

Liahona



**Gud är vår Fader,
s. 20, 52, 60**

**Generalkonferenstips,
s. 8**

**Hur man undervisar och
når barn med handikapp,
s. 32**

**Barn som stänger av
tekniken, s. 61**





MED TILLSTÅND AV KYRKANS HISTORISKA MUSEUM

Lär mig att vandra i ljuset, av Godofredo Oriz

Här åskådliggörs en familjs väg mot templets ljus. På nedre raden befinner sig familjen i mörker men träffar snart missionärerna. På övre raden ber familjen, de får veta att evangeliet är sant och blir redo för dop och konfirmation. De står vända mot templet där de så småningom ingår de förbund de behöver för att få evigt liv.

"Det folk som vandrat i mörker har sett ett stort ljus.

Över dem ... har ljuset strålat" (2 Nephi 19:2).



Liahona, februari 2012

BUDSKAP

- 4 **Budskap från första presidentskapet: Förmana dem att be**
Henry B. Eyring
- 7 **Besökslärarnas budskap: Hemmets väktare**

ARTIKLAR

- 14 **Med min tro på Gud är jag aldrig ensam**
Donna Hollenbeck
För första gången på många år kände jag mig ensam. Jag hade ingenstans att vända mig för att få tröst, utom på knä i bön.

PÅ OMSLAGET

Den första synen, glasmålning i Tredje församlingens möteshus i Brigham City i Utah, USA.

16 "Detta är den fasta jag vill ha"

Alexandria Schulte
Som missionär såg jag fastans välsignelser i familjen Aguilars liv.

20 Lärn om Fadern

Quentin L. Cook
Gud Fadern är universums högste styresman, kraften som gav oss andlig existens och upphovsmannen till den plan som ger oss hopp och möjligheter.

26 En hunger efter ordet i Ecuador

Joshua J. Perkey
Hur tjänande, vänskap och omvändelse hjälpte dessa medlemmar att finna glädje.

32 Hur hjälper jag det här barnet?

Danyelle Ferguson
Sju principer om hur man hjälper primärbarn med kognitivt handikapp.

AVDELNINGAR

- 8 **Anteckningar från oktoberkonferensen**
- 11 **Tjänande i kyrkan: Hur man hanterar kritik i sitt ämbete**
Anonym
- 12 **Vad vi tror på: Herren har gett oss en hälsolag**
- 38 **Sista dagars heliga berättar**
- 74 **Kyrkonytt**
- 79 **Förslag till familjens hemafton**
- 80 **Tills vi möts igen: Efterlikna och hedra våra himmelska föräldrar**
Scott Van Kampen



42 De talade till oss: Det här är ditt arbete

Julie B. Beck

Dagens unga vuxna är särskilt lämpade för att delta i tempeltjänst och släktforskning.

45 Evangeliet i mitt liv: Min släktforskningsutmaning

Cristina Alvear



Se om du kan hitta Liahonan som är gömd i det här numret. Ledtråd: Daniel och Josef vet.

46 Frågor och svar

Mina föräldrar är skilda. Ibland får jag råd från en av dem som motsäger råd som jag har fått från den andra. Vad gör jag?

48 Herrens ömma barmhärtighet

David A. Bednar

Du kan ta del av Herrens ömma barmhärtighet genom sådana andliga gåvor som styrka, beskydd, tillförsikt, vägledning och kärleksfull godhet.

52 Vår Fader i himlen

Det som sista dagars heliga vet om vår himmelske Fader är unikt, och det har stor betydelse för oss.

54 En röst för höga normer

Hilary Watkins Lemon

Gerson Santos, en ung man från Portugal, befinner sig ofta i rampljuset och står för sina evangelienormer.

55 Vår plats

56 Låt dig inte svepas med

Adam C. Olson

Kyskhetslagen är som ett andligt skyddsräcke, säger Saane, en ung kvinna från Tonga.

58 Från missionsfältet: En tom bassäng

Siosaia Naeata Jr.



60 Särskilt vittne: Vem är vår himmelske Fader?

Boyd K. Packer

61 Frånkopplad

Annie Beer

Tips om hur man stänger av tekniken och ägnar sig åt andra viktiga aktiviteter.

62 Vår sida

63 Bra idé

64 Ta med Primär hem: När vi väljer det rätta blir vi välsignade

66 En bön om att komma i säkerhet

Sueli de Aquino

Jag försökte simma tillbaka till stranden men tidvattnet hade börjat stiga. Jag kämpade för att komma upp.

68 Valentine — en glad tjej! Tine O. från Nairobi i Kenya

Richard M. Romney

Tine har tagit på sig Jesu Kristi namn och försöker leva som han vill.

70 För små barn

81 Skriftfigurer från Mormons bok

Mer information på internet Liahona.Lds.org



FÖR VUXNA

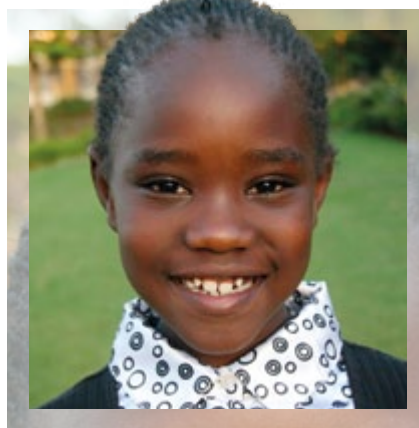
Se sidan 32 för en artikel med flera förslag på hur man undervisar barn med kognitivt handikapp. Kyrkans webbplats Lds.org/disability förklarar olika slags handikapp och hur man kan hjälpa personer i alla åldrar med handikapp.

Läs om de trofasta medlemmarna i Orel-lana gren i Ecuador (se sidan 26) och se fler fotografier av dem på Liahona.Lds.org.



FÖR UNGDOMAR

Liksom skyddsdräckena som skyddar människor från vågorna, håller normerna oss i säkerhet, säger Saane, en ung kvinna från Tonga (se sidan 56). Se fler fotografier av henne och de vackra men farliga blåshål-len vid Mapu 'a Vaea på Liahona.Lds.org.



FÖR BARN

Träffa Tine från Kenya på sidan 68. Se fler fotografier av henne och naturlivet i hennes land på Liahona.Lds.org.

PÅ DITT SPRÅK

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

ÄMNET I DET HÄR NUMRET

Sidnumren gäller artikelns första sida.

Bön, 4, 46, 66, 70

Dop, 58

Dygd, 55, 56

Enighet, 26

Exempel, 54

Familjen, 20, 25, 46, 80

Fasta, 16

Frålningsplanen, 20, 39

Generalkonferensen, 8

Glädje, 26

Gudomlig natur, 14, 20, 25,

52, 80

Handikapp, 32

Herrens ömma

barmhärtighet, 48

Himmelske Fader, vår, 14,

20, 25, 52, 60, 66, 70, 80

Hopp, 55

Jesus Kristus, 41, 80

Kyskhet, 56

Kärlek, 25, 68

Lydnad, 55, 64

Media, 61

Missionsarbete, 26, 54

Mormons bok, 38

Musik, 54

Normer, 54, 56

Omvändelse, 38

Primär, 32

Skilsmässa, 46

Släktforskning, 42, 45

Smith, Joseph, 52

Tempel, 41, 42

Tjondelagen, 40

Tjänande, 26

Tro, 14

Undervisning, 32

Visdomsordet, 12

Välsignelser, 40, 48, 72

Vänskapskontakt, 26

Värdighet, 41

Ämbeten, 11, 26, 32

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



Förmana dem att be

När jag var liten lärde mina föräldrar mig att be genom exempel. Jag började med att ha en bild i sinnet av att min himmelske Fader var långt borta. Allteftersom jag har mognat har mina upplevelser med bön förändrats. Bilden i mitt sinne har blivit en himmelsk Fader som är nära, som omges av ett klart ljus, och som känner mig fullkomligt väl.

Denna förändring har kommit allteftersom jag har fått ett fast vittnesbörd om att Joseph Smiths skildring av sin upplevelse 1820 i Manchester i New York är sann:

”Jag [såg] en ljuspelare alldeles över mitt huvud, klarare än solen, som sänkte sig gradvis tills den föll på mig.

Så snart den syntes fann jag mig befriad från den fiende som hållit mig bunden. När ljuset vilade på mig såg jag två personer, vilkas glans och härlighet trotsar all beskrivning, stående över mig i luften. En av dem talade till mig och nämnde mig vid namn och sade, medan han pekade på den andre: *Denne är min älskade Son. Hör honom!*” (Joseph Smith — Historien 1:16–17).

Vår himmelske Fader var i skogsdungen den där vackra vårdagen. Han kallade Joseph vid namn. Och han presenterade världens uppståndne Frälsare som sin ”älskade Son”. När och var du än ber kan du välsignas av ditt vittnesbörd om att denna händelse inträffade.

Den Fader vi ber till är den ärorike Gud som skapade världarna genom sin älskade Son. Han hör våra böner liksom han hörde Josephs bön — lika tydligt som om de hade uppsänts i hans närhet. Han älskar oss så mycket att han utgav sin Son till att bli vår Frälsare. Genom den gåvan gjorde han det möjligt för oss att uppnå odödlighet och evigt liv. Och han erbjuder oss, när vi ber i hans Sons namn, möjligheten att kommunicera med honom

under det här livet så ofta som vi vill.

Prästadsömsbärarna i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga har det heliga förtroendet att ”besöka varje medlems hem och *förmana dem att be högt och i det fördolda*” (L&F 20:47; kursivering tillagd).

Man kan uppmana någon att be på många sätt. Vi kan till exempel vittna om att Gud har befallt oss att alltid be, eller så kan vi ge exempel från skrifterna och från egna upplevelser om välsignelserna vi får när vi ber i tacksamhet, när vi vädjar och när vi frågar. Jag kan till exempel vittna om att jag vet att vår himmelske Fader besvarar böner. Jag har fått vägledning och tröst av ord som jag har kommit att tänka på, och jag vet genom Anden att orden kom från Gud.

Profeten Joseph Smith hade sådana upplevelser, och det kan du också få. Han fick svar på en innerlig bön.

”Min son, frid vare med din själ. Dina motgångar och dina lidanden skall endast vara ett ögonblick, och därefter skall Gud, om du har uthärdat väl, upphöja dig i höjden” (L&F 121:7–8).

Det var en uppenbarelse från en kärleksfull Fader till en trofast son i stor nöd. Varje Guds barn kan kommunicera med honom genom bön. Ingen uppmaning att be har haft större inverkan på mig än känslorna av kärlek och ljus som har kommit tillsammans med svar på ödmjuka böner.

Vi får ett vittnesbörd om vilket som helst av Guds bud genom att följa det budet (se Joh. 7:17). Detta gäller också budet att vi alltid ska be högt och i det fördolda. Som din lärare och vän lovar jag att Gud svarar på dina böner och att du, genom den Helige Andens kraft, personligen kan få veta att svaren kommer från honom. ■



UNDERVISA UTIFRÅN DET HÄR BUDSKAPET

- "Bilder är värdefulla redskap som förstärker huvudtanken i en lektion" (*Undervisning: Den högsta kallelsen [2000]*, s. 162). Visa en bild av Joseph Smith eller den första synen. Samtala om upplevelsen Joseph Smith hade när han bad. Hur skulle dina böner bli mer meningsfulla om du hade en bild av en "himmelsk Fader som är nära", som president Eyring har?
- Som president Eyring föreslår kan du vittna om bön och beskriva vilka välsignelser du fått tack vare bönen, eller så kan du läsa upp skriftställen om bön.

Mäktig bön

Austin C.

Bönen är ett av de bästa och viktigaste sätten att få kontakt med, prata med och tröstas av vår himmelske Fader.

När jag bad en kväll, tänkte jag på vad min familj behövde, vad jag var tacksam för, och även vad jag behövde omvända mig från. När jag hade

avslutat bönen tänkte jag på alla de världsliga saker som så lätt kan leda mig bort från mina mål.

Men i mina böner känner jag att om jag ber uppriktigt och ödmjukt så blir mina bördor lättare, mina synder tvättas bort och jag upptäcker lösningar på mina problem. Jag inser hur nära Gud

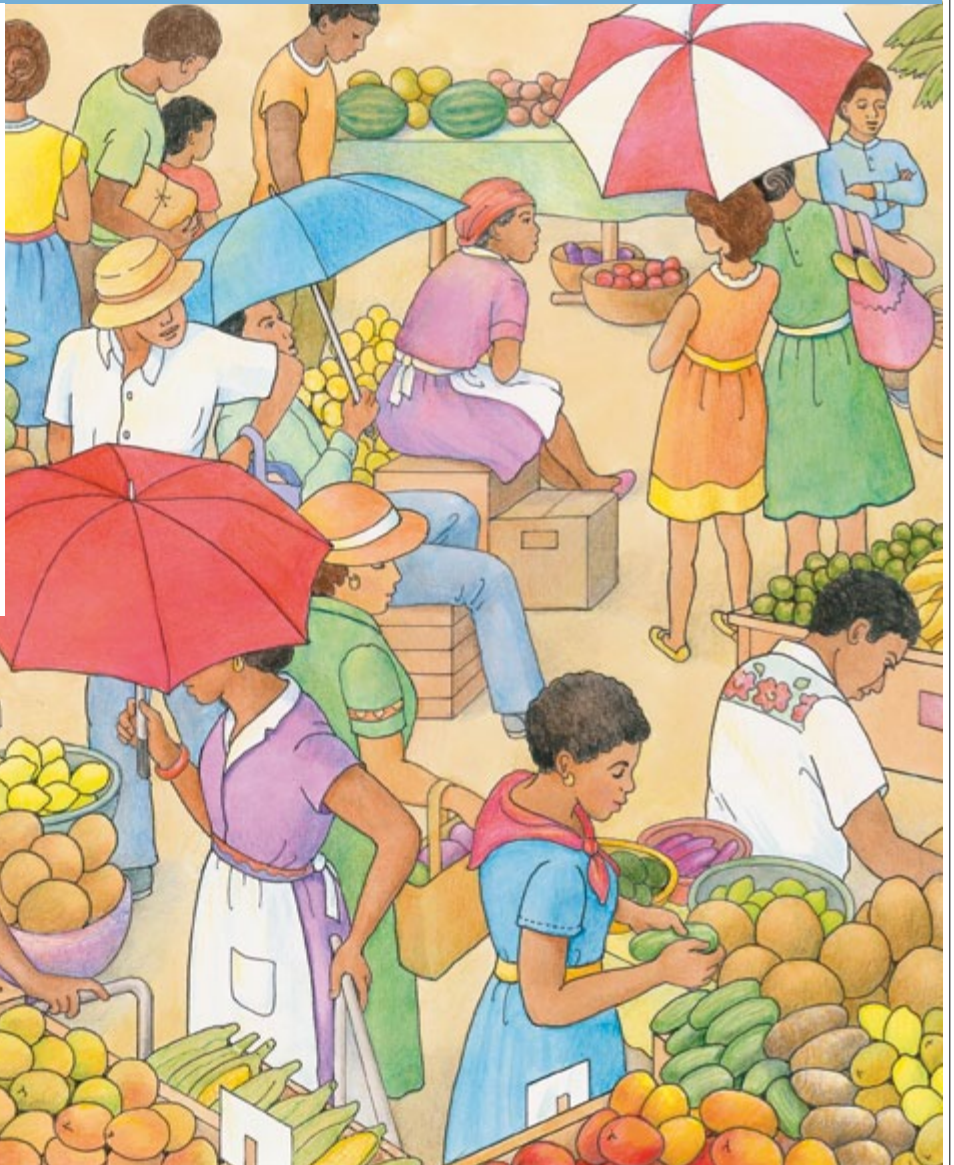
jag känner mig när jag ber. Det visar mig hur viktiga vi alla är i Guds ögon. Jag vittnar om att bönen är något av det mäktigaste och viktigaste vi kan göra.

Jag vet att Herren vägleder oss när vi har en önskan att sätta honom först. Han vägleder mig fortfarande. Jag vet att bönens princip är sann.

BARN

Min himmelske Fader hör mig när jag ber

President Eyring säger att vår himmelske Fader "hör våra böner ... lika tydligt som om de hade uppsänts i hans närhet". Han hör oss oavsett var vi är eller vad som händer runt omkring oss. Kan du hitta ett barn som ber i den här bilden?





Studera materialet och samtala om det med systrarna du besöker om så är lämpligt. Använd frågorna för att hjälpa dig stärka dina systrar och göra Hjälpföreningen till en aktiv del av ditt eget liv.

Tro, Familj, Tjänande

Hemmets väktare

”Ni är hemmets väktare”, sade president Gordon B. Hinckley (1910–2008) när han presenterade ”Familjen: Ett tillkännagivande för världen” under Hjälpföreningens allmänna möte 1995. ”Det är ni som bär och föder barnen. Det är ni som fostrar dem och grundlägger deras livsvanor. Inget annat arbete kommer så nära det gudomliga som fostrandet av Guds söner och döttrar.”¹

I nästan sjutton år har tillkännagivandet betonat att vårt viktigaste ansvar är att stärka familjen och hemmet — oavsett nuvarande omständigheter. Barbara Thompson, andra rådgivare i Hjälpföreningens generalpresidentskap, var i tabernaklet i Salt Lake City när president Hinckley läste upp tillkännagivandet. ”Det var ett underbart möte”, minns hon. ”Jag kände hur viktigt budskapet var. Jag tänkte också: ’Det här är till stor vägledning för föräldrar. Det ger också föräldrarna ett stort ansvar.’ Jag tänkte ... för ett ögonblick att det egentligen inte gällde mig eftersom jag inte var gift och inte hade några barn. Men nästan samtidigt tänkte jag: ’Men det gäller visst mig. Jag tillhör en familj. Jag är dotter, syster, faster, kusin, brorsdotter och barnbarn. Jag har ansvar — och välsignelser — eftersom jag tillhör en familj. Och även om jag vore den enda levande medlemmen i min familj så tillhör jag fortfarande Guds familj och har ett ansvar att hjälpa till att stärka andra familjer.’”



Som väl är lämnas vi inte ensamma i våra ansträngningar. ”Den största hjälpen vi kan få när vi försöker stärka familjen”, säger syster Thompson, ”är att känna till och följa Kristi lärdomar och lita på att han hjälper oss.”²

Från skrifterna

Ordspråksboken 22:6; Första Nephi 1:1; Andra Nephi 25:26; Alma 56:46–48; Läran och förbunden 93:40

Vad kan jag göra?

1. Hur kan jag hjälpa systrarna jag vakar över att stärka familjen?
2. Hur kan jag utöva ett rättfärdigt inflytande på min familj?

Från vår historia

”När syster Bathsheba W. Smith verkade som Hjälpföreningens fjärde generalpresident [från 1901 till 1910], såg hon ett behov av att stärka familjerna. Därför startade hon moderskapslektioner för hjälpföreningssystemerna. Lektionerna tog upp äktenskapsråd, mödravård och barnuppfostran. Lektionerna stödde president Joseph F. Smiths lärdomar om att Hjälpföreningen ska hjälpa kvinnorna i deras roll i hemmet:

”Varhelst det råder okunighet eller åtminstone brist på insikt om familjen, familjens plikter, om skyldigheter som bör förekomma och som rättmätigt förekommer mellan man och hustru och mellan föräldrar och barn, finns denna organisation där eller nära till hands, och genom naturliga begåvningar och den inspiration som tillkommer organisationen är man förberedd på och redo att undervisa om dessa viktiga plikter.”³

SLUTNOTER

1. Gordon B. Hinckley, ”Håll stand mot världens bedrägerier”, *Nordstjärnan*, jan. 1996, s. 101.
2. Barbara Thompson, ”Jag styrker dig, jag hjälper dig”, *Liahona*, nov. 2007, s. 117.
3. *Döttrar i mitt rike: Hjälpföreningens historia och verksamhet*, s. 153.

Anteckningar från oktoberkonferensen

”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 studerar talen från generalkonferensen i oktober 2011 kan du använda de här sidorna (och konferensanteckningarna i framtida nummer) för att lära dig och tillämpa de lärdomar som levande profeter och apostlar nyligen undervisat om.

BERÄTTELSE FRÅN KONFERENSEN

En livsförändrande bok

”Den [Mormons bok] kan föra dig närmare Gud än någon annan bok. Den kan förändra ditt liv till det bättre. Jag uppmanar dig att göra det som en missionärskamrat till mig gjorde. Han rymde hemifrån som tonåring, och någon hade placerat Mormons bok i en låda som han bar med sig i sitt sökande efter mer lycka.

Åren gick. Han flyttade från plats till plats runt om i världen. Han var ensam och olycklig en dag, när han såg lådan. Lådan var fylld med sådant som han burit med sig. Längst ner i lådan fann han Mormons bok. Han läste löftet i den och prövade det. Han visste att den var sann. Det vittnesbördet förändrade hans liv. Han fann lycka bortom sina käraste drömmar.

Din Mormons bok kanske ligger dold under allt du samlat på dig under din resa. Jag väddar till dig att dricka djupt och ofta från dess sidor. I den finns fullheten av Jesu Kristi evangelium, vilket är enda vägen hem till Gud.”

President Henry B. Eyring, förste rådgivare i första presidentskapet, ”Ett vittne”, *Liahona*, nov. 2011, s. 71.

Han fann Mormons bok. Han läste löftet i den och prövade det. Han visste att den var sann.

Frågor att begrunda:

- Vad finns det i ditt liv som kan hindra dig från att se din Mormons bok?
- Vad kan du göra för att förbättra dina studier av Mormons bok?
- Vilka lärdomar i Mormons bok har hjälpt dig att förändra ditt liv till det bättre?

Du kan skriva ner dina tankar i en dagbok eller berätta om dem för andra.



Andra resurser om det här ämnet: Study by Topic på LDS.org, ”Book of Mormon”; Tad R. Callister, ”Mormons bok — en bok från Gud”, *Liahona*, nov. 2011, s. 74; *Predika mitt evangelium: Vägledning för missionärer* (2005), s. 17–28, 103–114.

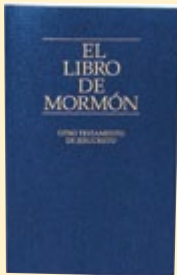
Gå till conference.lds.org för att läsa, titta eller lyssna på generalkonferenstalen.



TILL KYRKANS KVINNOR

Ni är ämnade för större ting än ni någonsin kan föreställa er. Fortsätt **växa** i tro och personlig rättfärdighet. **Acceptera** Jesu Kristi återställda evangelium som er livsstil. **Gläds** åt gåvan att vara aktiv i hans storslagna och sanna kyrka. **Gläds** åt gåvan att få tjäna i Hjälpföreningens välsignade organisation. Fortsätt att **stärka** hem och familjer. Fortsätt **söka efter och hjälpa** andra som behöver er och Herrens hjälp.”

President Dieter F. Uchtdorf, andre rådgivare i första presidentskapet, "Förgätmigej", *Liahona*, nov. 2011, s. 123; kursivering tillagd.



Profetiskt löfte

”Mormons boks inverkan på din karaktär, förmåga och mod att vittna om Gud är ett faktum. Läran och de modiga exemplen i

denna bok lyfter, vägleder och inger mod.

Varje missionär som förkunnar Jesu Kristi namn och evangelium blir välsignad av att dagligen mäta sig med Mormons boks ord. Föräldrar som kämpar med att skapa ett vittnesbörd om Frälsaren i ett barns hjärta får hjälp när de söker efter sätt att föra in Mormons boks ord och anda i hemmet och i familjen.”

President Henry B. Eyring, förste rådgivare i första presidentskapet, "Ett vittne", *Liahona*, nov. 2011, s. 69.



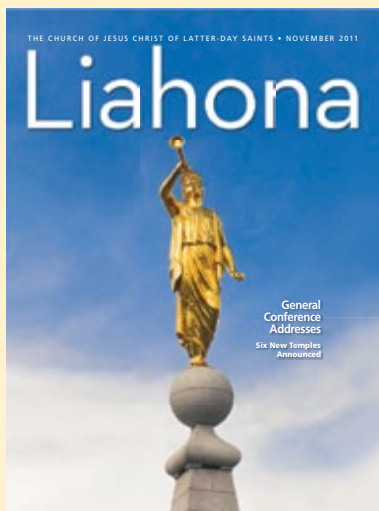
Allmänna hjälpfonden för tempelbesökare

Under generalkonferensen i oktober 2011 talade president Thomas S. Monson om Allmänna hjälpfonden för tempelbesökare. Fonden ”gör det möjligt för medlemmar att besöka templet en gång, medlemmar som annars inte kan komma till templet men som längtar

oerhört efter den möjligheten”. Om du vill bidra till fonden skriver du ner informationen på en vanlig bidragstalong som du ger till ditt biskopsråd eller grenspresidentskap.¹

SLUTNOT

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



Svar till dig

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

- Vad innebär det att vi är "förbundets barn"? Se Russell M. Nelson, "Förbund", s. 87.
- Varför utsätts goda människor för hemska saker? Se Robert D. Hales, "Att vänta på Herren: Ske din vilja", s. 71 och Quentin L. Cook, "Sångerna de inte kunde sjunga", s. 104.
- Varför behöver vi Mormons bok när vi redan har Bibeln som lär oss om Jesus Kristus? Se Tad R. Callister, "Mormons bok — en bok från Gud", s. 74.
- Hur kan jag få veta vad jag ska göra om jag har ett problem? Se Barbara Thompson, "Personlig uppenbarelse och vittnesbörd", s. 9.

DU KAN SJÄLV VETA DET

Jesus Kristus är Guds enfödde och Älskade Son. Han är vår Skapare. Han är världens ljus. Han är vår Frälsare från synd och död. Det här är den viktigaste kunskapen på jorden, och ni kan själva veta det."

Äldste Dallin H. Oaks i de tolv apostlarnas kворum, "Jesu lärdomar", *Liahona*, nov. 2011, s. 93.



DETAJ FRÅN KRISTUS MED POJKE, AV CARL HEINRICH BLOCH; FOTO EMILY LEISHMAN

STUDIEHÖRNAN

Mer än en gång

I sitt tal under generalkonferensen i oktober 2011, "Kraften i skrifterna", sade äldste Richard G. Scott i de tolv apostlarnas kворum om man lär sig ett skriftställe utantill och begrundar det så "kan [det] bli [en nyckel] till uppenbarelse och den Helige Andens vägledning och inspiration" (sidan 6).

Försök lära dig följande tre skriftställen utantill. Vart och ett citerades tre gånger under generalkonferensen i oktober 2011:

Mosiah 2:17¹

Moroni 7:47²

Första Timoteusbrevet 4:12³

SLUTNOTER

1. Se José L. Alonso, "Gör det rätta i rätt ögonblick, utan dröjsmål", s. 14; Dieter F. Uchtdorf, "Herren bryr sig om dig", s. 20; Henry B. Eyring, "Ett vittne", s. 68.
2. Se Richard G. Scott, "Kraften i skrifterna", s. 8; Henry B. Eyring, "Ett vittne", s. 68; Silvia H. Allred, "Kärleken upphör aldrig", s. 114.
3. Se L. Tom Perry, "Den fullkomliga kärleken driver ut rädslan", s. 43; Keith B. McMullin, "Aronska prästadömetets kraft", s. 47; Henry B. Eyring, "Förberedelse inom prästadömet: 'Jag behöver din hjälp'", s. 58.

HUR MAN HANTERAR KRITIK I SITT ÄMBETE

Anonym

En intressant välsignelse och utmaning för en kyrka som har obetalda ämbetsmän är att vi måste ha tålamod med andra och oss själva medan vi lär och växer i våra ämbeten. När en svår och känslig situation — en som berörde flera församlingsmedlemmar — inträffade i mitt ämbete, hanterade jag det hela så gott jag kunde och gick vidare. Jag trodde då att den svåra upplevelsen var över.

Jag hade fel. Alla i församlingen höll inte med om sättet som situationen hade hanterats på, och det blev ett stort diskussionsämne. En del ansåg att jag hade gjort rätt. Andra ansåg att jag hade gjort ett stort misstag. Det kändes inte bra, men eftersom jag hade gjort mitt bästa försökte jag att inte oro mig så mycket för det.

När jag avlöstes en kort tid senare blev det dock en svår chock. Jag insåg förstås att ämbetena i kyrkan är tillfälliga, men på grund av den valda tidpunkten kändes det som om mina ledare skylldes på eller straffades mig för det som hade hänt.

Andra verkade vara mer fördömande än någonsin och jag visste inte om jag ville möta församlingen just då. Söndagen efter min avlösning stannade jag därför hemma från kyrkan. Samma sak veckan därpå — och

veckan därefter. Ju längre jag höll mig borta, desto svårare kändes det att gå tillbaka.

Efter en tid började jag fundera över det som hade hänt. Jag insåg att även om det var en svår situation så var det inte värt att riskera mina förbund. Var kyrkan sann eller inte?

Kanske hade jag hanterat situationen i mitt ämbete på rätt sätt; kanske inte. Sanningen är den att vi alla håller på att lära oss, och vi gör alla misstag.

Hur svårt det än var att erkänna det så kanske det inte betydde något i det stora hela vem som hade rätt och vem som hade fel. Men det som *betydde något* var att jag höll mina förbund. Det hade betydelse — både för min familj och för mig — att jag gick till kyrkan, förnyade mina förbund under sakramentsmötet och fortsatte att tjäna. Och det hade betydelse att jag stödde prästadörets myndighet.

Jag återvände till kyrkan. En kort tid senare fick jag ett annat ämbete. Det ämbetet — och ämbeten jag har haft sedan dess — krävde att jag tjänade tillsammans med några av de personer som hade kritiserat mig. Det har varit svårt. Men jag är glad att jag inte har låtit deras kommentarer hindra mig från att glädjas åt välsignelserna som kommer av att vara aktiv i kyrkan. ■



HELLRE FRIA ÄN FÄLLA

“Vi kanske visar störst kärlek när vi är vänliga mot varandra, när vi inte dömer eller klassificerar någon annan, när vi helt enkelt hellre friar än fäller varandra eller inte säger något. Kärlek är att acceptera varandras olikheter, svagheter och brister. Det innebär att vi har tålamod med den som har gjort oss besvikna eller att vi motstår impulsen att bli förolämpad när någon inte betar sig på det sätt som vi skulle önska. Kärlek innebär att man inte drar fördel av varandras svagheter och är villig att förlåta den som har sårat oss. Kärlek innebär att man förväntar sig det bästa av varandra.”

Äldste Marvin J. Ashton (1915–1994) i de tolv apostlarnas kvorum, “Tungan kan vara ett skarpt svärd”, *Nordstjärnan*, juli 1992, s. 19.

HERREN HAR GETT OSS EN hälsolag

En av de stora välsignelser vi fick när vi kom till jorden var en fysisk kropp. Vår kropp är helig och så viktig att Herren kallar den ett Guds tempel (se 1 Kor. 3:16). Han säger också att det inte finns några bud som är timliga utan att alla hans "bud är andliga" (L&F 29:35). Alltså är hans bud som gäller vår fysiska hälsa också till för vår andlighet (se L&F 89:19–21).

Eftersom vår himmelske Fader vill att vi ska ta hand om vår kropp har han uppenbarat viktig information om hur vi ska göra det. Mycket av den informationen finns i Läran och förbunden 89 och kallas Visdomsordet.

Här står det om sådant som vi ska och inte ska göra för att hålla kroppen helig. Andemeningen i den här lagen är att vi ska äta näringsrik mat och undvika sådant som är vanebildande eller skadligt för kroppen. Bland det som Herren befäller att vi inte ska använda nämns alkohol och tobak, som är droger (se L&F 89:5–8). Vi ska inte använda några droger förutom när de är nödvändiga av medicinska skäl. De som missbrukar illegala droger behöver söka hjälp så att deras kroppar kan bli rena igen och fria från missbruket. En ren kropp är mer mottaglig för den Helige Anden.

Herren råder oss också att inte dricka "heta drycker" (L&F 89:9). Profeterna har förklarat att det innebär kaffe och te, som innehåller skadliga ämnen. Vi bör undvika alla slags drycker, både varma och kalla, som innehåller skadliga ämnen.

Vi bör också undvika allt som är skadligt för vår kropp, till exempel att äta för mycket eller att vägra äta tillräckligt med nyttig mat för att bevara hälsan.

Förutom sådant som vi inte ska

göra, nämner Visdomsordet sådant som vi bör göra. En del av detta visas här.

De som följer Herrens hälsolag "skall få hälsa i naveln och märg i benen och skall finna visdom och stora skatter av kunskap, ja, fördolda skatter, och skall springa och inte bli trötta och skall gå och inte bli matta" (L&F 89:18–20). ■

För mer information, se *Evangeliets principer* (2009), s. 165–168 och *Stå fast i din tro* (2004), s. 168–170.



I Visdomsordet och i andra skrifter har Herren uppenbarat riktlinjer för god hälsa:

1. *Frukt, grönsaker och hälsosamma örter ska användas "i dess tid" och "med förstånd och tacksägelse" (se L&F 89:10–11).*



2. *Olika slags kött ska "brukas av människan med tacksägelse. Det skall dock nyttjas sparsamt" (L&F 89:12).*



3. *"All säd är god till föda åt människan" (L&F 89:16).*



4. *Vi bör inte "arbeta ... mer än [vi] har fått kraft ... till" (L&F 10:4).*



5. *Vi bör skaffa oss sunda sovanor "så att [våra] kroppar och [våra] sinnen kan bli styrkta" (L&F 88:124).*

"Näringsrik mat, regelbunden motion och sömn i lagom mängd är nödvändiga för en stark kropp."

President Thomas S. Monson,
"Att vi må vidröra himlen",
Nordstjärnan, jan. 1991, s. 44.

MED MIN TRO PÅ GUD ÄR JAG **aldrig ensam**

Donna Hollenbeck

*”Anden själv vittnar med vår ande att vi är Guds barn”
(Rom. 8:16).*

”**M**an är aldrig ensam när man har tro på Jesus Kristus och på vår himmelske Fader.” Jag har hört sådana uttalanden många gånger men har aldrig förstått dem lika bra som jag gör idag.

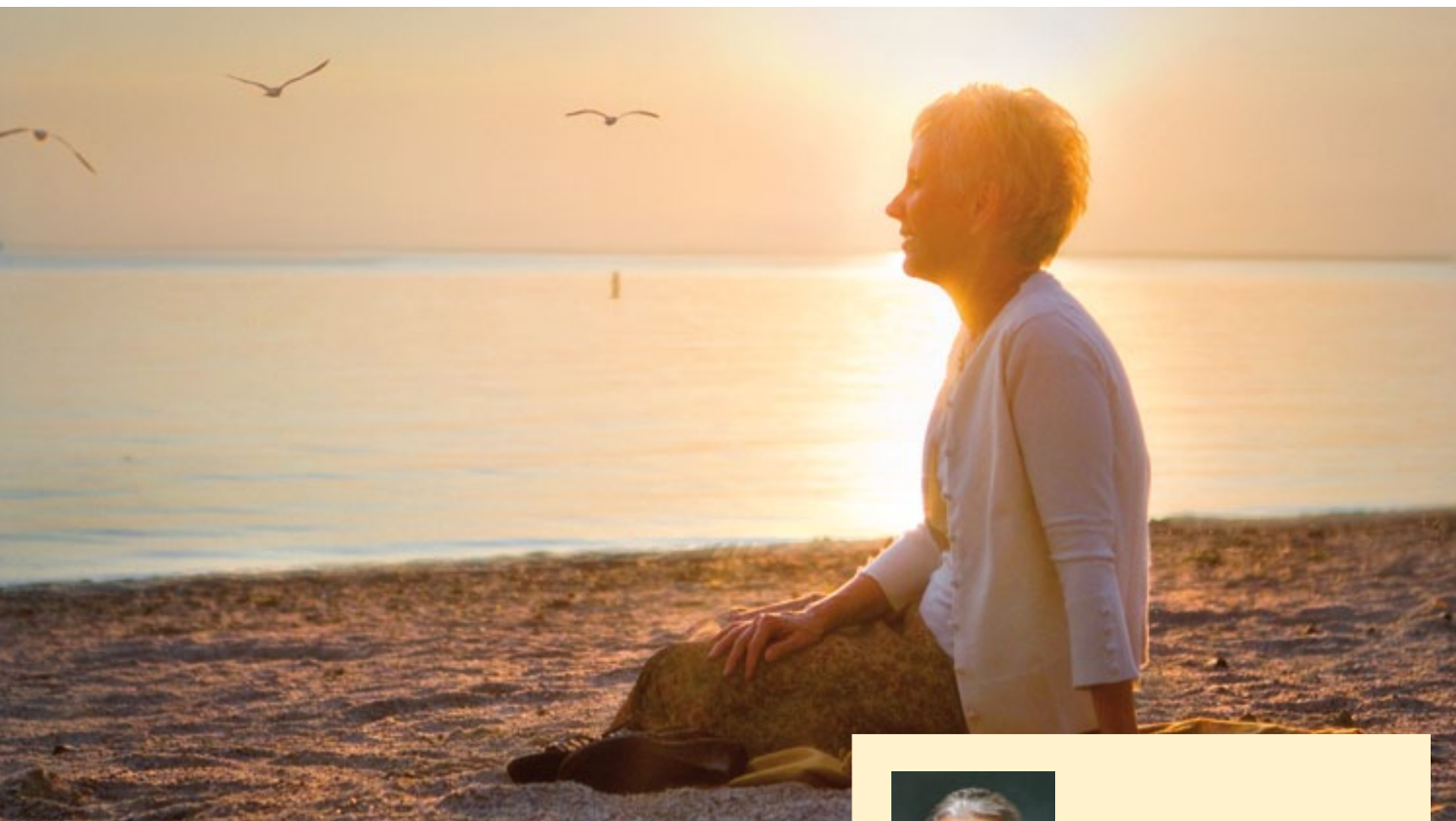
Alla ställs vi så småningom inför det oundvikliga faktumet att vi blir ensamma. På grund av en skilsmässa, barn som flyttade ut och en tidig pensionering kom den dagen fortare för mig än vad jag hade väntat. Det svåraste hindret att övervinna var att leva med den plötsliga tystnaden och tomheten efter att ha tillbringat årtal med dyrbar tid tillsammans med släkt och vänner, make och barn samt medarbetare.

Jag gladdes åt att få besök av hem- och besökslärare och andra vänner, men för det mesta kände jag mig helt ensam, och jag tyckte inte om det. Den ständiga tystnaden framkallade så småningom en okontrollerbar ström av tårar. Jag hade ingenstans att vända mig där jag kunde få tröst, utom på knä i bön.

Efter att ha gråtit till min himmelske Fader i vad som verkade vara timmar, började

något hända inom mig och jag kände min himmelske Faders ande. För ett ögonblick upphörde tårflödet och jag tog emot hans kärlek som genomträngde min själ. Jag visste att han kände min sorg, och det gjorde att jag kände mig tillräckligt väl till mods för att gråta ännu mer, precis som ett barn som börjar gråta när han eller hon ser sin mamma. När jag begravnade huvudet i vad jag föreställde mig var min himmelske Faders knä, visste jag att han var villig att trösta mig så länge jag behövde det. Emellanåt fick jag några flyktiga tankar om att jag var för gammal för att bete mig så här. Men jag visste att det inte spelade någon roll för min himmelske Fader hur gammal eller ung jag var. Jag bara visste att han förstod mig och alltid skulle finnas till hands för mig.

Fastän jag fortfarande föredrar att vara gift har jag idag lärt mig att tycka om tystnaden. Jag lyssnar på havets vågor och tittar på solnedgången. Jag stannar bokstavligt till och luktar på blommorna. Jag lyssnar på och



handlar enligt Andens vägledning. Jag är inte rädd att vara ensam, för jag är inte ensam så länge jag tror på min himmelske Fader och Jesus Kristus. Jag ser min himmelske Faders och Jesu Kristi ande i nästan allt jag gör.

”När man tror på Jesus Kristus och vår himmelske Fader är man aldrig ensam.” Dessa ord har en ny och djupare mening i hjärtat idag, och jag vet utan tvekan att jag aldrig är ensam. Jag är hans dotter och han älskar mig. ■

För mer information om det här ämnet, se Joseph Smith — Historien 1:5–20; Robert D. Hales, ”Ett vittnesbörd om Gud, vår Fader, hans Son Jesus Kristus och den Helige Anden”, Liahona, maj 2008, s. 29 och Susan W. Tanner, ”Vår himmelske Faders döttrar”, Liahona, maj 2007, s. 106.



VARFÖR ÄLSKAR VÅR HIMMELSKE FADER OSS?

”Han älskar oss eftersom han är fylld av ett oändligt mått av helig, ren och obeskrivlig kärlek. Vi är viktiga för Gud, inte på grund av våra förtjänster utan för att vi är hans barn. Han älskar oss alla, även dem som har brister, är utstötta, tafatta, sorgsna eller förkrossade. Guds kärlek är så stor att han även älskar de stolta, de själviska, de högfärdiga och de ogudaktiga.

Vad det betyder är att, oavsett vårt nuvarande tillstånd, så finns det hopp för oss. Oavsett vårt trångmål, oavsett vår sorg, oavsett våra misstag, vill vår oändligt barmhärtige himmelske Fader att vi kommer närmare honom så att han kan närma sig oss.”

President Dieter F. Uchtdorf, andre rådgivare i första presidentskapet, ”Guds kärlek”, Liahona, nov. 2009, s. 22–23.



”Detta är den fasta jag vill ha”

Genom en undersökarfamiljs exempel lärde jag mig att Herrens löften är säkra när vi följer fastelagen med tro och syfte.

Alexandria Schulte

Jag verkade som heltidsmissionär i Texas i USA när jag läste Jesaja 58 första gången. Här beskriver Herren läran om fasta och anger nästan tjugo bestämda välsignelser som de får som följer hans lag. Före min mission hade jag sett många av dessa välsignelser i mitt eget liv och i vänners och familjemedlemmars liv. Men det var genom exemplet och tron hos en undersökarfamilj som jag verkligen upptäckte att Herrens löften är sanna när vår fasta är godtagen av honom.

”Då skall HERREN svara när du åkallar honom. När du ropar, skall han säga: ’Se här är jag!’” (Jes. 58:9).

När min kamrat och jag började undervisa Corina Aguilar hade hon redan sagt att hon ville komma till kyrkan. När hon hade lärt sig om återställelsen av evangeliet och läst och bett om Mormons bok kände hon att kyrkan var sann. Det var bara en sak som höll henne tillbaka: hennes man Manuel.

Corina ville inte gå till kyrkan ensam — hon var fast besluten att hela familjen skulle lära sig om evangeliet tillsammans. Men Manuel arbetade mycket och det sista han ville göra när han kom hem var att lyssna på ett par missionärer.

Corina började be om att Manuel skulle få en önskan att träffa oss, men veckorna gick utan att hans inställning förändrades. Men så en dag, i slutet av en lektion, ställde Corina några frågor om fasta. Vi var sena till en annan

som vi bestämt tid med, så vi förklarade kort att när vi fastar avstår vi från mat och dryck under två på varandra följande måltider. Under den tiden ber vi till vår himmelske Fader om hjälp och vägledning för oss själva och för andra. Med löftet att vi skulle berätta mer vid nästa besök skyndade vi oss iväg.

Några dagar senare besökte vi Corina igen. Under lektionen överraskade hon oss med att sorgset säga: ”Jag tror inte att jag kan fasta.” Hon berättade att hon hade fastat sedan vårt förra besök. Hon gick hela dagen utan att äta frukost eller lunch och åt sedan middag. Efter det målet började hon igen. Hon åt inget förrän middagen dagen därpå. Detta mönster fortsatte i tre dagar. ”Jag försökte verkligen”, sade hon, ”men det var så svårt.”

Förundrade över hennes tro förklarade vi snabbt att man normalt sett bara fastar en dag. Vi var nyfikna på motivet till en sådan uppoffring och frågade: ”Corina, får vi fråga vad du fastade för?”

”För min man”, svarade hon.

Vi var imponerade av hennes önskan att följa Herrens bud och söka välsignelser för sin familj. Äldste Joseph B. Wirthlin (1917–2008) i de tolv apostlarnas kворum lärde: ”Det händer ofta att våra rättfärdiga böner har större kraft när vi fastar.”¹ Så var det för Corina. Veckan därpå gick Manuel med på att träffa oss. Fastän han var skeptisk började han också be när han hade fått höra om frälsningsplanen, och han hade till och med en Mormons bok i sin bil

Vi var nyfikna på motivet till en sådan uppostring och frågade Corina vad hon hade fastat för. "För min man", svarade hon.

som han läste under en ledig stund från jobbet. Så småningom började Corina, Manuel och deras tre barn att komma till kyrkan tillsammans.

"Detta är den fasta jag vill ha: Lossa orättfärdiga bojar, lös okets band, släpp de förtryckta fria" (Jes. 58:6).

Manuel gjorde stora framsteg men hade svårt att följa Visdomsordet. Han hade druckit alkohol sedan han var ung. Han hade inte bara svårt att sluta dricka, utan var också rädd för vännernas förlöjligande.

Corina kände sig också förslavad av makens ovana och hade försökt hjälpa honom i årtal. Med sin nyfunna tro och sitt vittnesbörd om kraften i att fasta, började hon nu fasta regelbundet för Manuel, att han skulle få styrka att följa Visdomsordet.

Corinas kärlek till sin make påminde mig om berättelsen i Nya testamentet när en far väddjade till apostlarna att bota hans lidande son. Fastän de utövade

tro kunde de inte utföra underverket. Men Herren botade barnet och förklarade efteråt att "detta slag går endast ut genom bön och fasta" (se fotnot till Matt. 17:20).

Så genom bön och fasta fick Manuel gradvis styrka att bryta sig ur sin ovana. Och fastän han först hånades av vännerna fick de snart större respekt för honom när han visade sin lojalitet mot Herren genom att följa hans bud.

"HERREN skall alltid leda dig; han skall mätta dig mitt i ödemarken ... [och] du skall vara lik en vattenrik trädgård" (Jes. 58:11).

Förutom att man får hjälp, styrka och vägledning av Herren kan fastan ge oss möjlighet att dela med oss åt den hungrige av det vi har och mätta den som lider nöd (se Jes. 58:10) genom att betala ett generöst fasteoffer. President Marion G. Romney (1897–1988), förste rådgivare i första presidentskapet, sade: "Ge med generös hand så att ni själva växer ... Jag lovar var och en av er som gör det att ni kommer att öka ert välstånd, både andligt och timligt."²



Medan familjen Aguilar förberedde sig för dop prövades deras tro på många sätt. En kort tid innan de bestämde datum för dopet förlorade Manuel sitt jobb, och han och Corina visste inte hur de skulle kunna betala för hyra, el, vatten och värme, för att inte tala om mat till barnen. De fick lite ekonomisk hjälp från släktingar men det räckte inte till alla ekonomiska förpliktelser.

Paret som inte såg något annat alternativ bestämde sig för att ha en loppmarknad. Först sålde de de få dyrbarheter de hade i lägenheten och sedan allt som de kunde vara utan. Efter omkring en vecka hade de fått ihop tillräckligt med pengar till att betala hyran den månaden, men de var ändå oroliga över hur de skulle kunna klara de kommande månaderna.

Det dröjde inte länge förrän de fick hjälp av grensmedlemmarna. Grenspresidenten träffade Manuel för att se vad mer de kunde hjälpa till med. Och som gren gjorde de vad de kunde för att hjälpa familjen Aguilar genom situationen.

När paret Aguilar fortsatte att följa buden och göra allt de kunde för att försörja familjen fick de många välsignelser — bland annat nya jobbmöjligheter. De lärde sig att Herren också under svåra tider hjälper oss om vi är lydiga.

"Då skall ditt ljus bryta fram som morgonrodnaden och ... din rättfärdighet skall gå framför dig och HERRENS härlighet följa dina spår" (Jes. 58:8).

Den 9 november 2008 gick Manuel, Corina, Jovani och Lupito Aguilar ner i dopets vatten. Den yngsta, Mariela, såg fram emot att bli åtta år och att döpas. Manuel fick snart aronska



prästadömet och senare melkisedekska prästadömet.

Ett år senare besökte Manuel och Corina templet för att ta emot sina begåvningar, och de förbereder sig nu för att återvända till templet och få sina barn beseglade till sig.

"Du skall återställa grundvalar från forntida släkten" (Jes. 58:12).

Som de första medlemmarna i kyrkan i sin släkt är Manuel och Corina pionjärer som genom sitt exempel på tro och uppoffringar har fastställt ett rättfärdigt mönster för sina efterkommande och för andra. De har inte bara hjälpt sina barn ta emot evangeliets välsignelser, utan de har också visat vänner och släktingar vilken glädje de känner genom att lyda buden. Några har också träffat missionärerna och döpts.

Fasta öppnar dörren till unika välsignelser av styrka och tröst. Liksom familjen Aguilar ställs vi alla inför prövningar och svårigheter medan vi strävar efter att följa Frälsaren. Vi kanske kämpar för att övervinna personliga svagheter eller frestelser, eller vändas över andras misstag. Vi kanske känner oss nedslagna av fysisk eller känslomässig smärta eller måste genomlida tider med ekonomiska svårigheter. Oavsett bördan vi får kan fastan hjälpa oss att "kasta [vår] börd på HERREN, han skall uppehålla [oss]" (Ps. 55:23). När vi följer fastelagen med tro och syfte får vi se de välsignelser som utlovas i Jesaja 58. ■

SLUTNOTER

1. Joseph B. Wirthlin, "Fastelagen", *Liahona*, juli 2001, s. 89.
2. Marion G. Romney, "Fastans välsignelser", *Nordstjärnan*, dec. 1982, s. 4.

Genom bön och fasta fick Manuel gradvis styrka att bryta sig ur sitt beroende och paret Aguilar förberedde sig för dopet.



**Äldste
Quentin L. Cook**
i de tolv apostlarnas
kvorum



LÄRAN OM FADERN

En av de vackraste och mest grundläggande sanningar som uppenbarades vid återställelsen har att göra med vår himmelske Faders karaktär och hans personliga anknytning till var och en som kommer till jorden.

En av de första principerna som gick förlorade i och med avfallet var kunskapen om Gud Fadern. Därför är det inte förvånande att en av de första principer som uppenbarades under återställelsen var kunskap om Gud Fadern. Enligt prioritet är de sista dagars heligas första trosdeklaration följande: "Vi tror på Gud den evige Fadern" (Trosartiklarna 1:1).

Kyrkans medlemmar förstår att Gud Fadern är universums högste styresman, kraften som gav oss andlig existens och upphovsmannen till den plan som ger oss hopp och möjligheter. Han är vår himmelske Fader, och vi bodde hos honom och var en del av hans familj i föruttillvaron. Där fick vi vår första undervisning och förbereddes för jordelivet (se L&F 138:56). Vi kom från vår himmelske Fader och vårt mål är att återvända till honom.

Bland alla läror, trosuppfattningar och principer som uppenbarats för hans barn bör sanningarna som rör hans person och karaktär vara vårt främsta fokus. Vi erkänner hans existens och sanna karaktär för att på rätt sätt kunna dyrka honom tillsammans med forntida troende och profeter (se Mosiah 4:9). Syftet med allt som Fadern har uppenbarat, befallt och påbörjat för jordens invånare är att hjälpa oss lära känna honom, efterlikna honom och bli som han så att vi kan återvända till hans heliga närhet. Evtigt liv är att känna Fadern och hans helige Son, Jesus Kristus (se Joh. 17:3; Jakob 4:5; Mose 5:8).

Familjens eviga mönster

För att lära känna Fadern är det viktigt att förstå familjens uppenbarade mönster. Familjen är den viktigaste enheten i tiden och i evigheten och är instiftad av Gud.¹ Genom

Missionärerna och personerna de undervisar lär sig snabbt hur viktig läran är som rör Fadern och Sonen när de lär sig om Joseph Smiths första syn eller frälsningsplanen, för den Helige Anden vittnar om dessa sanningar.

att ingå i en kärleksfull familj får vi inte bara stor glädje, utan det hjälper oss också att lära oss rätta principer och förbereder oss för evigt liv.² Familjerelationerna hjälper oss dessutom att lära känna, älska och förstå Fadern. Det här är en av anledningarna till att sista dagars heliga alltid har betonat vikten av äktenskap och familj, både i kyrkan och i samhället. Guds plan gör det möjligt för familjer att vara tillsammans bortom graven. Vi kan återvända till Guds närhet, evigt förenade med vår familj.³

Vår himmelske Fader har valt att inte uppenbara så många detaljer om vårt liv hos honom i förut tillvaron. Det kanske beror på att vi kan lära oss mycket bara genom att iaktta mönstret för rättfärdiga familjer som han har etablerat på jorden. Något som är av stor vikt i vår strävan att lära känna Fadern är att vi noga iakttar och samvetsgrant lever efter rättfärdiga familjemönster på jorden.

Det finns ett oskiljaktigt samband mellan vår himmelske Fader och familjen. När vi förstår alla dimensioner av detta samband kan vi mer till fullo börja förstå hur personlig och individuell vår himmelske Faders kärlek och relation till oss är. När vi förstår hur han känner för oss får vi kraft att älska honom på ett renare och fullkomligare sätt. Att personligen känna hur verklig, kärleksfull och kraftfull den relationen är, är källan till de djupaste och vackraste känslor och önskningsar som en man eller kvinna kan uppleva under jordelivet. Denna djupa kärlek kan motivera oss och ge oss kraft att närma oss vår himmelske Fader i svårigheter och prövningar.

Ett kärleksfullt val och en genomtänkt handling

Varje människa är en andeson eller andedotter som fötts av vår himmelske Fader.⁴ Betydelsen av verbet *föda* i det här sammanhanget är att "ge existens". Verbet *föda* används i skrifterna för att beskriva processen att ge liv (se Matt. 1:1–16; Ether 10:31).

I Guds uppenbarade mönster för rättfärdiga familjer är ett barns födelse resultatet av ett medvetet och kärleksfullt val. Det är den mirakulösa följderna av föräldrars omtänksamma och genomtänkta handlingar för att tillsammans med Fadern medverka i den heliga processen att skapa en

jordisk kropp till ett av hans andebarn. Vetskapen om att vårt liv är följderna av ett kärleksfullt val och en genomtänkt handling kan ge oss en känsla för vårt stora personliga värde under jordelivet. Denna känsla av personligt värde kan göra oss medvetna om våra möjligheter och skydda oss från frestelser.

Satan vill gärna använda de mindre lyckade omständigheterna kring vissa födelser till att få några av oss att ifrågasätta vårt personliga värde och våra möjligheter. Oavsett omständigheterna kring vår födelse är vi alla andesöner och andedöttrar till himmelska föräldrar. Gud är en rättfärdig och kärleksfull fader. Våra andar tillkom av kärlek och genom ett medvetet val för att vi skulle få liv och möjligheter.

En och en

Rättfärdiga föräldrar gör inte bara medvetna och kärleksfulla val att föra barn till världen, utan de förbereder sig också, och de ber och väntar ivrigt på barnet under havandeskapet. Efter födelsen gläds de åt att hålla, prata till, ta hand om och beskydda barnet. De lär sig barnets personliga egenheter och behov. De känner barnet bättre än barnet känner sig själv. Oavsett hur många barn föräldrarna får är vart och ett en enskild person för dem.

När vi känner till det här mönstret så förstår vi att vår himmelske Fader känner oss var och en som sitt andebarn. Han har känt oss ända sedan vi föddes som andar, om inte längre. Vi är hans dyrbara söner och döttrar som han älskar personligt.

Kända vid namn

Ett annat mönster för jordiska familjer hjälper oss förstå den individuella karaktären av Faderns kärlek till oss. Ett av de första stegen i att skapa en enskild identitet efter det att ett barn är fött, är att föräldrarna ger barnet ett namn. Namngivandet är en viktig del av varje kultur och förknippas ofta med högtidliga ritualer eftersom ett namn har stor betydelse för personens identitet. Barn väljer inte sitt namn. Föräldrarna ger dem deras namn.

I de flesta kulturer får ett barn ett förnamn (och ibland



andra namn, eller mellannamn). Det är också vanligt runtom i världen att barnen får ett efternamn eller ett namn som ger dem anknytning till sina föräldrar, släktingar och förfäder. I vissa kulturer används andra identifieringsnamn, till exempel ett andra familjenamn (såsom moderns efternamn) för att ytterligare identifiera barnets relation till familjen och samhället.

I samma mönster vet vi att vår himmelske Fader identifierar oss personligt och individuellt. Han vet vad vi heter. I de få skriftställen som nämner personer i förutttillvaron identifierades de med namn enligt ett mönster som liknar vårt — hur vi identifieras under jordelivet. I Faderns nedtecknade besök till enskilda personer på jorden använder han namn för att visa att han känner och identifierar oss personligt och individuellt. Som profeten Joseph Smith sade med hänvisning till när Fadern uppenbarade sig i den

första synen: ”En av dem talade till mig och nämnde mig vid namn” (Joseph Smith — Historien 1:17; se också Mose 1:6; 6:27).

Fadern känner oss eftersom han fött varje dyrbar andeson och andedotter och gett oss en individuell identitet och existens. Som han sade till Jeremia: ”Innan jag formade dig i moderlivet kände jag dig” (KJV Jeremiah 1:5; se också Jeremia 1:5).

I hans avbild och med hans egenskaper

I Bibeln står det att mannen och kvinnan är skapade i Faderns avbild (se 1 Mos 1:26–27). Ärftlighetsläran och personlig observation vittnar om att avkomma antar sina föräldrars form, utseende och egenskaper. Vissa bygger sitt egenvärde genom att jämföra sig med andra. Den metoden kan leda till att de känner sig otillräckliga eller överlägsna. Det är bättre att se direkt till vår Fader när vi bygger vårt egenvärde.

Familjerelationerna hjälper oss att lära känna, älska och förstå Fadern. Det här är en av anledningarna till att sista dagars heliga alltid har betonat vikten av äktenskap och familj både i kyrkan och i samhället.

När vi försöker lära känna Fadern genom att leva ett rättfärdigt familjeliv, börjar vi förstå djupet av hans kärlek till oss och börjar känna en djupare kärlek till honom.

Våra jordiska antavlor består av många generationer som går tillbaka genom tidsåldrarna. Men vår egen andliga antavla har bara två generationer — vår Faders och vår egen. Vi har samma form som han, men utan härlighet. ”Vi är nu Guds [söner och döttrar], och ... när han uppenbaras, kommer vi bli lika honom, ty då får vi se honom sådan han är” (1 Joh. 3:2; se också L&F 130:1). Inom var och en av oss ligger gudomlighetens frön förborgade som kan växa och ge frukt genom hans välsignelse och genom att vi följer lydnadens strikta väg som Jesus har visat oss. Det finns kraft i att säga och sjunga orden: ”Jag är Guds lilla barn.”⁵

Faderns kärlek

En av avfallets stora förvrängningar var att den skildrade Gud Faderns frälsningsplan som överväldigande sträng. Frederic Farrar, ledare för anglikanska kyrkan, pedagog och högt ansedd författare av *Jesu lif*, beklagade sig över att de flesta kristna har en felaktig uppfattning om helvetet och fördömelse på grund av felöversättningar från hebreiska och grekiska till engelska i King James bibelöversättning.⁶

Som uppenbarat till profeten Joseph Smith gäller vår kärleksfulle Faders frälsningsplan alla människor, även dem som inte får höra om Jesus Kristus i det här livet, barn som dör innan de uppnått ansvarig ålder och de som inte förstår (se L&F 29:46–50; 137:7–10).

Också åt dem som — till skillnad från Satan och hans änglar (se Jes. 14:12–15; Luk. 10:18; Upp. 12:7–9; L&F 76:32–37) — har levat orättfärdigt men inte gjort uppror mot Gud, har en kärleksfull Fader förberett härlighetsriken som är överlägsna vår tillvaro på jorden (se L&F 76:89–92). Det kan inte råda något tvivel om Faderns kärlek till sina andebarn.

När vi försöker lära känna Fadern genom att leva ett rättfärdigt liv, börjar vi förstå djupet av hans kärlek till oss och börjar känna en djupare kärlek till honom. Ansträngningarna att förvränga och förstöra familjen är till för att hindra Faderns barn från att känna hur hans kärlek för dem tillbaka till honom.

Misshandlande och dominerande män, utomäktenskapliga födslar, oönskade barn och andra sociala utmaningar i vår tid gör det svårare för dem som lider att förstå, hoppas på och ha tro på en rättfärdigt, kärleksfull och omtänksam Fader. Precis som Fadern önskar hjälpa oss att lära känna honom, använder den onde varje tänkbart sätt för att komma emellan Fadern och oss. Lyckligtvis finns det ingen makt, ingen synd och inget tillstånd som kan hålla oss borta från Faderns kärlek (se Rom. 8:38–39). Eftersom Gud älskade oss först, kan vi lära känna honom och älska honom (se 1 Joh. 4:16, 19).

Det är just på grund av att de sociala problemen är så vanligt förekommande idag som vi måste undervisa om läran om Fadern och familjen så att vi kan bota, rätta till och övervinna de falska uppfattningar och beteenden som råder i världen. Som Eliza R. Snow (1804–1887) uttryckte så vackert, finns det många i världen som kallar Gud ”Fader” men ”grunden härtill var ej känd”.

Som väl är har ”kunskapsnyckeln” återställts⁷ och läran om Fadern finns på jorden igen! ■

SLUTNOTER

1. Se *Handbok 2: Kyrkans förvaltning* (2010), 1.1.1.
2. Se *Handbok 2*, 1.1.4.
3. Se *Handbok 2*, 1.3.
4. Se ”Familjen: Ett tillkännagivande för världen”, *Liahona*, nov. 2010, s. 129.
5. ”Jag är Guds lilla barn”, *Psalmer*, nr. 194.
6. Se Frederic W. Farrar, *Eternal Hope* (1892), s. xxxvi–xlii.
7. ”O min Fader”, *Psalmer*, nr. 190.

Omsluten av hans kärleks armar

Anonym

När jag var sex år skildes mina föräldrar. Jag fortsatte bo hos mamma men pappa var ändå en del av mitt liv efter separationen. Jag bodde hos honom på helgerna och en dag mitt i veckan.

Trots sina försök att vara en bra pappa svek han mitt förtroende på ett mycket allvarligt sätt när jag var sju år. Den situationen var början till ett växande avstånd mellan oss. När han ringde undvek jag att svara. När jag blev äldre krävde jag att få välja när jag skulle besöka pappa i stället för att tvingas vara där på de tider som hade bestämts.

När jag gick på high school blev besöken allt färre. Jag träffade honom bara två eller tre gånger i månaden. När jag gick på college ringde vi mer och mer sällan. Till slut pratade jag bara med honom en gång per termin. Min relation till pappa hade blivit mer som en formalitet än ett äkta band mellan en förälder och ett barn.

Under mitt andra år på college bestämde jag mig för att prata med honom om det som hade hänt när jag var liten, vilket jag ansåg hade skadat vår relation för så många år sedan. Jag hoppades på att få en avslutning, på förlåtelse och på en chans att börja om. Jag mejlade honom om mina tankar och väntade på ett svar.

En tid senare fick jag ett e-postmeddelande från honom. Innan jag läste pappas svar bad jag en bön till min himmelske Fader och bad att hans ande skulle vara med mig när jag läste mejlet. Det var ett så viktigt ögonblick i mitt liv — jag skulle få se vad min pappa hade att säga och vilken riktning vår relation skulle ta. Jag var rädd och kände mig mycket ensam.

Jag var verkligen ensam där jag satt på

mitt rum med datorn. Jag behövde stöd. Jag fortsatte att be till min himmelske Fader och kände hans ande. Till slut hade jag fått modet att läsa.

Pappa svarade med ett mycket kort meddelande där han skrev att han inte mindes något av det jag nämnde och att det inte var ett bra läge för honom nu att samtala om vårt förflutna.

Sättet han avfärdade något som var så viktigt för mig och det faktum att han inte tycktes vilja försonas sårade mig oerhört. Jag kände mig övergiven av min far och sörjde över det problematiska förhållandet som vi hade haft i över ett årtionde.

Medan jag satt i min stol och grät kände jag Anden omge mig. Jag hade aldrig tidigare känt min himmelske Faders närhet så starkt. Jag kände mig bokstavligt talat "omsluten av hans kärleks armar" (2 Nephi 1:15). Jag kände mig tröstad och älskad där jag satt och grät.

Min relation till min jordiske far kanske hade sina brister men min himmelske Fader var med mig. Hans närvaro i mitt liv är stark. Jag vet att han älskar mig, bryr sig om mig och alltid vill ha en relation till mig. Jag vet att han är min Fader. Och han går ingenstans. ■

Min relation till min jordiske far hade sina brister men min himmelske Fader var med mig.





En hunger efter ordet I ECUADOR

Joshua J. Perkey
Kyrkans tidningar

"Välsignade är alla de som hungrar och törstar efter rättfärdighet, ty de skall fyllas av den Helige Anden" (3 Nephi 12:6).

Ana Visbicut lutar sig med ett leende på läpparna tillbaka mot träplanket utanför sitt hem. Hennes barn sitter också där på en bänk, och alla ler lika stort som hon. Det är en varm, solig lördagseftermiddag. Ana bor i Puerto Francisco de Orellana, ett liten stad i djungeln i östra Ecuador. Medlemmarna i presidentskapet för Orellana gren har just varit förbi och oavsiktligt avbrutit hennes samtal med de kvinnliga missionärerna, men det har hon inget emot. Hon tycker om deras sällskap. Hon har mycket att vara tacksam för och uttrycker ofta sin tacksamhet.

Men tro inte att Ana har varit utan prövningar. Hon bor ensam med sina fem små barn. Det är svårt att hitta arbete varje dag.

Och när hon döptes i augusti 2009 var det bara ett av barnen som döptes samtidigt.

Men under året som följde kom välsignelserna när ytterligare tre barn följde hennes exempel och döptes och konfirmerades (ett av dem var för litet).

Ja, Anas ögon lyser av tacksamhet. Hon liksom de andra medlemmarna i Orellana gren har upptäckt den rena glädjen som kommer när man följer Jesu Kristi evangelium.

Glädjen börjar med en önskan

I december 2008 var kyrkan inte formellt organiserad i Puerto Francisco de Orellana. Det fanns ett antal medlemmar som bodde där då. Några av dem hade inte varit i kyrkan på flera år.



Till vänster: Ana Visbicut och hennes barn gläds åt evangeliet. Ovan: Medlemmar i Orellana gren samlade inför en grenskonferens 2010.

Men något hände. Anden berörde hjärtan och förändrade liv. Den manade fyra familjer att börja träffas för att studera skrifterna och undervisa varandra. Och denna känsla har dröjt sig kvar i staden.

”Människorna hungrar och törstar efter evangeliet”, säger grensmedlemmen Fanny Baren Garcia.

Denna hunger inspirerade medlemmarna i Puerto Francisco de Orellana att kontakta kyrkan och be om tillstånd att dela ut sakramentet. ”Vi kom inte till dem”, minns Timothy Sloan, tidigare president för Ecuadormissionen Quito. ”De ringde till mig. En önskan att handla efter känslan — att följa Frälsarens inbjudan i Mormons bok om att utöva tro på honom och omvända sig — fanns redan. Det är ett budskap till oss alla.”

En liknande önskan fanns hos dem som flyttade till Puerto Francisco de Orellana. I början av januari 2009 funderade Marco Villavicencio — numera president för grenen — och hans hustru Claudia Ramirez på om han skulle tacka ja till ett jobberbjudande som krävde att de flyttade till Puerto Francisco Orellana från hemmet i Machala, på andra sidan Ecuador.

”Min första fråga var”, säger president Villavicencio, ”Finns kyrkan där? Min hustru och jag pratade igenom det hela med vår



TA EMOT FRÄLSAREN OCH HANS EVANGELIUM

”För att kunna ta emot Jesu Kristi evangelium måste man först ta emot honom vars evangelium det är. Man måste lita på Frälsaren och det han lär

oss. Man måste tro att han har makt att hålla sina löften till oss i kraft av försoningen. När någon har tro på Jesus Kristus tar han eller hon emot och tillämpar hans försoning och hans lärdomar ...

Jag älskar Jesu Kristi evangelium, för det fastställer sättet varpå vi kan ta del av evangeliets frukt, uppleva den mycket stora glädje (se 1 Nephi 8:12) som endast det kan åstadkomma, och sättet varpå vi kan härda ut till änden trots jordelivets alla prövningar. Evangeliet lär oss allt det vi behöver veta för att kunna återvända och leva hos vår Fader i himlen som uppståndna förhärligade varelser. Må vi alla i vårt sinne bevara visionen av evigt liv. Må vi flitigt följa receptet på evigt liv, vilket är Jesu Kristi evangelium.”

Se äldste L. Tom Perry i de tolv apostlarnas kворum, ”Jesu Kristi evangelium”, *Liahona*, maj 2008, s. 44, 46.

familj och vi bad för att få veta om vi skulle flytta. Det dröjde inte länge förrän de fick veta att kyrkan skulle organiseras i Puerto Francisco de Orellana. Vi flyttade hit i februari 2009 och grenen bildades i september.”

Tjänandets glädje

En önskan att komma till Kristus leder naturligt till en önskan att tjäna. Jesu Kristi evangelium förändrar både dem som ger och dem som tar emot. Denna växelverkan inträffar när det finns ödmjuka hjärtan, öppna sinnen och när tjänande ges. Tjänande har spelat en viktig roll i kyrkans tillväxt i Puerto Francisco de Orellana och har stärkt dem som har tjänat.

”Hur känner jag för mitt ämbete?” frågar Clara Luz Farfán, som i september 2010 kallades att verka i Hjälpföreningens presidentskap. ”Glad, eftersom jag vet att jag kan hjälpa andra systrar att komma till kyrkan och stärka de nya systrarna som har döpts.”

”Det finns en törst här efter att höra evangeliet. Människorna här vill verkligen det.”

President Marco Villavicencio

Samma känsla finns i hjärtat hos alla medlemmarna i grenen. Lourdes Chenche, Hjälpföreningens president, säger att det krävs arbete för att stärka systrarna, men det är en ansträngning som hon gladeligen gör: ”Vi besöker systrarna som presidentskap och som medlemmar i Hjälpföreningen. Vi försöker hjälpa dem när de har problem. Vi ger dem mat när de behöver det. Vi låter dem veta att de inte är ensamma, att vi får hjälp av Jesus Kristus och av grenen. Och vi lär dem att de måste göra sin del — be, studera skrifterna och förbereda sig. Vi ber med dem, vi tröstar dem och vi älskar dem djupt.”

Men systrarna gör inte allt arbete själva. ”Vi talar med grenspresidenten för att se vad som kan göras”, tillägger Lourdes. ”Vi berättar för honom och för grensrådet om deras behov så att vi kan avgöra vad vi behöver göra.”

Systrarnas beslutsamhet att göra sin del är en känsla som hela grenen delar. Under ett tjänandeprojekt för att hjälpa en familj i

Nedan, till vänster: Grenspresident Marco Villavicencio tillsammans med sin hustru Claudia och deras son. Nedan, till höger: Clara Luz Farfán på en brasafton tillsammans med andra grensmedlemmar.



grenen ”deltog vi allihopa”, säger Lourdes. ”Barnen, ungdomarna, de vuxna, Hjälpföreningen, missionärerna. Det var en mycket uppbyggande upplevelse. Jag vet att när vi ’är i [våra] medmänniskors tjänst, är [vi] endast i [vår] Guds tjänst’ [Mosiah 2:17]. När jag tjänar känns det som om jag gör det åt Jesus Kristus. Det är detta som riket handlar om.”

Vänskapens glädje

Det finns något obestridligt stärkande i enighet, känslan av att tillhöra ett samhälle av heliga. Vi får välsignelser när vi blir ”medborgare tillsammans med de heliga och tillhör Guds familj” (Ef. 2:19), och när vi lever som familjemedlemmar som ”är villiga att bära varandras bördor så att de kan bli lätta, ja, och är villiga att sörja med dem som sörjer, ja, och trösta dem som står i behov av tröst” (Mosiah 18:8–9).

Fanny förklarar: ”Jag tror att vår styrka kommer av det faktum att vi som medlemmar i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga känner oss som en familj. Och jag tror att det har gjort oss mycket gott att tjäna varandra. Vi ger vad som behövs, och det har skapat en känsla av enighet. Vi tar emot varje ny person som kommer till kyrkan med öppna armar. Vi välkomnar dem. Jag tycker att en kram säger mer än tusen ord.”

Anas upplevelser bekräftar detta. Som ensamstående mor till fem barn har hon den konstanta utmaningen att försöka försörja familjen när det inte är så lätt att få jobb, och den ansträngningen kan vara känslomässigt och andligt tröttande. Grensmedlemmarnas vänskap har utgjort ett viktigt bidrag till familjen under svåra tider. ”Medlemmarna kommer och läser skrifterna tillsammans med mig”, säger Ana. ”De vakar

*”Vi är som Enos —
vi hungrar
efter Guds ord”
(se Enos 1:4).*

Clara Luz Farfán



President Villavicencio och andra medlemmar pratar med Lourdes Chanche, Hjälpföreningens president och seminarielärare.

över mig. När vi har det svårt finns de där. Det är mycket viktigt för nya medlemmar.”

Den här vänskapsandan är en del av anledningen till att grenen har växt så snabbt. Från 28 medlemmar den första söndagen hade grenen vuxit till 83 medlemmar på bara ett år, inklusive ett dussintal besökare som har en annan tro.

Grensledarna tillbringade lördagen före sin grenskonferens med att besöka medlemmar och undersökare. De läste ur skrifterna för dem och uppmuntrade dem att bli bättre.

En nydöpt broder omvändes genom sina skriftstudier — både när han läste själv och tillsammans med medlemmar och missionärer. ”Mormons bok är nyckeln”, säger han. ”Det är nyckeln för mig.” Han har funnit glädje i kyrkan. Evangeliets dragningskraft var så stark att han började betala tionde redan innan han döptes.

Men vänskap sträcker sig längre än till att sprida evangeliet. Det kan förändra ens livsstil.

”Innan jag blev medlem i kyrkan”, säger Bernabé Pardo, en annan nyomvänd, ”var de enda vännerna jag hade sådana som gick ut och drack. Men nu när

jag är medlem har jag många vänner — riktiga vänner. De inbjuder mig att läsa Mormons bok med dem. De bjuder hem mig på hemaftnar. De tjänar varandra. Jag har gjort tjänandeprojekt tillsammans med dem. Mitt liv är helt annorlunda nu. Jag har fått många, många välsignelser. Jag betalar mitt tionde och Herren har välsignat mig.”

Det är en livsstil som inte är begränsad till vuxna. ”Vi undervisar alltid de unga kvinnorna om kraften i vänskap, att säga hej och inkludera

andra”, säger Claudia Ramirez. ”När någon kommer till kyrkan för första gången så har det betydelse för dem hur de blir mottagna. Så vi lär de unga kvinnorna hur viktig varje själ är för Herren. Det har varit till stor hjälp. Och vi sätter upp mål tillsammans med de unga kvinnorna inom Personlig tillväxt-programmet. Det motiverar dem så att de kan anstränga sig för att bli vän med andra.”

President Villavicencio säger att ”vi försöker följa president Gordon B. Hinckleys uppmaning att alla nyomvända ska få näring genom Guds goda ord, en vän och ett ansvar”.¹

Ana verkar som andra rådgivare i Primärs presidentskap. Hennes son Jorge verkar som förste rådgivare i lärarnas kворum.

”Vi ger dem ett ansvar”, säger president

Villavicencio, ”en chans att lära sig av ledaruppdrag där någon hjälper dem längs vägen.”

Glädjen i förändringen

För Claudia har hennes tjänande i evangeliet resulterat i att hon fått större självförtroende. ”Jag döptes när jag var åtta år”, säger Claudia. ”Vi gick alltid till kyrkan. Men när jag blev äldre såg jag många dåliga äktenskap. Jag tänkte mycket på dem och oroade mig för att jag aldrig kunde gifta mig eftersom det inte skulle gå bra. Jag var rädd att anförtro mitt liv åt någon, att det skulle vara för svårt. Men när jag kom tillbaka från min mission tänkte jag inte på samma sätt. Man förändras av att undervisa om läran.”

Claudia och Marco Villavicencio var vänner innan hon gick ut som missionär. En kort tid

Från vänster: President Villavicencio tillsammans med Bernabé Pardo, en nyomvänd; Hjälpföreningsmöte; Fanny Baren Garcia tillsammans med sin make Ricardo och deras barn; lektion för kursen Evangeliets lära.



efter att hon hade kommit hem besökte de templet tillsammans med några vänner. Något speciellt hände. "Det kändes som om Herren besvarade mina böner, att det här var en man som jag kunde gifta mig med", säger Claudia. "Jag har den underbara välsignelsen att ha en god make."

Glädje i att följa evangeliet

"Vår glädje beror inte på materiella saker", säger Oscar Reyes, 15 år, "utan på hur vi lever vårt liv. Det är därför jag håller sabbatsdagen helig, därför att det behagar Gud. Och det är därför jag ska gå ut som missionär och som jag tycker om att tjäna andra."

Genom att följa evangeliet har medlemmarna i Orellana gren funnit sann glädje. "Jag är mycket lycklig", säger Lourdes. "Fastän min familj är långt borta har jag en familj här också, en andlig familj. Jag har ett starkt vittnesbörd om det här verket. Jag vet att Jesus Kristus lever och att han välsignar oss om vi är lydiga."

Det är en glädje som genomsyrar deras liv oavsett vilka utmaningar livet för med sig. Det är glädjen som kommer av att leva rättfärdigt. ■

SLUTNOT

1. Se Gordon B. Hinckley, "Unga män och nyomvända", *Nordstjärnan*, juli 1997, s. 47.



PUERTO FRANCISCO DE ORELLANA, ECUADOR

Omkring 10 mil öster om Quito ger massiva vulkaner och Anderna vika för Orellanaprovinsens frodiga, tropiska klimat. Vidsträckt skogar, korsade av strömmar och floder, fyller landskapet i varje riktning. Papegojor och tukaner och tusentals andra slags fåglar har sitt hem här. Man kan till och med hitta apor och sengångare, bältjur och vattensvin och, förunderligt nog, rosa delfiner.

Provsinsen bildades i slutet av 1990-talet för att stödja utvinningen av olja. Den lilla bosättningen förvandlades till en stad nästan över en natt. Puerto Francisco de Orellana ligger på en plats där Napo-, Coca- och Payaminofloderna flyter samman. Idag har staden och dess omgivning omkring 80 000 invånare.





Sexåriga Courtney T., som har Downs syndrom, håller ett tal i Primär med hjälp av sin bror Justin. I kyrkans handbok står det att "lektioner, tal och undervisningsmetoder ska anpassas till varje persons behov".

Hur hjälper jag det här barnet?

Danyelle Ferguson

Arbetar du med primär barn som har kognitivt handikapp? Här är några förslag på hur man kan undervisa dem.

Många primärlärare och primärledare har frågor om hur man hjälper ett barn med kognitivt handikapp, till exempel autism, downs syndrom eller ADHD. De kan undra: Hur kan jag undervisa det här barnet? Bör hon vara i samma klassrum som andra i hennes ålder? Kan han delta i samlingsstunden eller i andra aktiviteter?

Som mamma till en son som har autism och som primärlärare för barn med kognitivt handikapp har jag lärt mig mycket om hur man uppfyller dessa barns behov. Följande principer är bara en del av det jag har lärt mig. Förhoppningsvis kan de vara till hjälp för dig när du försöker tjäna och inkludera alla primär barn i din församling eller gren.

Tjäna som Jesus gjorde

Vår Frälsare visade oss hur man tjänar andra genom att anpassa sitt budskap och sina handlingar så att de passade enskilda behov.¹ När han besökte nephiterna, till exempel, samlade han de små barnen runt omkring sig och ”tog [dem] ett efter ett och välsignade dem och bad till Fadern



Författaren Danyelle Ferguson tillsammans med sin son Isaac som har autism.

för dem” (3 Nephi 17:21; kursivering tillagd). Sedan kom änglar ner och ”omslöt de små” med himmelsk eld och ”betjänade dem” (3 Nephi 17:24).

Vi deltar i Herrens verk när vi undervisar alla barn. Äldste M. Russell Ballard i de tolv apostlarnas kvorum påminner oss: ”De av oss som fått älskade barn överlämnade i vår vård har fått ett heligt och ädelt förvaltarskap, ty vi är de som Gud har utvalt att omsluta vår tids barn med kärlek och trons glöd och kunskapen om vilka de är.”² När vi fullföljer vårt ansvar att hjälpa barn med handikapp, hjälper Herren oss att anpassa vårt tjänande och vår undervisning så att vi uppfyller deras behov.

För att bättre förstå dessa behov kan Primärs lärare och ledare ha ett möte med barnet och dess föräldrar och det kan vara ett bra tillfälle för läraren att börja bli vän med barnet. Den bästa platsen att bekanta sig på är ofta hemma hos honom, där han känner sig väl till mods och där det är troligare att han vill lära känna nya personer.

Lär er mer om handikapp och samarbete

Lärare och ledare bör ta sig tid till att lära sig mer om barnets handikapp. En bra plats att börja på är kyrkans webbplats lds.org/disability (som finns på flera språk). Där kan de få en översikt över olika handikapp, hämta

Emily S. och hennes fyraårige son Landon, som har en utvecklingsstörning, pratar med Primärs president Debra Maloof om sådant som Landon tycker om, och om bra metoder för att undervisa honom. Det fungerar bäst att tjäna ett barn med handikapp när barnet och dess föräldrar och ledare arbetar tillsammans i en anda av enighet och samarbete.



undervisningsförslag och hitta andra resurser.

När lärare och ledare har utforskat webbplatsen kan de träffa barnets föräldrar på nytt för att prata om förslag, ta upp problem och sätta upp mål. Föräldrarna kan ge information om sitt barn som hjälper lärarna lyckas i sitt arbete, till exempel insikter om hur barnet kommunicerar, vilka aktiviteter hon tycker om och vilka man ska undvika, och hur man uppmuntrar till lämpligt uppförande. Samarbetet med föräldrarna är av största vikt för att man ska kunna etablera den enighet, den samverkan och den dialog som är nödvändig för att bäst hjälpa ett barn med handikapp.

Lärare och ledare bör också rådgöra med sina prästadsomledare medan de utvecklar sätt att tjäna barnet. När vår son fick diagnosen autism var vi bekymrade för hur han skulle klara övergången från barntillsynen till en primärklass med jämnåriga. En syster i vår församling som var skollärare pratade med vår biskop och Primärs president och erbjöd sig att vara extralärare åt vår son. Primärs president, en medlem i biskopsrådet, min make och jag hade ett möte med henne och hon pratade med oss om hur hon kunde hjälpa vår son. Vi satte upp mål och gjorde upp en plan för att hjälpa honom förstå det som händer i Primär. Vi behövde ofta ändra på planen under de följande tre åren, men när han lärde sig förstå vad som hände runtomkring honom blev han mer intresserad av att ha kontakt med sina jämnåriga och att delta i lektionerna.

Denna systems kunskap och hängivenhet byggde en grund som vår son fortfarande står på. Hennes kärlek och vänskap lärde honom att han är ett älskat barn till Gud. Tack vare det fortsätter han att se kyrkan som en plats dit han kan komma och vara sig själv och känna sig älskad.

Bygga vänskap och tillit

Som lärare kan vi ”följa Frälsarens föredöme genom att erbjuda hopp, förståelse och kärlek till dem som har funktionshinder.”³ När vi visar uppriktigt intresse för barn med handikapp stärks vår vänskap med dem.

Barn med kognitivt handikapp kan kommunicera annorlunda jämfört med andra. När lärare anpassar sig till ett barns kommunikationssätt kan de bygga tillit och vänskap och bli bättre lärare. Här är två sätt att förbättra kommunikationen på:

- **Se till att ditt ansikte är i nivå med barnets.**⁴ När vuxna gör det känner sig barnet bättre till mods och mer delaktigt. Det hjälper också barn som har svårt att fokusera i en grupp. Läraren eller extraläraren kan fånga barnets uppmärksamhet och emellanåt säga en mening eller två om lektionen under lektionstiden.
- **Ta reda på barnets intressen.** Barn känner sig värdefulla när andra visar intresse för sådant som de tycker om. Barn med handikapp blir ofta fästa vid

vissa saker, till exempel en leksak, ett djur eller ett spel. En lärare kan be barnet berätta om sina intressen och prata om det intresset under lektionen. Även om barnet inte säger något kan läraren ändå prata om det som intresserar honom.

Integrera

I de flesta fall bör ett barn med kognitivt handikapp gå i en vanlig primärklass. Detta är viktigt för både barnet och dess kamrater. Integrationen hjälper henne att lära sig hur man uppför sig i sociala sammanhang och i kyrkan och förbereder henne för övergången till ungdomsklasserna. Det är också bra för de andra barnen eftersom de då får möjlighet att tjäna och uppleva de unika insikter som barn med

handikapp kan ge. Samvaron med andra barn uppmuntar också vänskapsband — något som är viktigt för att de ska känna sig delaktiga och välkomna i kyrkan.

När vår son var i femårsåldern var det en liten flicka som ofta satt bredvid honom i Primär. Hon gjorde kort och bilder till honom när han missade en lektion. Vår son kunde inte säga vad hon hette men han kunde hålla henne i handen och kalla henne "min vän". Deras vänskap gav henne möjlighet att tjäna och hjälpa honom känna sig glad över att vara i kyrkan.

För att underlätta vänskapsband kan en förälder eller lärare välja att presentera barnet för de andra i Primär första dagen och prata om henne som person. De kan berätta om hennes talanger, förmågor och sådant som hon tycker är roligt att göra. Sedan kan de prata om handikappet så att de andra barnen förstår vilka behov barnet har och känner till beteenden som kan verka ovanliga för dem. Om föräldrar och ledare i kyrkan är öppna när de pratar om detta känner sig de andra barnen ofta bättre till mods inför att bli vän med henne.

Man kan också ta kontakt med experter som kan hjälpa primärlärarna göra upp planer för hur barnet kan bli mer delaktigt. Ibland är barnets skollärare villig



Integreringen i en primärklass hjälper både ett barn med kognitivt handikapp och de andra barnen. Här läser Audrey S. skrifterna tillsammans med Isaac.

att träffa föräldrarna och primärledarna och berätta om vilka metoder som de lyckats använda med barnet. Läraren kanske till och med är villig att komma till kyrkan och demonstrera metoderna.

I vissa fall kan undantag göras så att barnet får separat undervisning, eller så kan andra anpassningar göras. På webbsidan LDS.org finns ytterligare vägledning om detta i avdelningen "Primary" under "Serving in the Church".⁵

Stöd i klassrummet

Det kan vara svårt att uppfylla barnens behov i vilken klass som helst. När ett barn med ett handikapp är en del av gruppen kan man behöva kalla en extralärare eller hjälpare. Extralärare turas om att hålla lektionen och

hjälpa barnet, eller så kan en hjälpare kallas att arbeta enbart med barnet som har ett handikapp. De som arbetar i Primär bör samordna lektionsscheman, skapa ett kommunikationssystem och samtala om hur de ska hantera olika situationer som kan uppstå. Som alltid är bön, kommunikation och planering av största vikt för att man ska kunna ha ett lyckat samarbete och upplyftande undervisningsupplevelser.

När en extralärare ska kallas bör man tänka på att föräldrarna arbetar med sitt barn och hanterar svårigheter som är en del av att fostra ett barn med handikapp 24 timmar om dygnet. De kan behöva få möjlighet att vara med på Söndagsskolans klass eller ha andra ämbeten. Detta lilla avbrott kan hjälpa dem få ny energi och förbereda dem för att möta utmaningarna under den kommande veckan.

Anpassa lektionsplaner

I kyrkans handbok står det att "ledare och lärare ska i så stor utsträckning som möjligt engagera medlemmar med funktionshinder på möten, i lektioner och aktiviteter. Lektioner, tal och undervisningsmetoder ska anpassas till varje persons behov."⁶ Det krävs bön, kreativitet och ansträngningar för att hålla lektionerna på ett sätt som

Fyraåriga Brooklyn C. (tredje barnet från vänster), som har autism, älskar sångstunden i Primär. Hennes föräldrar säger att hon alltid reagerat positivt på musik, och den taktila delen med handrörelser gör sångerna ännu mer intressanta för Brooklyn och de andra barnen.



uppfyller varje klassdeltagares behov.

Börja med att ta reda på hur barnet bäst lär sig saker och ting. Länken "Leader and Teacher Resources" på lds.org/disability innehåller information om hur man anpassar lektioner. Ytterligare förslag finns under varje rubrik som tar upp handikapp. Avdelningen "Primary" under "Serving in the Church" på [LDS.org](https://lds.org) är en annan utmärkt resurs. Anpassningar som görs för ett barn med handikapp kan också vara till hjälp för de andra barnen. Följande metoder har fungerat för mig:

- **Visuell inläring:** Många barn lär sig bäst med visuella hjälpmedel, till exempel bilder eller föremål som hjälper dem förstå olika begrepp. Extraläraren eller assistenten kan sitta bredvid barnet med handikapp och visa honom teckningar eller fotografier under lektionen för att illustrera det som undervisas. Om barnet tycker om att rita kan han få ett tomt pappersark som han kan dela med sin assistent. Tillsammans kan de rita sådant som nämns under lektionen.
- **Auditiv inläring:** Barn som lär sig genom att lyssna tycker om att höra berättelser. De tycker också om när lärarna använder olika röstlägen för att animera berättelsen, till exempel genom att viska, flämta som om de

var överraskade och prata fortare när något spännande händer. Lärarna kan behöva förenkla och förkorta berättelserna i lektionen så att barnet med handikapp kan förstå och vara uppmärksam. Man kan återge berättelsen och sedan använda principerna i berättelsen och tillämpa dem på en verklig situation eller på en berättelse eller händelse som barnet är bekant med.

- **Taktil inläring:** Barn som lär sig genom att röra vid föremål tycker om att ha saker som de kan hålla i och känna på. Om en berättelse i lektionen äger rum ute kan läraren ta med sig en slät sten, en gren eller ett mjukisdjur som han eller hon kan visa medan berättelsen återges och sedan låta föremålet gå runt så att alla får möjlighet att hålla i det och undersöka det. Pyssel och färgläggningssidor är andra gripbara saker som kan vara till hjälp.

Samlingsstunden och andra aktiviteter

Det är viktigt för barn med handikapp att känna sig delaktiga. Var kreativ när du försöker hitta sätt att engagera dem i skriftläsning, bön och rotationer under samlingsstunden. Om ett barn till exempel har svårt för att prata kanske han kan använda bilder för att kommunicera. Andra barn kanske tycker om att stå vid talarstolen

fastän de är för blyga eller ovilliga att tala. I sådana fall kan du låta barnet stå vid talarstolen och vara glad för att stå där medan en förälder hjälper honom genom att vara barnets röst. Han kan hjälpa till genom att hålla i bilderna för talet eller genom att vara ett exempel och knäppa händerna när det är dags att be.

Här är några andra aktiviteter och anpassningar som ni kan använda:

- **Primärs medverkan på sakramentsmötet** Här kan ett barn med handikapp behöva extra stöd och flexibilitet eftersom barnens medverkan på sakramentsmötet inte är en del av den normala rutinen. Det hjälper henne att anpassa sig till ändringarna om hon får vara med på flera övningar. Det kan vara bra att låta barnet sitta bredvid sin assistent så att han kan hjälpa henne veta när det är dags att sjunga eller när hon ska säga något. Om hon lätt blir överväldigad av oljud eller den visuella stimulans som alla åhörare innebär, kan du reservera några sittplatser nedanför för henne och hennes assistent i närheten av förhöjningen. Då kan hon färglägga bilder, titta i bilderböcker eller gå ut i korridoren utan att störa de andra barnen. Hon kan också gå fram och säga det hon ska eller sjunga, och sedan gå tillbaka till sin plats för att lugna ner sig. Andra barn kanske kan sitta på förhöjningen utan problem men behöva något att fingra med, till exempel två eller tre gem eller en slät sten som de kan ha i knät. Detta är bra för barn som har svårt att vara uppmärksamma i stora grupper.
- **Samlingsstunden.** Om ett barns klass får i uppgift att delta i samlingsstunden bör du se till att barnet som har ett handikapp är delaktigt på ett sätt som han eller hon känner sig väl till mods med. Om klassen ska ha en sketch kan hon ha en liten talroll eller en roll utan tal, och att bara få vara utklädd tillsammans med

de andra barnen kan få henne att känna sig delaktig. Det är viktigt att hon får vara delaktig i olika aktiviteter tillsammans med de andra barnen så att de kan skapa vänskapsband.

- **Övriga program.** Om Primär ska vara med på en sådan aktivitet som en talangshow eller ett julprogram i församlingen eller grenen och barnet med handikapp har problem med höga ljud eller mycket folk så kan du låta klassen göra sin del först i programmet. Då har hennes föräldrar möjlighet att ta hem henne innan hon blir helt överväldigad.

Skörda välsignelserna

Tack vare min son som har autism har jag fått ett nytt perspektiv på vad det innebär att vara ett Guds barn. Jag har lärt mig att vår himmelske Fader verkligen känner och älskar var och en av oss personligen. Han vet vilka behov vi har och ger föräldrar och ledare maningar genom den Helige Anden hur de ska ta hand om och välsigna vår familj och barnen vi tjänar. Jag har också fått en stor uppskattning för och kärlek till vår sons primärlärare och ledare i kyrkan som har tagit sig tid att bli vän med honom. De är underbara exempel på Frälsarens kärlek.

Det krävs extra tid och ansträngningar för att undervisa ett barn med kognitivt handikapp och det är frustrerande emellanåt. Men genom bön, inspiration och tillit till Herren kan vi lyckas med att uppfylla vårt förvaltar-skap att hjälpa dessa speciella barn. ■

För mer information om det här ämnet, se Handbok 2: Kyrkans förvaltning (2010), 11.8.6; 21.1.26.

SLUTNOTER

1. Se till exempel Matteus 8:1-17; 9:1-13, 18-38.
2. M. Russell Ballard, i "Sen edra små", *Nordstjärnan*, okt. 1994, s. 40; "Great Shall Be the Peace of Thy Children", *Ensign*, apr. 1994, s. 60.
3. *Handbok 2: Kyrkans förvaltning* (2010), 21.1.26.
4. Se *Undervisning: Den högsta kallelsen*, (2000) s. 71.
5. Se "Teaching All Children, Including Those with Disabilities", [lds.org/pa/display/0,17884,5727-1,00.html](https://www.lds.org/pa/display/0,17884,5727-1,00.html).
6. *Handbok 2*, 21.1.26.



RIKTLINJER FRÅN KYRKANS HANDBÖCKER

Kyrkans handböcker innehåller utmärkt information för lärare och ledare som betjänar barn med handikapp. Avdelningen "Medlemmar med funktionshinder" (21.1.26) i *Handbok 2: Kyrkans förvaltning* ger vägledning och tar upp många vanliga frågor. I kapitlet om biorganisationerna finns ytterligare anvisningar. *Handbok 1* innehåller instruktioner till prästadömsledare, bland annat vägledning i fråga om dop. Titta under "handikapp" i registret för en komplett lista.

ÄR DEN HÄR BOKEN FRÅN DIG?

Jag hade just fyllt 21 och arbetade som servitris på en restaurang på en skidort. En eftermiddag när jag var klar med städningen av matsalen fick jag en bok av en av servitörerna. Han sade att han ville att jag skulle ha den. Jag tackade honom och tog emot den.

Jag tittade på omslaget: Mormons bok. Jag blev nyfiken och bestämde mig för att gå ut i köket och titta i den. På insidan av omslaget fanns det ett meddelande som servitören hade skrivit till mig. Han skrev att Mormons bok var en sann bok om Jesu Kristi evangelium och han visste att den skulle beröra mig. Jag bestämde mig för att läsa den med en gång.

Medan jag läste omgavs jag av en märklig, fridfull känsla. Jag hade inte fått den känslan när jag hade läst andra böcker, förutom Bibeln. Jag hade först tänkt att snabbt läsa några sidor, men det blev flera kapitel. Jag kunde inte sluta läsa. Så småningom kom jag till Första Nephi 15:11: "Kommer ni inte ihåg vad Herren har sagt: Om ni inte förhärdar era hjärtan utan ber till mig med tro och tror att ni skall få, och noggrant lyder mina befallningar, skall förvisso detta tillkännages för er."

Jag var bara tvungen att veta om boken var sann. Jag visste inte hur jag skulle tilltala Gud i bön, så jag tittade helt enkelt upp mot kökstaket och frågade: "Är den här boken från dig?" Omedelbart fick jag ett bestämt svar: "Ja." Jag minns att jag tänkte: "Oj. Jag ska nog läsa ut boken!"

Tre månader senare när jag hade



En medarbetare gav mig en bok och sade att han ville att jag skulle ha den. Jag blev nyfiken.

läst ut Mormons bok åkte jag för att besöka min pappa i Kalifornien. Inte långt från hans hus körde jag förbi en byggnad med en mosaikbild på framsidan som jag kände igen. Jag körde snabbt in på parkeringsplatsen och såg en man där.

”Vad gör Lehis syn om livets träd på din byggnad?” frågade jag. Då presenterade han sin kyrka för mig: Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga. Jag hämtade min Mormons bok i bilen och började ställa frågor om de stycken jag hade ringat in medan jag läste. Han fick stopp på mitt ordflöde och förklarade att kyrkan hade missionärer som ägnade två år av sitt liv åt att besvara sådana frågor som mina.

Jag gav honom pappas adress och senare kom två äldster på besök. Jag var imponerad av att de gärna ville besvara alla mina frågor. Jag blev ännu mer imponerad av att de nya begrepp som de undervisade mig om kändes som välbekanta fakta som jag började komma ihåg igen. Fem veckor senare döptes jag som medlem i kyrkan.

Trettio två år har gått sedan dess och jag läser fortfarande Mormons bok varje dag. Den har varit en ständigt källa till ljus och vägledning för min familj och mig. Jag är så tacksam mot de forntida profeter som ristade in Guds ord på guldplåtarna, mot Joseph Smith för att han uthärdade förföljelse och prövningar för att kunna översätta och publicera dess sanningar, och mot en servitör som hade modet att ge mig en Mormons bok den där dagen. ■

Cynthia Ann Lee, Nevada, USA

EVANGELIET GAV MIG FRID

Min familj blev medlemmar i kyrkan när jag var sex år, och vi beseglades i templet när jag var åtta. Mina föräldrar undervisade mig ihärdigt om lärdomarna i vår nyfunna tro, så jag växte upp med vetskapen om att bön, personliga skriftstudier och andra aspekter av evangeliet kunde ge stor frid.

Men det var inte förrän jag verkade som missionär som jag verkligen lärde mig uppskatta frälsningsplanen. När jag verkade som missionär i Australien dog pappa. Min missionspresident kom för att berätta vad som hade hänt. Han gav mig en prästtadömsvälsignelse som till stor del handlade om frälsningsplanen. Den välsignelsen, tillsammans med mina personliga studier under de följande dagarna, veckorna och månaderna,

undervisade mig och fick mig att uppskatta denna underbara lära mer än jag någonsin hade gjort tidigare. Jag kunde se mina omständigheter i ljuset av frälsningsplanen och förstå just hur underbar den är. Frälsningsplanen har betytt så mycket för mig sedan dess.

Jag har fortsatt studera skrifterna efter min mission och har upptäckt att mycket av Guds ord vittnar om hans stora lycksalighetsplan (se Alma 42:8). Jag vet att det finns ett liv efter döden och att vi kan vara tillsammans med nära och kära igen efter det här livet. Vetskapen om att mamma, pappa och mina syskon och jag är beseglade ger mig stor tröst.

Vi får smärtsamma upplevelser i livet, men livet behöver inte vara svårt. Jesu Kristi evangelium gör allt mycket lättare. Tack vare det vet jag att jag kan få frid och tröst i alla situationer, vad som än händer i livet. ■
Sina Rogers, Nya Zeeland



Min missionspresident kom för att berätta vad som hade hänt. Han gav mig en prästtadömsvälsignelse som till stor del handlade om frälsningsplanen.

DIN SKÖRD BLIR FÖRSTÖRD!

När vi i vår familj förberedde oss för att beseglas i templet i Logan i Utah hade vi på nytt bestämt oss för att följa Jesu Kristi evangelium. Vi bestämde oss särskilt för att vi alltid skulle betala tionde. En kort tid efter vår besegling flyttade vi till Wyoming för att försöka oss på jordbruk.

Det var i slutet av april när vi började förbereda drygt 120 hektar

land. Vi brände buskar, jämnade ut marken och grävde diken. När vi äntligen började plantera var det redan långt in på planteringssäsongen. Jag bestämde mig för att odla korn som har en kort växtperiod.

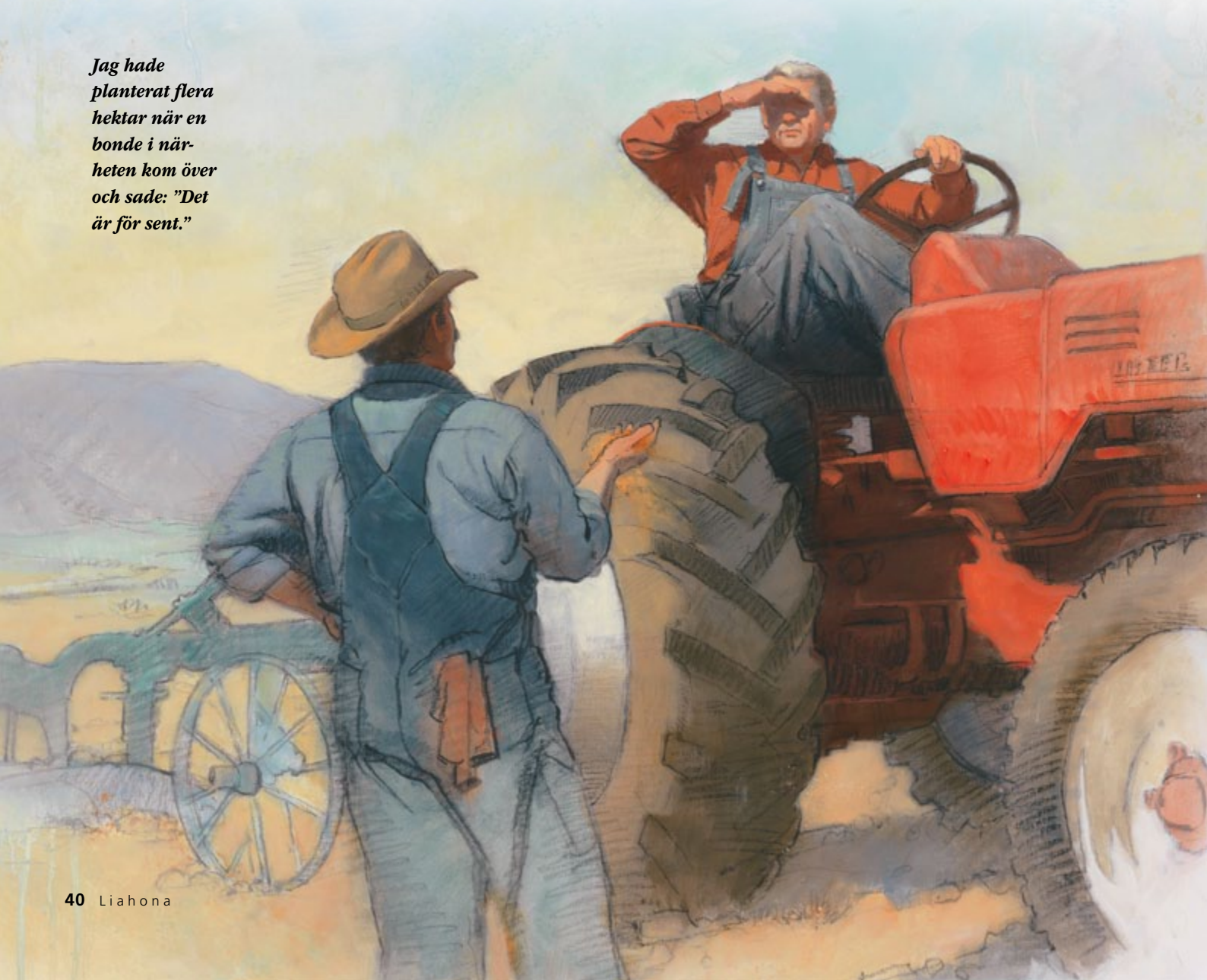
Jag hade planterat flera hektar när en bonde i närheten kom över och sade: "Du har slösat bort tid, energi och pengar. Det är för sent. Din skörd

kommer att vara förstörd före den 21 augusti!"

Han tog en handfull jord och fortsatte: "Du har torkat ut jorden med allt krattande, brännande och utjämnande. Fröna slår inte rot utan vatten."

Jag visste att jorden var för torr, men vi hade redan investerat så mycket pengar i grödan att jag bestämde mig för att fortsätta plantera. Jag hade tro på att vår himmelske Fader skulle hjälpa oss eftersom vi hade gjort vårt bästa för

Jag hade planterat flera hektar när en bonde i närheten kom över och sade: "Det är för sent."



att förbereda jorden och eftersom vi hade betalat ett fullt tionde. När jag hade planterat allt knäböjde jag i bön tillsammans med min familj och bad om hans hjälp.

Dagen därpå började det regna, ett perfekt regn som var tillräckligt mildt för att inte skölja bort fröna eller den fina jorden på kullarna. Våra innerliga böner och långa, jobbiga arbetsdagar hade inte varit förgäves.

Under våren och sommaren arbetade vi tolv till fjorton timmar om dagen, sex dagar i veckan, med att vattna, bygga stängsel och förbereda för skörden. Vi höll också våra löften till Herren genom att betala tionde och tjäna ihärdigt i våra ämbeten i församlingen. Säden växte sig vacker och riklig. Kornplantorna tycktes hoppa upp ur marken. När slutet av säsongen närmade sig blev vi oroliga för att det hade blivit för kallt för att grödorna skulle klara sig. Vi bad att Gud skulle bevara våra grödor, och vi hade tro på att han skulle uppfylla sitt löfte till dem som betalar tionde: "Och för er skull skall jag näpsa gräshopporna så att de inte fördärvar frukten på marken" (Mal. 3:11).

Den fruktade dagen, den 21 augusti, kom, och det gjorde även frosten. Men när jag gick ut på fälten dagen därpå såg jag att våra grödor hade bevarats. Flera veckor senare fyllde vår kornskörd många lastbilslaster som vi kunde sälja med avsevärd vinst.

Sommaren därpå lyste våra alfalfa- och kornfält klargröna mitt i det dammiga buskageklädda landskapet. En dag i slutet av augusti höll jag på att vattna när jag såg en hotfull mörk

storm närma sig. "Å nej", tänkte jag, "hagel!" Jag knäböjde på fältet för att be med vetskap om att våra grödor skulle förstöras. Stormen kom fort. Jag kunde se haglet falla norr och söder om mina fält. Jag gick bort till det norra stängslet. Det hade kommit hagel precis på insidan av stängslet men inte längre in. Jag gick snabbt bort till det södra stängslet. Haglet hade fallit precis utanför. Våra grödor var orörda!

Våra grannar var imponerade av vilken tur vi hade haft, och jag kom ihåg Malakis ord att "alla folk skall prisa er lyckliga" (Mal. 3:12). Vi hade verkligen blivit välsignade. Jag är tacksam för att Gud håller sina löften när vi gör vårt bästa för att lyda hans bud. ■

Ben E. Fowler, Utah, USA

DU ÄR VÄLKOMMEN I MITT HUS

I november 1997 kallades jag att verka som missionär i Chilemissionen Concepción och skulle snart få möjlighet att uppfylla min önskan att besöka templet och ta emot mer ljus och kunskap. Men sedan började tvivlen gnaga. Var jag verkligen värdig att besöka templet, så svag och ofullkomlig som jag var. Skulle Herren verkligen välkomna mig med öppna armar efter alla de gånger jag hade förolämpat honom?

Jag berättade om mina tvivel för min stavs-president och han hjälpte mig förstå att om mitt liv var i ordning

och jag verkligen försökte göra allt det som jag hade fått undervisning om så var jag värdig att komma till Herrens hus. Jag kände mig bättre och åkte iväg till missionärsskolan i Santiago i Chile. Men bara några timmar innan det var dags att besöka templet kom tvivlen tillbaka.

Skönheten och friden i templet var så stor att ju längre jag var där, desto mer undrade jag om jag förtjänade att vara där. Efteråt i celestia rummet verkade alla utom jag vara glada och strålande. Men när jag tog i dörrhandtaget för att gå ut kom en märklig känsla över mig, och jag kände att jag borde stanna kvar. Det kändes också som om någon stod bakom mig, lade en hand på min vänstra skuldra och vände på mig. Jag vände mig sakta om.

På väggen såg jag en stor målning av Jesus Kristus vid hans andra ankomst, med armarna utsträckta. Jag kunde inte röra mig. Sedan hörde jag tydligt följande ord inom mig: "Du är välkommen i mitt hus."

En varm känsla for genom hela kroppen och jag fick tårar i ögonen. Det enda jag kunde komma på att säga var "tack".

Jag grät i flera minuter utan avbrott. Mitt hjärta flödade över av tacksamhet mot min Frälsare. Jag kände mig fortfarande svag och ofullkomlig men jag visste att han älskade mig och skulle stärka mig.

Många år har gått sedan den upplevelsen, men varje gång jag kommer till templet kommer glädjen från den dagen tillbaka, liksom dessa tröstande ord: "Du är välkommen i mitt hus." ■
Carina Daniela Paz, Salta, Argentina

Julie B. Beck

Hjälpföreningens generalpresident



DET HÄR ÄR *ditt* arbete

Du tillhör en särskilt förberedd generation som har den tekniska talangen att utföra släktforskning och tempeltjänst.

Profeten Abraham fick uppleva livets övergångsperioder, liksom ungdomarna idag får göra. Vi läser om honom i Den kostbara pärlan: "I Kaldeernas land, där mina fäder bodde, insåg jag, Abraham, att det var nödvändigt för mig att skaffa en annan boplatz" (Abraham 1:1). Abraham hade kommit till den punkt då det var dags att ge sig ut på egen hand och påbörja livet som vuxen. Han visste att det fanns "större lycka, frid och vila" (vers 2) för honom än vad han hade just då.

Abraham sökte efter och fick uppleva lyckans, fridens och vilans välsignelser, och de finns tillgängliga för alla kyrkans medlemmar, även unga vuxna. Hur förbereder du dig för att ta emot dem? Låt oss inrikta oss på flera aktiviteter som du kan göra just nu: Delta i tempeltjänst och släktforskning.

Som sista dagars helig har du lärt dig vikten av templet och templets förrättningar. Under århundradenas lopp har många människor dött utan kunskap om evangeliet.

De här människorna är nära och avlägsna släktingar. De väntar på att du ska utföra den forskning som är nödvändig för att sammanlänka familjer och utföra frälsande förrättningar å deras vägnar.

Du underlättar tempeltjänsten och släktforskningen om du har en del teknisk kunskap. Du tillhör en unikt förberedd generation med de tekniska kunskaper som behövs för att göra det här. Min farmor, syster Bangerter, hade ett starkt vittnesbörd och kände att det här arbetet brådskar. För många år sedan när hon samlade in 25 000 namn på släktingar, var hon tvungen att skriva in varje namn för hand på blanketterna. Hon hade varit väldigt tacksam för ett dataprogram som kunde ha hjälpt henne vara mer noggrann och effektiv. Nu har hon hundratals kunniga ungdomar bland sina efterkommande som har förmåga att hjälpa henne från den här sidan förlåten.

Herren har lovat att i ditt hjärta inpränta de löften som getts till fäderna och att ditt hjärta ska vändas till fäderna så att världen inte ska slås med tillspillogivning vid hans ankomst (se L&F 2:2–3). Dina tekniska färdigheter är en del av uppfyllelsen av den profetian och jag hoppas du känner att det brådskar med det här arbetet. Du föddes i den här tiden för

Du föddes i den här tiden för att utföra tempeltjänst och släktforskning. Jag hoppas du känner att det brådskar med det här arbetet.



att utföra tempeltjänst och släktforskning. Din släkt behöver din hjälp. Din församling eller gren behöver din hjälp med detta viktiga ansvar.

Du får personliga välsignelser när du deltar i tempeltjänst och släktforskning. En av dessa är att du blir värdig en tempelrekommendation som utvisar din värdighet inför Herren. En tempelrekommendation är en symbol för lydnad.

Instruktioner nyligen från första presidentskapet klargör reglerna för att få en tempelrekommendation och ta emot begåvningen. Man upprepade att mottagandet av tempelbegåvningen är en allvarlig sak som endast borde beviljas dem som är tillräckligt förberedda och mogna för att hålla de förbund de ingår. Första presidentskapet bekräftade också att ensamstående i sena tonåren eller i 20-årsåldern som inte har fått en missionskallelse eller är förlovade och ska gifta sig i templet inte borde få tempelrekommendation för egen begåvning.¹ Alla värdiga medlemmar som är tolv år eller äldre kan emellertid få en rekommendation med begränsad användning för att utföra dop för de döda.

De av er som idag inte är värdiga förmånen att ha en rekommendation bör arbeta med biskopen eller grenspresidenten för att kvalificera er för en rekommendation så snart som möjligt. Var inte utan detta viktiga dokument.

Jag vittnar om att försoningen är verklig och att synder kan förlätas vid uppriktig omvändelse.

Du kan hjälpa till att fylla templet. Tempeltjänst och släktforskning är *ditt* arbete. Det är mycket som beror på dig!

Du kan åstadkomma mycket med din energi och din förmåga.

När du deltar i tempeltjänst och släktforskning kan du vara säker på Andens hjälp med dina svårigheter och dess ledning i alla de viktiga beslut du har att fatta. När du deltar i det här arbetet enskilt, i dina församlings- och institutgrupper, i Hjälpföreningen och prästadömetts kворum, får du goda vänner och meningsfulla sociala upplevelser. Och eftersom ditt umgänge och dina vänskapsband utvecklas och Anden påverkar dig, så är chansen större att du hittar en maka och bildar en evig familj.

När du engagerar dig som enskild, tillsammans med dina vänner och i kворum, Hjälpföreningar och institutgrupper, stärker detta arbete din tro och ökar din glädje under hela livet. De är exempel på lärjungeskap som stärker ditt framtida äktenskap och familj och inbjuder Anden att vara med dig.

Jesu Kristi återställda evangelium är sant. Eftersom det är sant beror mycket på dig, som är en del av den uppväxande generationen. Jag hoppas att du liksom Abraham ska följa rättfärdighetens väg, att du ska söka fädernas välsignelser genom att delta i detta verk, och att du därigenom får större kunskap, glädje, frid och vila. ■

Från ett tal under KUV:s brasafton för unga vuxna den 2 mars 2008.

SLUTNOT

1. Se brev från första presidentskapet, 7 sep. 2007.

VAD KAN JAG GÖRA?

Här är några förslag du kan fundera över.

BESÖK TEMPLET

- Du kan inbjuda familjemedlemmar, församlings- eller grensmedlemmar, institutklasser eller andra vänner att hjälpa dig.
- Stöd det arbete som görs i din församling eller gren för att delta i tempeltjänsten.
- Ta om möjligt med dig namn på egna förfäder.
- Du kan vara barnvakt så att föräldrar kan besöka templet tillsammans.

SAMLA UPPTECKNINGAR

- Digitalisera fotografier, diabilder, videoband och andra uppteckningar. Genom att ha dem i elektroniskt format kan du skydda och dela med dig av dessa historiska fakta.
- Verifiera att släktuppteckningarna är riktiga. New.familysearch.org är en bra plats att börja på. Undervisningen på nätet och släktforskningshandledaren i din församling eller gren kan hjälpa dig att använda webbplatsen. Om du redan har använt webbplatsen kan du lära någon annan hur man använder den.

- Ta vara på möjligheter att göra resor. Om du besöker ett område där dina förfäder har bott kan du tillbringa lite tid vid lokala kyrkogårdar, bibliotek eller andra platser som kan lära dig mer om dina förfäder.

SKAPA UPPTECKNINGAR

- För en dagbok.
- Ta om möjligt med dig en kamera vart du än åker.
- Lär dig eller lär någon annan hur man indexerar (indexing .familysearch.org), vilket gör uppteckningar från hela världen sökbara på internet.
- Prata med släktingar om viktiga händelser i deras liv. Spela in eller skriv ner intervjuerna.
- Starta en släktblogg och be släktingar skriva om olika ämnen (till exempel "Min mest minnesvärda jul") eller be dem lägga ut fotografier och skriva om olika minnen.
- Stärk släktbanden genom att hålla kontakt via e-post, telefon och brev. Planera släkträffar när så är möjligt.
- Organisera en tur till en lokal kyrkogård. Fotografera gravstenar, om så är tillåtet, tillsammans med dina vänner och gör fotografierna tillgängliga för andra på internet.

Detta kan vara ett bra tjänandetillfälle, särskilt när det gäller små kyrkogårdar.



MIN SLÄKTFORSKNINGSUTMANING

Cristina Alvear

Biskop Page, biskopen för vår församling för unga vuxna, började med att förklara att släktforskning och tempeltjänst inte bara var något för föräldrar eller mor- och farföräldrar. Det är *vår* generations ansvar och anledningen till att *vi* har sänts till jorden vid den här tiden. Sedan kom utmaningen: FamilySearch-indexering. Faktum är att han föreslog att vår församling skulle indexera 100 000 namn.

VAD ÄR FAMILYSEARCH INDEXERING?

Kyrkan har samlat släktforskningsuppteckningar från hundratals länder i många år. Uppteckningarna har skannats in på datorer. Nu kan volontärer ladda ner digitala bilder av uppteckningarna och skriva av informationen för att skapa ett sökbart register på internet. Alla kan få tillgång till registren på familysearch.org.

Indexeringsprojekten finns tillgängliga på många språk. Bli den nyaste medlemmen i en växande indexerargrupp genom att gå till indexing.familysearch.org.

Det skulle bli ett väldigt företag. Varje person skulle behöva indexera 1000 namn. Men när biskop Page frågade vilka som ville satsa på det målet så räckte alla upp handen.

Utmaningen blev snabbt en viktig del av mitt liv. Jag laddade ner indexeringsprogrammet, läste instruktionerna och satte igång.

Först verkade det vara svårt. Handstilen var inte alltid lätt att tyda. Men för varje gång jag var klar med en serie namn kände jag hur självförtroendet stärktes.

Eftersom min familj ursprungligen kommer från Chile valde jag att indexera namn på spanska. Kanske var det därför som upplevelsen kändes särskilt personlig. Det kändes inte som om jag bara skrev ner namn. Jag insåg att varje namn var en person som kunde ta emot templet välsignelser.

Jag upptäckte snabbt att indexeringen var något som var bra att göra på söndagar. Eftersom jag bor långt ifrån min familj känns det ibland som om det inte finns så mycket att göra efter kyrkan. Men indexeringen hjälpte mig använda min tid på ett produktivt sätt, och jag kan lyssna på musik eller tal medan jag gör det.

Jag stärktes av att höra vår stavs-president citera president Boyd K. Packer, president för de tolv apostlarnas kворum: "Det finns inget arbete som bättre skyddar kyrkan än tempeltjänsten och den släktforskning som ligger till grund för det. Inget arbete är mer andligt förfinande. Inget arbete ger oss större kraft ...

Vårt arbete i templet ger oss en sköld och ett skydd, både för oss själva och för oss som ett folk."¹

Det kan kännas som om det är särskilt de unga vuxna som bombarderas av motståndarens "brinnande pilar" (1 Nephi 15:24) och här fick jag ett löfte om beskydd. Jag fick en stark önskan att hjälpa mina församlingsmedlemmar att få samma välsignelse, så en vän och jag organiserade en indexeringsfest. Många kom och hade med sig sin laptop. De som redan kunde det här med indexering lät andra använda deras datorer och besvarade frågor från dem som just börjat.

Under flera månader hade församlingsledarna också aktiviteter som var inriktade på vårt mål. Om någon började misströsta uppmuntrade vi varandra. Jag förundrades över den enighet vi fick av att tjäna Herren och varandra, tillsammans.

I slutändan missade vi vårt mål på 100 000 namn fastän många enskilt hade indexerat 1000 namn. Men biskopens utmaning handlade inte om siffror, den handlade om att hjälpa oss få ett vittnesbörd om släktforskning. Och eftersom det innebar att vi tjänade, uppoffrade och räddade andra kunde vi känna dess renande inverkan.

Jag är tacksam för möjligheten att delta i Herrens verk. När jag utförde hans arbete lärde jag känna honom bättre. ■

SLUTNOT

1. Boyd K. Packer, "Det heliga templet", *Liahona*, okt. 2010, s. 35.

”Mina föräldrar är skilda. Ibland får jag råd från en av dem som motsäger råd som jag har fått från den andra. Vad gör jag?”

Det här är en svår fråga. En skilsmässa är i sig svår nog för en familj. Nu har du också problemet att hedra båda föräldrarna utan att kunna vara båda till lags.

Prata om möjligt med dem om ditt dilemma.

De kanske bestämmer sig för att vara eniga för din skull. Om de inte vill ändra sig kan du följa rådet från föräldern som har starkast känslor för det hela — såvida han eller hon inte ber dig att bryta mot Guds bud.

Om råden de ger dig är bra men skiljer sig åt — som att provsjunga till en skolkör eller försöka komma med i ett volleybollag — kan du fatta ett beslut genom bön, efter att du har lyssnat på dem båda. Din himmelske Fader vägleder dig genom den Helige Anden. Om en förälder ifrågasätter ditt beslut kan du vänligt förklara att du bad om det och att du har beslutat det som du känner är bäst.

Om en förälder råder dig att göra något som är fel behöver du komma på ett sätt att välja det rätta. Om din pappa till exempel ber dig att stanna hemma från kyrkan och vara med honom kan du försöka ordna det så att du kan gå till kyrkan och sedan tillbringa tid med honom. Kom ihåg att ett sätt för dig att hedra dina föräldrar är att välja det rätta.

Fråga din biskop



Du kan be din biskop eller grens-president om råd. Han hjälper dig mycket eftersom vår himmelske Fader har gett honom kraft att hjälpa oss. Jag vet att det är mycket svårt att välja när det gäller sådana beslut, men du bör noga fundera över råden från dina föräldrar och välja det som är bäst så att du kan gå framåt och utvecklas.

Joseph S., 17 år, La Libertad, Peru

Lär dig att hantera situationer på ett nytt sätt

Det kan verka svårt men det är möjligt att hantera en skilsmässa — och ha ett bra familjeliv. En livsförändrande händelse som en

skilsmässa kan göra livet svårt ibland, men kan också undervisa oss om våra starka sidor och lära oss hantera situationer på ett bättre sätt. Om du behöver hjälp med att veta hur du ska hantera skilsmässan kan du prata med en släkting du tycker om eller en rådgivare i skolan eller din biskop. Och om du tycker det är svårt att prata med dina föräldrar kan du skriva ett brev till dem.

James P., 17 år, Cebu, Filippinerna

Be om vägledning



Jag har upplevt samma sak. När jag fick råd som inte stämde överens gick jag ner på knä och bad till min himmelske Fader för att få veta vilka råd jag skulle överväga, precis som profeten Joseph Smith gjorde när han ville veta vilken kyrka som var sann. Varje gång kom svaret tydligt och klart och jag visste fullkomligt väl vilket råd som var det rätta att följa.

Anita O., 17 år, Western, Ghana

Det är ditt beslut



Det är svårt när de personer som du vänder dig till mest för att få råd motsäger varandra. Alla har olika åsikter. Men i situationer som denna måste du lyssna på båda, ha ett öppet sinne och i slutändan bestämma själv vad som är bäst och vad Herren skulle vilja att du gjorde. Det är svårt att behöva avvisa den ena eller den andra

föräldrarnas råd, men du måste komma ihåg att det här inte är någon tävling. Du älskar dem ändå och de blir förmodligen glada när du fattar rätt beslut, även om beslutet inte är precis vad de föreslog.

Janiece H., 18 år, North Carolina, USA

Bön hjälper



Be för att få veta allt om det du ber dina föräldrar om råd om. Föräldrar har ibland olika åsikter om olika

situationer. Vår himmelske Fader kan hjälpa dig att fatta rätt beslut. Råd från föräldrar är viktiga, men när dina föräldrar motsäger varandra kan du gå till din himmelske Fader för att få vägledning och råd. Med bön får du alltid hjälp att hantera sådana situationer.

Leah H., 17 år, Kalifornien, USA

Följ Nephis exempel



Som missionär har jag träffat på liknande fall och jag hänvisar alltid till Nephis exempel på lydnad. Varje gång han

fick ett råd av sina föräldrar så följde han det eftersom det var bra och kom från Gud. Men när han bröt av sin pilbåge klagade hans far och andra. Nephi var ett föredöme och ledde sin far till att be om vägledning. (Se 1 Nephi 16:18–25.) Det här är ett exempel för oss. Ta emot råden från dina föräldrar, men om en av dem ger ett råd som skiljer sig från det som Herren vill att du ska göra

så behöver du ha mod till att respektfullt tala för honom eller henne varför du inte vill följa det rådet. Och den bästa anledningen är att vi vill välja det rätta.

Åldste Kapita, 21 år, Demokratiska Republiken Kongommissionen Kinshasa

Ta reda på vad som är rätt



Mina föräldrar gav mig ofta olika råd, men jag visste alltid vad som var det rätta. Jag föddes i evangeliet. Jag vet

sanningen och det hjälper mig att avgöra vilket råd jag skulle följa. I vissa fall behöver vi be till vår himmelske Fader och helt enkelt lyssna på den Helige Andens stilla röst, eller gå till biskopen och höra vad han har att säga.

Erica C., 18 år, Bahia, Brasilien

Vänd dig till dina ledare

Du kan alltid vända dig till dina ledare. Genom organisationerna Unga kvinnor och Unga män har Herren

sänt stora ledare till att inspirera ungdomarna. De har kallats att hjälpa dig och undervisa dig, så de är underbara källor till inspiration och svar. Du kan också vända dig till din biskop av samma anledning. Dessa ledare har avskilts till att hjälpa just ungdomar.

Rebecca S., 15 år, Washington, USA



HELANDE OCH HOPP

”Alla som upplevt skilsmässa vet hur ont det gör och vilket behov man har av

försoningens helande kraft och hopp. Denna helande kraft och detta hopp finns där för dem och även för deras barn.”

Åldste Dallin H. Oaks i de tolv apostlarnas kворum, "Skilsmässa", Liahona, maj 2007, s. 71.

NÄSTA FRÅGA

”En av mina vänner har verkligen förolämpat mig, Jag vet att jag borde förlåta, men hur kommer jag över smärtan?”

Skicka in ditt svar så att vi har det senast den 15 mars 2012. Antingen kan du lägga ut det på internet på liahona.lds.org eller skicka det via e-post till liahona@ldschurch.org, eller via vanlig post till:

*Liahona, Questions & Answers 3/12
50 E. North Temple St., Rm. 2420
Salt Lake City, UT 84150-0024, USA*

Svaren kan komma att förkortas eller förtydligas.

Följande information och tillstånd måste finnas med: 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.

Herrens ömma barmhärtighet



**Äldste
David A. Bednar**

i de tolv apostlarnas
kvorum

Trofasthet och lydnad gör att vi kan få dessa viktiga gåvor, och ofta hjälper Herrens val av tidpunkt oss att känna igen dem.

Jag har upprepade gånger begrundat följande vers i Mormons bok: "Men se, jag, Nephi, skall visa er att Herrens ömma barmhärtighet är över alla dem som han utvalt på grund av deras tro, och att han gör dem mäktiga, ja, ger dem kraft till befrielse" (1 Nephi 1:20).

Jag vittnar om att Herrens ömma barmhärtighet är något verkligt och att den inte kommer slumpvis eller av en tillfällighet. Ofta är det Herrens val av tidpunkt för sin ömma barmhärtighet som hjälper oss att både urskilja och erkänna den.

Vad är Herrens ömma barmhärtighet?

Herrens ömma barmhärtighet består av mycket personliga och anpassade välsignelser, styrka, beskydd, förvissning, ledning, kärleksfull godhet, tröst, stöd och andliga gåvor som vi får från och tack vare och genom Herren Jesus Kristus. Ja, Herren "anpassar [sannerligen] sin barmhärtighet efter människobarnens omständigheter" (L&F 46:15).

Dra dig till minnes hur Frälsaren berättade för sina apostlar att han inte skulle lämna dem faderlösa. Han skulle inte bara sända "en annan Hjälpare" (Joh. 14:16), ja, den Helige Anden, utan Frälsaren sade att

han själv skulle komma till dem (se Joh. 14:18). Jag vill framhålla att ett av sätten varpå Frälsaren kommer till var och en av oss är genom sin överflödande och ömma barmhärtighet. Till exempel: När vi ställs inför svårigheter och prövningar i livet är trons gåva och en rätt känsla av självförtroende som går utöver vår egen förmåga två exempel på Herrens ömma barmhärtighet. Omvändelse och förlåtelse för synder och samvetsfrid är exempel på Herrens ömma barmhärtighet. Och den ihärdighet och den styrka som gör att vi med glatt mod kan kämpa oss igenom fysiska begränsningar och andliga svårigheter är exempel på Herrens ömma barmhärtighet.

Under en stavskonferens nyligen visade sig Herrens ömma barmhärtighet i det gripande vittnesbördet från en ung hustru och fyrabarnsmor vars man dödats i Irak i december 2003. Denna ståndaktiga syster berättade hur hon, efter att ha fått meddelande om sin makes död, fick ett julkort och ett meddelande från honom. Mitt under den bittra verkligheten av ett dramatiskt förändrat liv kom till denna goda syster en mild påminnelse om att familjen verkligen kan vara tillsammans för evigt. Med hennes tillåtelse citerar jag från julkortet:

"Till den bästa familjen i världen! Jag önskar er en härlig tid tillsammans, kom ihåg julens sanna innebörd! Herren har gjort det möjligt för oss att vara tillsammans



Till denna syster kom en välbehövlig andlig uppmuntran och bekräftelse. Det är ofta Herrens val av tidpunkt som gör att vi kan känna igen och värdesätta hans ömma barmhärtighet.

för evigt. Så även när vi är åtskilda är vi ändå tillsammans som familj.

Må Gud välsigna er och beskydda er och låt denna jul bli vår kärleksgåva från oss till honom i höjden

Kärleksfullt, pappa och din käre man!"

Makens ord om att vara åtskilda i denna julhälsning syftade naturligtvis på den separation som orsakades av hans militära

uppdrag. Men till denna syster kom, som en röst ur stoftet från en bortgången evig livskamrat och far, välbehövlig andlig uppmuntran och bekräftelse. Som jag redan sagt kommer inte Herrens ömma barmhärtighet slumpvis eller bara av en tillfällighet. Trofasthet, lydnad och ödmjukhet inbjuder Herrens ömma barmhärtighet till vårt liv, och det är ofta hans val av tidpunkt som gör att vi kan känna igen och värdesätta dessa viktiga välsignelser.

För en tid sedan talade jag med en prästdömsledare som känt sig manad att lära sig namnen på alla ungdomar mellan 13 och 21 år i hans stav utantill. Med hjälp av fotografier på de unga männen och kvinnorna gjorde han minneskort som han gick igenom på affärsresor och vid andra tillfällen. Prästdömsledaren lärde sig snabbt vad alla ungdomarna hette.

En natt drömde prästdömsledaren om en av de unga männen som han endast kände igen tack vare minneskortet. I drömmen såg han den unge mannen klädd i vit skjorta och med en missionärsbricka. Med en kamrat bredvid sig undervisade den unge mannen en familj. Den unge mannen höll en Mormons bok i handen och han såg ut som om han vittnade om att boken var sann. Så vaknade prästdömsledaren från sin dröm.

Vid ett påföljande prästdömsmöte gick han fram till den unge mannen som han sett i sin dröm och bad att få tala med



Herrens ömma barmhärthighet kommer inte slumpvis eller bara av en tillfällighet. Trofasthet och lydnad gör att vi kan få del av dessa viktiga gåvor.

honom en liten stund. Efter att ha presenterat sig nämnde han den unge mannen vid namn och sade: ”Jag brukar inte drömma sanndrömmar. Jag har aldrig drömt om en enda medlem i den här staven, utom om dig. Jag ska berätta för dig om min dröm, och sedan vill jag att du berättar för mig vad den betyder.”

Prästadsledaren berättade om drömmen och frågade den unge mannen vad den betydde. Halvt kvävd av rörelse svarade den unge mannen enkelt: ”Den betyder att Gud vet vem jag är.” Resten av samtalet mellan den unge mannen och ledaren var mycket meningsfullt och de kom överens om att träffas och samtala då och då under de närmaste månaderna.

Den unge mannen fick del av Herrens ömma barmhärthighet genom en inspirerad prästadsledare. Jag upprepar: Herrens ömma barmhärthighet kommer inte slumpvis eller bara av en tillfällighet. Trofasthet och lydnad gör att vi kan få dessa viktiga gåvor, och ofta hjälper Herrens val av tidpunkt oss att känna igen dem.

Vi bör inte underskatta eller förbise kraften i Herrens ömma barmhärthighet. Enkelheten, skönheten och beständigheten i Herrens ömma barmhärthighet kan i hög grad stärka och beskydda oss under de svåra tider vi får uppleva nu och i framtiden. När enbart ord inte kan ge den tröst vi behöver eller uttrycka den glädje vi känner, när det helt enkelt är omöjligt att försöka förklara det oförklarliga, när logik och förnuft inte kan ge tillräcklig insikt om livets orättvisor och olikheter, när jordiska erfarenheter och bedömningar inte räcker till för att uppnå det vi önskar och när det känns som om vi är fullständigt ensamma, då kan vi i sanning välsignas av Herrens ömma barmhärthighet och få kraft att befria oss (se 1 Nephi 1:20).

Vilka har Herren utvalt till att få del av hans ömma barmhärthighet?

Ordet *utvalt* i Första Nephi 1:20 är väsentligt för att kunna förstå begreppet Herrens ömma barmhärthighet. Lexikonet säger att *utvald* innebär utsedd, utkorad eller handplockad. Det kan också innebära den som Gud utvalt eller bestämt.¹

En del som hör eller läser detta budskap kan felaktigt tro att de inte kan få tillgång till Herrens ömma barmhärthighet. De tänker kanske: ”Jag är verkligen inte någon som blivit

eller kommer att bli utvald.” Vi kan felaktigt tro att sådana välsignelser och gåvor är förbehållna dem som verkar vara mer rättfärdiga eller som verkar i högre ämbeten i kyrkan. Jag vittnar om att Herrens ömma barmhärtighet finns för oss alla och att Israels Återlösare är angelägen att ge oss sådana gåvor.

Att vara eller bli utvald är inte en exklusiv status som som vi tilldelas. I stället är det du och jag som till sist avgör om vi är utvalda. Lägg märke till hur ordet *utvalda* används i följande verser:

”Se, många är kallade, men få är *utvalda*, och varför är de inte *utvalda*?

Eftersom deras hjärtan i så hög grad är fästa vid det som hör denna värld till och de strävar efter att äras av människor” (L&F 121:34–35).

Innebörden i de här verserna är tydlig. Gud har ingen lista med favoriter där vi får hoppas att våra namn en gång ska hamna. Han begränsar inte ”de utvalda” till ett litet antal. I stället är det *vårt* hjärta och *vår* strävan och *vår* lydning som slutligen avgör om vi ska räknas som en av Guds utvalda.

Enok undervisades av Herren om just denna lära. Lägg märke till hur ordet *välja* används i de här verserna:

”Se dessa dina bröder. De är mina egna händers verk, och jag gav dem deras kunskap den dag jag skapade dem, och i Edens lustgård gav jag människan hennes handlingsfrihet.

Och till dina bröder har jag sagt och även givit dem budet att de skall älska varandra och att de skall *välja* mig, deras Fader” (Mose 7:32–33, kursivering tillagd).

Som vi lär av dessa verser var den grundläggande avsikten med handlingsfrihetens gåva att vi skulle älska varandra och välja Gud. På så sätt blir vi Guds utvalda och inbjuder hans ömma barmhärtighet när vi använder vår handlingsfrihet till att välja Gud.

Ett av de mest välkända och oftast citerade skriftställena återfinns i Mose 1:39. I den versen beskrivs tydligt och kortfattat den evige Faderns verk: ”Ty se, detta är *mitt verk*

och min härlighet — att åstadkomma odödlighet och evigt liv för människan” (kursivering tillagd).

Ett motsvarande skriftställe finns i Läran och förbunden och beskriver med liknande klarhet och tydlighet vårt främsta verk som söner och döttrar till den evige Fadern. Intressant nog tycks den här versen inte vara lika välkänd och citeras inte lika ofta. ”Se, detta är *din uppgift*, att hålla mina bud, ja, av all din förmåga, allt ditt förstånd och all din styrka” (L&F 11:20; kursivering tillagd).

Alltså är Faderns verk att åstadkomma odödlighet och evigt liv för sina barn. Vårt verk är att hålla hans bud av all vår förmåga, själ och styrka — och därigenom blir vi utvalda och genom den Helige Anden tar vi emot och känner igen Herrens ömma barmhärtighet i vårt dagliga liv.

Vi välsignas med att få inspirerade råd från ledarna för Frälsarens kyrka — lämpliga råd för vår tid och för våra omständigheter och för våra svårigheter. Vi blir undervisade, upplyfta och uppbyggda och vi kallas till omvändelse och stärks. Liksom ni är jag nu ivrig att handla enligt de påminnelser, råd och den personliga inspiration som vi har välsignats med. I sanning: ”HERREN är god mot alla och förbarmar sig över alla sina verk” (Ps. 145:9).

Jag är tacksam för återställelsen av Jesu Kristi evangelium genom profeten Joseph Smith, och för den kunskap vi har i dag om Herrens ömma barmhärtighet. Våra önskningar, vår trofasthet och vår lydning inbjuder och hjälper oss att urskilja hans barmhärtighet i vårt liv. Som en av hans tjänare betygar jag att Jesus är Kristus, vår Återlösare och vår Frälsare. Jag vet att han lever och att hans ömma barmhärtighet är tillgänglig för oss alla. Vi kan alla ha ögon som klart ser och öron som tydligt hör Herrens ömma barmhärtighet då den stärker och hjälper oss i dessa sista dagar. Må vårt hjärta alltid vara fyllt med tacksamhet för hans rika och ömma barmhärtighet. ■

Från ett tal under generalkonferensen i april 2005.

SLUTNOT

1. *Oxford English Dictionary Online*, andra uppl. (1989), ”Chosen”.

VÅR FADER I HIMLEN

Vi får lära oss om vår himmelske Fader från det vi börjar gå i kyrkan — från vår första bön till första gången vi sjunger "Jag är Guds lilla barn" (Psalmer, nr 194). Det som sista dagars heliga vet om Gud Fadern är unikt, och det har stor betydelse för oss.

DE SÅG FADERN

Här är tre berättelser i skrifterna om personer som har sett Fadern:

- Stefanus (se Apg. 7:56)
- Joseph Smith (se Joseph Smith — Historien 1:17)
- Joseph Smith och Sidney Rigdon (se L&F 76:20)

Men, som Jesus sade: "Den som har sett mig har sett Fadern" (Joh. 14:9).

EN VERKLIG PERSON

”En av de stora övergripande läroarna i denna kyrka [är] vår tro på Gud den Evige Fadern. Han är en person, verklig och åtskild. Han är universums store styresman, men han är också vår Fader och vi är hans barn.

Vi ber till honom, och dessa böner är ett samtal mellan Gud och människa. Jag är övertygad om att **han hör och besvarar våra böner.**”

President Gordon B. Hinckley (1910–2008), "Det jag vet", *Liahona*, maj 2007, s. 83.

DEN ENDE SANNE GUDEN

”Fadern är den ende sanne Guden. **Ett är säkert: Ingen kommer någonsin att stiga över honom. Ingen kommer att ersätta honom ...** Han är Elohim, Fadern. Han är Gud. Av honom **finns** bara en.”

President Boyd K. Packer, president för de tolv apostlarnas kворum, "Vår härkomst och framtid", *Nordstjärnan*, Rapport från den 154:e halvårskonferensen (oktober 1984) för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga, s. 52.



NÄR MAN HAR HÖRT FADERN TALA

När Gud Fadern talar vittnar han om sin älskade Son, Jesus Kristus. Till exempel:

- Vid Jesu dop (se Matt. 3:17)
- På förklaringsberget, till Petrus, Jakob och Johannes (se Matt. 17:5)
- I en uppenbarelse till Nephi (se 2 Nephi 31:11, 15)
- När Jesus visade sig i Amerika (se 3 Nephi 11:7)
- Vid den första synen (se Joseph Smith — Historien 1:17)

FRÄLSARENS UPPGIFT ATT UPPENBARA FADERN

”I allt som Jesus sade och gjorde ... visade han oss hurdan och vad Gud vår Evige Fader är, hur fullständigt hängiven han är sina barn i alla tidsåldrar och nationer. **Jesus försökte att i ord och handling uppenbara** och personliggöra för oss sin Faders, **vår himmelske Faders, sanna natur.**”

Äldste Jeffrey R. Holland i de tolv apostlarnas kворum, "Guds storhet", *Liahona*, nov. 2003, s. 70.

JOSEPH SMITH UNDERVISAR OM GUD FADERN

Joseph Smith lärde oss mycket om Guds sanna natur eftersom han såg vår himmelske Fader och Jesus Kristus och fick många uppenbarelser.

Vilket slags varelse är han?

"Gud själv var en gång i tiden som vi är nu och är en upphöjd människa och sitter på tronen där uppe i himlen!"¹

Hur ser han ut? "Fadern har en kropp av kött och ben, lika påtaglig som en människas."² "Om ni skulle se honom i dag, skulle ni se honom till formen lik en människa ... som ni."³

Vilken relation har vi till Gud?

"Om människor inte förstår Guds natur, förstår de inte sig själva."⁴ "Universums store förälder [betraktar] hela människosläktet ... som sina barn."⁵

Varför organiserade han frälsningsplanen åt oss? "Gud själv, som befann sig mitt ibland andar och härlighet ... [instiftade] lagar ... varigenom återstoden kunde ha tillfälle att gå framåt liksom han själv."⁶

Hur kan vi komma närmare

Gud? "När vi förstår Guds natur och vet hur vi skall komma till honom, börjar han uppenbara himlarna för oss."⁷

SLUTNOTER

1. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith* (2007), s. 41.
2. Låran och förbunden 130:22.
3. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith*, s. 41.
4. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith*, s. 40.
5. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith*, s. 39.
6. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith*, s. 208.
7. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith*, s. 41.

HIMMELSKA FÖRÄLDRAR: EN KRAFTFULL SANNING

”Tänk på kraften i begreppet som lärs ut i vår älskade sång 'Jag är Guds lilla barn' (*Psalmer*, nr 194) ... Här finner vi svaret på en av livets stora frågor: 'Vem är jag?' Jag är ett Guds barn som har ett andligt släktskap med himmelska föräldrar. **Det föräldraskapet anger vår eviga potential.** Detta kraftfulla begrepp har en stark antidepressiv inverkan. Det kan ge oss styrka att välja rätt och söka det bästa som finns inom oss.”

Äldste Dallin H. Oaks i de tolv apostlarnas kворum, "Kraftfulla begrepp", *Nordstjärnan*, jan. 1996, s. 26.

En röst för höga normer

Berättat för Hilary Watkins Lemon

Bländande strålkastare. Skrikande publik. Tusentals fans på Facebook. När sjuttonårige Gerson Santos placerade sig bland de tio bästa i den portugisiska versionen av *Idol*, fick han anpassa sig till berömmelsen och uppmärksamheten som var en följd av den framgången. Gerson bestämde sig för att utnyttja denna unika möjlighet till att predika evangeliet och blev snabbt känd i portugisiska media som mor-monkillen, och han var villig att besvara frågor om sin tro.

Hur bestämde du dig för att ansöka till *Idol*? Hur förberedde du dig?

Idol är en teveshow som jag verkligen tyckte om att titta på. Jag har alltid tyckt om att uppträda och hoppades på att en dag få vara med i en musiktävling. Det här året tvekade jag inte. Jag bara anmälde mig till showen och gick till provsjungningen med pappa. Man kan väl säga att jag har förberett mig för *Idol* i hela mitt liv. Varje upplevelse jag hade i samband med *Idol* var fantastisk, utan undantag. Jag försökte ta

vara på varje möjlighet som kom i min väg.

Vilka missionstillfällen fick du under tävlingen?

En gång under en middag med de andra deltagarna pratade vi lite om religion. Jag berättade om min tro och om kyrkans normer. Senare gav jag varje finalist ett exemplar av häftet *Vägledning för de unga* så att de kunde få veta vad jag tror på. Några sade att kyrkans normer verkligen var konservativa, men andra berömde mig för att jag hade så höga normer i dessa dagar.

Idol måste ha tagit mycket av din tid. Hur hade du tid att uppfylla dina uppdrag i kyrkan?

Jag bad, läste skrifterna, var med på seminariet och tog sakramentet

Namn: Gerson Santos

Ålder: 17

Plats: Setúbal, Portugal

Intressen: Sjunga, agera, spela gitarr, se på filmer, dansa med sina systrar, komponera och spela musik med sin bror och studera vid musikkonservatoriet

varje söndag. Jag förbereder mig nu för att gå ut som missionär. Det är något som jag har velat göra sedan jag var liten. Jag verkar i min församling som församlingspianist, församlingsmissionär och assistent till biskopen i prästernas kворum. Jag fick ägna nästan all min tid åt tävlingen, men jag såg till att först ge tid åt Herren. ■



Vår plats



”Pandor ...
OK.
Grisar ...
OK.
Piggsvin ...”

ILLUSTRATION VAL CHADWICK BAGLEY

FÖRLORA INTE HOPPET

En av prövningarna som vår familj upplevt var när min äldsta bror blev sjuk och så småningom dog. Det var verkligen svårt för oss först, men vi klarade den prövningen. Eftersom vår familj är besegrad i templet vet vi att vi kommer att vara tillsammans med min bror igen och med vår himmelske Fader och Jesus Kristus när tiden är inne.

Jag vet att den här prövningen var ett sätt för Herren att förbereda oss för andra prövningar — för att hjälpa oss bli starkare. Alla får prövningar, och vår himmelske Fader vet att vi kan övervinna dem. Så vi ska inte förlora hoppet.

Carmila R. 18 år,
Southern Tagalog,
Filippinerna

Lägg ut din berättelse, ditt fotografi eller kommentarer på liahona.lds.org eller skicka den via e-post till liahona@ldschurch.org. Om du använder e-post, ta då med fullständigt namn, församling eller gren, stav eller distrikt och en förälders tillstånd (e-postmeddelande går bra). Bidragen kan komma att förkortas eller redigeras.

HUR MAN HAR RENA TANKAR

Den som kan styra sina tankar har övervunnit sig själv, säger president Boyd K. Packer, president för de tolv apostlarnas kворum.¹ Ett sätt att styra sina tankar är att välja en favoritpsalm och ha en bild av ett tempel. Sätt upp bilden i ditt sovrum. Varje gång du ser någon som klär sig oanständigt kan du tyst gå igenom psalmen för dig själv eller tänka på templet. Om du inte blir av med de ovärdiga tankarna kan du be om och fasta för att du ska glömma bort dem.

Joseph D. 20 år, Haiti

SLUTNOT

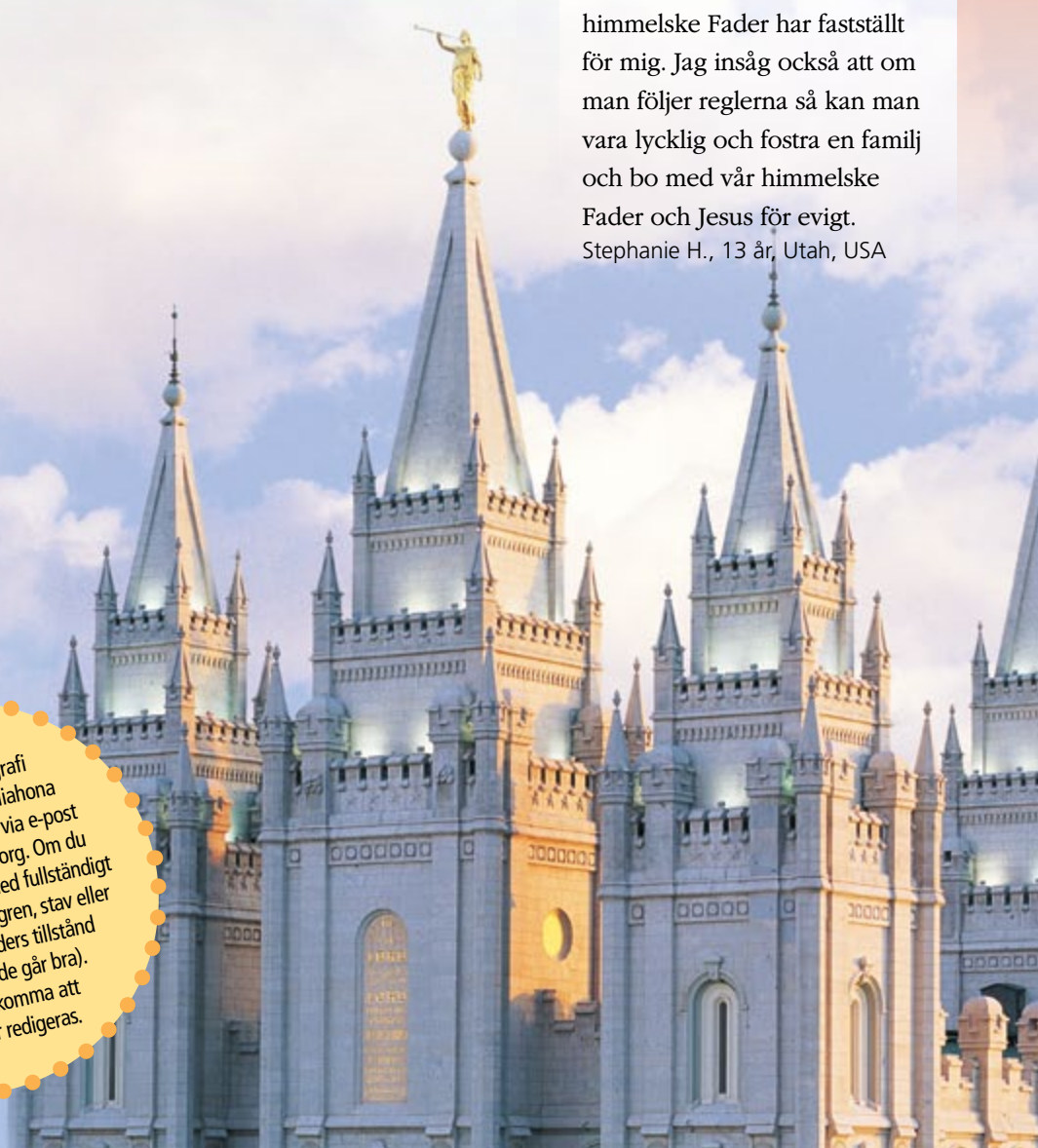
1. Se Boyd K. Packer, ”Värdig musik, värdiga tankar”, *Liahona*, apr. 2008, s. 31.

FÖR MÅNGA REGLER?

Under det senaste året har jag tyckt att det finns för många regler i kyrkan. Jag har tänkt: ”Hur kan det vara roligt i himlen?” Det kändes som om jag var fastbunden vid kyrkan och att det var omöjligt att komma loss.

Sedan tittade jag på mina vänners liv. Varför fick jag inte några av prövningarna som de fick? En kväll slog det mig. Jag ägnade mig inte åt sådant eftersom jag följde reglerna som min himmelske Fader har fastställt för mig. Jag insåg också att om man följer reglerna så kan man vara lycklig och fostra en familj och bo med vår himmelske Fader och Jesus för evigt.

Stephanie H., 13 år, Utah, USA





Saane (till höger) och Amelia (i mitten) firar tillsammans med sin syster Manatu på hennes bröllopsdag.

Skönheten och kraften i blåshålen Mapu 'a Vaea på Tonga är häpnadsväckande. När bränningarna slår mot ön Tongatapus knappt fem kilometer långa kuststräcka, rinner vatten in i hundratals öppningar i vulkanklipporna, och vatten sprutar ända upp till 18 meter upp i luften.

Saane F., 16 år, gläds åt hur vackert det är här — hur solen och vattenstrålarna dansar tillsammans efter varje våg.

Men naturens krafter kan vara både farliga och vackra. Besökare som kommer för nära, av nyfikenhet eller för spänningens skull, överraskas

av vågornas kraft. De kämpar förgäves mot strömmen och sugts ut mot havet.

Den farliga sidan av Mapu 'a Vaea kan tjäna som symbol för kraften i frestelser — särskilt med tanke på sexuell renhet. Kraften att skapa liv är vacker när den används inom de rätta gränserna, men om vi låter frestelser locka oss bort från säker mark kan vi svepas bort.

Varför är det viktigt med kyskhet?

Dagen när Saanes syster gifte sig i templet i Nuku'alofa på Tonga kunde Saane se hennes glädje. "Det fick mig att vilja vara värdig så att jag kan gifta

LÅT DIG INTE SVEPAS MED

En tongansk tonåring berättar om bra anledningar att ha skyddsräcken.

För att se en film om och fler bilder av Mapu 'a Vaea, gå till liahona.lds.org.

För att se en film om kyskhet (på engelska), gå till lds.org/youth/video/chastity-what-are-the-limits?

mig där en dag”, säger Saane.

Men Satan försöker hindra det från att bli verklighet för oss. Han har redan övertygat många om att sex utanför äktenskapet är acceptabelt och att det inte får några följder. Men att missbruka den kraft som Gud gett oss för att skapa liv är en allvarlig synd och kan orsaka andlig, känslomässig och fysisk skada.¹

”Satan gör allt han kan för att hindra oss från att återvända hem till vår himmelske Fader”, säger Saane. ”Om jag inte ser till att lyda kyskhetslagen kan jag gå miste om möjligheten att gifta mig i templet.”

Hedra Guds skyddsräcken

För att besökarna tryggt ska kunna njuta av Mapu’a Vaeas skönhet har tonganska regeringen satt upp skyddsräcken i vissa områden.

Saane menar att vår himmelske Fader har gett oss skyddsräcken — eller normer — som ska hindra oss från att falla i frestelse. Kyrkans ledare, skrifterna och *Vägledning för de unga* fastställer tydliga gränser som om de följs håller oss utom fara. Framför allt kan vi hålla oss på säker mark genom att följa den Helige Andens maningar.

”En del struntar i Herrens skyddsräcken”, säger hon. ”De förstår inte



följderna, eller så tror de att de kan undvika dem. Att hoppa från ett stup kanske känns som att flyga, men marken är ändå där.”

Sätt upp egna skyddsräcken

Ett säkert sätt att falla, när det gäller sexuell renhet, är att se hur långt man kan luta sig över skyddsräcket. Ju närmare vi tillåter oss komma olämpliga fysiska kontakter, desto svårare är det att motstå frestelsen.

Eftersom kyrkan inte kan diktera hur man ska göra i varje situation har Saane satt upp egna skyddsräcken genom att bestämma i förväg hur hon ska tillämpa evangeliets normer på de situationer hon kan komma att ställas inför.

Hon har gjort en affisch med nio löften till sig själv och till sin himmelske Fader som är hennes personliga skyddsräcken. De handlar om vilket slags personer hon ska dejta, vilka kläder hon ska ha på sig och hurdant språk hon ska använda. Andra personliga skyddsräcken kan vara att bestämma sig för att undvika att se, läsa eller lyssna på sådant som kan väcka sexuella känslor.²

”Genom att ha höga normer befinner jag mig i säkerhet”, säger Saane.

Återvända till säker mark

Liksom de som fångas av Mapu’a Vaeas forsande vatten befinner sig de som ger efter för frestelser på farlig mark. Den sexuella syndens kraftfulla grepp kan vara svår att göra sig fri från — men det är möjligt med hjälp av Frälsaren och hans tjänare.

Vare sig man hållit sig kvar på säker mark eller om man har gått den svåra vägen tillbaka dit, så är målet att hålla sig kvar där. När vi hedrar Herrens skyddsräcken och förstår hur man tillämpar dem på personliga omständigheter så förbereds vi för att njuta av den vackra kraft som Gud har gett oss — i rätt tid och på rätt sätt.

”Jag ser framför allt fram emot att gifta mig i templet”, säger Saane. ”Jag vet att om jag håller buden, bland annat kyskhetslagen, så är jag värdig att få de välsignelser jag drömmer om.” ■

SLUTNOTER

1. Se *Stå fast i din tro* (2004), s. 94.
2. Se *Stå fast i din tro* s. 96.



EN GLIMT AV CELESTIAL LYCKA

”Se fram emot ett tempeläktenskap i framtiden. Det finns ingen plats så ljuv, ingen tid så helig ... Då, på den platsen, får du en glimt av celestial lycka. Var på er vakt, tillåt inte frestelsen att beröva er denna välsignelse.”

President Thomas S. Monson, ”Var ett föredöme”, *Liahona*, maj 2005, s. 113.

EN TOM BASSÄNG

Hur skulle vi kunna ha dop utan vatten till bassängen?

Siosaia Naeata Jr

Klockan var kvart i åtta en regnig augustimorgon här i Freetown i Sierra Leone i Västafrika. Vi (heltidsmissionärer i Freetowns distrikt) hade planerat en dopgudstjänst och var fast beslutna att genomföra den, oavsett om det regnade eller om solen sken. Då ringde broder Allieu, en medlem i vår gren, men jag kunde inte helt förstå vad han sade för han pratade så fort på krio, det lokala språket. Jag sade att han skulle ta ett djupt andetag och prata långsamt. Han gjorde det och sade: "Äldste Naeata, det finns inget vatten till dopbassängen. Jag är ledsen. Det finns inget vatten."

Jag tackade för att han hade ringt och berättade sedan den dåliga nyheten för de andra äldsterna. Vi började genast fundera över hur vi skulle kunna utföra den heliga förrättningen. Då påminde äldste Agamah oss om vattenfallet och dammen uppe i berget i närheten, på en plats som heter Mellow. Äldsterna höll alla med om att vi skulle försöka ha dopet

där, så vi bad om tillstånd att göra det.

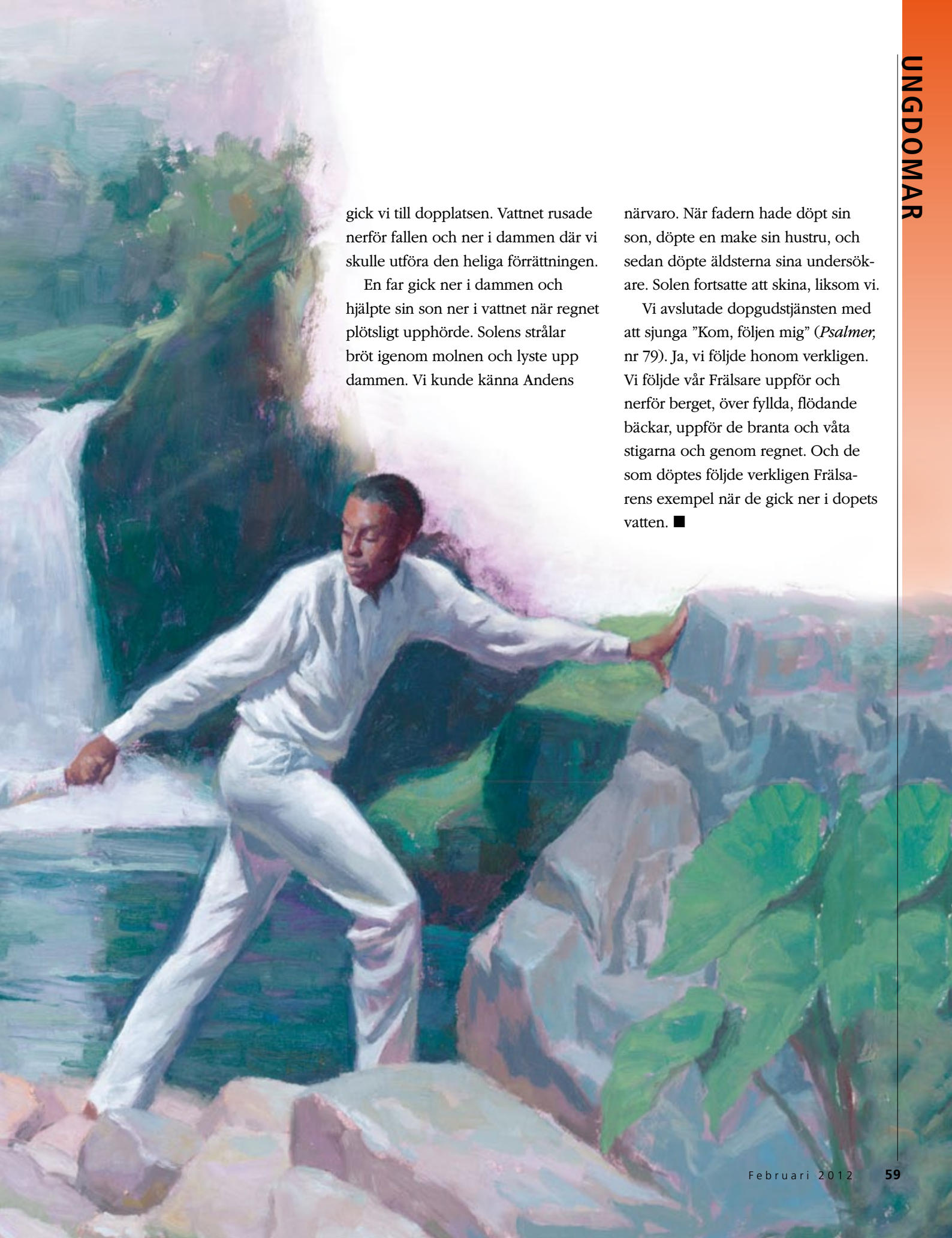
När alla samlades senare på förmiddagen vid foten av berget så insåg vi plötsligt vilken svår uppgift vi hade framför oss. Men den fast beslutna gruppen visade inga tecken på tvekan inför att ta sig upp. Män och kvinnor och till och med barn gick och pratade glatt längs den våta och hala stigen. När vi hade kommit en bit upp tog vi en genväg över floden.

Efter en stund började entusiasmen att falna bland några när regnet tilltog, men vi fortsatte hoppfullt framåt. Men den ojämna stigen tycktes aldrig ta slut. Slutligen kom vi fram till vårt mål. Vi var glada, men regnet vräkte ihärdigt ner på oss. Medan vi förberedde oss för dopgudstjänsten tog vi skydd från regnet under ett stort mangoträd.

Vi inledde med att sjunga psalmen "Den himmelska elden" (*Psalmer*, nr 2). Efter det inledande mötet

ILLUSTRATION ALLEN GARNIS





gick vi till dopplatsen. Vattnet rusade nerför fallen och ner i dammen där vi skulle utföra den heliga förrättningen.

En far gick ner i dammen och hjälpte sin son ner i vattnet när regnet plötsligt upphörde. Solens strålar bröt igenom molnen och lyste upp dammen. Vi kunde känna Andens

närvaro. När fadern hade döpt sin son, döpte en make sin hustru, och sedan döpte äldsterna sina undersökare. Solen fortsatte att skina, liksom vi.

Vi avslutade doggudstjänsten med att sjunga "Kom, följ mig" (*Psalmer*, nr 79). Ja, vi följde honom verkligen. Vi följde vår Frälsare uppför och nerför berget, över fyllda, flödande bäckar, uppför de branta och våta stigarna och genom regnet. Och de som döptes följde verkligen Frälsarens exempel när de gick ner i dopets vatten. ■



President Boyd K. Packer

president för de tolv apostlarnas kворum

Vem är vår himmelske Fader?

Fadern är den ende sanne Guden. Inget kommer någonsin att förändra det förhållande vi har till honom.

Andligt sett är du av ädel härkomst, avkomma till himlens kung. Etsa den sanningen i ditt sinne och håll kvar den.

Du är ett Guds barn. Han är fadern till din ande.

Han är Fadern. Han är Gud. Vi vördar vår Fader och vår Gud. Vi dyrkar honom.

Precis som allt liv följer sina föräldrars mönster kan vi växa och bli mer lika vår himmelske Fader om vi lever rättfärdigt och följer hans bud.

Frånkopplad

Annie Beer



Med tillgång till så många tekniska prylar är det lätt att vi använder för mycket av vår tid till dem och inte tillräckligt med tid till att göra sådana viktiga saker som att läsa, leka ute eller vara med familj och vänner. Några av våra läsare och deras familjer har hittat ett sätt att få balans i livet när de har kommit ihåg att Anden vistas i glada, sunda hem.

Vår familj får vi sex "tevebiljetter" i början av veckan. En biljett är värd en timmes tevetittande. På baksidan av biljetterna finns en lista över det vi behöver göra innan vi kan använda en biljett, till exempel städa rummet, läsa läxorna och göra

våra sysslor. I stället för att använda tekniska prylar hela tiden tycker vi om att läsa, spela spel tillsammans och leka ute med våra vänner.

Trevor and Nicolette C., 10 och 13 år, Utah, USA



I stället för att titta på teve hela tiden tycker vi om att läsa! Och när vi är klara med våra sysslor och huset är rent kan vi använda internet. Vi har ett tidtagarur som vi använder för att hålla reda på hur mycket tid vi tillbringar vid datorn.

Ellie, Jared, Ethan och Abby H.; 8, 11, 2 och 6 år; Kalifornien, USA



Vi har laddat ner skriftberättelser och lämplig musik på våra MP3-spelare. Vi har datorn på en plats där alla kan se den. Vi tittar inte på teve före skolan eller förrän vi är klara med alla läxor och sysslor på eftermiddagen. Vissa kanaler på vår teve är blockerade så vi kan inte se dem alls. I stället för att titta på teve leker vi ute, hjälper till med trädgården eller spelar spel tillsammans. När vi har balans i vårt liv blir vårt hem lugnare och fridfullare.

Sarah, Steven, Christie och Jason L.; 7, 15, 20 och 18 år; Queensland, Australien



TJÄNA VARANDRA



President Thomas S. Monson har bett oss att tjäna andra. En söndagseftermiddag ville jag besöka mormor som bor ensam

och sova över hos henne och hålla henne sällskap. Mamma gav mig tillåtelse till det och mormor blev väldigt överraskad och glad över att se mig. Vi pratade, åt något gott och tittade i *Liahona* tillsammans. När vi hade bett en bön gick vi och lade oss.

På natten kom det ett väldigt åskväder. Det blåste, blixtrade, dundrade, regnade och haglade! Vi vaknade av det och mormor sade att hon skulle ha blivit jätterädd om inte jag hade varit där hos henne. Jag var glad att jag kunde tjäna henne på det sättet.

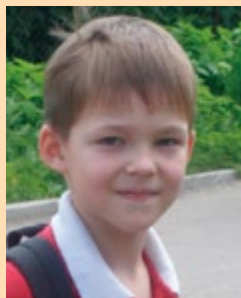
Vinício R., 10 år, Brasilien



Salt Lake-templet,
av **Eve D., 4 år,**
Ukraina



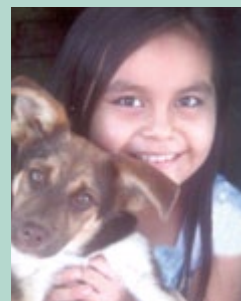
En systemmissionär på Röda torget,
av **Emile D., 9 år, Ukraina**



Mia Lynn L., 5 år, från Tyskland,
lär sig redan att bli missionär.
När Mia åt lunch med en vän
en dag välsignade Mia maten,
och det gjorde att hennes väns
mamma började ställa frågor till
Mias mamma om vad vi tror på i
kyrkan. Nu kanske Mia ska fråga
sin vän om hon vill följa med till
Primär.



VÅR HIMMELSKE FADER HÖR VÅRA BÖNER



Jag har stor tro på Jesus Kristus och på hans bud, och framför allt på bön. En söndag skulle farfar och jag besöka gammelfarmor.

Jag bestämde mig för att ta med mig min lilla valp. På vägen hem blev valpen påkörd av en pojke på en cykel. Han blev rädd och sprang efter valpen men vi kunde inte hitta honom. Vi var tvungna att gå hem utan honom. Vi var alla jätteledsna. Gammelfarmor ringde och sade att jag skulle hitta en plats där jag kunde vara ifred och be för min valp.

Tidigt morgonen därpå hörde vi en hund skälla — min valp hade kommit hem! Jag vet att min himmelske Fader hörde min bön.

Stephanie P., 8 år, Honduras

Du kan lägga ut en teckning, ett fotografi eller en upplevelse på internet på liahona.lds.org; eller skicka den via e-post till liahona@ldschurch.org med "Our Page" på ämnesraden; eller via vanlig post till:

Liahona, Our Page

50 E. North Temple St., Rm. 2420
Salt Lake City, UT 84150-0024,
USA

Varje bidrag måste innehålla barnets fullständiga namn, kön och ålder (måste vara mellan 3 och 11 år) samt föräldrarnas namn, församling eller gren, stav eller distrikt och ett skriftligt tillstånd från föräldrarna (e-postmeddelande går bra) att publicera barnets foto och bidrag. Brev kan komma att förtydligas eller förkortas.

”Du är inte
osynlig för din
himmelske Fader.
Han älskar dig.”

President Dieter F. Uchtdorf, andre rådgivare i första presidentskapet
Från oktoberkonferensen 2011



Du kan använda den här lektionen och aktiviteten för att lära dig mer om månadens tema i Primär.



När vi VÄLJER det RÄTTA blir vi välsignade

Daniel spelade fotboll med sina vänner när han såg att Josef satt för sig själv och tittade på. Josef var inte så bra på fotboll. Men Daniel ville

att Josef skulle få vara med, mer än han ville vinna matchen. Han sprang bort till Josef och frågade: "Vill du vara med och spela?" Daniel valde det rätta.

Vår himmelske Fader och Jesus Kristus har lovat att vi blir välsignade när vi väljer det rätta. Vi har rättfärdiga exempel i skrifterna att följa. Här är två:

- När Noa följde Herrens befallning att bygga arken räddade han många medlemmar i sin släkt från floden. (Se 1 Mos. 6–8.)
- När Nephi bröt av sin pilbåge

gjorde han en ny i stället för att ge upp. Hans far Lehi bad om hjälp och Herren ledde Nephi dit där det fanns mat. (Se 1 Nephi 16:18–32.)

Ibland är det svårt att välja det rätta, men vår himmelske Fader välsignar oss när vi gör det. När vi fattar bra beslut kan vi känna frid och glädje. ■

VDR-spel

Klistra fast sidan 65 på tjockt papper. När den har torkat klipper du ut korten. Spelarna turas om att hitta två kort som matchar varandra: Ett kort visar en situation där ett val behöver göras, och det matchande kortet visar någon som väljer det rätta. Till exempel: Kortet med en pojke som tjänar pengar matchar kortet där han betalar tionde.

Regler: Blanda korten och lägg dem med bildsidan nedåt. En spelare vänder på två kort. Om korten matchar behåller spelaren korten och vänder på två kort till. Om korten inte matchar vänder spelaren tillbaka dem och sedan är det nästa spelares tur. Små barn kan spela med färre kort eller med kort som har bildsidan uppåt.

Sång och skriftställe

- Mosiah 2:22
- "Gör rätt val", *Psalmer*, nr 162



En bön om att komma i säkerhet

Sueli de Aquino

Baserad på en sann berättelse

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

Jag älskar naturen! Jag tycker om att höra fågelsång, när löven rasslar i vinden och ljudet av havet.

Ibland åker min familj till stranden med andra familjer. Papporna spelar volleyboll och mammorna sitter under parasoller och leker med de minsta barnen.

En eftermiddag blev jag så glad när vi kunde åka till havet! Havet var lugnt och det fanns små pooler utspridda längs strandkanten. Jag sprang ner i vattnet. Jag ville simma som en fisk och samla snäckskal.

"Håll dig i närheten, Sueli!" ropade mamma medan hon samlade de minsta barnen i skuggan under det stora parasollet.

"Okej, mamma", sade jag medan jag grävde ner tårna i den våta sanden.

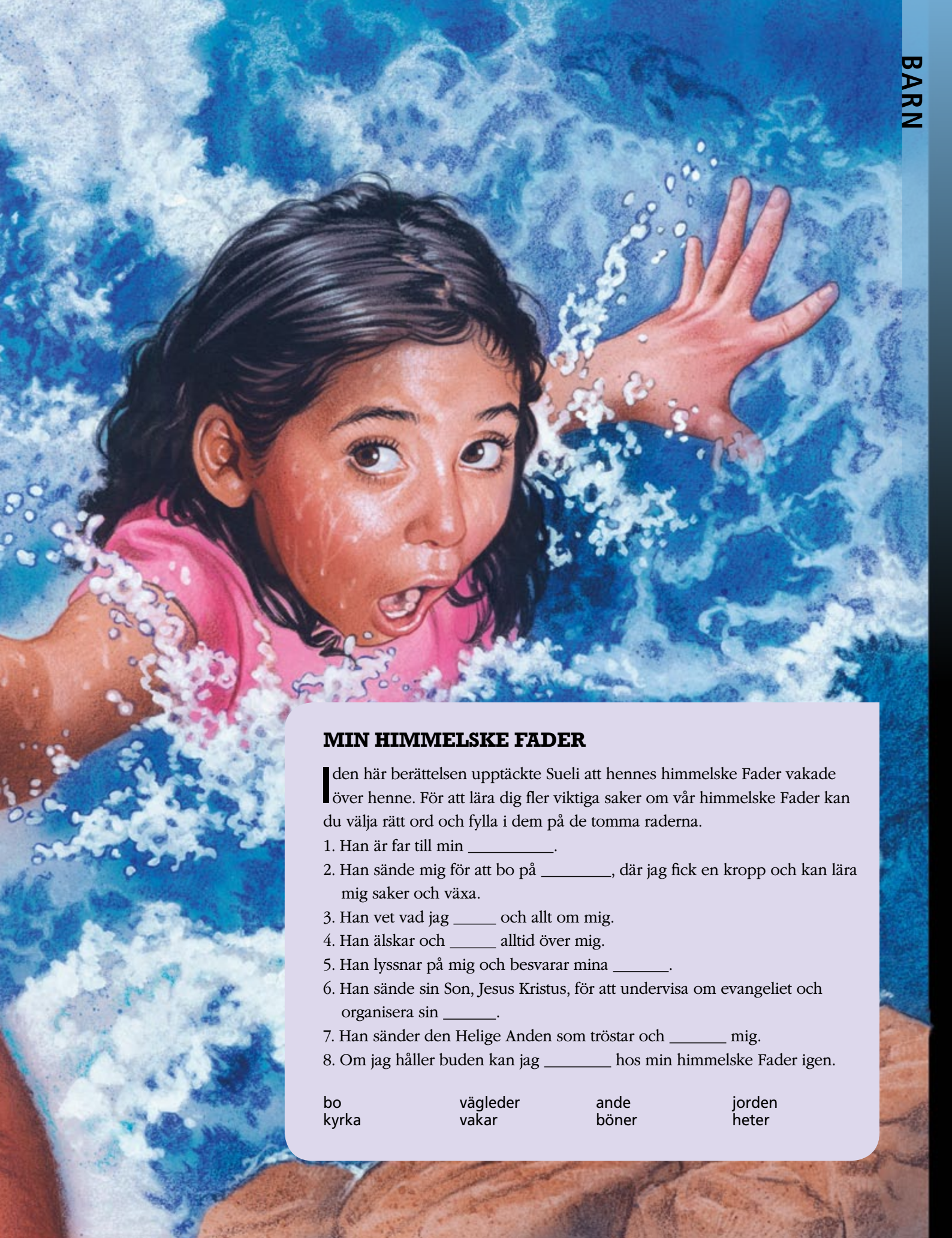
Jag letade efter snäckor och inspekterade de små djuren i poolerna längs stranden. Medan jag plaskade i en av poolerna tittade jag tillbaka på min familj. Jag kunde se parasollerna på avstånd. Jag insåg att jag hade kommit för långt bort. Jag



försökte simma tillbaka till stranden men tidvattnet hade börjat komma. Poolen blev allt djupare och jag kämpade för att komma upp.

Jag började bli trött och visste att jag var i fara. Allt jag kunde tänka på var att få hjälp av min himmelske Fader. Jag bad en bön inom mig. När jag hade bett tog en hand tag i min arm och drog mig upp i säkerhet. Det var en av pappas vänner. Jag är tacksam för att min himmelske Fader besvarade min bön och höll ut sin hand genom att skicka någon att hjälpa mig.

Nästa gång vi åkte till stranden höll jag mig nära familjen, precis som jag kan hålla mig nära min himmelske Fader genom bön. ■



MIN HIMMELSKE FADER

Den här berättelsen upptäckte Sueli att hennes himmelske Fader vakade över henne. För att lära dig fler viktiga saker om vår himmelske Fader kan du välja rätt ord och fylla i dem på de tomma raderna.

1. Han är far till min _____.
2. Han sände mig för att bo på _____, där jag fick en kropp och kan lära mig saker och växa.
3. Han vet vad jag _____ och allt om mig.
4. Han älskar och _____ alltid över mig.
5. Han lyssnar på mig och besvarar mina _____.
6. Han sände sin Son, Jesus Kristus, för att undervisa om evangeliet och organisera sin _____.
7. Han sänder den Helige Anden som tröstar och _____ mig.
8. Om jag håller buden kan jag _____ hos min himmelske Fader igen.

bo
kyrka

vägleder
vakar

ande
böner

jorden
heter

Valentine — en glad tjej!

Tine O. från Nairobi i Kenya

Richard M. Romney
Kyrkans tidningar

Alla kallar nioåriga Tine O. från Nairobi i Kenya för "Tiny", men hennes riktiga namn är Valentine.

"Jag fick heta Valentine därför att jag föddes den 14 februari", förklarar hon. På många platser i världen kallas den 14 februari, en dag när man hyllar kärleken, för Valentindagen. Och hon försöker verkligen leva upp till sitt namn och älska alla. "När jag döptes tog jag på mig Jesu Kristi namn", säger hon.

Valentine älskar sin familj. Hon tycker också om att lära sig om Jesus Kristus.



"Det innebär att jag ska bry mig om alla, precis som han vill."

Hur gör Tine varje dag till en kärlekens dag? Det finns mycket man kan göra.

"Det första jag gör är att be en bön", säger hon. "Jag tackar min himmelske

Fader för hans Son, för jag älskar Jesus Kristus. Jag tackar min himmelske Fader för min familj och för att templen förenar familjer, för jag älskar min familj. Sedan ber jag min himmelske Fader att välsigna alla sjuka eftersom jag vet att han älskar sjuka människor också.”

Tines familj

Tine är yngsta barnet i sin familj. Hon har tre äldre bröder och två äldre systrar. ”Hon hjälper mig när jag behöver något”, säger Tines bror George. ”Som till exempel när jag hade tappat bort

min penna i skolan, då gav hon mig en av sina pennor.” Hennes syster Brenda säger att Tine inte blir arg när någon tillrättavisar henne.

Hemma pratar Tines familj både swahili och engelska. De tycker om att ha hemafton. ”Vi studerar skrifterna tillsammans”, säger Tine. ”Vi lär oss om Frälsaren och vi turas om att leda familjen i bön.”

”Jag försöker vara som Jesus genom att vara snäll, gå till kyrkan och lyda mina föräldrar”, säger Tine. ■

Roliga fakta om Tine

Favoritsång: ”Vi vill ge världen hans ord”
(*Barnens sångbok*, s. 92–93)

Favoritaktivitet: Hoppa hopprep och lära sig laga mat

Favoritmat: Ägg

Favoritdjur: Hennes valp som heter Sandra. Tine tycker också om vilda djur. ”Intill Nairobi, vårt lands huvudstad, finns ett av de största reservaten för vilda djur i Afrika”, säger Tine. ”Det finns många djur där av alla sorter. Jag vet att min himmelske Fader älskar djuren. Djuren var en viktig del av jordens skapelse. Jesus Kristus var Skaparen, så jag är säker på att han också älskar djuren.”



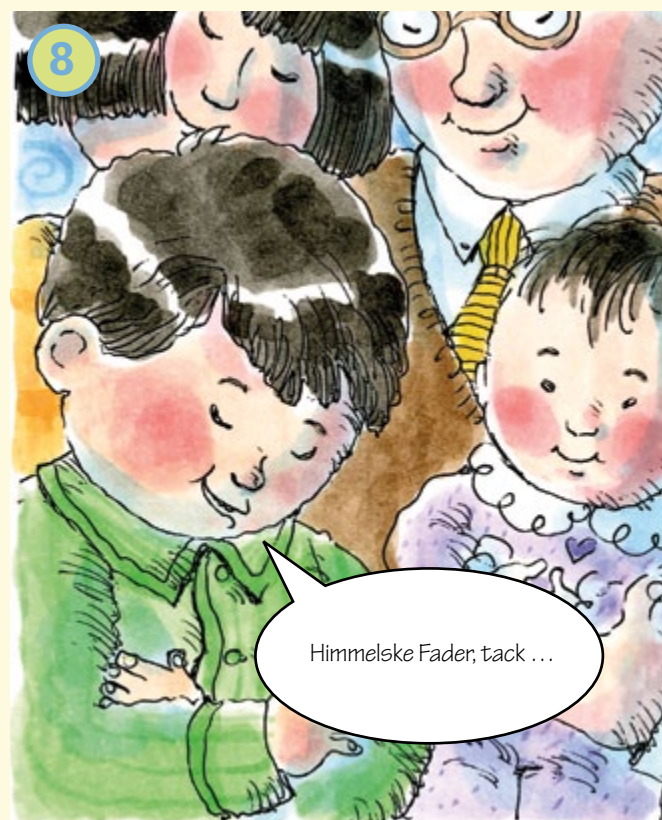
En bön till vår himmelske Fader

Chad E. Phares

Baserad på en sann berättelse

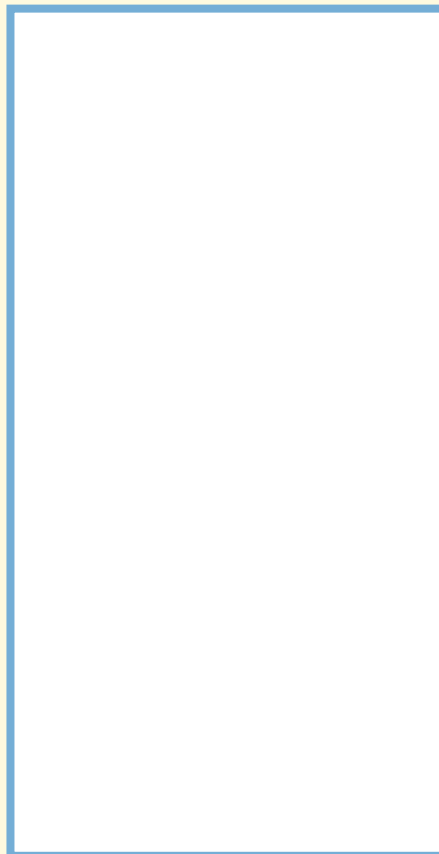
"Be i era familjer till Fadern och alltid i mitt namn" (3 Nephi 18:21).





VÅR HIMMELSKE FADERS MÅNGA VÄLSIGNELSER

Vår himmelske Fader ger Haruki många välsignelser. Välsignar vår himmelske Fader dig med samma saker? Rita ett glatt ansikte bredvid bilderna nedan som visar något som vår himmelske Fader har välsignat dig med. I den tomma rutan kan du rita en annan välsignelse som du har fått.



TIPS TILL FÖRÄLDRAR

Turas om med ditt barn att nämna välsignelser som vår himmelske Fader har gett dig och ditt barn. Berätta för ditt barn varför det är viktigt för dig att be.



Nephi välsignades för att han valde det rätta.

”Om ni därför håller hans bud välsignar han er och låter er ha framgång” (Mosiah 2:22).

Medlemmar världen över följer profetens råd om att delta i en tjänandedag

Melissa Merrill

Kyrkans tidningar

I april 2011 berättade president Henry B Eyring, förste rådgivare i första presidentskapet, att alla kyrkans enheter skulle inbjudas att delta i en tjänandedag för att fira 75-årsdagen av kyrkans välfärdsprogram. Inbjudan kom sedan officiellt från första presidentskapet per brev till alla enheter. President Eyring nämnde sedan fyra principer som hade väglett honom när han "ville hjälpa på Herrens sätt" och när han fått hjälp av andra (se "Tillfällen att göra gott", *Liahona*, maj 2011, s. 22).

Under månaderna som kvarstod under 2011 svarade medlemmar världen över på det profetiska kallet och personifierade därmed principerna president Eyring tog upp.

Princip 1: "Alla [är] gladare och har större självaktning om de kan försörja sig själva och sin familj och sedan räcker ut en hjälpande hand till andra."

Davids stav i Panama var bland de första stavarna som följde första presidentskapets inbjudan att delta i en tjänandedag. De anordnade en beredskapsmessa för allmänheten. Evenemanget, som hölls i april, engagerade flera offentliga organisationer och bjöd på workshops och demonstrationer kring ämnena hemförråd, familjens ekonomi, nödberedskap och hälsa.

Det räcker inte med att vi själva känner till dessa principer, sade Itzel Valdez Gonzalez, som deltog i tjänandedagen. Det är också viktigt att vi tjänar andra genom att berätta om dem.

"Att tjäna andra är viktigt för dem som följer Jesus Kristus", sade hon. "Tjänandedagen gav

kyrkans medlemmar tillfälle att ge av sin tid och sina talanger och på så sätt välsigna de behövande."

Princip 2: "När vi arbetar tillsammans för att tjäna de behövande välsignar Herren oss med enighet."

Medlemmar i Arusha gren i Tanzania beslöt sig för att arbeta som volontärer för Shanga House, en institution som yrkesutbildar handikappade och lär dem hur de kan försörja sig själva och sin familj.

Den 20 augusti 2011 arbetade 35 personer — vuxna, ungdomar och barn; medlemmar, undersökare och missionärer — tillsammans med handikappade och tillverkade hantverk och smycken för försäljning. Volontärerna hjälpte också till med hushållsarbete, som städning och sopning.

Innan volontärerna gick hem bad personalen på Shanga House dem att samlas så att personerna de hade hjälpt fick möjlighet att skaka hand med dem och tacka dem. "Det var en känsloladdad stund", säger syster Sandra Rydalch, som verkar som missionär i området tillsammans med sin make äldste Rich Rydalch. När personer från Shanga House ser grenens medlemmar i staden nu för tiden "känner de genast igen oss, vinkar och stannar till för att prata en stund", säger syster Rydalch.

Patience Rwiza, som anordnade grenens projekt under prästadömets ledning, påpekar att aktiviteten inte bara hjälpte dem som tillhörde Shanga House utan också dem som tjänade.



”Deras kärlek ökade när de hjälpte andra och under tiden de var där lärde de sig en del om samhället som de inte kände till tidigare”, säger han. ”Mitt vittnesbörd har stärkts av det jag gjorde och såg — både vad gäller medlemmarnas arbete och samhället i stort.”

Princip 3: ”Se till att få med dig din familj i arbetet så att de kan lära sig att ta hand om varandra som de tar hand om andra.”

Medlemmarna i Coimbra stav i Portugal inser att tjänande inte är något engångsprojekt. Faktum är att staven deltar i flera aktiviteter varje år genom programmet Mormon Helping Hands. Förra årets aktiviteter inkluderade bland annat städning av en offentlig park och en utflykt med primärbarnen för att besöka barn som bodde i ett barnhem. Det är viktigt att hela familjen deltar i dessa och andra aktiviteter, säger Anabela Jordão Ferreira, informationstjänstchef i Coimbra stav.

”Vi säger ibland att vi låter folk mellan åtta månader och åttioåtta år delta i våra projekt”, säger syster Jordão. ”Så är det. Både mödrar med spädbarn och morfäder med rörelsehinder kommer, för de har också starka vittnesbörd och en önskan att tjäna Herren.”

Princip 4: ”Herren sänder den Helige Anden så att vi kan ’söka och ... finna’ när det gäller att ta hand om de fattiga, precis som när det gäller att finna sanningen.”

När Michael Hatch, högrådsmedlem i Farmingtons stav i New Mexico i Förenta staterna, fick uppdraget att anordna en tjänandedag i staven efter president Eyrings uppmaning, undrade han var de skulle få idéerna ifrån om hur de kunde hjälpa de fattiga i sitt område. Han rådgjorde med sin kommitté och de och andra stavsledare uppmuntrade stavens medlemmar att dela med

sig av sina tankar om vilka behov som fanns i samhället.

Roberta Rogers kände till ett behov som flera organisationer i området delade — däribland sjukhuset som hon arbetade på som samhällskontakt. Klädinsamlingar fyllde generellt sett behovet av begagnade byxor, tröjor, skor och jackor, men många välgörenhetsinrättningar behövde fortfarande sockor, underkläder och pyjamas — sådant som behöver doneras obegagnat. Syster Rogers föreslog att staven skulle anordna en insamling av den sortens kläder.

Den 15 oktober delade stavens medlemmar ut 1 000 dörrhängare i områdena där de bodde som förklarade vad projektet gick ut på, de inbjöd samhällsmedborgarna att delta och listade vilka kläder som behövdes. En vecka senare återvände stavens medlemmar för att samla in kläderna. De tog donationerna till stavscentret där de sorterades och delades ut till tio lokala välgörenhetsinrättningar.

Samarbetet mötte ett trängande behov i samhället, säger syster Rogers. ”Det var något nytt och det hjälpte andra. Och eftersom det inte kostade så mycket kunde en familj spendera några dollar och verkligen hjälpa någon.” ■

Medlemmar runt om i världen anordnade och deltog i lokala tjänandeprojekt till följd av första presidentskapets inbjudan.

Internationell konsttävling uppmanar ungdomar att dela med sig av sin talang

Läran och förbunden 115:4–6 kallar Herren alla i sin kyrka att ”stå upp och stråla” så att deras ”ljus kan vara ett baner för nationerna”. Han ber dem att samlas för att stödja varandra och bli ”en tillflykt undan stormen”.

I samma anda inbjuder Church History Museum kyrkans ungdomar mellan 13 och 18 år att delta i museets första internationella konsttävling för ungdomar. Museet har under flera år hållit en internationell konsttävling för vuxna medlemmar i kyrkan, men i och med denna tävling har ungdomarna nu fått samma möjlighet.

Ungdomar ombeds skapa konstverk som uttrycker deras tolkning av Herrens uppmaning att ”stå upp och stråla”. Museet

började ta emot bidrag måndagen den 2 januari 2012.

”Våra ungdomar kanske tycker att deras konstnärliga talang inte duger, men det är otroligt hur något så enkelt som en teckning, ett fotografi eller en skulptur kan röra vid någons ande och bli till en stor källa av andlig styrka för dem”, säger Angela Ames, assisterande intendent på museet. ”Och när ungdomarna använder sin kreativa talang för att andligen uppbygga och inspirera andra, blir de själva inspirerade.”

Tävlingen tar bara emot konstverk som har skapats efter den 1 januari 2009. Deltagare kan skicka in sina konstverk via internet till och med fredagen den 1 juni 2012. Varje konstnär kan bara skicka in

Kyrkans ungdomar mellan 13 och 18 år inbjuds att skicka in konstverk till den första konsttävlingen för ungdomar.

ett verk till tävlingen. Mer information om inskickning och riktlinjer finns att få på lds.org/youthartcomp.

Tävlingen accepterar all slags artistisk media — målningar, teckningar, fotografier, skulpturer, metallarbeten, textilier, smycken, lergods och så vidare. Enligt tävlingens regler och föreskrifter kan ”alla former av kulturella och estetiska traditioner uttryckas i konstverken. Både symboliska och bokstavliga artistiska tolkningar är välkomna.”

Tävlingens webbplats lägger snart upp en interaktiv video under avsnittet ”Your Creative Process” som unga artister kan gå till om de behöver hjälp att utveckla en idé eller besluta sig för hur de ska uttrycka sin idé.

Efter två juryomgångar med en jury som består av flera medlemmar utses vinnare som ombeds skicka originalet av konstverket till museet. Deras bidrag ställs ut på museet mellan den 16 november 2012 och den 17 juni 2013.

Upp till 20 konstverk i utställningen får ett hedersomnämmande för framstående verk. Ytterligare tre verk belönas med utmärkelsen Visitors’ Choice Award strax innan utställningen stänger. ■



Berättelser från Mormons bok blir levande genom uppdaterade filmer

Mormons boks berättelser blir levande genom de uppdaterade filmerna *Book of Mormon Stories* (Mormons boks berättelser). De finns idag tillgängliga på kantonesiska, engelska, franska, tyska, italienska, japanska, koreanska, mandarin, portugisiska, ryska och spanska på skriftsidan på LDS.org.

De har tidigare funnits på nätet som bildspel, men bilderna har fått



ett animerat och tredimensionellt utseende med hjälp av parallax-tekniken. Figurer klipptes ut och flyttades runt på bakgrunden, och panorering, oskärpa och zoomning användes för att skapa ytterligare visuella effekter.

Filmerna har också fått ljudeffekter och musik.

”Skrifternas berättelser hjälper till att plantera vittnesbördets frö i barnen hjärtan och hos andra som ser filmerna, eftersom de undervisar om evangeliets sanningar”, säger Brent Meisinger, projektledare på skriftsamordningens avdelning, som lyder under kyrkans studiekursavdelning.

”Filmerna ger inläringstillfällen som uppmuntrar till regelbundet samspel med skrifterna, och de undervisar om färdigheter som förbereder tittarna för framtida skriftstudier.”

De nya filmerna är sammanlagt drygt tre timmar långa. Det finns 54 episoder som tar tittaren från ”How We Got the Book of Mormon” (Hur vi fick Mormons bok) (kapitel 1) till ”The Promise of the Book of Mormon” (Löftena i Mormons bok) (kapitel 54).

Bilderna i filmerna illustrerades av Jerry Thompson och Robert T. Barrett. Deras handmålade konstverk trycktes i serieformat i *Friend* och *Liahona* under nästan tio år, från 1989 och framåt. De gavs sedan ut tillsammans i bokform 1997 som *Book of Mormon Stories*.

Tittare kan också se filmerna som podsändningar genom iTunes eller som filmklipp på YouTube eller Roku. Familjer kan också ta del av programmet ”Scripture Stories” på Mormon Channel, där barn och en programledare läser berättelserna, samtalar om dem, sjunger sånger och bär vittnesbörd om lektionerna som finns i skrifterna.

New Testament Stories (Berättelser ur Nya testamentet) animerades också nyligen på elva språk. De är också tillgängliga på kyrkans webbplats under avdelningen om skrifterna, på iTunes och Mormon Channel på YouTube. ■

Jag känner Anden när jag läser tidningen

Jag är tacksam för allt arbete som läggs ner på att producera *Liahona*. Jag känner Anden när jag läser den. Jag har nyligen studerat och begrundat president Dieter F. Uchtdorfs budskap ”Att stå på vägen till Damaskus och vänta” (*Liahona*, maj 2011, s. 70). Det och de andra artiklarna i tidningen hjälper mig att växa och hitta lösningar på mina svagheter.

Äldste Emined Edward Ashaba, Sydafrikamissionen Durban

Budskap från Gud

Jag hittar budskap från Gud i *Liahona* — budskap han ger oss via sina tjänare, de levande profeterna och apostlarna. De som söker andlig vägledning hittar den i överflöd om de studerar tidningens budskap med ett öppet hjärta.

Manuel de Araujo Fernandes, Moçambique

Jag hittar alltid svar där

Liahona stärker mitt vittnesbörd om att min himmelske Fader och Jesus Kristus älskar och bryr sig om var och en av oss. Jag ser fram emot att läsa tidningen varje månad eftersom jag alltid finner svar på mina böner där. Jag är tacksam för möjligheten att få ta emot Herrns ord på det här sättet.

Carlota A. Bosotros, Filippinerna

Skicka dina kommentarer eller förslag till liahona@ldschurch.org. Bidragen kan komma att förkortas eller redigeras. ■

Medlemmar lyssnar till konferensen på georgianska för första gången

Den 9 oktober 2011 samlades 35 medlemmar för att se på generalkonferensen — och för att höra den på sitt eget språk, georgianska, för första gången. Före oktober kunde de omkring 50 aktiva medlemmarna i landet lyssna på konferensen på ryska, armeniska eller engelska. Men många talade bara georgianska, så det var en efterlängtdad händelse när konferensen tolkades till deras språk.

”Jag blev så lycklig när jag hörde president Thomas S. Monson tala till oss på georgianska”, sade Lela Tsnobiladze. ”Det betyder mycket att få lyssna till konferensen på sitt eget språk.”

Kyrkan avhjälpas skador efter tyfoner på Filippinerna

Tyfonerna Nesat och Nalgae härjade på Filippinerna i slutet av september och ovädren drabbade över 200 000 personer. Kyrkans välfärdsavdelning i

området svarade genast med att skicka 600 säckar med ris till Pampanga. The Social Action Center of Pampanga of the Archdiocese of San Fernando Pampanga, en opolitisk samarbetsorganisation, skötte utdelningen av det donerade riset.

Katolska och sista dagars heliga volontärer arbetade tillsammans för att ompaketera och dela ut riset till de 352 drabbade byarna i Pampanga.

Afrikanska medlemmar deltog i den femte årliga tjänandedagen

För femte året i rad deltog afrikanska medlemmar i en Mormon Helping Hands-dag för hela Afrika, resultatet av ett samarbete mellan områdena Afrika Sydöst och Afrika Väst. Medlemmarna i de områdena utför tjänande av olika slag i deras lokala samhällen under en dag om året. Årets dag hölls den 20 augusti 2011 och du kan läsa mer om enskilda projekt på news.lds.org. ■

Medlemmar i Lagos i Nigeria deltar i Helping Hands för hela Afrika den 20 augusti 2011.



FOTO EBERE EVANS



FOTO CRAIG T. OLSON

Äldste Ballard och äldste Jensen besöker medlemmar i Mexiko

Äldste M. Russell Ballard i de tolv apostlarnas kворum och äldste Jay E. Jensen i presidentskapet för de sjuttio träffade under helgen den 10–11 september 2011 medlemmar och missionärer i Cuernavaca i Mexiko. Äldste Ballard bad medlemmarna att inpränta evangeliet i hjärtat hos Mexikos folk genom andliga erfarenheter. ”Alltför många tar emot evangeliet på ett mentalt plan utan att ta emot det andligen”, sade han. ”Andens djupa omvändelse krävs för att våra medlemmar i sitt hjärta ska känna det som de går med på intellektuellt sett.”

Äldste Oaks och äldste Andersen besöker Peru och Bolivia

I augusti 2011 reste äldste Dallin H. Oaks och äldste Neil L. Andersen i de tolv apostlarnas kворum till Bolivia och Peru i Sydamerika. Äldste Andersen talade bland annat om att var man än går i



världen så möter man folk som kämpar med att välja mellan gott och ont. ”Du och jag har möter samma svårigheter när vi ska fatta beslut här under jordelivet”, sade han. ”Vi kom hit för att lära oss att leva med tro.”

Äldste Bednar utför uppdrag i Europa

I början av september träffade äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kворum heliga i England, Tyskland (där han verkade som heltidsmissionär för nästan 40 år sedan) och Danmark. På varje ställe undervisade äldste Bednar om Kristi lära och betonade kraften i försoningen. Han fortsatte också att undervisa om principen om moralisk handlingsfrihet och vårt personliga ansvar att handla. ”Moralisk handlingsfrihet är kraften och förmågan att handla oberoende av andra”, sade han. ”Och när vi handlar på rätt sätt och enligt Jesu Kristi lära förändras vårt innersta väsen genom hans försoning och genom den Helige Andens kraft.”

Om du vill läsa mer om dessa nyheter, gå till news.lds.org och skriv in generalauktoritetens namn och platsen för besöket i sökfunktionen. ■

Det här numret innehåller artiklar och aktiviteter som kan användas under hemaftnarna. Här följer några exempel.

”Läran om Fadern,” sidan 20: Börja med att be familjen att dela med sig av vad de känner till om vår himmelske Faders egenskaper. Samtala om artikeln genom att sammanfatta huvudpunkterna i varje del som ger oss inblick i vem Gud Fadern är. Du kan avsluta med att bära ditt vittnesbörd om hur mycket vår himmelske Fader och hans Son Jesus Kristus älskar oss.

”Det här är ditt arbete,” sidan 42: Läs först sidospalten med titeln ”Vad kan jag göra?” och välj en av förslagen som kan hjälpa din familj börja arbeta med släkthistoria och tempeltjänst (se också lds.org/familyhistoryyouth). Under familjens hemafton läser ni sedan artikeln tillsammans som familj. Fråga sedan din familj vilka välsignelser syster Beck utlovade till dem som deltar i detta viktiga arbete. Tillämpa förslaget du valde, och överväg att fortsätta med projektet under kommande veckor.

”Herrens ömma barmhärtighet,” sidan 48: Läs berättelsen om den unga familjen som fick ett speciellt julkort och

berättelsen om prästadömsledaren som lärde sig vad alla ungdomar i staven hette. Be din familj tänka på vilken öm barmhärtighet Herren har visat dem. Du kan fråga: ”Vad betyder öm barmhärtighet? Vem får ta emot öm barmhärtighet? Hur kan du visa din tacksamhet för den ömma barmhärtighet du får?” Om så behövs kan du berätta om hur äldste Bednar svarade på de frågorna i artikeln.

”Fråkopplad,” sidan 61: Läs vad barnen och deras familjer gör för att hålla media på en hälsosam nivå. Du kan vilja ta upp hur din familj håller tv-tittande, datoranvändande och annan teknikanvändning på en hälsosam nivå. Under generalkonferensen i oktober 2011 talade äldste Ian S. Arden i de sjuttios kворum om att använda tekniken på ett vist sätt: ”Hur bra [tekniken] än är kan vi inte låta [den] tränga undan det som betyder mest” (”En tid för förberedelse”, *Liahona*, nov. 2011, s. 32). Ni kan sätta upp mål som liknar dem som nämns i artikeln så att ert hem blir en plats där Anden trivs. ■

Söndagens lektioner på måndag kväll

Jag ville verkligen hålla effektiva lektioner under hemaftonen varje vecka, men det var alltid svårt att komma på ett ämne och att förbereda lektionen.

En måndag insåg jag att jag hade glömt att förbereda en lektion. Men samtidigt insåg jag att jag som primärlärare hade tillgång till en dold välsignelse. Jag hade nyligen kallas att undervisa femåringarna och hade undervisat dem föregående dag. Jag beslöt mig för att använda en förkortad (och åldersanpassad) version av söndagens lektion under hemaftonen. Den måndagskvällen talade vi om omvändelse och jag återgav tre berättelser som jag hade använt i Primär under gårdagen.

Genom att anpassa primärlektionerna till min familj har jag kunnat nå mitt mål att alltid ha en väl förberedd och effektiv lektion under hemaftnarna.

Christina Sherwood, Arizona, USA

EFTERLIKNA OCH HEDRA VÅRA HIMMELSKA FÖRÄLDRAR

Scott Van Kampen

Kyrkans tidningar

Enligt Douglas L. Callister, tidigare medlem i de sjuttios kворum, är Jesu Kristi evangelium ett evangelium där vi följer goda exempel.

”Ett av syftena med vår jordiska provotid [är] att vi ska bli lika [våra himmelska föräldrar] på alla tänkbara sätt så att vi känner oss hemma i [deras] närhet.” Vi blir mer lika dem när vi tänker, pratar, handlar och till och med ser ut som de (se Alma 5:14).¹

Som grafisk formgivare behöver jag arbeta med de många olika artistiska stilar som krävs av olika kunder. För att kunna göra det har jag märkt att det har hjälpt att ha ett mönster. Kunden kanske förklarar uppdraget och det önskade resultatet mycket detaljerat, men jag har upptäckt att det hjälper att ha en bild att titta på när jag arbetar. Det mönstret — även om det bara är mentalt — påminner mig om mitt mål och håller mig kvar på rätt spår.

På liknande sätt räcker det inte alltid med enbart instruktioner under vårt jordeliv för att kommunicera information eller förmedla ett nytt begrepp. Vi kan behöva se en bild eller ett mönster inom oss som hjälper oss att följa himmelska handlingar. Om vi därför ser oss själva som Guds barn, som vill återvända till honom, är det troligare att vi formar vårt liv efter hans och strävar efter de egenskaper som han har.²

Vår vise himmelske Fader gav faktiskt sin enfödde Son som vårt sanna exempel på hur vi ska efterlikna honom. Under sin jordiska verksamhet gjorde Frälsaren Faderns vilja och använde sin tid till att hjälpa andra.



Vår vise Fader gav oss sin Son som vårt sanna mönster att följa, eftersom det är lättare att ta efter himmelska handlingar om man har en bild av ett mönster inom sig.

På liknande sätt blir vi mer lika Fadern och Sonen när vi använder våra gåvor, våra talanger och vår intelligens för att villigt tjäna andra. När vi tjänar hedrar vi vår Fader och han hedrar oss genom att kalla oss att medverka till att bygga upp hans rike.

Liksom det är med grafisk formgivning ersätts ibland mentala mönster av ett visuellt, påtagbart mönster. Vi lär ofta av andras tjänande. Jag kommer fortfarande ihåg första gången när jag som församlingens verkställande sekreterare inte helt kunde fylla biskopens intervju-schema. Biskopen påminde

mig emellertid om att Herren hade kontroll och han visste vilka som behövde träffa biskopen den dagen — även om inte jag gjorde det. Och mycket riktigt, varje gång vi hade det här ”problemet” ringde telefonen eller så kom någon förbi för att fråga om biskopen hade någon tid ledig. Och tack vare sitt inspirerade ledarskap hade han tid.

Förutom mina ledares exempel har jag välsignats med föräldrar som visade kärlek, arbetade hårt, stödde mig, och som var ärliga och rättfärdiga. Deras exempel var också mönster jag kunde följa. De visade mig sambandet mellan att försöka efterlikna Gud och att hedra sin far och mor. Våra jordiska föräldrars rättfärdiga exempel är en del av vår himmelske Faders mönster, och genom att hedra dem kan vi lära oss de egenskaper vi behöver för att kunna bo hos vår himmelske Fader igen. Och när vi blir en del av våra barns rättfärdiga mönster hjälper vi till att föra hans plan framåt och fullfölja hans föräldramönster genom att föra både oss själva och vår eviga familj tillbaka till honom. ■

SLUTNOTER

1. Se Douglas L. Callister, ”Vårt förfinade himmelska hem”, *Liahona*, juni 2009, s. 27.
2. Se Sherrie Johnson, ”Att följa en rätt förebild”, *Nordstjärnan*, juni 1984, s. 10.

Det här året kommer det att finnas ett ark med skriffigurer från Mormons bok i många nummer av *Liahona*. För att göra dem stadiga och lätta att använda klipper du ut dem och klistrar eller tejpar fast dem på kartong, styvt papper, små papperspåsar eller pinnar. Ha varje uppsättning i ett kuvert eller en påse tillsammans med en etikett där det står var berättelsen finns som bilderna hör ihop med.

Vår himmelske Fader befäller
Nephi att bygga ett fartyg

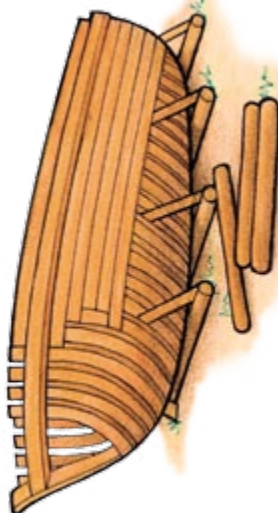
Första Nephi 17



Nephi



Laman och Lemuel





”Vi tror på Gud
den evige Fadern,
på hans Son
Jesus Kristus och på
den Helige Anden.”

Trosartiklarna 1:1

