivor Hagman, redaktör*

*eivorhagman@hotmail.com*

*Eva Marie Stegeby,*

*stavsreporter Stockholms stav*

*Sara Petersson, stavsreporter*

*Stockholms södra stav*

*Elisabeth Dahlkvist, reporter*

*i Umeå distrikt ■*