

Liahona



**Bygga Sion
i dag, s. 4, 20**

Möt äldste Renlund, s. 14

8 nycklar till att undervisa
ungdomar och barn, s. 28, 30

Förbund och tempeltjänst:
Fördjupa din relation
till Gud, s. 32, 36



“Allt tyder på att det finns en Gud. Ja, hela jorden och allt som finns på dess yta, ja, och dess rörelse, ja, och även alla planeterna som rör sig i sina regelbundna banor vittnar om att det finns en högste Skapare.”

Alma 30:44

Fotografi av Vintergatan taget från Jackson Lake i Wyoming, USA.



BUDSKAP

- 4 Budskap från första presidentskapet: Sanna mot våra förfäders tro**
Thomas S. Monson
- 7 Besökslärares budskap: Vår potential för att bli föräldrar**



PÅ OMSLAGET

Framsida: *Inte ensam*, av Minerva Teichert.
Insidan av omslagets framsida: Foto Royce Bair. Insidan av omslagets baksida: Foto Guy Cohen.

ARTIKLAR

- 12 Lärarrådets betydelse**
Sandra Cattell
Hur en kommentar under ett lärarrådsmöte förbättrade hennes undervisning.
- 14 Äldste Dale G. Renlund: En lydlig tjänare**
Quentin L. Cook
Genom ett liv av tjänande vet äldste Renlund som ny apostel att Herren dugliggör dem han kallar.
- 20 Min resa som pionjär från Indien**
Mangal Dan Dipty, berättad för John Santosh Murala
Herrens broderi av mitt liv är vackrare än jag någonsin väntade mig – från att ha vuxit upp som "djungelpojke" i Indien till att bli döpt och vän med en apostel.

- 24 Som änkan i Sarefat: Fasteoffrens underverk**
Po Nien (Felipe) Chou och Petra Chou
Vi ville hjälpa fattiga och behövande. Och vi ville som familj övervinna tendensen att vara själviska. Vi hittade lösningen i fasteoffret.
- 36 Vi ärar Gud genom att ära våra förbund**
Joseph W. Sitati
Vi ärar vår himmelske Fader när vi fördjupar vår relation till honom genom att ingå och hålla alla de frälsande förbunden och förrättningarna.

AVDELNINGAR

- 8 Profeter och apostlar talar i dag: Vi förespråkar religionsfrihet**
- 10 Vi talar om Kristus: Älska personer med andra värderingar**
Anonym
- 28 Undervisa på Frälsarens sätt: Förstå ungdomarna du undervisar**
- 30 Undervisa på Frälsarens sätt: "Se era små": Lär dig att undervisa barn**
- 32 Evangelieklassiker: Tempeltjänst: Nyckeln till att lära känna Gud**
Marion D. Hanks
- 40 Sista dagars heliga berättar**
- 80 Tills vi möts igen: Andliga krokodiler**
Boyd K. Packer



48

44 Att komma hem tidigt

Jenny Rollins

Det var fruktansvärt att åka hem tidigt från missionen. Här är några tankar om vad jag önskar att mina närstående och jag hade vetat att vi skulle göra.

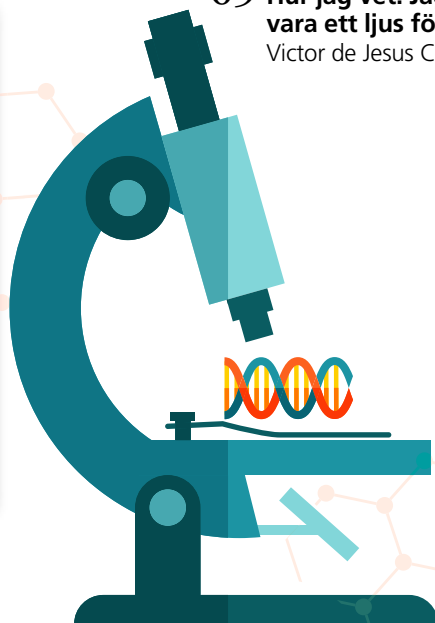
48 Porträtt av en ung vuxen: Håller sig stark i Frankrike

Mindy Anne Selu

I franska armén litar Pierre till bön och skriftstudier för att vara ett föredöme i sin tro.



Se om du kan hitta Liahona som är gömd i det här numret. Ledtråd: Vad är en "katormon"?



54

50 Svar från kyrkans ledare: Hur man gör anspråk på templets välsignelser

Ronald A. Rasband

51 Rakt på sak

Romantiska känslor? Underverk i dag?

52 Gruppträck och pisto

Kiara Blanco

Jag tjtade på mina föräldrar om att de skulle låta mig gå på fester med mina vänner. När de äntligen lät mig gå bad jag en bön om att de skulle komma tillbaka och hämta mig.

54 Vetenskap och vårt sökande efter sanning

Alicia K. Stanton

Oroar du dig för om något du har lärt dig på naturvetenskapen i skolan stämmer överens med evangeliet?

58 Förbered dig – och gå till verket

Hugo E. Martinez

Herrens vision är att släktforskning, tempeltjänst och missionsarbete ska utföras av dig.

60 Minnas Frälsaren

Eric B. Murdock

Här är fem välsignelser vi kan få när vi håller vårt löfte att alltid minnas Frälsaren.

64 Affisch: Där till hälften?

65 Hur jag vet: Jag lär mig att vara ett ljus för världen

Victor de Jesus Cruz Vargas



70

66 Oavsett vem du är

Linda Davies

"Å nej", tänkte Andi. "Vad kommer att hända eftersom jag inte är besegrad till min familj?"

68 Clarence vs mästaren

Lori Fuller

Alla kom för att se Clarence lopp och få reda på om Visdomsordet verkligen fungerade.

70 Barn som står för sin tro: Vänner och tro

Melissa Hart

72 Svar från en apostel: Hur kallas missionärer?

M. Russell Ballard

73 Frågehörnan

När mamma och pappa bråkar blir jag mycket orolig och ledsen. Vad kan jag göra?

74 Hjältar i Mormons bok: Befälhavare Moroni var modig

75 Jag kan läsa Mormons bok

76 Berättelser ur Mormons bok: Befälhavare Moronis flagga

79 Sång: Jag minns pionjärbarnen

Janice Kapp Perry

Internationell tidskrift för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga

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

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

Chefredaktör: Joseph W. Sitati

Biträdande redaktörer: James B. Martino, Carol F. McConkie

Rådgivande: Brian K. Ashton, Randall K. Bennett, Craig A.
Cardon, Cheryl A. Esplin, Christoffel Golden, Douglas D. Holmes,
Larry R. Lawrence, Carole M. Stephens

Verkställande direktör: Peter F. Evans

Driftschef: Vincent A. Vaughn

Chef för kyrkans tidningar: Allan R. Loyborg

Verksamhetschef: Garff Cannon

Redaktionschef: R. Val Johnson

Biträdande redaktionschefer: Ryan Carr

Publiceringsassistent: Megan VerHoef Seitz

Skriv- och redigeringssteam: Brittany Beattie, David Dickson,
David A. Edwards, Matthew D. Flitton, Lori Fuller, Garrett H.
Garff, LaRene Porter Gaunt, Jill Hacking, Charlotte Larccabal,
Michael R. Morris, Eric B. Murdock, Sally Johnson Odekir,
Joshua J. Perkey, Jan Pinborough, Richard M. Romney, Mindy
Anne Selu, Paul VanDenBergh, Marissa Widdison

Huvudansvarig för grafik: J. Scott Knudsen

Grafikansvarig: Tadd R. Peterson

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

Samordnare av immateriell ägarerätt: Collette Nebeker Aune

Produktionschef: Jane Ann Peters

Produktionsteam: Connie Bowthorpe Bridge, Julie Burdett,
Katie Duncan, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Gayle Tate Rafferty

Prepress: Jeff L. Martin

Tryckerichef: Craig K. Sedgwick

Distributionschef: Stephen R. Christiansen

Översättning:

Översättningstjänst

Mariatorget 1A

118 48 STOCKHOLM

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

E-post: myhrbergj@ldschurch.org

För prenumeration och priser utanför Förenta staterna och

Kanada, gå till store.lds.org eller kontakta kyrkans lokala

distributionscenter eller församlings- eller grensledare.

Ansvarig utgivare för Liahona: Jerker Myhrberg

Ansvarig för Kyrkonytt: Gösta Körlof

Redaktör: Eivor Hagman

Medusagatan 2A

533 38 Jönköping

Tfn/Fax 036-71 96 63

E-post: eivorhagman@hotmail.com

Distribution

Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga, avdelningen för

medlemsuppteckningar och statistik

Sveagatan 8A

441 32 Alingsås

Prenumerationsinformation

Prenumeration eller ändring av adress sker genom att kontakta

Customer Service (kundtjänsten)

Tel: 08-500 655 20

E-post: myhrbergj@ldschurch.org

Internet: store.lds.org

Priset för en helårsprenumeration är SEK 80:00 som insättes på

plusgiro: 260353-8. Ange Liahona och språk.

Skicka manuskript och frågor online till liahona.lds.org; via post

till *Liahona*, Rm. 2420, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT

84150-0024, USA eller via e-post till liahona@ldschurch.org.

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

© 2016 Intellectual Reserve, Inc. Med ensamrätt. Printed in the United States of America.

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

For Readers in the United States and Canada:

July 2016 Vol. 140 No. 7. LIAHONA (USPS 311-480) Swedish (ISSN 1522-9246) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 East North Temple, Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (Visa, MasterCard, American Express) may be taken by phone. (Canada Poste Information: Publication Agreement #40017431)

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 507.1.5.2).

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

Förslag till familjens hemafton

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



”Som änkan i Sarefat: Fasteoffers underverk”, sidan 24:

Ni kan läsa den här artikeln tillsammans som familj och sedan studera berättelsen om änkan i Sarefat i 1 Kungaboken 17. Sedan kan ni besvara följande frågor: Hur välsignas vi enskilt och som familj av att fasta? Vilka kan välsignas av våra fasteoffer? Vilka välsignelser kan vi få se i vårt hem om vi ger ett generösare fasteoffer? Ni kan samtala om möjligheten att ge ett generösare fasteoffer eller om andra sätt att hjälpa fattiga och behövande som familj.

”Befälhavare Moronis flagga”, sidan 76:

Ni kan läsa om befälhavare Moroni i den här artikeln tillsammans som familj. Sedan kan ni läsa Alma 46:11–14 och prata om vad som motiverade befälhavare Moroni att försvara sitt folk – ”vår Gud och vår religion och frihet och vår fred, våra hustrur och våra barn”. Samma saker är fortfarande viktiga och under angrepp i dag. Ni kan göra ett eget ”frihetsbaner” till familjen och samtala om hur ni kan försvara det som betyder mest för er.

MER INFORMATION PÅ INTERNET

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

ÄMNEN I DET HÄR NUMRET

Sidnumren gäller artikelnas första sida.

Barn, 7, 30

Bön, 24, 48, 68

Den Helige Anden, 41

Familjen, 7, 10, 66, 73, 76

Fasta, 24

Fasteoffer, 24

Frälsningsplanen, 66

Förbund, 32, 36

Förrättningar, 32, 36, 43

Försoningen, 10

Föräldraskap, 7, 28, 30

Gruppträck, 52

Gudomlig natur, 7

Jesus Kristus, 4, 32, 60

Kyskhetslagen, 51

Kärlek, 10, 44

Kärlighet, 10, 44

Lydnad, 80

Missionsarbete, 40, 44,

58, 65, 70, 72

Mod, 74, 75

Omvändelse, 20

Pionjärer, 4, 20, 79

Sakramentet, 36, 60, 64

Seminarier, 58

Skriftstudier, 44, 48, 75

Släktforskning, 42, 43, 58

Tempeltjänst, 32, 43, 50,

58, 66, 70

Tro, 4, 44

Underverk, 51

Undervisning, 8, 12, 28, 30

Ungdomar, 28

Uppoffring, 4

Vetenskap, 54

Visdomsordet, 52, 68

Vår himmelske Fader, 36

Ämbeten, 41



President
Thomas S.
Monson

SANNA MOT VÅRA FÖRFÄDERS TRO

John Linford var 43 när han och hans fru Maria och tre av deras söner fattade beslutet att lämna hemmet i Gravely i England, resa hundratals mil och förena sig med medlemmarna i dalen vid Stora Saltsjön. De lämnade kvar sin fjärde son som verkade som missionär, sålde sina tillhörigheter och gick ombord på båten *Thornton* i Liverpool.

Det hände inte så mycket under båtfärden till New York eller när de fortsatte vidare landvägen till Iowa. Problemen började först kort efter att familjen Linford och andra medlemmar som rest med *Thornton* lämnade Iowa City den 15 juli 1856 och färdades med James G. Willies otursföljda handkärrekompani.

Det hårda vädret och den mödosamma färden krävde sin tribut för kompaniet, däribland John. Han blev så småningom så sjuk och svag att han fick dras i en handkärra. När kompaniet hade nått Wyoming var hans tillstånd avsevärt försämrat. En räddningspatrull från Salt Lake City anlände den 21 oktober, bara några timmar efter att Johns jordiska resa gått till ända. Han hade dött tidigt samma morgon nära Sweetwaterflodens strand.

Ångrade John att han hade bytt ut bekvämlighet och

välbefinnande mot ansträngningarna, försakelserna och svårigheterna som det innebar att ta familjen till Sion?

”Nej, Maria”, sa han till sin fru precis innan han dog. ”Jag är glad att vi kom. Jag får inte leva och se Saltsjön, men du och pojkarna får det, och jag ångrar inte allt vi har gått igenom om det gör att våra pojkar får växa upp och fostra sina barn i Sion.”¹

Maria och sönerna fullbordade resan. När Maria avled nästan trettio år senare lämnade hon och John efter sig ett arv av tro, av tjänande, av hängivenhet och av uppoffringar.

Att vara en sista dagars helig är att vara en pionjär, för betydelsen av ordet pionjär är ”någon som går före och bereder eller öppnar upp vägen för andra att följa”.² Och att vara en pionjär är att vara förtrogen med uppoffringar. Kyrkans medlemmar ombeds inte längre att lämna sina hem och färdas till Sion, men de måste ofta lämna bakom sig gamla vanor, livslånga seder och älskade vänner. Några fattar det smärtsamma beslutet att lämna familjemedlemmar bakom sig som motsätter sig deras medlemskap i kyrkan. Men sista dagars heliga strävar vidare och ber att deras närstående en dag ska förstå och acceptera deras beslut.



En pionjärs resa är inte lätt, men vi följer i den ultimate Pionjärens fotspår, ja, Jesus Kristus, som gick före och visade oss vägen som vi ska följa.

”Kom ... och följ mig”,³ uppmanade han.

”Jag är vägen och sanningen och livet”,⁴ förkunnade han.

”Kom till mig”,⁵ kallade han.

Vägen kan vara besvärlig. Vissa tycker att det är svårt att stå emot hånet och glåporden från dåraktiga personer som förlöjligar kyskhet, ärlighet och lydnad mot Guds bud. Världen har alltid förringat principfasthet. När Noa befalldes att bygga en ark såg det dåraktiga folket upp mot den molnfrä himlen och hånskrattade och var spydiga – tills regnet kom.

På den amerikanska kontinenten för många århundraden sedan tvivlade och tvistade folket och vägrade lyda, tills

Zarahemla förtärdes av eld, Moronihah täcktes av jord och Moroni sänktes i vatten. Spydigheterna, hånet, vanvördnaden och synden var som bortblåsta. De ersattes av nedstämd tystnat och tjockt mörker. Guds tålmod var uttömt, hans tidtabell utgången.

Maria Linford tappade aldrig sin tro trots förföljelserna i England,

svårigheterna under resan till platsen ”som Gud ... berett”⁶ och de andra prövningarna hon genomled för sin familj och för kyrkan.

Under ett möte till minne av Maria vid hennes grav 1937, frågade äldste George Albert Smith (1870–1951) hennes efterkommande: ”Kommer ni att vara sanna mot era förfäders tro? ... Sträva efter att vara värdiga alla de uppoffringar som [de] har gjort för er.”⁷

Må vi, medan vi försöker bygga Sion i våra hjärtan, i våra hem, i våra samhällen och i våra länder, komma ihåg det resoluta modet och den orubbliga tron hos dem som gav sitt allt för att vi ska kunna glädjas åt det återställda evangeliets välsignelser, med dess hopp och löfte som Jesu Kristi försoning skänker. ■

SLUTNOTER

1. Se *The Price We Paid* (2006) av Andrew D. Olsen, s. 45–46, 136–137.
2. *The Compact Edition of the Oxford English Dictionary* (1971), ”pioneer”.
3. Luk. 18:22.
4. Joh. 14:6.
5. Joh. 7:37; se även 3 Ne. 9:22.
6. ”Kom, kom Guds folk”, *Psalmer*; nr 19.
7. Se *The Price We Paid*, s. 203–204.

UNDERVISA FRÅN DET HÄR BUDSKAPET

Du kan be dem du undervisar att tänka på personer i deras liv som har gått före och varit pionjärer för dem. Fråga dem sedan när de har behövt vara pionjärer och bereda vägen för andra. Be dem begrunda vad de har behövt uppoffra och varför det var värt ansträngningen. Sedan kan du uppmana dem att skriva ner sina vittnesbörd om ”den ultimate Pionjären”; Frälsaren.

Sanna mot deras tro

President Monson berättar om en pionjärfamilj och citerar sedan president George Albert Smith: "Kommer ni att vara sanna mot era förfäders tro? ... Sträva efter att vara värdiga alla de uppoffringar som [de] har gjort för er." Oavsett om du har pionjärförfäder eller är den första generationen som tillhör kyrkan, ser du till personer som är exempel på tro för att få vägledning och styrka? Här är ett bra sätt att börja på:

1. Gör en lista över personer som du beundrar. Det kan vara personer i din släkt (döda eller levande), vänner, ledare i kyrkan eller personer i skrifterna.

2. Skriv ner de egenskaper de har som du tycker om. Har din mamma mycket tålamod? Din vän kanske är vänlig mot andra. Kanske beundrar du befälhavare Moronis mod.

3. Välj en egenskap från listan och fråga dig själv: "Hur kan jag få den här egenskapen? Vad behöver jag göra för att utveckla den?"

4. Skriv ner en plan för hur du ska utveckla egenskapen och sätt upp den någonstans där du ser den ofta, som en påminnelse om ditt mål. Be om din himmelske Faders hjälp



och utvärdera dina framsteg regelbundet. När du känner att du har utvecklat egenskapen tillräckligt kan du välja en annan egenskap att jobba på.

Kom ihåg att när vi utvecklar bra egenskaper så hedrar vi inte bara våra förfäders tro och uppoffringarna de gjorde, utan vi kan också ha ett gott inflytande på personer runt omkring oss.

Du är också en pionjär!

Pionjärer är personer som bereder vägen för andra att följa.

Rita en bild eller hitta ett fotografi av en av dina förfäder. Kan du hitta en berättelse om hur de beredde vägen för dig att följa? Skriv ner två sätt som du kan vara en pionjär på i dag. Du kan berätta om dina tankar under nästa hemafton!



Studera det här materialet under bön för att veta vad ni ska prata om. Hur kan kunskap om "Familjen: Ett tillkännagivande för världen" stärka din tro på Gud och välsigna dem du vakar över genom besöksundervisningen? För mer information, gå till reliefsociety.lds.org.

Vår potential för att bli föräldrar

Äldste Dallin H. Oaks i de tolv apostlarnas kворum har sagt: "Det var väsentligt att Guds andebarn föddes till jorden och fick tillfälle att framåtskrida mot det eviga livet. I ljuset av det yttersta syftet med den stora lyckosalighetsplanen, tror jag att de allra främsta skatterna på jorden och i himmelen är våra barn och våra efterkommande."¹

Äldste Neil L. Andersen i de tolv apostlarnas kворum har sagt:

"Vi tror på familjer och vi tror på barn. ...

'Gud ... sade till [Adam och Eva]: "Var fruktsamma och föröka er och uppfyll jorden!" [1 Mos. 1:28] ...

Det här budet har inte blivit bortglömt eller åsidosatt i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga."²

Alla blir inte föräldrar under det här livet, men vi kan ändå vårda barn



i alla åldrar. Vi gläds åt välsignelserna av att vara en del av vår himmelske Faders familj, och vi får uppleva glädjen och utmaningarna med att vara en del av en jordisk familj. Och för många väntar föräldraskapet i de kommande evigheterna.

Ytterligare skriftställen

Psaltaren 127:3; Matteus 18:3–5;
1 Nephi 7:1; Mose 5:2–3



Tro, Familj, Tjänande

Levande berättelser

"Många röster i världen i dag bortser från vikten av att få barn eller anser att man bör vänta med eller begränsa antalet barn i familjen. Mina döttrar berättade nyligen för mig om en blogg som skrivits av en kristen mor (som inte är medlem i vår kyrka) med fem barn. Hon skrev: 'När man växer upp i denna kultur är det mycket svårt att få ett bibliskt perspektiv på moderskap. ... Barn prioriteras mycket lägre än universitetsstudier. Definitivt lägre än att resa runt om i världen. Lägre än att kunna gå ut och roa sig på kvällarna. Lägre än att trimma kroppen på gymmet. Lägre än vilket jobb som helst som man har eller hoppas få.' Sedan tillägger hon: 'Moderskapet är ingen hobby, det är en kallelse. Man samlar inte på barn för att man tycker att de är gulligare än frimärken. Det är inget man ägnar sig åt om man får tid. Det är vad Gud gav dig tid för.'³

Att begrunda

På vilka sätt liknar vår jordiska familj vår himmelska familj?

SLUTNOTER

1. Dallin H. Oaks, "Den stora lyckosalighetsplanen", *Nordstjärnan*, jan. 1994, s. 69, 71.
2. Neil L. Andersen, "Barn", *Liahona*, nov. 2011, s. 28.
3. Neil L. Andersen, "Barn", s. 28.

Vi förespråkar religionsfrihet

Kyrkans ledare har upprepade gånger sagt att folk i alla nationer bör arbeta tillsammans för att främja religionsfrihet.

”Kyrkans medlemmar strävar efter att skapa samförstånd bland personer av alla religionsåskådningar, politiska övertygelser och folkslag”, sa president Dieter F. Uchtdorf, andre rådgivare i första presidentskapet, under John A. Widtsoe Religious Symposium vid University of Southern California i Los Angeles i april 2015.

”Ansträngningen att skala av oss traditionen av misstro och småaktighet

och verkligen se varandra med nya ögon – inte som främlingar eller motståndare utan som medresenärer, som bröder och systrar och Guds barn – är en av de svåraste och samtidigt mest givande och förädlade upplevelserna vi kan ha som människor”, sa president Uchtdorf. Det här var en av flera vädjanden om respekt och förståelse som profeter och apostlar nyligen uttalat.

”Det bör inte finnas någon stridighet mellan religion och regering”, sa äldste Dallin H. Oaks i de tolv apostlarnas kворum under Court/

Clergy Conference vid Congregation B'nai Israel i Sacramento, Kalifornien i oktober 2015. ”Alla förlorar när det råder en atmosfär av ilska, fientlighet eller stridslystnad”, sa han.

”Regeringar och deras lagar kan i allmänhet beskydda troende och religiösa organisationer och deras aktiviteter”, sa han, och tillade att religiösa principer, läror och organisationer ”kan skapa sådana förutsättningar i vilka lagar, regeringsinstitutioner och deras medborgare kan blomstra”, så att alla kan ”leva tillsammans i glädje, harmoni och fred.”

Äldste Oaks talade också om religionsfrihet vid en sammankomst i Argentina (se ”Kyrkonytt”, *Liahona*, jan. 2016, s. 16).

Äldste Jeffrey R. Holland i de tolv apostlarnas kворum talade till en flerpartigrupp för utrikesaffärer i Brittiska överhuset i London i juni 2015. ”Genom att vädja till de djupaste värderingarna”, sa han, ”har religioner och religiösa organisationer en unik förmåga att motivera människor och samtidigt stärka förlåtelsens och försoningens anda och en villighet att än en gång arbeta för höga ideal i sina egna liv och i samhället.”

”Religionsfrihet är hörnstenen till fred i en värld med många motstridande filosofier”, sa äldste D. Todd Christofferson i de tolv apostlarnas kворum till en interreligiös grupp i en



Äldste Holland träffar en parlamentsgrupp i London och säger att religiösa personer har kraft att motivera samhället.

Under en religiös sammankomst i Kalifornien återoppar

↘ äldste Oaks respekt mellan kyrka och stat.



President Uchtdorf och hans fru Harriet pratar med religiösa ledare i Kalifornien.

Under en sammankomst av troende i Brasilien säger äldste Christofferson att "religionsfrihet är hörnstenen till fred".



Äldste Rasband råder eleverna vid Brigham Young University att följa Kristi uppmaning att älska andra så som han gjorde. ↗

moské i São Paulo, Brasilien i april 2015. Han talade på portugisiska till en publik som bestod av muslimer, katoliker, adventister, judar, evangelister, sista dagars heliga, spiritualister, personer utan någon särskild trosövertygelse och andra, under ett evenemang där man firade nationens starka stöd för religionsfrihet. "Må vi sträva efter fred", sa han, "genom att arbeta tillsammans för att bevara och beskydda alla människors frihet att ha och praktisera en religion eller trosuppfattning av eget val, oavsett om det sker enskilt eller tillsammans med andra, hemma eller utomlands, offentligt eller privat, i dyrkan, efterlevnad, seder och undervisning."

"Troende personer måste leda kampen att skydda religionsfriheten – en frihet från vilken många andra

viktiga friheter har sitt ursprung", sa äldste Quentin L. Cook i de tolv apostlarnas kворum när han gav det årliga frihetsföredraget vid University of Notre Dame Australia i Sydney, Australien i maj 2015. "Vi måste inte bara bevara möjligheten att bekänna vår egen religion utan också skydda varje annan religions rättighet att framhålla sina lärosatser och lagar", sa han.

Äldste Ronald A. Rasband i de tolv apostlarnas kворum verkade som seniorpresident för de sjuttios kворum när han talade till eleverna vid Brigham Young University i Provo, Utah i september 2015.

"Vissa i er åldersgrupp undrar varför religiösa grupper är engagerade i politik över huvud taget, och de är ofta skeptiska till varför religiösa

personer gör det", sa han. Den kollektiva rösten hos de grupper som känner att religion inte ska ha någon del i politiska rådslag har blivit mer högljudd på senare år och ökar "faran att ännu en utsatt klass skapas: troende personer, som ni och jag".

Äldste Rasband sa till eleverna att världen behöver deras generations aktiva medverkan för det här ämnet. "Vi behöver er generations naturliga förståelse för medkänsla, respekt och rättvisa. Vi behöver er optimism och er beslutsamhet för att arbeta oss igenom de här komplicerade sociala frågorna." Svaret, sa han, är att börja med Frälsarens bud att vi ska "älska varandra, så som jag har älskat er" (se Joh. 13:34). ■

Gå till news.lds.org för fler nyheter om och händelser i kyrkan.

ÄLSKA PERSONER MED ANDRA VÄRDERINGAR

Anonym

Jag försökte fostra mina barn till att ha höga moraliska värderingar. Men när en av deras förebilder gjorde ett felaktigt val undrade jag om allt jag hade försökt lära dem skulle gå om intet.

Min svägerska Janey (namnet har ändrats) växte upp i evangeliet och var en mycket hängiven medlem i kyrkan. När hennes till synes lyckliga tempeläktenskap upplöstes började folket i hennes lilla ort sprida rykten och döma henne. Hon tog avstånd från många av sina vänner och så småningom från kyrkan.

Hon började dejta Andy, en ung man som snart flyttade in hos henne. Jag var bekymrad över vad jag skulle säga till mina barn. Mina tre små döttrar älskade sin moster Janey. Våra familjer stod varandra mycket nära, och dessutom var hon deras danslärare, så de träffade henne flera gånger i veckan.

I flera månader trodde de att Andy kom på besök väldigt ofta, men till slut var jag tvungen att tala om för dem att Janey och Andy bodde ihop. Jag förklarade för dem att valet de hade gjort var en allvarlig synd. Mina döttrar verkade förstå och vi hade ett bra samtal om hur viktigt det är att följa evangeliets principer.

Sedan slog en bomb ner. Janey tillkännagav glatt för familjen att hon och Andy väntade barn. Återigen blev jag bekymrad över hur den här nyheten skulle påverka mina barn. Insåg de att det inte är så här vår himmelske Fader vill att hans barn ska komma till jorden? Skulle de tycka att det var acceptabelt och normalt om de fick vara i den miljön?

Det här malde inom mig i flera

veckor. Jag ville inte berätta för barnen om den nya utvecklingen. En månad senare bestämde Janey och Andy sig för att gifta sig. Varför väntade de inte med att berätta att de väntade barn förrän efter att de hade gift sig?

Ilskan bubblade inom mig. Hur kunde jag älska Janey men inte det hon hade gjort? Hur kunde jag lära mina barn att fortsätta älska sin moster men inte valen som hon hade gjort?



FÖRPLIKTELSE MOT SANNING

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

På liknande sätt, när det gäller vår plikt att undervisa våra egna barn och andra, är vår plikt mot sanningen det som är av största vikt. Men eftersom undervisning bara bär frukt genom andras handlingsfrihet, måste vår undervisning alltid ske med kärlek, tålmod och överbevisning.”

Äldste Dallin H. Oaks i de tolv apostlarnas kvorum, ”Balansera sanning och tolerans”, *Liahona*, feb. 2013, s. 32, 33.



Hur kunde jag lära mina barn att fortsätta älska sin moster men inte valen som hon hade gjort?

En dag berättade min syster om en ung kvinna i hennes församling som hade blivit gravid. Den unga kvinnan fortsatte att gå i kyrkan och verkade glad och upprymd över den kommande händelsen. De andra unga kvinnorna blev förvirrade över vad de ansåg vara en till synes nonchalant inställning till situationen.

Men min syster som var besökslärare hos mamman till den unga kvinnan fick höra om de oräkneliga kvällar som den unga kvinnan hade gråtit sig till sömns i sin förtvivlan över de val som hade lett till den här situationen. Efter många veckors kval insåg den unga kvinnan att hon antingen kunde fortsätta sörja över sina handlingar, eller så kunde hon gå vidare och vara glad. Tack vare Kristi försoningsoffer kunde hon acceptera konsekvenserna

av sina beslut och ännu en gång bli ren genom omvändelse.

Jag undrade om Janey hade gått igenom något liknande. Hade hon ångrat sina val men accepterat dem och bestämt sig för att gå vidare eftersom hon inte kunde ändra på konsekvenserna?

Jag skämdes över mitt hårda fördömande och min oförmåga att älska så som Kristus förväntar sig att vi ska älska andra. När jag tänkte på Frälsarens liv påminde jag om att han alltid sökte upp syndarna och undervisade dem genom ord och exempel, och älskade dem. Det var den kärleken som fick hjärtan att mjukna och som förändrade människorna.

Jag insåg att ofta älskade jag andra så länge som de uppförde sig som jag ansåg att de skulle, men så fort de

gjorde ett misstag fördömde jag dem i mina tankar. Vilken hycklare jag var! Jag förstod att jag behövde omvända mig. Jag behövde lära mig att älska syndaren utan att för den skull godkänna synden. Till slut kunde jag släppa ilskan jag hade känt mot Janey och verkligen älska henne igen.

Jag hade ännu ett bra samtal med mina barn. Jag betonade vikten av att gifta sig innan man får barn. Vi kunde sedan se fram emot att ett nytt barn skulle födas i vår familj. Vi ville alla stödja Janey och dela den här speciella händelsen i hennes liv. Mina barn inser att moster Janey gjorde ett misstag, men de älskar henne och morbror Andy ändå och hoppas att den fina familjen en dag bestämmer sig för att komma tillbaka till vår Frälsare Jesu Kristi väntande armar. ■

Lärarrådets BETYDELSE

En kommentar på ett lärarrådsmöte ändrade mer än mitt sätt att undervisa.



Lärarrådsmötena hjälper Sandra Cattell (i mitten) att förbättra sin undervisningsförmåga.

Sandra Cattell

Jag är ganska gammal, så när jag kallades att undervisa unga kvinnor tänkte jag: Jag undrar varför de kallade mig?"

Jag ansträngde mig mycket för att förbereda lektioner som passade de unga kvinnornas behov och jag hoppades att de ville berätta vad de hade lärt sig och vad de hade gjort med den lärdomen under veckan. Men mina frågor möttes ofta av tystnad.

På ett av församlingens första lärarrådsmöten sa en av lärarna att hon också hade svårt att få ungdomarna

att prata på lektionerna. En annan lärare på mötet sa: "Jo, tystnad kan vara okej, förstår ni." Ibland behöver de få lite tid att tänka på frågan innan de svarar.

Den kommentaren på lärarrådsmötet föranledde en förändring, inte bara i hur jag undervisar utan även för mina elever. Jag tänkte mycket på det. Under nästa lektion med de unga kvinnorna frågade jag dem vilken evangelieprincip de hade tillämpat under veckan. Som vanligt var det tyst. Men istället för att genast försöka fylla ut tystnaden, kom jag ihåg

VAD ÄR LÄRARRÅDSMÖTEN TILL FÖR?

Eftersom vi alla är Guds barn, kan vem som helst, som är villig att lära sig och leva efter evangeliet, bli mer lik vår himmelske Fader. Lärare spelar en viktig roll i hur vi lär oss om och följer evangeliet.

För att hjälpa lärare har första presidentskapet och de tolv apostlarnas kворum uppmanat församlingar och grenar runtom i kyrkan att införa lärarrådsmöten. Under de här månatliga mötena kan lärare och ledare lära sig tillsammans genom att utbyta tankar om undervisning.

De här mötena är nya men har redan haft ett positivt inflytande på både lärare och elever. Nedan följer kommentarer från medlemmar som har kommit att uppskatta och glädjas åt lärarrådsmötena:

- "Det stärker mig att ha ett stödsystem. Som lärare känner man ibland att undervisning är ett enmansjobb. Men den känslan ändras när det finns ett råd och ett forum där man kan dela svårigheter, tankar och känslor och få feedback av en grupp som förstår kallelsen." – Preston Stratford
- "Lärarrådsmötena hjälper mig inse betydelsen av mina ansträngningar att underlätta inläringen." – Margaret Tueller

lärarrådskonversationen och sa lugnt: "Det är ingen brådska."

Så fort jag hade sagt det började samtalet flöda. De unga kvinnorna började öppna sig och berätta om några fina upplevelser. Jag ville genast tacka läraren som hade gett det enkla rådet på lärarrådsmötet om tystnad. Jag häpnade över att det hade gjort så stor skillnad så snabbt att tillämpa den enda principen.

Men jag insåg inte förrän senare vilken skillnad den, och andra principer jag lärt mig, har gjort. Efter kyrkan



- "Jag har tyckt om att få idéer om hur lärare kan lära sig att 'undervisa människor' bättre istället för att 'undervisa lektioner'." – Richard Pattee
- "Det har varit mycket givande att diskutera hur vi kan ställa frågor och uppmuntra eleverna att delta mer. Jag har också fått insikter genom att prata om framgångar och frustrationer." – Ken Sonnenberg
- "Rådet har gjort ett bra jobb med att lära ut färdigheter som kan göra oss till bättre lärare. Om du blir en bättre lärare kan det gagna alla i klassen. Det är ju ett lärarråd, men jag känner att jag växer andligen också." – Brent Nelson
- "Det har varit ett nöje att få expandera mitt tänkande så att jag kan förbättra undervisningen." – Camille Fronk

För att lära dig mer om lärarrådsmöten och att *Undervisa på Frälsarens sätt*, gå till undervisning.lds.org/swe.

berättade en mamma till en av de unga kvinnorna att hennes dotter hade sagt att hon visste att jag var kallad av Gud.

Jag kan inte uttrycka hur betydelsefullt det var för mig att få höra det. Där gick jag och tänkte: "Vad har jag att lära de här unga kvinnorna?" Men jag måste ha lärt dem något. Det finns ett syfte med att jag har kallats till lärare, och lärarrådsmötena hjälper mig att uppfylla det syftet. ■

Författaren bor i Skottland.

För att lära dig mer om hur du kan bidra till att förändra liv genom att förändra sättet du undervisar på, gå till undervisning.lds.org/swe.

Äldste Dale G. Renlund

EN LYDIG TJÄNARE



Motstående sida: Äldste Renlund och hans syskon (Anita, Linda och Gary) pratade svenska under uppväxttiden i Utah. Deras föräldrar Åke och Mariana flyttade från Sverige till Utah 1950 för att beseglas i templet eftersom det inte fanns något tempel i Europa på den tiden. Till höger: Äldste och syster Renlund och deras dotter Ashley bodde i Baltimore, Maryland i sex år medan han slutförde sin ST-tjänst och forskartjänst inom kardiologi på John Hopkins Hospitals och hon studerade vid University of Maryland School of Law.

Äldste Quentin L. Cook

i de tolv apostlarnas kворum

Dale och Ruth Renlund hade inte kunnat vara mer upptagna. De närmade sig trettioårsåldern och bodde i Baltimore i Maryland, USA. Dale hade avslutat sin läkarutbildning vid University of Utah. Han och Ruth hade flyttat till andra sidan USA så att han kunde påbörja en krävande och prestigefylld ST-tjänst på Johns Hopkins School of Medicine. De fick en vacker liten dotter, Ashley. Hans älskade fru Ruth genomgick cancerbehandlingar och Dale tackade lydigt ja till kallelsen att verka som biskop.

Ibland när Dale besökte medlemmar tog han med sig Ashley. En dag besökte de en mindre aktiv medlem. ”Jag visste att ingen skulle kunna säga nej med den här söta lilla tjejen vid min sida”, minns äldste Renlund. Han knackade på dörren till en man som tidigare ilsket hade avvisat biskop Renlunds rådgivare.

När den här mannen öppnade dörren var han så stor att han fyllde hela dörröppningen. Han blängde på

biskop Renlund. Fyraåriga Ashley sa: ”Så, får vi komma in, eller?”

Förvånansvärt nog svarade mannen: ”Det får ni väl. Kom in.”

När de kommit in och satt sig, berättade mannen för biskop Renlund att han inte trodde på att kyrkan var sann, och att han inte heller trodde på Jesus Kristus. Han fortsatte att prata ilsket medan Ashley lekte med en leksak. Till slut ställde hon sig upp, kupade handen mot sin pappas öra och viskade högt: ”Pappa, berätta sanningen för honom.”

Och det gjorde han. Biskop Renlund bar sitt vittnesbörd för mannen. Han minns: ”Mannens attityd mjuknade och Anden kom in i hans hem.”

Nu när äldste Renlund är medlem i de tolv apostlarnas kворum har han möjligheten att berätta sanningen för hela världen (se L&F 107:23). Äldste Renlund säger: ”Den största glädjen är att föra Jesu Kristi försoning till

människors liv, var de än må vara. Jag tror att den här kallelsen ger mig möjlighet att göra det på en större skala,





på fler platser, som ett vittne om Kristus för hela världen.

Växte upp i Skandinavien

Dale Gunnar Renlund föddes i Salt Lake City den 3 november 1952. Han och hans syskon pratade svenska under uppväxttiden. Mamma Mariana Andersson kom från Sverige och pappa Mats Åke Renlund kom från en svensktalande stad i västra Finland. De emigrerade från Sverige till Utah 1950.

Dales föräldrar träffades i kyrkan i Stockholm. När de bestämde sig för att gifta sig var de fast beslutna att vigas i ett tempel. Eftersom det inte fanns några tempel i Europa på den tiden (templet i Bern i Schweiz invigdes



1955), kom paret till Utah så att de kunde beseglas i tempellet i Salt Lake City.

Äldste Renlunds syster Linda C. Maurer, som är sju år yngre, säger att allteftersom alla de fyra barnen blivit äldre har de "insett hur enastående och trofasta deras föräldrar var som lämnade allt, utan att kunna någon engelska



och utan mycket stöd, för att kunna få evangeliets och tempeläktenskapets välsignelser.

När Dale var 11 år kallades hans far, som var en skicklig snickare och byggarbetare, att tjäna som byggnadsmissionär i Sverige i tre år. Familjen bodde i Helsingfors och i Göteborg. De gick i kyrkan i en liten gren och barnen gick i svenska skolor. Dales syster Anita M. Renlund, som är ett år yngre än sin bror, minns en av svårigheterna med övergången: "I början var det en chock för oss, för även om vi pratade svenska hemma visste vi ingenting om grammatik eller stavning."

Som pojke hade Dale en upplevelse när han hade läst Mormons bok som stärkte hans vittnesbörd. Missionspresidenten i Sverige hade uppmanat alla bärare av aronska prästadömet att läsa Mormons bok, så Dales äldre bror Gary, som var tolv år då, antog utmaningen. Elvaåriga Dale antog också utmaningen. När han hade läst Mormons bok bad han för att få veta om den var sann. Äldste Renlund



Tillsammans med sin fru och dotter talade äldste Renlund (ovan) under släktforskningskonferensen RootsTech 2016 i Salt Lake City. Motstående sida: Äldste och syster Renlund gifte sig i templet i Salt Lake City 1977, och har sedan dess tjänat Herren oavsett när och var de har kallats.



minns: "Jag fick ett tydligt svar: 'Jag har hela tiden talat om för dig att den är sann.' Och det var en underbar upplevelse."

Dale och hans syskon Gary, Anita och Linda kommer ihåg hur familjen fortsatte att prata och be på svenska när de hade flyttat tillbaka till USA. De minns också den anmärkningsvärda tonvikt deras föräldrar lade på kunskap om skrifterna. De sa: "Det bästa sättet att få våra föräldrar att förstå hur vi tänkte var genom att använda skrifterna." Anita säger skämtsamt: "I vår familj var kunskap om skrifterna en överlevnadsteknik; det var inte valfritt."

Anmärkningsvärt nog kallades både Gary och Dale att verka i Sverigemissionen samtidigt. De var aldrig kamrater men kunde båda använda sin svenska för att tjäna Herren som missionärer i över två år. Äldste Renlund beskriver sin mission som fylld av arbete men att det var en underbar upplevelse: "Det var livsavgörande, både vad gällde min hängivenhet och beslutet

att göra mitt bästa för att bli en Kristi lärjunge."

En häpnadsväckande välsignelse

När Dale hade återvänt från sin mission 1974 studerade han vid University of Utah. Han var en utmärkt elev och tog kandidatexamen i kemi. Hans syskon och nära vänner minns alla hans duglighet, fokus, flitiga arbete och hängivenhet i allt han gjorde – egenskaper som han visar än i dag. Gary säger: "Jag har aldrig sett någon arbeta lika hårt som han."

I sin församling träffade Dale en ung kvinna som hette Ruth. Hon var dotter till en medlem i stavspresidentskapet, Merlin R. Lybbert, som senare verkade i de sjuttios kvarum. Som Dale minns det tog han mod till sig och bjöd ut Ruth, men hon tackade nej. När han försökte igen några månader senare, tackade hon ja. Ruths version är lite annorlunda. Hon minns att hon blev imponerad när han talade om sin mission på sakramentsmötet. De lärde känna varandra bättre, och hon var överförtjust när han bjöd ut henne, men hon skulle hålla i en fest så hon var tvungen att tacka nej. Hon tackade glatt ja när han frågade igen.

Dale och Ruth gifte sig 1977 i templet i Salt Lake City när han studerade medicin vid University of Utah och hon arbetade som lärare på South High School, som också ligger i Salt Lake City. Äldste Renlund säger bestämt: "Förutom mitt beslut att vara aktiv i kyrkan har mitt äktenskap med Ruth varit det mest fantastiska i mitt liv." Deras dotter Ashley föddes en vecka efter att äldste Renlund tagit sin läkarexamen 1980.

Äldste Renlund blev sedan glad över att bli antagen till John Hopkins Hospital, hans förstahandsval för fortsatta medicinska studier. Familjen flyttade till Baltimore, Maryland, där han blev en del av sjukhuspersonalen.

Växer genom prövningar

I oktober 1981 fick syster Renlund veta att hon hade äggstockscancer. Hon genomgick två operationer och nio månaders cellgiftsbehandling. Äldste Renlund kämpade med att ta hand om Ruth och deras dotter och minns: "Jag led och det kändes som om mina böner inte nådde himlen."

När han hade tagit hem Ruth från sjukhuset var hon svag, men de ville be tillsammans. Jag frågade om syster Renlund ville be. "Hennes första ord var: 'Vår Fader i himlen, vi tackar dig för prästadömet kraft som gör att vi kan vara tillsammans för evigt, oavsett vad som händer.'"

I det ögonblicket kände han en särskild närhet till sin fru och till Gud. Vad jag tidigare förstått om eviga familjer i mitt sinne, förstod jag nu med mitt hjärta", säger äldste Renlund. "Ruths sjukdom förändrade inriktningen i våra liv."

För att slippa tänka på sjukdomen bestämde syster Renlund sig för att studera juridik. "Jag tänkte: 'Det här kommer bara att vara en dålig upplevelse om vi inte gör något bra av den'", säger syster Renlund. "Det ingick inte i vår plan att jag skulle få cancer som ung och bara få ett barn. Och vi visste inte om jag skulle överleva. Men vi kände att juridikstudier var rätt."

Hon började studera medan hon fortfarande behandlades för sin sjukdom och hennes man fortsatte med sin ST-tjänst.



Biskop i Baltimore innerstadsförsamling

Samtidigt som äldste Renlund antog en forskartjänst i kardiologi efter tre år som en del av sjukhuspersonalen, intervjuades han för att bli biskop i Baltimore församling. Brent Petty, som då var förste rådgivare i Baltimore stav, minns den intervjun. Både han och stavs-presidenten Stephen P. Shipley kände "den Helige Andens starka inverkan" när de intervjuade honom.

Broder Petty minns att han "utmärkte sig som en enastående biskop", trots de utmaningar han hade på jobbet och i familjen. När äldste Renlund kallades till de tolv apostlarnas kворum förra året, observerade broder Petty att medlemmarna i Baltimore församling samt äldste Renlunds läkarkollegor, varav de flesta inte är medlemmar, var mycket glada. De uttryckte sin kärlek till honom och sin beundran för hans tjänande och utomordentligt moraliska karaktär.

Framstående yrkesbanor

När syster Renlund hade tagit examen vid University of Maryland School of Law och äldste Renlund slutfört sin treåriga ST-tjänst inom invärtesmedicin och tre års forskartjänst inom kardiologi, återvände de till Utah 1986. Syster



Äldste Renlund lämnade en framgångsrik yrkesbana som hjärtspecialist för att ta emot kallelsen att verka som generalauktoritet, och hans första uppdrag var i presidentskapet för området Afrika Sydöst. Motstående sida: Äldste Renlund satte upp Heinrich Hofmanns målning av Frälsaren på sitt kontor, efter att ha lagt märke till den på president Monsons kontor.

Renlund började arbeta som statsåklagare och äldste Renlund blev lärare i medicin vid University of Utah. I 18 år var han medicinsk chef för hjärttransplantationsprogrammet vid Utah Transplantation Affiliated Hospitals.

År 2000 blev han också chef för ett program där man förhindrar och behandlar hjärtfel vid Intermountain Health Center i Salt Lake City. Konstgjorda hjärtpumpar och hjärtan ingick i programmet. Dr Donald B. Doty, en internationellt erkänd hjärtkirurg, var dr Renlunds kollega och vän på LDS Hospital. Dr Doty säger: "Hans enastående utbildning, djupa fokusering, skickliga administrering och medlidande var något ytterst sällsynt."

Dr A. G. Kfoury, en hängiven katolik som hade ett nära samarbete med dr Renlund i många år, säger att dr Renlund var regionens ledande transplantationskardiolog, "oöverträffad i fråga om karaktär, integritet, ödmjukhet och medkänsla." Han

säger att dr Renlund "tog fram det bästa hos andra. Han gjorde det i tysthet. Han var en god lyssnare och väldigt intresserad av att de som arbetade med honom skulle lyckas." Dr Renlund ledde stillsamt genom exempel och brydde sig alltid om sina kollegors familjer.

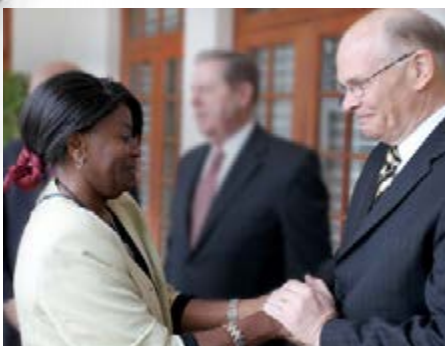
Dr Kfoury lade särskilt märke till Dr Renlunds medkänsla för patienter. Om en patient till exempel inte hade något transportmedel, körde dr Renlund avsevärda sträckor till patientens hem, lyfte in honom eller henne i bilen, och körde sedan tillbaka patienten till sjukhuset. Dr Kfoury säger att det var högst ovanligt.

Verkade i de sjuttios kворum

Efter att ha verkat som stavs-president i Salt Lake Universitys första stav i fem år, kallades äldste Renlund som områdessjuttio i området Utah år 2000. I april 2009 kallades han sedan

att verka som generalauktoritetssjuttio. Hans första uppdrag var i presidentskapet för området Afrika Sydöst, ett område där kyrkan har enheter i 25 olika länder.

Syster Renlund berättar hur de tog emot kallelsen: "Det var förstas en överraskning. Och folk sa: 'Ni lämnar era yrkesbanor precis när ni nått toppen.' Och det är förmodligen sant. Men om Herren behöver oss när vi är på toppen av våra yrkesbanor, och det är nu vi kan vara till tjänst, så är det dags att åka."





Kallad att vara ett särskilt vittne

Den 29 september 2015 fick han ett oväntat samtal från första presidentskapets kontor. I kyrkans administrationsbyggnad "togs jag varmt emot av president Thomas S. Monson och hans två rådgivare. När vi hade

satt oss ner, tittade president Monson på mig och sa: 'Broder Renlund, vi kallar dig att verka som medlem i de tolv apostlarnas kvorum.'

Äldste Renlund var mållös. Han tackade ödmjukt ja till kallelsen och minns: "Jag tror att president Monson kände på sig hur överväldigad jag var så han såg på mig och han sa: 'Gud kallade dig; Herren har uppenbarat det för mig.'"

Äldste Renlund återvände till sitt kontor, stängde dörren, och föll ner på knä i bön. När han hade samlat sig, ringde han till sin fru. "Hon reagerade med stor förvåning", säger han, "men med absolut förpliktelse gentemot Herren, hans kyrka, och mig."

Deras dotter Ashley säger: "Pappa har nått hit tack vare välsignelser från himlen och att han har förberett sig för den här kallelsen genom ett helt livs tjänande. Han har ett stort hjärta; det är fyllt av kärlek."

Äldste Renlunds bror Gary uttrycker på ett liknande sätt hur han "för länge sen förbereddes för det kall som han har fått, både genom sina utmaningar och sitt tjänande." Det här är en del av en större plan, och det är lätt för mig att stödja honom."

I begrundan över storheten i kallelsen, säger äldste Renlund: "Jag känner mig inte kvalificerad, utom i det att jag vet att Jesus Kristus är världens Frälsare. Jag kan vittna om att han verkligen lever, att han är min Frälsare och din Frälsare. Jag vet att det är sant." ■

Äldste Renlund talar om sin fru som sin hjälte: "Hon gjorde den största uppoffringen." Syster Renlund lämnade sitt jobb som chef för en advokatbyrå och ledamot i flera betydande styrelser för att tjäna med honom. "Vi sändes till Afrika, och de heliga där lärde oss vad det är som verkligen betyder något", säger äldste Renlund.

En söndag i centrala Kongo frågade han medlemmarna vilka prövningar de hade, med de kunde inte komma på några. Han frågade dem igen. Till slut ställde en äldre herre sig upp och sa: "Äldste Renlund, hur kan vi ha några prövningar? Vi har ju Jesu Kristi evangelium." Med tanke på den upplevelsen, säger äldste Renlund: "Jag vill vara som de heliga i Kongo som ber för mat varje dag, är tacksamma för mat varje dag och är tacksamma för sina familjer. De har ingenting, men de har allt."

Under de fem år som äldste Renlund verkade i områdesresidentskapet reste han hundratals mil över det vidsträckta området Afrika Sydöst och besökte medlemmar och missionärer. Han studerade franska eftersom det talas i flera av de länderna.

Äldste Jeffrey R. Holland, den medlem i de tolv kvorum som på den tiden hade i uppdrag att arbeta med området Afrika Sydöst, säger om äldste Renlund: "Ingen kunde ha gett mer av sig själv för det området, dess befolkning och deras behov än vad äldste Renlund gjorde. Han arbetade oupphörligt för att lära känna folket, älska deras kulturer och hjälpa de heliga att gå framåt mot återlösningens ljus."

Min resa

SOM PIONJÄR FRÅN INDIEN



Jag ser tillbaka på min resa från att ha varit en "djungelpojke" i Indien till där jag är i dag och inser att mitt liv och min tro verkligen är mirakulösa.



Mangal Dan Dipty, berättad för John Santosh Murala

Jag föddes i en liten djungelby omgiven av bergskedjan Östra Ghats i Indien. När jag var 18 månader gammal flyttade vi till byn Dangrapalli på floden Kolabs strand. Mina föräldrar bar mig i en korg under vandringen dit. Byn bestod av 20–25 familjer som bodde i små hyddor utan elektricitet. Det fanns varken skola, sjukhus eller busshållplats. Vi grävde i flodbädden efter dricksvatten. Som barn lekte jag i djungeln och på fälten, jag gick på styltor i träskan och simmade i floden.

Mina förfäder var hinduiska tempelpräster under maharadjan (kungen) av Jagdalpur i Bastar. Men när den politiska instabiliteten blev farlig flydde min farfar och hans familj till Kotpad. De tog sin tillflykt till en tysk lutheransk mission där han arbetade som vårdare och utövade ayurveda. Det var där som farfar valde att konvertera till kristendomen.

Far fortsatte i den kristna tron genom att bli predikant och guru (lärare). När jag föddes fick jag namnet Mangal Dan Dipty (som betyder "god", "gåva" och "ljus") och ärvde en tradition av kristen tro.

Som barn gick jag i den tyska lutherska kyrkan regelbundet. Vi gick ofta upp i bergen för att be tillsammans. En regnig dag blev alla i bönegruppen genomblöta, och en av predikanterna uppsände en innerlig bön och väddjade till Herren att det skulle sluta regna. Till vår stora förundran var det det som hände. Det var då jag började tro på Gud och bön.

Är mormoner kristna?

Efter årskurs åtta slutade jag skolan för att studera vid ett teologiskt seminarium i Kotpad i tre år. Jag ordinerades till predikant, som min far. När jag hade lett möten i och omkring Kotpad i några år flyttade jag till norra Indien,

där jag började sälja böcker från den evangeliska litterära föreningen. Jag såg en bok som hette *Är mormoner kristna?* Det var något med boken som lockade mig och jag bestämde mig för att läsa den.

Boken innehöll mycket kritik mot mormonerna och deras tro. Ändå var det många delar av boken som fascinerade mig, särskilt deras uppfattning om gudomen, sättet de dyrkade Gud på och det tidigare månggifvet. Men det som intresserade mig mest var att kyrkan hade fått sitt namn efter Jesus Kristus. Jag blev nyfiken och ville veta mer.

En dag medan jag bad kände jag mig inspirerad att undersöka mormonkyrkan. Jag fick veta att kyrkans huvudsäte fanns i Salt Lake City i USA. Jag bestämde mig för att skriva ett brev och adressera det till "Ansvariga för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga, Salt Lake City, Utah, USA".

Lärdom från en apostel

Som svar på mitt brev skickade broder Lamar Williams från kyrkans missionärsavdelning Joseph Smiths vittnesbörd, Trosartiklarna och Mormons bok till mig 1959. Jag studerade dem alla och blev övertygad om att de var sanna. Det fanns dock inga missionärer eller medlemmar i Indien som kunde undervisa mig.

Men så i januari 1961 kom äldste Spencer W. Kimball (1895–1985) i de tolv apostlarnas kворum på besök till Delhi. I tre dagar reste jag tillsammans med honom till Taj Mahal vid Agra och till Dharamsala. Jag var som en svamp och sög åt mig all evangelieundervisning han gav mig. Sista dagen av hans besök var jag redo för dop. Den 7 januari 1961 döptes jag av äldste Kimball i Yamunafloden. Syster Kimball var officiellt vittne, men det var många andra som nyfiket tittade på. Jag konfirmerades samma kväll.

De där tre dagarna när Herrens apostel undervisade mig utan några avbrott har varit några av de bästa dagarna i mitt liv. Det var tråkigt att ta farväl, för han hade blivit min speciella mormonvän.

Längtade efter medlemmar

När äldste Kimball hade åkt berättade jag om min omvändelse för mina vänner, och de hånade mig. Men jag visste att evangeliet var sant och jag kunde inte förneka det, så jag bestämde mig för att hitta ett annat yrke. Jag startade ett klädföretag, som min far hade gjort. Men gradvis insåg jag att jag inte kunde utvecklas om jag inte vidareutbildade mig. Jag var i 25-årsåldern och tanken på att gå tillbaka till skolan var skrämmande, men jag fortsatte att studera i nio år. Jag arbetade i mitt företag på förmiddagarna och studerade på kvällarna. Jag lade alla mina pengar på utbildningen. Jag var fast besluten och bad om gudomlig hjälp. Jag tog kandidatexamen i psykologi, sociologi och humaniora vid Agra University. Slutligen studerade jag vid Meerut University för att bli jurist.

Under de första åren av mina studier fanns det en medlemsfamilj i Delhi, familjen Shortleft, som arbetade vid amerikanska ambassaden. Jag reste till Delhi för att vara med på sakramentsmötena i deras hem. 1962 kom äldste Richard L. Evans (1906–1971) i de tolv apostlarnas kворum på besök, och 1964 kom äldste Gordon B. Hinckley (1910–2008) i de tolv apostlarnas kворum. Jag minns att jag lade en blomsterkrans runt äldste Hinckleys hals och gav honom krukan med mitt tionde som jag hade sparat i många år.

Tråkigt nog var de här korta stunderna av umgänge – om än stärkande – sällsynta, och medan jag bodde i Indien längtade jag efter att få umgås med andra medlemmar. Det tyngde mig. Allteftersom åren gick blev ensamheten allt svårare, och jag såg inte någon framtid för mig i Indien. Jag längtade efter att få prästadömet och att bo bland medlemmar.

Blir pionjär

När jag kände att det var dags att bo nära medlemmar avbröt jag mina juridikstudier och immigrerade till Kanada. När jag hade landat i Edmonton, Alberta åkte jag till närmaste församling. Jag träffade biskop Harry Smith och kände mig genast hemma och fick vänner i den församlingen. Jag besökte templet i Cardston fastän jag inte kunde få min begåvning än.





Ovan: Broder Dipty som studerande i Indien. Nedan: Broder Dipty (till vänster) tillsammans med Paul Trithuvadass, en annan pionjärmedlem från Indien, på Temple Square i Salt Lake City. Till vänster: President Spencer W. Kimball hade en viktig roll i broder Dipty's pionjärresa.

Jag ville besöka Salt Lake City och överraska mina goda vänner äldste Kimball och broder Lamar Williams. Till slut, på våren 1969, åtta år efter mitt dop, åkte jag till Salt Lake City och träffade äldste Kimball. Han blev förtjust och tillbringade resten av dagen med mig.

När jag var i Salt Lake City gick jag till en frisör för att få håret klippt. Jag bar mitt vittnesbörd för frisören som också var omvänd till kyrkan. En man som väntade på sin tur hörde vad jag sa och berättade om sina resor till Indien. Han betalade för min klippning, bjöd mig på middag och körde mig till Brigham Young University. Universitetsområdet gjorde stort intryck på mig. Jag nämnde att jag ville fortsätta studera här men att jag inte hade råd. Mannen erbjöd sig att betala skolavgiften på 1 000 dollar. Jag blev överraskad och var oerhört tacksam.

Jag studerade socialvetenskap vid BYU. När jag hade tagit examen från BYU 1972 flyttade jag till Salt Lake City för att ta magisterexamen från University of Utah. Senare flyttade jag till Kalifornien där jag doktorerade i psykologi, höll kurser i hur man får stopp på våld i hemmet och författade en bok. Jag är nu pensionär och bor med min fru Wendy i Nevada.

Under en tid gick jag igenom många personliga prövningar och svårigheter. Min fokusering på evangeliet och templets välsignelser hjälpte mig övervinna många av prövningarna.

Hans planer är förunderliga

Jag ser ofta tillbaka på min resa från att ha varit en "djungelpojke" i Indien till där jag är i dag och inser att mitt liv och min tro verkligen är mirakulösa. Herrens broderi av mitt liv är vackrare än jag någonsin hade väntat mig. Så underbart det var att Herrens smorde profet Spencer W. Kimball undervisade mig och gick med mig under kritiska tider på livets resa.

Jag tänker ofta tillbaka på min tid med president Kimball. Han bjöd med mig på campingturer med sin familj, picknickar och middagar vid thanks-giving och jul. Också då visste jag att han verkligen var Herren Jesu Kristi apostel och profet.

Sista gången jag träffade president Kimball var han mycket sjuk. Men han log ändå mot mig och kramade mig. Han var min första kontakt med kyrkan och jag visste att han aldrig skulle släppa taget om mig.

Jag är tacksam mot Gud för våra profeter och det återställda evangeliet. Vår kyrka är det gudomliga föredöme som världen behöver i dag. Tack vare kyrkan kunde jag få en utbildning och växa som människa. Jag är tacksam för dagen när jag insåg att bön är något verkligt och för att jag var villig att lyssna på den milda, stilla rösten och undersöka kyrkan. Jag är tacksam för att jag lät Herren forma mitt liv. Jag vet att om vi söker hans rike så får vi allt annat också (se Matt. 6:33). ■

Författaren är från Telangana, Indien.





SOM ÄNKAN
I SAREFAT:
**Fasteoffrens
underverk**

*När vi funderade på att ge ett generösare
fasteoffer påmindes vi om att en person
inte kan ge en skalk till Herren utan att
få en limpa tillbaka.*

Po Nien (Felipe) Chou och Petra Chou

Många familjer runtom i världen har dåligt med pengar, särskilt under ekonomiska kriser.¹ Följderna av en sådan kris märktes i vår församling för flera år sedan när vi såg flera familjer som behövde hjälp. I början av det året vidarebefordrade biskopen en uppmaning från stavspresidenten att ge ett generöst fasteoffer för att hjälpa behövande.

Ledarna bad oss att se över våra enskilda situationer och överväga om vi hade möjlighet att vara generösare med våra fasteoffer, men de fastställde inte hur mycket vi skulle ge. Anden påminde oss emellertid om rådet för många år sedan av president Marion G. Romney (1897–1988), förste rådgivare i första presidentskapet. Han sa: ”Jag är fast övertygad om att man inte kan ge till kyrkan och uppbyggandet av Guds rike och få det sämre ställt ekonomiskt. ... Ingen kan ge en skalk till Herren utan att få en limpa tillbaka. Det är min erfarenhet. Om kyrkans medlemmar fördubblade sina fasteofferbidrag skulle andligheten i kyrkan fördubblas. Vi behöver ha det i åtanke och vara generösa med våra bidrag.”²

Vi visste att det var en uppoffring för vår familj att öka våra fasteoffer, men vi begrundade allvarligt president Romneys undervisning och löfte. Som familj var vi rikt välsignade och hade en stark önskan att öka våra fasteoffer.

Dessutom ville vi övervinna tendensen att vara själviska. Eftersom vi lever i ett samhälle som är så inriktat på att skaffa saker och uppfylla egna önskningsvar vi oroliga för att våra barn skulle bli själviska. Men vi satte vårt hopp till president Spencer W. Kimballs (1895–1985) ord: ”När man följer fastelagen finner man en personlig kraftkälla till att överkomma njutningslystnad och själviskhet.”³

Inom de tre första månaderna efter att ha börjat ge ett generösare fasteoffer började vi se många välsignelser. Vi spenderade inte lika mycket på mat och bensintanken verkade vara full längre. Barnen bad om färre saker och själviskheten hemma försvann i stort sett.

När vi till exempel bidrog till den lokala matinsamlingen började barnen uppmana oss att ge mer. När vi gjorde den årliga inventeringen av vårt matförråd upptäckte vi att vi faktiskt hade så mycket att det skulle räcka i två år. Dessutom skulle det tidigare ha tagit oss en månad att göra slut på påsen med drygt 20 kilo ris. Nu räckte samma påse i två månader. Det verkade som om vårt matförråd blev större.

Vi påmindes om berättelsen om änkan i Sarefat. Under en tid av hungersnöd bad profeten Elia en änka som inte kunde erbjuda honom någon mat att ge honom vatten och bröd. Hon svarade: ”Så sant Herren, din Gud, lever, jag har inte en kaka bröd, utan bara en näve mjöl i krukan och litet olja i kannan. Jag håller just på att samla ihop ett par vedpinnar och skall nu gå hem och laga till det åt mig och min son. Vi skall äta det och sedan dö” (1 Kung. 17:12).

Profeten lovade henne att mjölet i krukan inte skulle ta slut och att olja inte skulle fattas i kannan.

”Då gick hon och gjorde som Elia hade sagt. Hon hade sedan att äta en lång tid, hon själv och han och hennes

husfolk” (se 1 Kung. 17:14–15). Hennes kruka som bara hade tillräckligt för ett sista mål mat till familjen utökades så att hennes familj och andra hade mat i många dagar. Samma slags underverk – baserat på vårt eget offer – inträffade i vår familj.

Under ekonomiska svårigheter kan det vara svårt att ge ett generöst fasteoffer till behövande, särskilt om vi – liksom änkan i Sarefat – också är behövande. Ett generöst fasteoffer, oavsett beloppet, kräver tro på Herren och på hans löfte att han ska ta hand om oss. Men Herren uppfyller sina löften, och den här upplevelsen lärde oss i familjen att ju mer vi är villiga att ge, desto mer välsignas vi.

Som president Romney sa: ”Ge inte bara för de fattigas skull, utan ge också för er egen välfärds skull. Ge så mycket att ni kan ge er själva in i Guds rike genom att helga era medel och er tid.”⁴ Genom att ge ett generösare fasteoffer gladdes vi i familjen oss åt att kunna ta hand om fattiga och stärkas i vår egen andliga välfärd.

Vår villighet att ge en skalk har gett oss många limpor tillbaka. Vår villighet att ge generösa fasteoffer mer än fördubblade vårt matförråd. Herrens makt att mångdubbla fem bröd och två fiskar för att ge mat åt 5 000 män, förutom kvinnorna och barnen, så att de fyllde 12 korgar (se Matt. 14:16–21), är samma makt som fyllde änkans kruka och som utökade vårt matförråd. Men den största fördelen har inte varit att vi fick mer mat utan att själviskheten minskade och andligheten ökade hemma hos oss.

Vi vittnar om att när vi bidrar generöst till fasteofferfonden i kyrkan, även när vi har begränsade medel, så förhållig Herren våra ansträngningar och välsignar oss långt över vad vi kan förstå. ■

Författarna bor i Utah, USA.

SLUTNOTER

1. Se till exempel Henry B. Eyring, ”Detta är den fasta jag vill ha”, *Liahona*, maj 2015, s. 22–25.
2. Marion G. Romney, Welfare Agricultural Meeting (välfärdsmöte om jordbruk), 3 apr. 1971, s. 1.
3. Spencer W. Kimball, ”Att bli renhjärtad”, *Nordstjärnan*, okt. 1978, s. 141.
4. Marion G. Romney, ”Fastans välsignelser”, *Nordstjärnan*, dec. 1982, s. 4.



FASTA: VÄRDESÄTT DIN HELIGA FÖRMÅN

”Jag bär vittne om underverken, både andliga och timliga, som kommer till dem som lever efter fastelagen. Jag vittnar om underverken som jag har upplevt. Jag har verkligen, som Jesaja skrev, ropat under min fasta och Gud har verkligen svarat: 'Se, här är jag' (Jes. 58:9). Värdesätt denna heliga förmån åtminstone en gång i månaden och var så generösa som era omständigheter tillåter i ert fasteoffer och andra humanitära, utbildnings- och missionsdonationer. Jag lovar er att Gud kommer att vara generös tillbaka och de ni hjälper kommer att välsigna ert namn evinnerligen.”

Äldste Jeffrey R. Holland i de tolv apostlarnas kворum, "Är vi inte alla tiggare?" *Liahona*, nov. 2014, s. 42.

Förstå

UNGDOMARNA DU UNDERVISAR

När du anstränger dig att lära känna ungdomarna du undervisar kan du öppna dörren till deras omvändelse.

Många ungdomar har en entusiasm och energi som gör det till en glädje att undervisa och hjälpa dem. Men några ställs också inför utmaningar när de växer och mognar – allt från att anpassa sig till kroppens förändringar, stress i skolan och kulturella påtryckningar som försöker förmå dem att inte följa evangeliet. Ungdomar behöver lärare som förstår dem och bryr sig om dem. De behöver mentorer som främjar en trygg miljö där de kan lära och tillämpa det de lär sig.

Här är några tankar om vad som kan vara bra att veta om ungdomar när du planerar, förbereder och undervisar dem på Frälsarens sätt:

1. *Ungdomar vill och behöver lära sig läran.* I en värld som rör sig allt längre bort från evangeliets normer hungrar ungdomar efter evig sanning. De vill bli undervisade om ”tingen som de verkligen är och om tingen som de verkligen kommer att vara” (Jakob 4:13). De här ”tingen” finns i evangeliets lära. När du undervisar, fokusera då på läran som den står i skrifterna, de levande profeternas och apostlarnas undervisning och annat officiellt kyrkmaterial. Uppmana ungdomarna att studera de här resurserna på egen hand. Läran har en stark inverkan (se Alma 31:5).

2. *Ungdomar håller på att fastställa sin identitet.* De försöker komma fram till vilka de är och vilka de vill bli. När de förbereder sig för framtida roller kan de undra vad Herren har planerat för dem och om de kan göra allt som förväntas av dem. Som förälder eller lärare kan du stärka deras själv-tillit inför framtiden och vägleda dem i hur de ska förbereda sig för den. Hjälプ dem att komma närmare Gud och

att bygga sitt liv på evangeliets normer. Undervisa dem om templets betydelse och om deras roll i att bygga Guds rike.

3. *Ungdomar vet om du bryr dig om dem.* För att ungdomar verkligen ska hänge sig åt att lära sig evangeliet behöver de veta att du älskar dem och är intresserad av dem som individer. Lyssna på dem. Titta efter det positiva



hos dem och bygg vidare på det. Ge uttryck för din tilltro till dem och försäkra dem om att de är värdefulla och behövda.

4. *Ungdomar har många intressen.* Varje ung person är en unik individ. Lär dig om vars och ens intressen, behov och utmaningar. Det här kan kräva att du finns där för dem även utanför schemalagda möten, lektioner och aktiviteter. När du lär känna dem får du insikt och inspiration genom Anden om deras behov som kan påverka hur du undervisar dem. När ungdomarna känner ditt uppriktiga intresse av dem blir de mer öppna för din undervisning och ditt vittnesbörd.

5. *Ungdomar kan själva hitta svaren på sina frågor.* Elever i alla åldrar tycker om att få insikter om evangeliet, men det gäller särskilt ungdomar eftersom de håller på att utveckla sina värderingar och trosuppfattningar. Undervisning om evangeliet har en bestående inverkan när den inhämtas på en personlig nivå – och tillämpas. I stället för

att ge ungdomarna svaren kan du använda undervisningsmetoder som inbjuder och inspirerar dem att hitta sina egna svar. Det leder till en djupare omvändelse – det yttersta målet med all evangelieundervisning.

6. *Ungdomar kan undervisa varandra.* Ungdomar är intresserade av ge sin syn på det som undervisas och gillar att berätta det de vet för andra. Genom ditt exempel och din undervisning kan du hjälpa dem lära sig att undervisa på Frälsarens sätt. Med din vägledning kan de börja undervisa en del av en lektion eller leda ett kort samtal. När de får större erfarenhet och självförtroende kan du ge dem möjligheten att hålla en hel lektion då och då. När ungdomar lär av varandra hjälper de till att stärka varandra så att de kan stå emot pressen från dem som inte delar deras värderingar.

7. *Ungdomar håller på att lära sig leda.* Klass- och kvorumpresidentskap har en helig kallelse att leda sina kamrater. Men också när de har fått lite erfarenhet av att vara ledare behöver de vägledning av dig om hur man leder möten, hjälper andra att lära och tjänar. Andra ledarmöjligheter kan komma när ungdomarna får meningsfulla ansvar hemma.

8. *Ungdomar lär av sina föräldrar och av andra vuxna förebilder.* En viktig del av ditt ansvar som lärare är att stärka relationen mellan ungdomarna, deras ledare och deras föräldrar. Du kan hjälpa ungdomarna att få svar på många av sina frågor, men en del frågor besvaras bättre av deras föräldrar eller ledare. Uppmuntra eleverna att prata med sina föräldrar och att stärka familjebanden. Berätta regelbundet för föräldrarna vad ni studerar i klassen och om talangerna, tillväxten och de positiva bidragen du ser hos deras söner och döttrar. Fråga vad du kan göra för att hjälpa dem när de undervisar sina barn.

Att hjälpa ungdomar att bli omvända kräver gemensamma ansträngningar från föräldrar, ledare, rådgivande och lärare, däribland seminarielärare. Tillsammans kan ni göra undervisningen mycket mäktigare för ungdomarna än vad du kan göra på egen hand. ■

För fler förslag, se "Undervisa ungdomar" i den nya lektionsboken Undervisa på Frälsarens sätt ([på undervisning.lds.org/swe](http://pa.undervisning.lds.org/swe)).



”Se era små”

LÄR DIG ATT UNDERVISA BARN

”[Jesus] tog deras små barn ett efter ett och välsignade dem och bad till Fadern för dem. ... Och han talade till mängden och sade till dem: Se era små” (3 Ne. 17:21, 23).

Om du är förälder eller har kallats att undervisa barn så har du fått en stor gåva. Äldste M. Russell Ballard i de tolv apostlarnas kворum har sagt: Ni är de som Gud har utvalt att omsluta vår tids barn med kärlek och trons glöd och kunskapen om vilka de är.”¹

Barn gör dig glad och får dig att vilja vara ett gott exempel. När du ser barnens trofasthet, kärlek, tillit och hopp kommer du närmare Herren och förstår bättre hans bud att vi ska bli som barn (se Matt. 18:3).

Här är åtta tankar att komma ihåg när du strävar efter att älska och undervisa barn på Frälsarens sätt.

1. *Barn har stor tro.* De är mottagliga för sanningen. Undervisa dem enkelt och tydligt om korrekta lärosatser, med ett språk och exempel som de kan förstå.

2. *Barn kan känna igen Andens inflytande.* Lär dem att friden, kärleken och glädjen de känner när de pratar eller sjunger om Jesus Kristus och hans evangelium kommer från den Helige Anden. Hjälプ dem förstå att de här känslorna är en del av ett vittnesbörd.

3. *Barn förstår saker och ting bokstavligt.* Invecklade metaforer kan förvirra dem. När du undervisar bör du prata om välbekanta händelser och aktiviteter: hemmet, familjen och världen runt omkring dem.

4. *Barn är angelägna om att lära.* De tycker om att lära sig genom olika upplevelser och flera sinnen. De är

särskilt mottagliga för visuella hjälpmedel och att få delta i lektionerna. Låt dem flytta på sig, upptäcka och pröva nya saker.

5. *Barn är ivriga att berätta och hjälpa till.* De har mycket att undervisa varandra och dig om. Be dem berätta vad de lär sig. Ge dem möjlighet att läsa skrifterna, hålla i bilder, besvara frågor och skriva på tavlan.

6. *Barn är kärleksfulla och vill bli älskade.* Titta efter möjligheter att förstärka det vänliga och kärleksfulla uppförande som är naturligt för dem. Stärk deras självförtroende genom att ge uttryck för din kärlek och uppskattning och genom att lyssna uppmärksamt på vad de säger.

7. *Barn följer ditt exempel.* Du undervisar alltid, även när du inte är medveten om det. Barn lägger märke till hur du följer principerna som du undervisar om. Ditt rättfärdiga exempel kan ha stort inflytande på deras spirande vittnesbörd.

8. *Små barn har ofta svårt att vara uppmärksamma längre stunder.* Ouppmärksamt uppförande kan betyda att de är trötta eller hungriga, att de inte förstår något som du har sagt, att de behöver röra på sig eller att de har tråkigt. De tycker om att lära sig genom repetition, variation, enkla berättelser, sånger och aktiviteter. Uppmuntra dem att delta i lektionerna. ■

LEKTIONSRESURSER

Behöver du en berättelse, ett visuellt hjälpmedel eller en video för att berika en lektion i Primär eller på en hemafton, men vet inte hur du ska hitta något? Gå till lessonhelps.lds.org!

För fler förslag, se ”Undervisa barn” i den nya lektionsboken *Undervisa på Frälsarens sätt* (på undervisning.lds.org/swe).

SLUTNOT

1. Se M. Russell Ballard, ”Sen edra små”, *Nordstjärnan*, okt. 1994, s. 40.



“Må barnens skratt
glädja våra hjärtan.
Må barnens tro
lugna våra själar.
Må barnens kärlek
mana oss till goda
gärningar.”

**President Thomas S.
Monson, “Barnen, en
gåva från Gud”, *Liahona*,
juni 2000, s. 9.**



Äldste Marion D. Hanks (1921–2011)

Verkade som medlem i de sjuttios kvorum mellan 1953 och 1992

Tempeltjänst

NYCKELN TILL ATT LÄRA KÄNNA GUD

I templet kan vi lära oss att leva som Kristus levde på jorden och förbereda oss för att leva som han och Fadern lever nu.

Jag minns tydligt det första angelägna och uppriktiga samtalet jag hade med en tempelbesökare efter att jag hade påbörjat min tjänst som tempelpresident i Salt Lake-templet. En mycket eftertänksam ung kvinna hade läst igenom verserna som handlar om templet som ett hus för lärdom och undervisning. Hon var insiktsfull nog att förstå att evigt liv är att känna Gud och Kristus, ”den ende sanne Guden, och den som du har sänt, Jesus Kristus” (se Joh. 17:3). Hon visste också att det är genom Kristus som vi lär känna vår Fader och till slut kan återvända till honom.

Mitt vittnesbörd till henne var att för mig så pekar allting i templet på Kristus och på vår Fader. Det som gör förrättningarna och förbunden verksamma är Herrens försonande kärlek och delegerade myndighet – myndigheten i ”det heliga prästadömet enligt Guds Sons orden” (L&F 107:3). Men hon hade ännu inte gjort en tydlig koppling i hjärta och sinne om hur tempeltjänst kan bli en viktig nyckel till att lära känna Herren. ...

Kristus, skrifterna, templet, hemmet

Templet är mycket viktigt i egenskap av den plats där vi renar och därmed helgar oss själva, vilket, när vi lär oss om Kristus, kan ge oss personlig kunskap om honom

och ett vittnesbörd om honom som leder till den dyrbaraste av livets gåvor.

När vi lär och tjänar i templet kan det vara det eviga livets universitet genom Jesus Kristus. I invigningsbönen för templet i Kirtland uppsändes denna vädjan till Herren: ”Och må du förkunna, helige Fader, att alla de som skall tillbe dig i detta hus kan bli undervisade om visdomsord ... och att de kan växa upp till dig och förlänas den Helige Andens fullhet” (L&F 109:14–15).

Sker detta genom ceremonier och ritualer? Ja, delvis, om vi förstår syftet och symboliken, liksom Adam och Eva kom att förstå dem under jordelivets första dagar. Men i grund och botten lär vi av budskapets innehåll, principerna om evigt framåtskridande, om evigt liv. Det är kring några enkla principer som vi ingår förbund med Herren. Tänk på vad Paulus sa till romarna, att vi är försonade med Gud genom Kristi död och blir frälsta ”genom hans liv” (Rom. 5:10). För mig innebär det att principerna om hans heliga liv leder oss till den frälsningens fullhet som kallas upphöjelse – ett liv fullt av kärlek, lärdom, tjänande, tillväxt och skapande på en gudaktig nivå tillsammans med nära och kära och med Fadern och Sonen. I templet kan vi lära oss att leva som Kristus levde på jorden och som han och Fadern lever nu.



Centrala principer om Kristi liv

Vilka är de principer som är centrala i hans liv, som undervisas i templet och som har ett samband med förbunden vi ingår med Herren? ...

Han älskade andra på ett sätt som kanske bara han och Fadern egentligen förstår än. Men vi är här för att lära oss det, att lära oss älska tillräckligt mycket för att ge. På slagfält och i sjukhusrum och i den tysta heroiska hängivenheten mot förälder eller barn har det visats mig att det finns personer som verkligen har lärt sig att älska och offra på hans sätt.

När vi väljer och följer en kurs som består av givmildhet, omsorg, älskvärdhet och vänlighet så förstår vi att det här inte är ett valfritt sätt att följa evangeliet på: det är själva kärnan i det. Ärbarhet och högaktning, osjälviskhet, gott uppförande och god smak är något som förväntas av oss. Men det som verkligen har någon betydelse trots allt är vilka slags personer vi är och vad vi är villiga att ge. ... Det bestämmer vi varje dag, varje timme, när vi lär oss om och accepterar Herrens vägledning.

Efter Frälsarens korsfästelse, uppståndelse och himmelfärd hände något med de kvarvarande lärjungarna, ledda av Petrus, som under en svår tid hade svikit honom. Pingstdagen kom med Andens utgjutelse, och de som hade vacklat stod fasta i sitt vittnesbörd och vittnade. Kapitel 1 och 5 i Apostlagärningarna återger berättelsen. De sista verserna i kapitel 5 har en dramatisk inverkan. Gamaliel ingrep med sina medarbetare för att ge lärjungarna en andra chans, lite mer tid. Så de varnas återigen för att fortsätta undervisa och predika om Kristus, blir slagna ännu en gång och släpps fria. Uppteckningen säger att de gick ut ur byggnaden, glada över att de ansågs värdiga att lida för Kristi skull. Sedan "undervisade de [varje dag] i templet och hemma i husen och predikade det glada budskapet att Jesus är Messias" (Apg. 5:42).

Något liknande bör hända med oss när vi lämnar templet med den anda som nämns i 3 Nephi 17:3: "Gå därför till era hem och begrunda det som jag har sagt, och be till Fadern i mitt namn, så att ni kan förstå, och bered era sinnen för morgondagen, och jag kommer åter till er."

Tempeltjänstens renande inverkan

En renande ande kan få oss, som nu på ett speciellt sätt blivit bekanta med den väg som Herren följer och lyser upp – och älskar honom – att bli nya personer som praktiserar kärlek och broderskap, är angelägna om att göra Herrens vilja, tjänar, delar med oss, visar kärlek, är trogna sunnda normer och först söker Guds rike.

Vi behöver rena våra familjeliv och göra våra hem till platser där vi dagligen "undervisar och predikar" om Jesus Kristus och alltid följer honom. Våra hem, våra familjer, våra enskilda liv bör bli ett center för lärdom, ett center för osjälviskhet och tjänande. Med Rufus Jones ord: "Heliga är inte gjorda för glorioer eller pirrande känslor. De är gjorda för att återspegla ljus och kraft. En sann helig är en god mor, en god granne, en god konstruktiv kraft i samhället, en inspiration och en välsignelse. En sann helig är en dynamisk kristen som på något demonstrativt sätt lever det slags liv som blir fullkomnat i himlen."¹

Begrunda vad jag anser vara en tydlig och kraftfull nyckel till vad tempel och tempeltjänst innebär. 1836 uppenbarade Herren bönen som uppsändes vid



invigningen av templet i Kirtland för Joseph Smith. Bönen blev kapitel 109 i Läran och förbunden. Den som har en uppriktig önskan att förstå templets grundläggande betydelse kan mycket väl läsa det om och om igen, särskilt de första två dussinen rörande, kraftfulla verserna. Vers 5 är ett vackert uttalande som förtjänar djup begrundan: ”Ty du vet att vi har utfört detta verk under stora prövningar, och ur vår fattigdom har vi givit av våra medel för att bygga ett hus åt ditt namn, så att Människosonen kan ha en plats att uppenbara sig för sitt folk” (L&F 109:5; kursivering tillagd).

Hur uppenbarar han sig för sitt folk i templet?

I huvudsak tror jag att det är genom skönheten och den övertygande trovärdigheten i templets principer, förrättningar och förbund; genom tempeltjänsten; genom uppenbarelsens ande och andra välsignelser från Anden som är tillgängliga där för dem vars sinne och hjärta är i samklang, och som är tålmodiga och angelägna om att lära och komma närmare kristuslika ideal (se 3 Ne. 27:21, 27).

Det kan räcka med ett exempel för att illustrera den andliga styrka som kommer till dem som fortsätter fortsätter att tjäna i Herrens tempel. Jag kom till templet en morgon omkring halv fem, tacksam över att ha kunnat ploga mig igenom den tunga snön för att komma dit. I ett avskilt rum träffade jag på en äldre, mycket beundrad vän som satt försjunken i tankar medan han lutade sig fram mot sin käpp. Liksom jag var han klädd i en tempeltjänarens vita kläder. Jag hälsade glatt på honom och frågade vad han gjorde här så dags på morgonen.

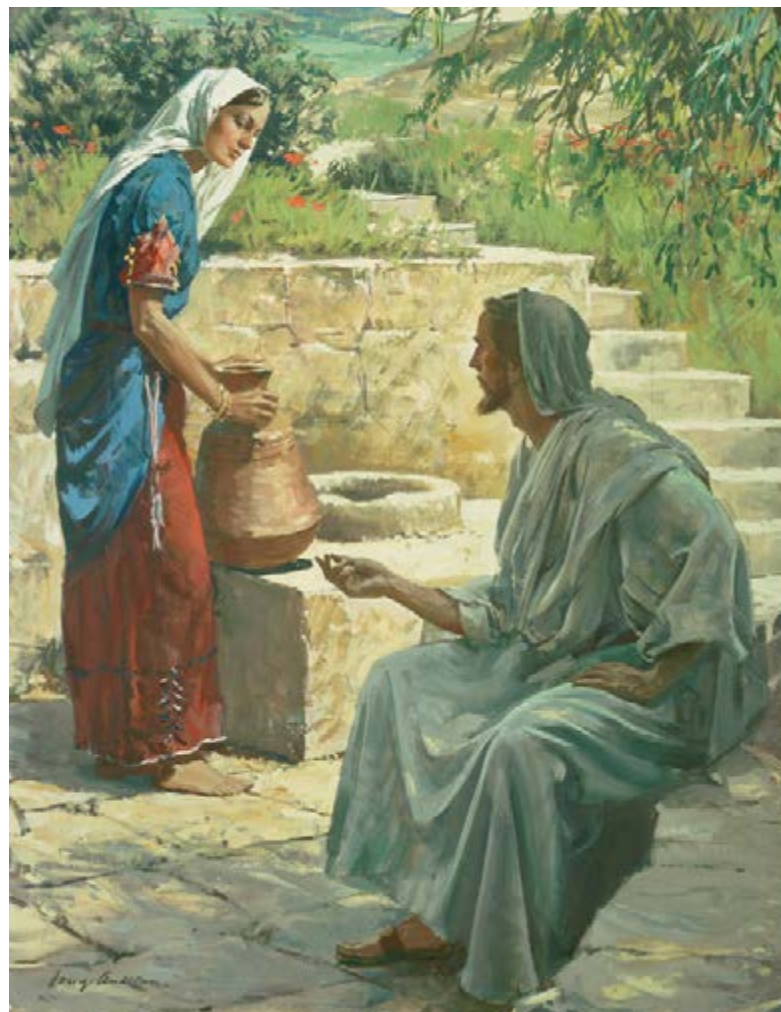
Han sa: ”Du vet vad jag gör här, president Hanks. Jag är tempeltjänare och är här för att fullfölja mitt uppdrag.”

”Det vet jag”, sa jag, ”men jag undrar hur du kom hit i snöovädret. Jag hörde precis på radion att Parley’s Canyon är stängd för all trafik och helt blockerad.”

Han sa: ”Jag har en fyrhjuling som kan klättra i träd.”

Jag sa: ”Det har jag också, annars skulle jag inte vara här, men jag bor bara några kilometer härifrån.”

Sedan frågade jag honom hur han hade lyckats ta sig igenom barrkaderna som enligt nyhetsrapporterna hade satts upp i kanjonen. Hans svar var typiskt för den här ranchägaren och stavspresidenten som jag först hade



sett som en robust, stark man ridande på en häst när jag tillbringade en eftermiddag med honom innan ett stavskonferensmöte. Reumatism och ålder hade bokstavigt talat fått honom att krympa och skulle snart ta hans liv. Han hade mycket ont när han gick omkring. Hans svar den där morgonen var: ”President Hanks, jag har känt de där trafikpoliserna, många av dem, sedan de föddes. De vet att jag måste ta mig igenom passet och om nödvändigt kanske köra genom terrängen! De känner också till min pickup och min erfarenhet, så de bara flyttar på blockeringarna om så behövs.”

Han var där, trofast och lojal vid den tiden på morgonen, för att påbörja sitt heliga arbete. Det är sådana personer med sådan tro och hängivenhet som tempel hjälper till att utveckla. ■

Från ett tal som hölls i februari 1993 vid Brigham Young University; hela texten på engelska finns i Temples of the Ancient World, red. av Donald W. Parry (1994).

SLUTNOT

1. *Rufus Jones Speaks to Our Time* (1961), s. 199.



Äldste
Joseph W. Sitati
i de sjuttios kvorum

VI ÄRAR GUD

GENOM ATT ÄRA VÅRA FÖRBUND

De största välsignelserna av vår tro på Gud finner vi när vi ärar honom genom att hålla våra förbund.

Ar 1985 träffade syster Sitati och jag en man som hette Roger Howard i Nairobi i Kenya. Han och hans hustru Eileen var ett äldre missionärspär. De bjöd in oss till sitt hem där en liten skara medlemmar träffades. Det var första gången vi var på ett möte för medlemmar i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga. Vi kände Anden under det där första mötet, och sedan dess har vi varit med på kyrkans möten varje söndag.

Några månader senare döpte Roger oss tillsammans med vår nioårige son. Kort därefter återvände Roger och Eileen hem vid slutet av deras mission. Vi fortsatte att höra från dem med några års mellanrum.

Tidigt år 2010 träffade syster Sitati och jag Roger igen till slut. Han var nu nästan 90 år gammal. Medtagen av ålder och sviktande hälsa lutade han sig tungt på sin rollator. När vi stod där mitt emot varandra för första gången på så många år, upplevde vi en ömsesidig glädje bortom beskrivning. Tårarna flödade fritt när vi omfamnade varandra. Vi kände en djup tacksamhet för varandra och för den underbara gåva som evangeliet är. Vi var förenade i tro som medborgare i Guds rike.

I stundens glädje kom jag att tänka på ett skriftställe: "Kom ihåg att själarna är mycket värdefulla i Guds ögon ...

Och om det vore så att ni arbetade alla era dagar med att ropa omvändelse till detta folk, och endast förde en enda

själ till mig, hur stor skall då inte er glädje vara tillsammans med honom i min Faders rike!" (L&F 18:10, 15)

Några av Guds största välsignelser utlovas till dem som för själar tillbaka till hans rike. Frälsaren sa: "Ni har inte utvalt mig, utan jag har utvalt er och bestämt om er att ni skall gå ut och bära frukt, sådan frukt som består, för att Fadern må ge er vad ni än ber honom om i mitt namn" (Joh. 15:16).

Roger gick bort senare det året. Jag hade en bestämd känsla av att han var en man som funnit nåd inför Gud. Han hade djupt påverkat våra liv genom att dela med sig av evangeliet. Hans föredöme i fråga om helgat tjänande, tillsammans med den stora härskaran av unga och äldre missionärer som verkar i kyrkan, visar ett sätt varpå vi ärar Gud.

Vår förbundsrelation till Gud

Tack vare vårt medlemskap i Jesu Kristi återställda kyrka har vi var och en en bindande, personlig relation till vår himmelske Fader genom förbund. Varje förbund bekräftas av en förrättning genom vilken vi villigt tar emot och lovar att hålla förbundet. Genom sin försoning gör Jesus Kristus det möjligt för oss att uppfylla våra förpliktelser inom varje förbund om vi utövar tro på honom.

Vi ärar vår himmelske Fader när vi fördjupar vår relation till honom genom att ingå och hålla alla de frälsande



förbunden och förrättningarna. Han välsignar dem som håller förbunden genom att låta sin ande leda och stärka dem. Här följer de viktigaste förbundsrelationerna vi kan ingå med vår himmelske Fader.

Dopförbundet

Dopet för oss in i den första förbundsrelationen till Gud. Vi uppfyller villkoren för förrättningen när vi ödmjucar oss inför Gud samt kommer fram med förkrossat hjärta och botfärdig ande och vittnar inför kyrkan att vi verkligen har omvänt oss från alla våra synder och genom våra gärningar verkligen visar att vi har tagit emot av Kristi ande till våra synders förlåtelse (se L&F 20:37).

Vi håller förbundet när vi genom våra gärningar visar att vi vill ta på oss Jesu Kristi namn och är beslutna att tjäna honom intill änden (se L&F 20:37), bära varandras bördor så att de kan bli lätta, sörja med dem som sörjer och trösta dem som står i behov av tröst och stå som vittnen om Gud alltid och i allting och överallt där vi må befinna oss, ända intill döden (se Mosiah 18:8–9).

Gud, i sin tur, ärar oss med den Helige Andens gåva, genom vilken vi mottar den Helige Andens ständiga sällskap, som ger oss vägledning i allt och leder oss till evigt liv (se Mosiah 18:9–10).

Jag kände stor glädje och en känsla av att vara uppfylld av Anden efter mitt dop, och jag upplever fortfarande samma sak när jag känner mig särskilt nära Gud.

Prästadörets ed och förbund

Män som håller dopförbundet är värdiga att inträda i prästadörets ed och förbund. Vi tar emot det genom handpåläggning. Prästadörets förbund är ett förbund att verka för frälsningen av Guds barn. Vi ärar Gud när vi ärar våra kallelser (se L&F 84:33) och tjänar honom av allt vårt hjärta, all vår förmåga, allt vårt förstånd och all vår styrka (se L&F 4:2) och med ”tro, hopp, kärlek och barmhärtighet, med blicken endast fäst på Guds ära” (L&F 4:5).

Till de Herrens välsignelser som ges till trofasta prästadömsbärare hör helgelse ”genom Anden till [deras] kroppars förnyelse” (L&F 84:33). De får arva Moses och Abrahams välsignelser (se L&F 84:34). Nutida profeter och apostlar är bra exempel på sådana som ärar sitt prästadöme. Deras liv är ett vittnesbörd om att Herren ärar dem.

Templets förrättningar och förbund

Män som värdigt bär det högre prästadömet och värdiga kvinnor kan ta emot heliga förrättningar och ingå heliga förbund i templet. Genom templets förrättningar och förbund lär vi oss förstå avsikten med det här livet och förbereder oss för evigt liv. Vi tar emot förrättningen och ingår i det eviga äktenskapets förbund och i beseglingen till våra familjer. Vi förplikt oss att viga vårt liv åt Gud och åt verket att frälsa alla hans barn. Om vi trofast håller dessa förbund har vi rätt att få andlig vägledning och kraft att övervinna dödlighetens prövningar samt att uppnå upphöjelse, den största välsignelse som Gud kan ge till sina barn (se L&F 14:7). Upphöjelse, eller evigt liv, är att med sin familj åtnjuta den sortens liv som vår himmelske Fader lever.

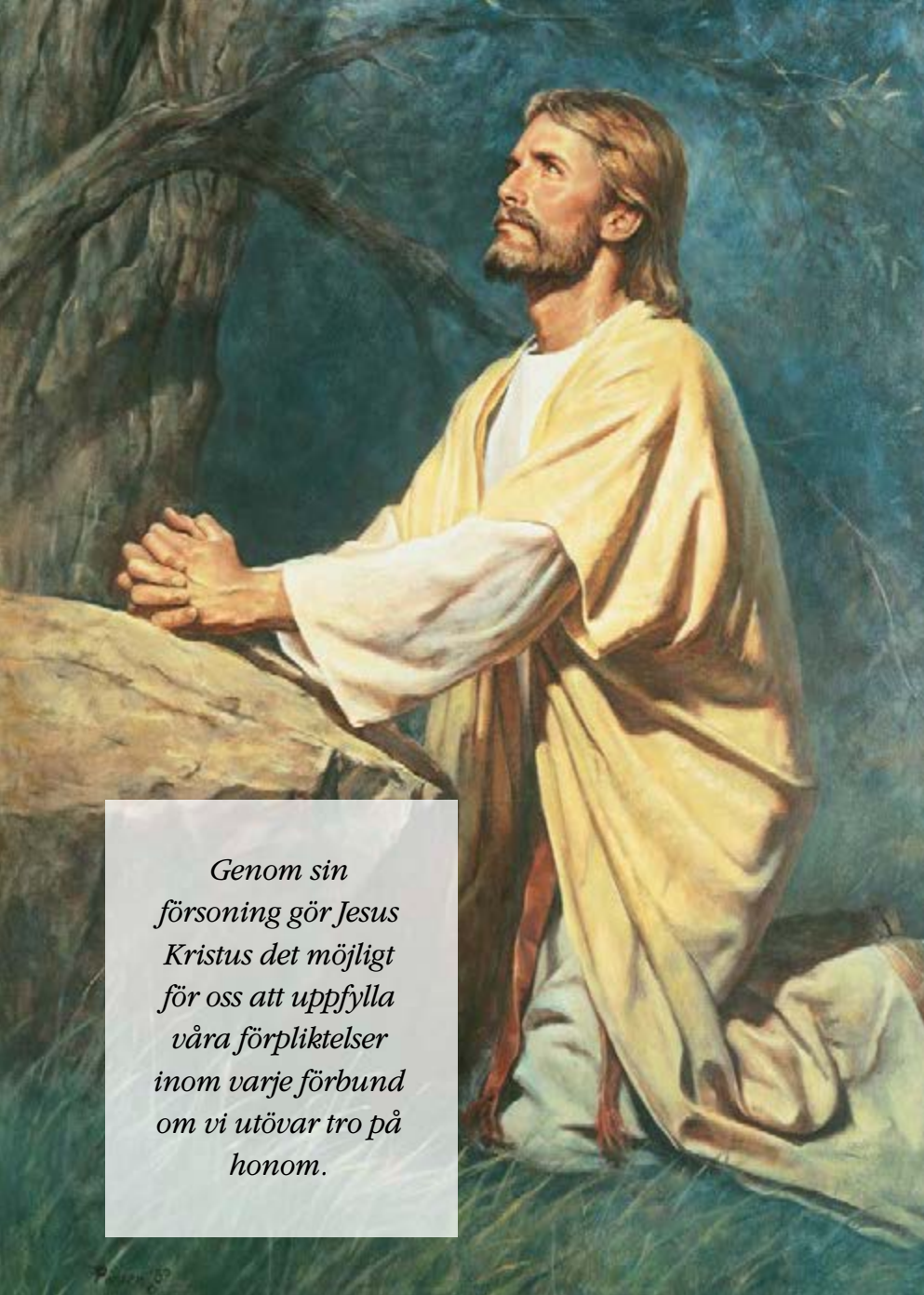
Sakramentet

För medlemmar i kyrkan är det ytterst viktigt att värdigt delta i sakramentet varje sabbat. Genom denna förrättning bekräftar vi vår fortsatta vilja att ta på oss Jesu Kristi namn och förnya vår förpliktelse att hålla alla förbund vi ingått. Vi nedkallar kraften i Jesu Kristi försoning till att hjälpa oss hålla ut intill änden i rättfärdighet. När vi gör det är vi värdiga att ta emot alla välsignelser av alla förbund vi ingått.

Rättfärdiga önskningar

När vi bryter ett förbund sårar vi Gud, och våra utlovade välsignelser uteblir (se L&F 82:10).

I 1 Samuelsboken 2:12–17, 22–34 får vi veta vilka onda gärningar som prästen Elis söner utförde. De utnyttjade



*Genom sin
försoning gör Jesus
Kristus det möjligt
för oss att uppfylla
våra förpliktelser
inom varje förbund
om vi utövar tro på
honom.*

ränker mot honom. Han kom att bli den näst mäktigaste mannen i Egypten och ett verktyg i Guds händer att bevara Israels släkte (se 1 Mos. 45:7–8).

Om vi faller för frestelse, kommer vår önskan att återupprätta vårt förhållande till vår himmelske Fader att få oss att uppriktigt omvända oss. Jesu Kristi försoning hjälper oss då att än en gång bli värdiga.

Följa profeterna

När Kristus upprättade sin kyrka kallade han apostlar, profeter, evangelister, herdar och lärare för att ”bygga upp Kristi kropp,

tills vi alla når fram till enheten i tron och i kunskapen om Guds Son, till ett sådant mått av manlig mognad att vi blir helt uppfyllda av Kristus” (Ef. 4:12–13).

Våra nu levande profeter och apostlar lär oss att ”största förutsättningarna för lycka i familjelivet finns

sin fars position för att bryta prästadömet's förbund. De sökte efter att tillfredsställa sina lustfyllda begär genom att hänge sig åt omoraliskt leverne med kvinnliga trosfränder, och de tog själva för sig av det kött som var en offergåva från Israels folk. Herren uttalade hårda domar mot Elis söner och mot Eli själv, för att han inte lyckats lägga band på dem.

Sådana köttliga begär kan övervinnas genom en beslutsamhet att hålla våra förbund med Gud, vilket Josef i Egypten visade när han konfronterades med en lustfylld icke-troende (se 1 Mos. 39:9, 12). Gud ärade Josef och hjälpte honom övervinna alla djävulens onda

då det byggs på Herren Jesu Kristi lärdomar. Framgångsrika äktenskap och familjer skapas och bevaras genom principerna tro, bön, omvändelse, förlåtelse, respekt, kärlek, medkänsla, arbete och sund rekreation” (”Familjen: Ett tillkännagivande för världen”, *Liahona*, nov. 2010, s. 129).

Våra hem och våra familjer är den grund på vilken vi bygger en nära relation till Gud som är baserad på förbund. När vi följer våra levande profeters inspirerande lärdomar hjälper det oss att hålla våra familjer starka, ger oss kraft att hålla våra förbund och försäkrar oss om vår tros största välsignelser. ■

TACK FÖR ATT DU LEDDE MIG TILL EVANGELIET

I början av 1980-talet bodde jag och min familj i Västtyskland och tillhörde Kaiserslauterns militärstavn. Just då lade våra lokala ledare betoning på missionsarbete. De sa att i vår vänkrets hade Herren placerat några av hans utvalda andebarn som sökte efter Jesu Kristi evangelium.

Min fru Jenny och jag trodde på vad de sa. Våra ledare uppmanade var och en att tänka på vänner som inte tillhörde kyrkan som kunde vara intresserade att få höra om evangeliet. Vi skulle göra en lista över omkring tio personer och sedan fasta och be om vår lista med vänner och bestämma vem vi skulle prata med först. Vi bestämde oss för att kontakta två män som jag arbetade med på mitt kontor. Först pratade jag med Chris, en ung ensamstående man, men han visade inget större intresse just då. Sedan bestämde vi oss för att jag skulle

prata med Bruce Hambry, en bra och vänlig man med en ung familj.

Men det gick flera dagar eftersom jag var nervös för att prata med honom om evangeliet. Till slut ringde Jenny till kontoret en dag och frågade: "Har du pratat med Bruce än?" Jag sa: "Nej, men snart ska jag det." Hon frågade sedan om Bruce var på kontoret och jag sa att han var det. Då sa hon: "Scott, lägg ner luren. Jag väntar medan du pratar med honom!"

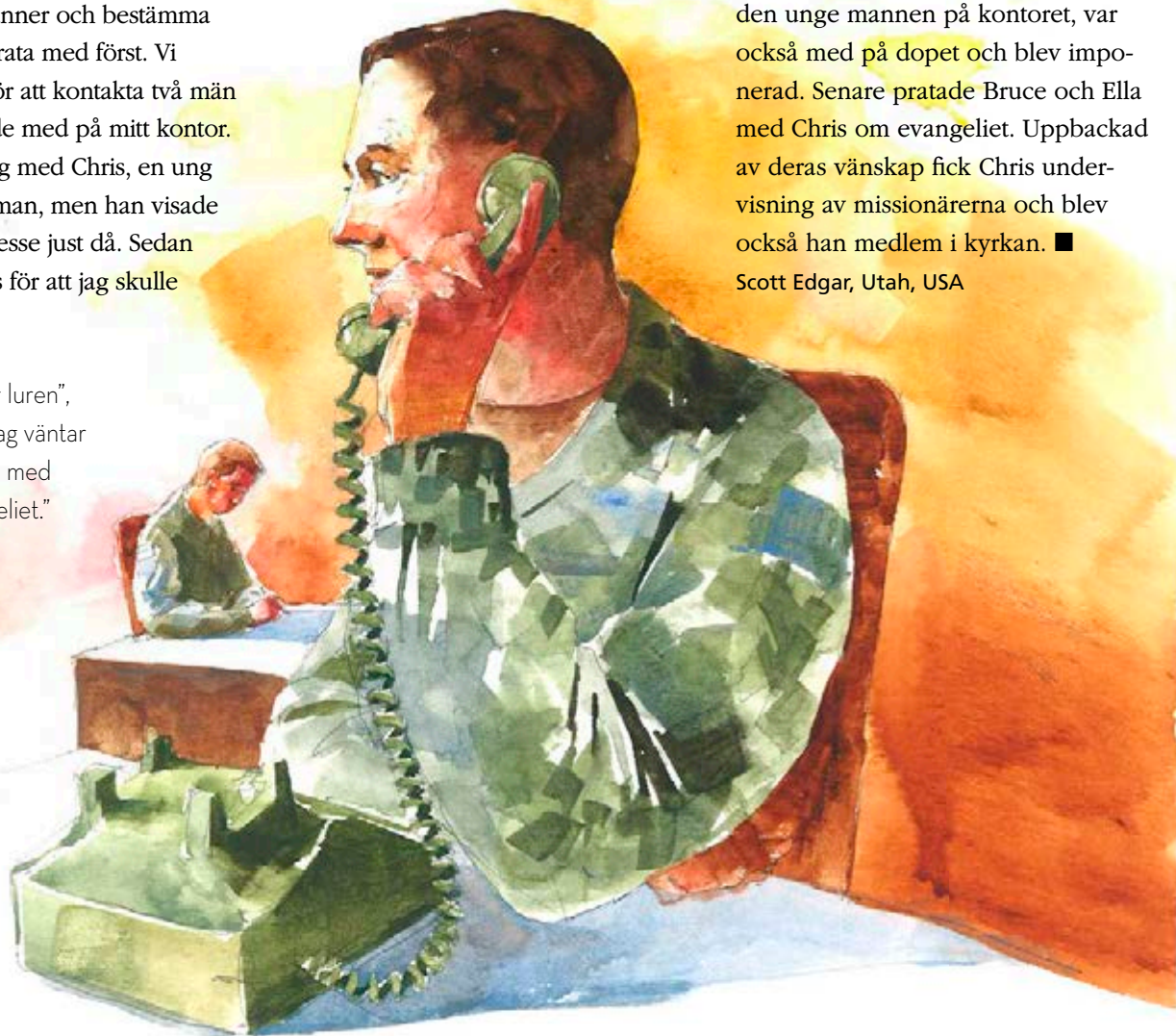
Jag lade ner luren och var jättenervös när jag gick bort till Bruce

och frågade: "Bruce, visste du att jag tillhör Jesus Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga?" Han sa ja, och jag sa: "Är du intresserad av att lära dig mer om kyrkan?" Han svarade "Ja, det är jag."

Under de följande veckorna kom Bruce, hans fru Ella och deras dotter Tanya hem till oss på middag och träffade missionärerna. Missionärerna höll lektionerna för dem, de kom till kyrkan med oss, tog emot evangeliet och döptes. Det var en fantastiskt underbar och glad dag. Bruce var tacksam för att vi hade lett honom och hans familj till evangeliet. Chris, den unge mannen på kontoret, var också med på dopet och blev imponerad. Senare pratade Bruce och Ella med Chris om evangeliet. Uppbackad av deras vänskap fick Chris undervisning av missionärerna och blev också han medlem i kyrkan. ■

Scott Edgar, Utah, USA

"Scott, lägg ner luren", sa min fru. "Jag väntar medan du pratar med Bruce om evangeliet."



Till min förvåning träffade jag en mindre aktiv syster i korridoren som behövde tröst och hjälp.



JAG KÄNDE MIG OTILLRÄCKLIG

När jag kallades som hjälpföreningspresident var jag en upptagen ung mamma. Jag hade vuxit upp i kyrkan och följde evangeliet, men jag visste att jag inte var fullkomlig och tvivlade på min förmåga att hjälpa systrarna i min församling som hade det svårt.

En söndag i kyrkan kände jag mig särskilt missmodig. Hela dagen hade jag blivit stoppad av systrar som behövde mig. Några behövde hjälp med välfärd och andra ville att jag lyssnade på dem. Sedan manade Anden mig att inte gå in på sakramentsmötet när det började, och till min förvåning träffade jag en mindre aktiv syster i korridoren som behövde tröst och hjälp och inte kunde vänta till efter mötet.

När mötena var över var jag helt slut! Jag grät i bilen hela vägen hem. I huvudet hörde jag följande ord: "Prata med biskopen!" Jag kände att biskopen skulle ha något klokt att säga om hur jag kunde känna mig mindre tyngd av mitt ämbete, men jag

ville inte störa honom efter en lång dag i kyrkan. Jag hade bestämt mig för att kontakta honom senare när telefonen ringde. Det var min biskop. Han hade känt sig manad att ringa mig.

Jag berättade för biskopen hur utmattad jag blev av att det fanns så mycket som behövde lösas med en gång, och hur ledsen jag var över att jag inte kunde hjälpa fler systrar. Han lyssnade tålmodigt. Vi pratade också om några av välfärdsfrågorna som hade kommit upp under dagen, och sedan kändes det bättre.

I slutet av samtalet sa jag: "Jag trodde att du skulle ha något klokt att säga om hur jag inte skulle känna mig så överväldigad." Han svarade att han önskade att han hade något sådant att säga, men tyvärr hade han inte det.

Fastän jag inte hade fått svar på mina frågor var jag glad när jag lade på luren. Jag kände att Herren hade gett mig den vägledning och det stöd jag behövde.

Under de följande veckorna kom

osäkerheten tillbaka, och jag bad om att förstå vad jag behövde göra för att bli en bättre hjälpföreningspresident. En dag när jag lyssnade på generalkonferensen var det ett budskap som fångade min uppmärksamhet, och Anden talade starkt till mig. Jag förstod att anledningen till att jag hade känt mig så otillräcklig var att jag *var* otillräcklig på egen hand.

Biskopen visade mig genom sitt exempel hur viktigt det är att lyssna på den Helige Anden. Det är Anden som är nyckeln till våra ämbeten i kyrkan, inte våra talanger eller förmågor. För första gången på länge kände jag frid och tillförsikt.

Jag saknar fortfarande erfarenhet och är lika upptagen med min familj som förut, men jag tror inte längre att jag måste vara perfekt i mitt ämbete. Min himmelske Fader kan ge mig det jag behöver för att göra hans vilja och han kan mångfaldiga våra ansträngningar när vi håller hans bud. ■

Anonym, Stockholm

JAG HITTADE FARMOR

Något som jag ångrar är att jag aldrig satte mig ner med farmor och pratade med henne om hennes liv och skrev ner hennes minnen åt hennes efterkommande. Efter hennes död berättade pappa och mina farbröder om hennes dåliga uppfattning om sig själv och att hon vid ett tillfälle till och med sa: "Varför skulle någon vilja veta något om mig?"

När ekonomiska svårigheter tvingade familjen att flytta in i farmors gamla hus kom en flodvåg av glada minnen strömmande tillbaka, tillsammans med ångern. En kväll några dagar efter att vi hade flyttat in, tittade jag igenom flera av farmors gamla fotoalbum och en låda med minnessaker som innehöll gamla brev som min farbror hade skrivit, gamla tempelrekommendationer och programmet till farfars begravning. När jag hade tittat igenom minnessakerna undrade jag om det fanns mer.

Jag fick en känsla av att jag skulle titta på vinden och där hittade jag genast en säck med en gammal blå pärm i som såg ut att vara redo för soptunnan. I pärmen upptäckte jag början på en livshistoria som farmor hade skrivit 30 år tidigare. Senare fick jag till min förvåning veta att ingen i familjen ens visste att den fanns. Pappa och mina farbröder hade rätt – farmor hade så låga tankar om sig själv att hon inte ens talade om för någon att hon hade börjat skriva sin livshistoria!

Den kvällen läste jag vartenda ord på de där åtta sidorna, och när jag

gjorde det lärde jag mig mycket om farmor – hur hon hade det på high school, hur hon träffade farfar, och hur svårt det var för henne att stänga biografen som hon och farfar hade drivit tillsammans.

Jag kände hennes närhet när jag läste de där sidorna, som om hon sa att jag inte längre skulle oroa mig för att jag inte hade fullföljt den muntliga historia som jag hade tänkt. Att få läsa om farmors liv med hennes egna ord var fullkomligt ovärderligt och tog bort lite av den ånger som jag hade känt så länge. Det var en försäkran om Herrens ömma barmhärtighet och

ett vittne om att släkthistoria inte bara handlar om att hitta förfäder som vi inte kände i det här livet. Det handlar också om att upptäcka mer om dem vi älskar innerligt och som vi tillbringar dyrbar tid med här på jorden.

När jag sitter ner med andra släktingar för att skriva deras historia och de frågar mig varför någon skulle vilja veta något om dem, försäkras jag dem om att deras historia är värd att berättas och att deras efterkommande kommer att tacka dem, precis som jag tackar farmor för att hon lämnade sin ovärderliga berättelse efter sig. ■

Reuben Wadsworth, Utah, USA



ETT TEMPEL PÅ ANDRA SIDAN JORDEN

När jag var bortåt tjugo blev jag medlem i kyrkan mot min familjs vilja. När jag hade fyllt tjugo började jag arbeta på min släkthistoria när pappa hade gått bort. Som fru och mamma blev jag en kort tid därefter upptagen med att fostra våra små barn och slutade med släkthistorien.

Eftersom jag inte hade några släktingar som tillhörde kyrkan hade jag en stark önskan att släktforska. Jag älskade att göra det och önskade alltid att jag hade mer tid till det.


När jag var 33 tog mitt liv en oväntad vändning i och med att min

hälsa började försämrans. Tidigare kunde jag gå på vandringar med familjen, men nu var det svårt att ens gå runt kvarteret. Att städa huset på två timmar på lördagarna blev omöjligt, och jag var glad om jag kunde dammsuga. Tidigare hade jag haft en stor vänkrets, men nu blev den allt mindre eftersom jag inte längre kunde vara där för dem på samma sätt som tidigare.

Det var då som jag började släktforska igen. Min dotter började släktforska på sin pappas sida och på en kväll fick hon lika mycket gjort som det hade tagit mig år att göra. Jag

gjorde flera generationer på min linje och skickade in namnen till templet för att få arbetet gjort. Jag hade alltid velat göra arbetet för mina släktingar själv, men min hälsa och avståndet till templet gjorde det omöjligt.

När jag hade skickat namnen började jag gråta. Det kändes som om jag hade svikit mina släktingar eftersom jag inte kunde vara där med dem på den speciella dagen när arbetet utfördes för dem. En vecka senare när jag loggade in på FamilySearch.org för att så hur långt arbetet hade framskridit såg jag något fantastiskt. Arbetet var gjort, och dessutom var det medlemmar i templet i Accra i Ghana som hade gjort det! Jag blev så överraskad av att se att medlemmar på andra sidan jorden hade utfört tempeltjänst för min lilla släkt. Jag började gråta igen när jag tänkte på uppoffringarna som personerna i Ghana hade gjort för att ta sig till templet för min släkts skull. Jag är så tacksam mot de där medlemmarna i templet i Accra som gjorde det som jag inte kunde göra: besöka templet och välsigna min släkt med templets förrättningar. ■
Robin Estabrooks, Virginia, USA



Jag fick en känsla av att jag skulle titta på vinden och där hittade jag genast en säck som såg ut att vara redo för soptunnan.

ATT KOMMA HEM TIDIGT

Jenny Rollins

Pappa var iväg på en affärsresa, så den enda som mötte mig när jag haltade ut från planet efter missionen var mamma. Hon höll om mig och vi grät.

Jag tog alla tänkbara tester, men läkarna kunde inte hitta problemet. Att ta av missionärsbrickan nio månader för tidigt var det svåraste jag någonsin har gjort. Jag kände mig misslyckad för att jag inte hade slutfört missionen.

Menad att bli missionär

Jag hade alltid planerat att verka som missionär. När min äldre bror åkte iväg på sin mission klädde jag upp mig och hade en hemmagjord namnbricka när jag skulle vinka av honom. När åldern för missionärer ändrades 2012 hade jag precis fyllt 19 och jag visste att det tillkännagivandet var ett bönesvar. Jag dansade runt i rummet, fyllde i papperen samma dag, beställde tid för medicinska kontroller och skickade in papperna inom en vecka. Jag fick

Att komma hem tidigt från en mission, även om det är av hälsorelaterade orsaker, kan vara en förödande upplevelse. Det var det för mig. Men man kan ta det som ett steg framåt, inte som ett steg tillbaka.

min kallelse till Kalifornienmissionen Anaheim två veckor senare och rapporterade till missionärsskolan två månader efter det.

Jag gav mig ut på missionsfältet med en nybörjares iver och ville aldrig sakta ner. Min tränare och jag sprang bokstavligt talat till vissa lektioner eftersom vi var så ivriga att undervisa. För mig var heltidsmissionen den naturligaste saken i världen. Ibland var det besvärligt och jag fick kämpa på, men för mig fanns

det inget underbarare än att vara missionär.

När jag hade varit ute i åtta månader fick mina kamrater och jag cyklar eftersom det var ont om bilar. Jag hade inte cyklat på länge och var inte helt säker på hur man skulle göra med kjol, men jag var glad ändå. Men efter några veckor fick jag ont i sidan och smärtan kom och gick. Jag struntade i den och fortsatte arbeta.

Smärtan kom allt oftare och blev alltmer intensiv, och en

kväll var min kamrat tvungen att ta mig till akuten. Läkarna tog många prover men kunde inte hitta orsaken till smärtan.

Under veckorna som följde bad jag till min himmelske Fader att ta bort smärtan och jag fick flera prästadömsvälsignelser, men den blev bara värre. Hur jag än rörde mig gjorde det ont, och smärtan var konstant. Men jag bestämde mig för att jag kunde vänja mig vid den och fortsatte arbeta.





En dag föll jag ihop vid vägkanten och kunde inte röra mig. Jag fördes till sjukhuset för fler prover, men fortfarande utan resultat. Jag försökte ta det lugnt och sitta på bänken vid busshållplatser med min kamrat och undervisa folk när de väntade på bussen. Jag tog mig igenom lektionerna och bet mig i läppen på grund av smärtan. Återigen pressade jag mig för hårt och hamnade på sjukhus igen. Jag insåg att jag kanske kunde få permanenta skador om jag stannade kvar som missionär. Efter många böner fick jag svaret att jag skulle åka hem och reda ut mina hälsoproblem.

Ett steg framåt

När jag insåg att jag var hemma för gott blev jag förtvivlad. Men jag gjorde mitt bästa för att hålla min tro levande och studera skrifterna. Min familj tog det bra, men andra personer runt omkring mig visste inte hur de skulle reagera. De ställde hela tiden frågor och jag kunde knappt hålla god min. Men en man ringde oväntat och berättade att hans som hade kommit hem tidigt från sin mission för länge sedan. Han sa att den här prövningen kunde förstöra min tro och glädje, och att det ofta händer med många missionärer som åker hem tidigt. ”Det du måste komma ihåg”, sa han, ”är att så länge du gör allt för att leva ett rättfärdigt liv så är det alltid ett steg



Så länge du gör allt för att leva ett rättfärdigt liv så är det alltid ett steg framåt.

framåt, oavsett vad som händer som du inte har någon kontroll över.”

Det blev mitt motto och jag litade verkligen till det under det kommande året. I åtta månader kunde jag knappt gå, men vissa dömde mig ändå när de fick veta att jag hade kommit hem tidigt. De sa att det fanns missionärer med värre hälsoproblem som hade slutfört missionen. De förstod inte varför jag inte kunde slutföra min mission, trots hälsoproblemen. Det var svårt att höra när jag hade älskat min mission så mycket, men jag hade tro på att min himmelske Fader hade ett syfte med min prövning och att det var ett steg framåt.

Jag började i skolan igen och började dejta. Jag kunde se att jag utvecklades, men jag kände att jag alltid skulle tänka på min mission med en viss bitterhet. Då påminde en

vän mig om att Frälsarens försoning kan bota all smärta och bitterhet. Med hans hjälp kunde jag tänka på min mission med glädje.

Jag knäböjde och bad till min himmelske Fader. Jag berättade för honom om min smärta och mina ansträngningar för att bli botad och tröstad. Jag frågade om han kunde ta bort bitterheten jag kände. Efter bönen öppnade Herren mina ögon så att jag kunde se min mission ur hans perspektiv. Både mitt tjänande och det faktum att jag återvände hem tidigt var en del av Herrens plan för att göra mig till den han ville att jag skulle vara. Jag kunde se underverken han hade gjort sedan jag kom hem. Det har varit en svår väg att gå, men nu kan jag se tillbaka på min tidiga hemkomst med frid och med vetskap om att Gud vill mitt allra bästa.

Till ÅTERVÄNDA MISSIONÄRER: 6 SÄTT ATT HANTERA EN TIDIGT HEMKOMST

Det är svårt att komma hem, men genom en del ansträngning kan du göra din tidiga hemkomst till ett hedervärd och nyttigt steg framåt. Här är några saker som hjälpte mig:

Kom till Kristus. Oavsett vad som gjorde att du behövde åka hem kan Kristus hjälpa dig lösa det. Hans försoning är inte bara till för omvändelse. Den är också till för att ge tröst, förståelse och helande.

Det kan vara ett steg framåt att komma ihåg det. Så länge du lever så att du är värdig Anden och gör ditt bästa, kan skenbara stötestenar vara plattformar mot utveckling.

Fortsätt att läsa skrifterna. Gud talar genom den Helige Anden som vi bland annat får tillgång till genom att uppriktigt studera och tillämpa skrifterna. Du kan upptäcka att Gud har hela kapitel som skrivits bara för att ge dig tröst.

Håll dig sysselsatt. Övergången från ett inrutat och upptaget missionärliv till att göra ingenting betyder att det finns mycket tid till att deppa och

känna sig otillräcklig och ledsen, vilket är vad Satan vill. Gud vill att du ska "verka med iver" för sådant som är gott (se L&F 58:27) för det är det som gör dig lycklig.

Be om hjälp. Din himmelske Fader vill gärna ge dig välsignelser som tröst och vägledning. Allt du behöver göra är att be. Vi behöver Herrens hjälp för att övervinna prövningar.

Du bör hellre fria än fälla. Det är lätt att hitta en anledning till att bli förolämpad av personer som verkligen bryr sig om dig men kanske inte vet hur de ska förhålla sig till din situation. Fokusera på dem som stöttar dig och förlåt dem som är dömande.

För NÄRSTÅENDE: 5 SÄTT ATT HJÄLPA MISSIONÄRER SOM KOMMER HEM TIDIGT

När jag kom hem upptäckte jag att andra inte visste riktigt hur de skulle bemöta mig. Här är några tips som jag önskar att de hade känt till:

Döm inte. Personer som kommer hem tidigt håller på att läka eller ställa något tillrätta, oavsett om det har att göra med kroppen, sinnet, anden eller kanske familjen. Var vänlig mot dem som strävar och har det svårt.

Sluta ställa frågor. Det är förstås trevligt att andra bryr sig, men ingående frågor kan såra. Fråga inte ut en

missionär som kommit hem tidigt även om du har goda avsikter. Visa din kärlek genom att stötta på andra sätt.

Hjälp dem att hålla sig sysselsatta. Det är svårt att anpassa sig från missionens ordning och upptagna schema till all fritid och de nya valen hemma. Hjälp dem hitta produktiva, roliga och sunda aktiviteter att ägna sig åt.

Låt dem ta emot egen uppenbarelse. Oavsett om missionärerna väljer att åka tillbaka till missionsfältet eller inte så är det en angelägenhet mellan dem och deras himmelske Fader. Uppmana dem att söka himmelska råd och lita på att de får egna svar.

Var en vän. Det här är förmodligen en av de svåraste prövningarna någonsin för en missionär som kommit hem tidigt. För många är det en allvarlig trosprövning. Det betyder inte att de inte kan vara lyckliga och utvecklas, men de behöver en vän som är villig att älska dem villkorslöst. ■

Författaren bor i Utah, USA.



Håller sig stark i Frankrike

Mindy Anne Selu

Kyrkans tidningar

Att utbildas till helikopterpilot är en möjlighet som de flesta inte får. Men när Pierre O., 24 år, bestämde sig för att ta värvning i franska armén är det just vad han fick göra. Pierre går nu andra året av sin fyraåriga utbildning och gör sitt bästa för att vara ett exempel på en troende, trots miljön.

Pierre är stationerad drygt en timme utanför Bordeaux i sydvästra Frankrike och är långt borta från vänner, familj och hemstaden Rennes. Det tar en timme att komma till närmaste möteshus, vilket innebär att han inte har så mycket kontakt med medlemmar under veckorna. "Det är inte lätt att vara medlem i kyrkan i armén", säger Pierre, "för det finns så många frestelser och det är verkligen som två skilda världar. I armén blir man inte bedömd av vad man gör utan för vem man är." Pierre vill att alla omkring honom ska se att han inte dricker alkohol, röker, tittar

på pornografi eller festar – vanliga tilldragelser i armén – på grund av vem han är: medlem i kyrkan. Medan han kämpar för att förtjäna de andras respekt håller han sitt vittnesbörd starkt genom bön och skriftstudier. "Jag försöker att inte gå och lägga mig utan att ha läst skrifterna först", säger han, "och jag försöker be så ofta jag kan."

"Under hela skoltiden var skriftstudier och bön till stor hjälp. Jag visste att Gud finns, att han är där – utan att jag egentligen förstod resten av evangeliet", förklarar Pierre. "Jag visste bara att Gud var där, och det hjälpte mig att hålla mig kvar på den rätta vägen."

Den grunden av skriftstudier hjälpte Pierre under hela skoltiden och nu även under utbildningen i armén. Innan Pierre tog värvning verkade han som missionär i Montreal, Quebec i Kanada, där hans vittnesbörd och kunskap om evangeliet befästes.

Som medlem i kyrkan i franska armén litar Pierre till bön och skriftstudier för att vara ett föredöme i sin tro.

"Skrifterna är ett av de mest påtagliga sätten som vår himmelske Fader svarar oss på", säger han.

Genom att dagligen be och läsa skrifterna kan Pierre inte bara få inspiration utan också vara ett exempel för de andra i hans förband. Han och hans klasskamrater kanske inte har så mycket gemensamt utom stoltheten över deras nation, men Pierre vet att när han följer undervisningen i skrifterna så blir han någon som de kan respektera tack vare och inte trots hans tro. ■



MER OM PIERRE

Vilken mat tycker du om?

Jag tycker om Breton galette, ett slags boveteplättar som kommer från västra Frankrike. Jag tycker också om bröd, ost, korv och paté.

Vad gör du på fritiden?

Jag gillar att umgås med mina vänner. Ibland går vi bara ut och äter och pratar. Jag tycker om att shoppa med min fru eller gå på bio. Jag gillar också att läsa och idrotta. Jag är särskilt intresserad av att springa och simma.

Hur är det att dejta i Frankrike?

Det är komplicerat att bara gå ut med en tjej som vän, om hon inte vet hur man dejtar i USA, där man går ut för att lära känna varandra och bara bli vänner. Kyrkans ledare försöker ha många aktiviteter för ensamstående vuxna eftersom vi då kan träffa andra och ha en enda enorm gruppe dejt. Det var så min fru och jag träffades.

KYRKAN I FRANKRIKE

- 37 812 medlemmar
- 107 församlingar och grenar
- 67 släktforskningscentrer
- 2 missioner
- 1 tempel (under uppförande)

FRANKRIKE: KORTA FAKTA

- 66 miljoner invånare (beräknat antal för 2015)
- 40 000 medeltida slott
- 80 miljoner turister besöker Frankrike varje år – det mest besökta landet i världen





Äldste Ronald A. Rasband
i de tolv apostlarnas
kvorum

HUR MAN GÖR ANSPRÅK PÅ TEMPLETS VÄLSIGNELSER

Tempel är Herrens hus där Frälsarens lärdomar bekräftas genom heliga förrättningar, som dop för de döda och vigslar som förenar familjer för evigheten.

Jag vill framhålla för er att tempeltjänst är ett viktigt mönster som var och en av er bör följa, enskilt och familjevis, när ni begrundar era prioriteringar och lägger en fast grund i era liv. Jag vet att många av er redan gör det, och det är vi mycket tacksamma för.

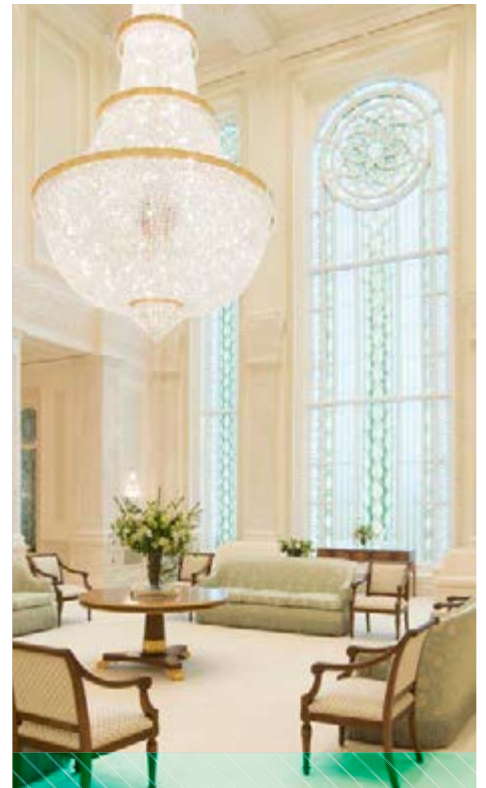
Första presidentskapet har gett en uppmaning till alla kyrkans medlemmar, så den gäller även dig och mig: ”I den mån tid och omständigheter tillåter, uppmanar vi medlemmarna att ersätta vissa fritidsaktiviteter med tempeltjänst.”

Må vi också tänka på de utlovade välsignelserna från profeter, siare och uppenbarare när vi trofast besöker templet. Från president Thomas S. Monson kommer

det här löftet: ”Om du kommer till templet och lägger dina bördor framför Herren så kommer du att fyllas av en ny anda och tilltro till framtiden. Lita på Herren, och om du gör det så håller han dig och vagnar dig och leder dig steg för steg längs vägen som leder till Guds celestiala rike.”¹

En annan av templets trösterika välsignelser är försäkran om skydd och frid i den storm som rasar över oss i vår tid. Några av de tryggaste platserna som vår himmelske Fader har etablerat för insamlingen av sitt folk är Herrens tempel.

På utsidan av varje tempel står det: ”Helgat åt Herren / Herrens hus.” Jag vittnar om att alla Herrens tempel är hans tillflyktsorter här på jorden. Jag inbjuder er alla att komma oftare, efter vad era omständigheter tillåter, och göra anspråk på era välsignelser och ert beskydd som Guds profeter har lovat er. ■



HUR HAR DU TILLÄMPAT DET HÄR?

Något som har grundat det faktum att templet är Herrens hus hos mig är friden jag känner varje gång jag besöker templet. Eftersom min familj är i det militära har jag besökt flera tempel runtom i världen och känslan har varit densamma: frid, tröst och Anden. Friden i templet har hjälpt mig att bättre förstå min roll i det här livet och hur jag kan förbättra mig själv. Den har också ökat min förmåga att hantera vardagens stress.

Genesee B., Utah, USA

Från ett tal under en andakt vid Brigham Young University den 10 februari 2009. För hela texten på engelska, gå till speeches.byu.edu.

SLUTNOT

1. Thomas S. Monson, citerad i Dell Van Orden, ”San Diego Temple: 45th House of the Lord Dedicated in ‘Season for Temple Building’”, *Church News*, 8 maj 1993, s. 12.

Varför ger Gud oss romantiska känslor så tidigt i livet jämfört med den tid när det är lämpligt att gifta sig?

Dragnig till det motsatta könet är inte något dåligt i sig självt och tjänar så småningom ett gudomligt syfte i äktenskapet. Men varför har vi de här känslorna i så många år innan det är lämpligt att hänga sig åt dem?

Under hela vårt liv provas vår lydnad, och kyskhetslagen är en av de viktigaste lagarna att lyda. Provet blir svårare efter puberteten när hormonerna (och en tillåtande kultur) säger till oss: "Gör det, gör det, gör det", medan Kristi ljus och den Helige Anden (liksom skrifterna, profeterna, föräldrarna och ledarna) säger: "Vänta, vänta, vänta." När vi lyssnar på det senare budskapet visar vi vår värdighet, vår mognad och moraliska disciplin, som är "att ständigt bruka handlingsfriheten till att välja det rätta därför att det är rätt, även när det är svårt" (D. Todd Christofferson, "Självdisciplin", *Liahona*, nov. 2009, s. 105).

Som med så många andra av livets prövningar gör den här att vi kan visa oss värdiga de större välsignelser som väntar – bland annat tempelvigsel för tid och all evighet. ■



Varför händer det inga underverk i dag som på Kristi tid?

Frälsarens underverk var "gudomliga gärningar" liksom "en del av den gudomliga undervisningen" (Bible Dictionary, "Miracles"). Helbrägdagörelser och andra underverk sker fortfarande i kyrkan i dag, men de är inte alltid dramatiska och talas inte om offentligt eftersom de som upplever dem håller dem heliga. Du kan titta efter underverk i ditt eget eller din familjs eller dina förfäders liv. Vi kanske vill se underverk, men vi får inte glömma att vår himmelske Fader besvarar våra böner i sin tid och på sitt sätt.

Underverk är en del av Jesu Kristi evangelium. De är ett tecken på att det finns tro på jorden (se Eth. 12:12), och de är en av Andens gåvor (se L&F 46:21). ■

Gruppträck

och pisto

*Jag var äntligen på en fest med
alla mina vänner, men alla drack.*





DET ÄR VIKTIGT ATT HA BRA VÄNNER

”Umgås med dem
som i likhet med
dig gör upp planer

grundade på det som betyder mest
– eviga mål.”

President Thomas S. Monson, "Decisions Determine Destiny" (andakt vid Brigham Young University, 6 nov. 2005), s. 4, speeches.byu.edu.

Kiara Blanco

När jag var 12 bjöd några tjejer i min nya skola med mig till en födelsedagsfest. Det var första festen med de här skolkamraterna som jag hade blivit bjuden till. När jag frågade mina föräldrar om jag fick gå sa de nej eftersom festen började så sent.

En kort tid senare blev jag bjuden på fest igen. Ännu en gång frågade jag mina föräldrar, men de sa nej igen och jag blev arg. Fick jag inte ha något kul?

Sedan planerade en av mina bästa vänner en fest. Jag var en av de första som hon bjöd dit. Festen skulle börja tidigare än de andra hade gjort. Det var en privat fest och skulle hållas i närheten av vårt hus. Jag bad mina föräldrar om tillåtelse att gå, och de sa ja! Jag blev jätteglad!

Och så kom dagen. När mina föräldrar körde mig dit sa de att de skulle hämta mig klockan tio. När jag kom in till festen såg jag mina vänner där. Tjugo minuter senare hade jag fortfarande inte sett födelsedagsbarnet.

När det hade gått några minuter till kom en ung man fram till oss och frågade: "Har ni pengar till *pisto*?" Han gjorde en gest som lät mig förstå att "pisto" var öl. Mina tjejkompisar

gav efter och tog fram pengar. Jag hade inga pengar med mig så jag bestämde mig för att gå undan med några andra tjejer när de andra betalade för ölen.

Till slut kom min vän som fyllde år – en timme sent. Jag gratulerade henne och medan vi pratade stannade en mindre lastbil utanför. Fem man klev ur och lyfte ner två backar öl. Alla samlades där och började dela ut ölen. Mina tjejkompisar gick iväg och jag stod ensam kvar och tittade på när de andra slogs om att dricka öl.

Mina tjejkompisar kom tillbaka och ville ge mig lite öl. "Nej tack", sa jag. De försökte igen. Återigen sa jag nej. Hjärtat började slå fort och jag kände mig konstig, som om jag hade huvudrollen i en thriller och var fångad i en fälla ute i vildmarken. Då hörde jag en bil tuta – det var mina föräldrar! Jag sa hej då snabbt och sprang ut till bilen.

Jag andades tungt när jag satte mig i bilen. Jag tänkte på hur tung luften hade känts där jag var. Mamma frågade om jag mådde bra. "Ja", svarade jag, "men det hände något konstigt."

"Vad var det som hände?" frågade pappa.

"Alla mina vänner drack, och jag var rädd och hoppades att något bra skulle hända. Jag önskade så att ni skulle komma, och nu är jag här." Jag tittade på klockan i bilen. Den var inte tio än.

"Mamma sa: "De är så festerna i världen är. Det var därför vi inte lät dig gå på de andra festerna."

Den kvällen när jag bad, tackade jag min himmelske Fader för att mina föräldrar hade kommit tidigt.

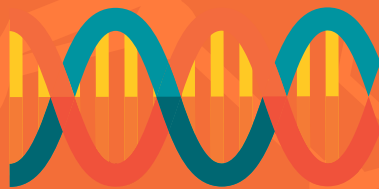
Vi som tillhör kyrkan är i världen, men vi är inte som världen. Jag har lärt mig att om jag hade fortsatt att gå på de där festerna så kanske jag hade brutit mot Visdomsordet och även kyskhetslagen. Många av mina bekanta har gjort det. De flesta av dem tillhör inte kyrkan, men även medlemmar i kyrkan kan nå en punkt där de faller om de inte är ståndaktiga.

Jag är glad att jag bestämde mig för att inte dricka. Jag trodde att mina vänner skulle reta mig efteråt, men de fick till slut större respekt för mig eftersom de vet vilka normer jag har. Sedan dess har jag inte varit rädd att säga nej till sådant som jag vet skadar mig. ■

Författaren bor i Saltillo, Mexiko.



VETENSKAP
OCH VÅRT
SÖKANDE EFTER
SANNING



Det finns ingen anledning att oro sig om det verkar finnas en konflikt mellan din kunskap om evangeliet och vad du har lärt dig av vetenskapen.

Alicia K. Stanton

Kan du tänka dig att gå till en hudläkare med svår acne och få veta att behandlingen är att tappa dig på en hel del blod. Det kanske låter absurt, men det hade inte varit otänkbart för några århundraden sedan. På den tiden tappades kroppen på en del blod som ett botemedel för nästan alla åkommor, till exempel matsmältningsbesvär, mentalsjukdom och till och med acne. Ingen ifrågasatte det. Varför skulle de göra det? Åderlåtning hade trots allt använts i tusentals år i många olika kulturer.

Det var inte förrän läkare började se på medicin ur ett vetenskapligt perspektiv som någon ifrågasatte tillvägagångssättet. När man började undersöka åderlåtning närmare slutade läkarna praktisera det för det mesta, utom för några få sjukdomstillstånd.¹

Av det här historiska exemplet ser vi att bara för att en uppfattning är vida accepterad eller har funnits länge så betyder det inte nödvändigtvis att den är sann. Och vi ser att vetenskap kan vara ett utmärkt verktyg för att hitta sanning.

För sista dagars heliga är det här mycket viktigt. Vetskap om sanning ger oss inte bara en bättre grund för att fatta praktiska beslut ("Nej, jag vill inte ha någon åderlåtning i dag, tack!"), utan det gör också att vi förstår evangeliet bättre. Som president Brigham Young (1801–1877) lärde: "Det finns ingen sanning som inte hör till evangeliet. ... Om ni kan finna en sanning i himlen [eller] på jorden ... så tillhör den vår lära."²

Varför kontra hur

När vi pratar om hur vetenskapen bidrar till de sanningar vi känner till, måste vi förstå se till att vi förstår vilken slags sanning vetenskapen kan avslöja – och vilken den inte kan avslöja. Ett sätt att se på det är att ta reda på vilka slags frågor vetenskapen kan och inte kan besvara.

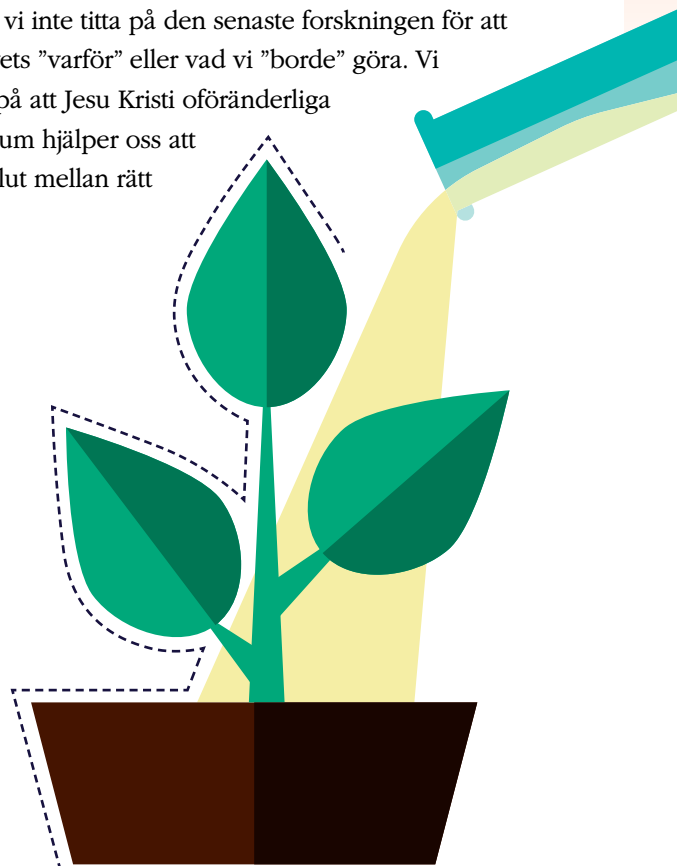
Syster Ellen Mangrum, som studerade kemiteknik vid Rensselaer Polytechnic Institute i New York, USA, säger

så här: "Vetenskap förklarar 'hur'. Men den kan inte förklara 'varför'." Hon tillägger att det är religionen som förklarar "varför", som varför jorden skapades och varför vi sattes här.

Den kände fysikern Albert Einstein ansåg också att religion och vetenskap har olika, kompletterande syften.

"Vetenskap kan bara fastställa vad som är, inte vad som borde vara", skrev han. "Utanför [vetenskapens] ram är bedömningar av alla slags värderingar fortfarande nödvändiga."³

Vad innebär det här för sista dagars heliga? För det första vet vi att vetenskapliga fakta ändras tid efter annan. Vetenskap handlar trots allt om att försöka hitta bättre sätt att förstå alla "hur" i världen omkring oss. Med det i åtanke behöver vi inte titta på den senaste forskningen för att förstå livets "varför" eller vad vi "borde" göra. Vi kan lita på att Jesu Kristi oföränderliga evangelium hjälper oss att fatta beslut mellan rätt och fel.





Allt stämmer överens

President Russell M. Nelson, president för de tolv apostlarnas kvorum och framstående hjärtskirurg, har talat om hur religion och vetenskap stämmer överens.

”Det finns ingen konflikt mellan vetenskap och religion”, har han sagt. ”Konflikten uppstår genom en ofullständig kunskap om antingen vetenskap eller religion, eller båda. ... Oavsett om sanningen kommer från ett laboratorium eller genom uppenbarelse från Herren så är den kompatibel.”⁴

Så om du någon gång har undrat över hur jordens ålder eller dinosaurier eller evolutionen eller något annat du har lärt dig på naturvetenskapen stämmer överens med evangeliet så är det jättebra! De stämmer faktiskt överens, men det finns ändå många frågor eftersom vi fortfarande har mycket att lära oss. Broder Brian Down, en farmaceutisk forskare i Quebec, Kanada, säger att han ser fram emot den dag då allt ska uppenbaras för oss (se L&F 101:32–34).

Till dess ”är vi begränsade i vår förmåga att förstå alla mysterier i världen omkring oss genom vetenskaplig forskning”, säger han. ”På liknande sätt är vi begränsade i vår kunskap om Guds mysterier och hans stora plan för sina barn.”

Det finns alltså ingen anledning för dig att vara orolig om det verkar finnas en konflikt mellan din kunskap om evangeliet och vad du lär dig av vetenskapen. Faktum är att det inte finns något som vetenskapen avslöjar som kan motbevisa din tro.

Så om du gillar vetenskap ska du lära dig allt du kan om det område som intresserar dig! Din tro kan faktiskt vara en tillgång. Broder Richard Gardner, lärare i biologi vid Southern Virginia University, säger att hans tro på Jesu Kristi evangelium har varit till stor hjälp för honom.

”De gånger när forskningen blev besvärlig och inget verkade fungera – det är ofta så med forskning – var det mitt perspektiv på evangeliets välsignelser som hjälpte mig igenom det”, säger han.

Broder Down känner också att hans tro har hjälpt honom med hans vetenskapliga arbete.

”Jag har alltid arbetat i tron att det finns en logik och ordning i allt och att om jag arbetade på ett problem tillräckligt länge och ihärdigt skulle min himmelske Fader så småningom avslöja sanningen för mig”, säger han.

Gläds åt vetenskapliga upptäckter

Vår tro på Kristus och hans evangelium kan också hjälpa oss att vara ödmjuka och öppna för den sanning vi söker, oavsett om den är vetenskaplig eller andlig.

”Det finns mycket vi inte vet i fråga om vetenskap, och det finns mycket angående Gud som han ännu inte har uppenbarat”, säger professor Gardner. ”Därför är det viktigt att ha ett öppet sinne när vi får ny information, och att inte bli oroliga innan det händer.

Vissa personer tror till exempel bara på Gud eftersom de inte ser någon annan förklaring på sina intryck av världen. Det här är ett fenomen som man på engelska kallar ”God of the gaps” (en ”luckornas” Gud), och som kan göra folk nervösa inför vetenskapliga upptäckter. Professor Gardner ger ett exempel:

”Vissa tror på Gud eftersom det finns luckor i fossilkedjan (vilket för dem innebär att evolutionen inte kan förklara hur vi kom hit). Men vad händer då med vår tro när de här luckorna åtgärdas i och med upptäckten av nya fossiler? I stället behöver vi få ett positivt bevis på att Gud finns, genom den Helige Anden, och sedan kan vi glädjas åt alla vetenskapliga upptäckter i stället för att oro oss för dem.”

När vi har den inställningen kommer vi ihåg att både vetenskap och religion kan hjälpa oss i vårt sökande efter sanning, och att all sanning i slutändan kommer från en och samma källa: Gud.

”Gud kan uppenbara allt han vill, inklusive alla vetenskapliga fakta”, säger professor Gardner. ”Och han har definitivt inspirerat vetenskapsmän, uppfinnare och

ingenjörer – men han ger dem bara inte alla svar. Han vill att de, och vi, ska använda huvudet, så han låter oss fundera ut det vetenskapliga, och hans uppenbarelser till kyrkan handlar i stället om hur kyrkan ska organiseras, och särskilt om hur vi kommer till Kristus och blir frälsta.

Hans personliga uppenbarelser till oss kan handla om vad som helst, men han vill särskilt låta oss veta att han lever och älskar oss, att Kristus verkställde frälsningsplanen och att vi har en levande profet i dag, att vi kan följa Guds plan och att det definitivt är värt ansträngningarna att göra det.” ■

Författaren bor i Utah, USA.

SLUTNOTER

1. Se till exempel *Childbed Fever: A Scientific Biography of Ignaz Semmelweis* (1994), av K. Codell Carter och Barbara R. Carter.
2. *Kyrkans presidenters lärdomar: Brigham Young* (1997), s. 16, 17.
3. Albert Einstein, i "Science and Religion", i *Quantum Questions: Mystical Writings of the World's Greatest Physicists* (1984), av Ken Wilber.
4. Russell M. Nelson, i Marianne Holman Prescott, "Church Leaders Gather at BYU's Life Sciences Building for Dedication", *Church News*, 17 apr. 2015, LDS.org.



FRÅGOR OCH SVAR

MEG DR RICHARD GARDNER
Molekylär- och cellbiolog

Hur blev du intresserad av vetenskap?

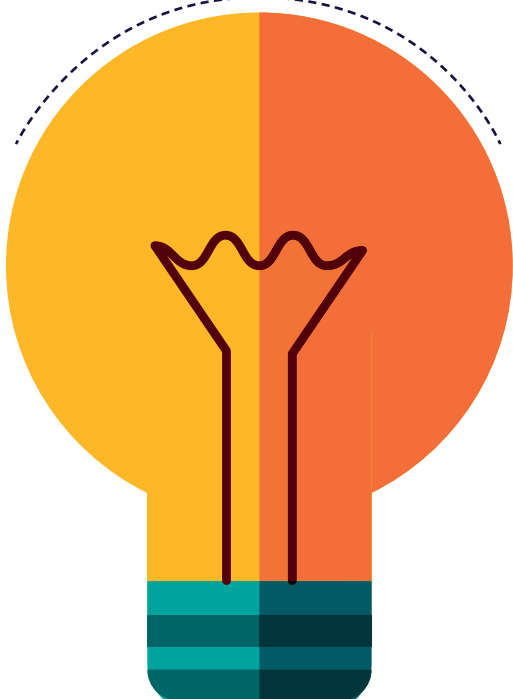
Min far som är botanist fick mig intresserad av vetenskap. Jag brukade leka med hans mikroskop och annan laboratorieutrustning när jag växte upp, och hörde honom prata om plantor och svamp. Och hans far som var genetiker gav mig några fruktflugor när jag var i nioårsåldern. Jag tog alla vetenskapliga ämnen jag kunde i high school och tyckte särskilt mycket om uppgiften att skapa en insektssamling. Jag bestämde mig redan som liten för att doktorera i naturvetenskap för jag gillar att veta hur saker och ting fungerar och jag älskar att lära.

Hur har ditt vetenskapliga arbete stärkt din tro?

Ju mer jag lär mig om hur komplicerad en enda cell är, desto mer förundrad blir jag. Jag har två stora affischer med liten skrift som förklarar de flesta kemiska reaktioner som sker i en typisk cell, reaktioner som alla är starkt kontrollerade. En gång visade jag dem för en prästadömsklass som jag undervisade. Jag påminde dem om Kristus-statyn på Temple Square och i andra informationscentrer. Bakom statyn finns en målning av universum, och det som avses är: "Här är Skaparen till allt det här!" Men jag föreslog att vi skulle sätta de här affischerna bakom statyn. De är inte lika fina som målningen av universum, men Herren skapade cellkemin också, och förstår allt i detalj!

Hur har din tro hjälpt dig i ditt vetenskapliga arbete?

När jag forskade och nu när jag för det mesta undervisar i naturkunskap är min tro viktig eftersom jag inte har hela bilden utan den. Att veta hur celler fungerar utan att veta varför de eller vi finns här på jorden skulle vara otillfredsställande.





Hugo E. Martinez
i de sjuttios kvorum

FÖRBERED DIG - OCH GÅ TILL VERKET

När du förbereder dig och gör Herrens verk så förändras ditt liv.

Jag var seminarielärare i sex år. Vi träffades klockan sex varje morgon hemma hos mig i Puerto Rico. Det innebar mycket arbete att förbereda lektioner varje

KOM MED EN
ÖNSKAN ATT LÄRA

dag, måndag till fredag. Men jag tyckte om det, och det hjälpte mig utveckla en ännu större kärlek till kyrkans ungdomar.

Jag märkte att mycket av det som eleverna fick ut av seminariet berodde på hur de förberedde sig. Så om du vill få ut mycket av seminarielektionerna uppmanar jag dig att studera lektionerna i förväg och verkligen begrunda dem. Kom till lektionen med en törst efter kunskap. Kom som ett litet barn, alltid ivrig att lära. Förbered dig för att delta så att ni kan undervisa varandra. Och kom med frågor. En annan ungdom, ett skriftställe ni läser eller kanske något som läraren säger kan svara på dina frågor.

Du lär dig mest av undervisningen på en lektion eller ett möte i kyrkan när du har förberett dig och får andliga maningar som kommer som tankar. Skriv ner dem och följ dem sedan. Leta efter fler skriftställen eller generalkonferenstal eller artiklar i kyrkans tidningar om de här tankarna. Begrunda dem i sinne och hjärta och var redo att tjäna, för när du väl känner de här sanningarna inom dig så använder Herren dig för att hjälpa andra.

Senare när jag verkade som missionspresident med min hustru, insåg jag att seminariet är en utmärkt förberedelse för att verka som missionär. Under årens lopp har jag sett evangeliets underbara kraft välsigna dem som var trofasta seminarieelever. De

FÖRBERED DIG
FÖR ATT DELTA

har tillämpat det som undervisades i de lektionerna på stora utmaningar i sina liv och har tagit sig igenom dem; till och med återvänt till kyrkan efter att ha varit mindre aktiva en tid.

Du är mycket viktig för Herren. Du är verkligen det. Ungdomarnas uppgift är att förbereda sig för missionsarbete och sedan göra det. Det är viktigt att du förstår att när du fortsätter att engagera dig i missionsarbete och när du fortsätter att förbereda dig, så kommer det att driva och vägleda din vidare utveckling som Herrens missionär. Du behöver inte en namnbricka för att göra missionsarbete, för du bär Jesu Kristi namn i ditt hjärta tack vare dina förbund.

DU KAN GÖRA DET
HÄR ARBETET

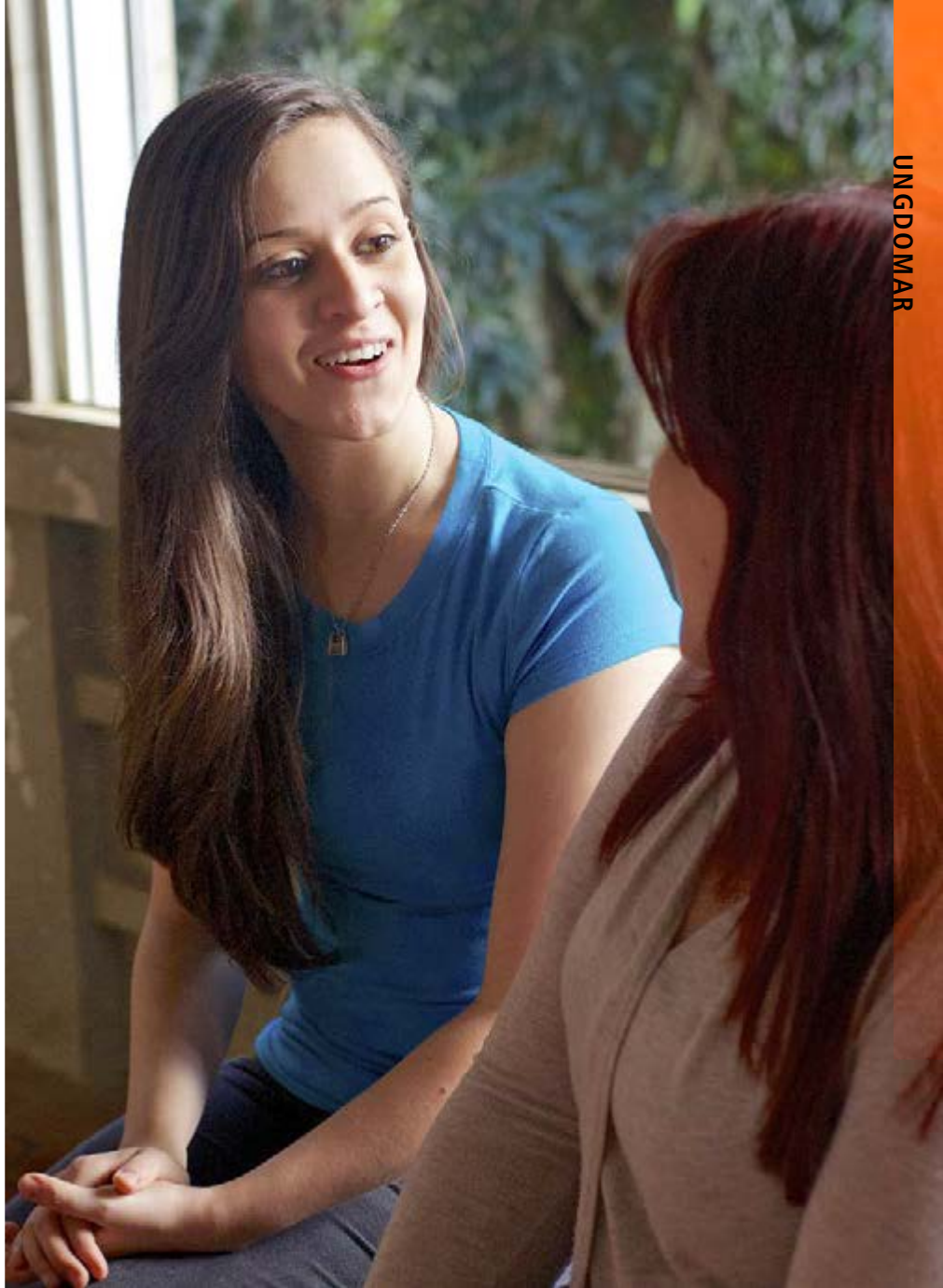
Samma sak gäller släktforskning och tempeltjänst. I området Karibien där jag verkar har de stavar som använder ungdomar som släktforskningshandledare fler medlemmar som har hittat namn för tempeltjänst och som utför tempeltjänst. I en stav har tjugo ungdomar kallats att vara släktforskningshandledare i ett år innan de är gamla nog att gå ut som missionärer. När de besöker

medlemmar i deras hem och visar dem hur man släktforskar, pratar de med folk längs vägen och berättar om släktforskning och templet. Det är missionsarbete!

DET KOMMER ATT
VÄLSIGNA OCH FÖR-
ÄNDRA DITT LIV

När de verkar som missionärer har de redan känt Anden på ett mäktigt sätt – förhoppningsvis hemma. Men om det inte hände där så hände det säkerligen när de engagerade sig i missionsarbete, släktforskning och tempeltjänst. När de sedan kommer till missionärsskolan hoppas jag att ingen av dem säger; ”Jag har känt Anden starkare här än någonsin tidigare i mitt liv.” De borde ha känt hans inflytande starkt redan innan dess.

Herren älskar dig. Hans vision är att släktforskning, tempeltjänst och missionsarbete ska utföras av dig. Du har förmågan och kunskapen. När du förbereder dig väl kan du utföra hans arbete. Det kommer att välsigna och förändra ditt liv. ■



MINNAS FRÄLSAREN

Eric B. Murdock

Kyrkans tidningar

Varje vecka välsignas vi med möjligheten att ta del av sakramentet när vi kommer till kyrkan. Faktum är att det är en av de främsta anledningarna till att vi kommer till kyrkan på söndagarna. Men vet du varför sakramentet är så viktigt? Det finns något vi lovar att göra som gör det till en av de viktigaste och heligaste förrättningarna i kyrkan: minnas Jesus Kristus.

Tänk på det: Att minnas Frälsaren är en viktig del av sakramentsbönerna. I dem lovar vi att "alltid minnas honom" (L&F

20:77, 79), inte bara på söndagarna utan *alltid*. Om vi alltid minns Frälsaren speglar våra liv hans normer och lärdomar, och vi får också ett mäktigt och stärkande inflytande i våra liv.

Hur en ung man fick hjälp av att minnas

När en Guds ängel till exempel kallade Alma den yngre till omvändelse föll Alma till marken och kunde inte prata eller röra sig på flera dagar. Under den tiden plågades han av minnet av sina synder, men sedan kom han ihåg att han hade hört sin far "profetera angående en viss Jesus Kristus, en Guds Son, som skulle komma och sona världens synder". Sedan sa han: "När nu mitt sinne grep tag i denna tanke ropade jag i mitt hjärta: O Jesus, du Guds Son, förbarma dig över mig som befinner mig i bitterhetens galla och är omsluten av dödens eviga kedjor. Och se, när jag tänkte detta kunde jag inte längre komma ihåg mina kval" (Alma 36:17–19).

Enbart tanken på Kristus gjorde att Alma bad om barmhärtighet, vilket lyfte bort hans skuldkänslor, lindrade hans smärta och hjälpte honom att omvända sig. Liksom Alma kan vi lämna över våra liv till Kristus och uppleva glädjen som kommer av att följa evangeliet. Allt börjar med vårt val att minnas Jesus Kristus och kraften i hans försoning.



Vi får stora välsignelser när vi minns Jesus Kristus genom att ta del av sakramentet.

HÄR ÄR YTTERLIGARE FEM VÄLSIGNELSER VI KAN FÅ NÄR VI HÅLLER VÅRT LÖFTE ATT ALLTID MINNAS FRÄLSAREN.

1. Hans ande är med oss

När du tar del av sakramentet på söndagarna blir du påmind om löftet att om du minns Kristus, håller hans bud och tar på dig hans namn så kan du alltid ha hans ande hos dig. I en värld full av utmaningar är det lätt att gå vilse. Men om du har den Helige Anden med dig kan du "genom den Helige Andens kraft ... få veta sanningen om allting" (Moro. 10:5). Herrens ande kan vara din vägvisare och välsigna dig med vägledning, undervisning och beskydd.

2. Han kan ge oss styrka att stå emot frestelser

Vårt bästa och säkraste försvar mot frestelser är vår tro på Jesus Kristus (se Alma 37:33). När vi fokuserar på Kristus kan vi känna igen Satans lögner och upptäcka hans försök att bedra oss. Eftersom Jesus utsattes för frestelser men aldrig gav efter för dem, kan vi lita till honom när vi ställs inför frestelser. Nephi lärde att de som håller fast vid Guds ord "aldrig [skall] förgås. Inte heller skall motståndarens frestelser och brinnande pilar slå dem" (1 Ne. 15:24). När vi minns Frälsaren och hans lärdomar kan han lyfta oss och stärka oss mot frestelser.

3. Hans exempel vägleder oss

Jesus talar inte bara om för oss hur vi får evigt liv, utan visar oss också vägen. Han sa: "Jag är vägen och sanningen och livet" (Joh. 14:6). Kristus är vårt fullkomliga exempel. Under sin jordiska verksamhet undervisade och exemplifierade Jesus kärlek, mildhet, ödmjukhet och medkänsla. Han ägnade sin tid åt att undervisa, tjäna och älska andra.



FÖR MER OM SAKRAMENTET

För att lära dig mer om Frälsaren och sakramentet kan du läsa:

- Jeffrey R. Holland, "Gör detta till minne av mig", Nordstjärnan, jan. 1996, s. 67.
- Cheryl A. Esplin, "Sakramentet förnyar själen", Liahona, nov. 2014, s. 12.



I allt han gjorde lydde han sin Faders vilja (se Joh. 5:30). Frälsaren har fastställt mönstret för hur vi ska leva, i allting, och han uppmanar oss alla att följa hans exempel.

Om du någon gång undrar vart du ska gå eller vad du ska göra, minns då Frälsaren. Han sa: "Jag är världens ljus. Den som följer mig skall inte vandra i mörkret utan ha livets ljus" (Joh. 8:12).

4. Han kan hjälpa oss att tjäna andra

Jesus satte alltid andras behov före sina egna. Han "gick omkring och gjorde gott" (Apg. 10:38). Han botade sjuka och hjälpte människor runt omkring sig. När vi minns Jesus, minns vi det osjälviska tjänande som utmärkte hans liv. Vi minns också att han har bett oss tjäna honom genom att tjäna andra. "När ni är i era medmänniskors tjänst, är ni endast i er Guds tjänst" (Mosiah 2:17).

Herren öppnar dina ögon så att du kan se personer omkring dig som behöver din hjälp. Du blir också vägledt i hur du bäst kan tjäna dem. Ditt liv blir lyckligare och mer meningsfullt när du vänligt tjänar andra på små och enkla sätt. När du tjänar andra får du uppleva kärlek, frid och glädje.

5. Vi kan omvända oss

Vi misslyckas alla med att hålla buden, även när vi verkligen försöker, men tack vare Jesu Kristi liv och mission finns det en väg tillbaka.

När vi minns Jesus Kristus blir vi påmind om omvändelsens gåva som vi kan få genom hans försoning. Jesus uppmanar oss alla att omvända oss, och vi får uppleva glädje när vi vänder oss bort från synden och vänder oss till honom. När vi har en uppriktig önskan att förändra oss och hålla buden, lovar Herren: "Den som har omvänt sig från sina synder, han är förlåten och jag, Herren, kommer inte längre ihåg dem" (L&F 58:42).

När du tar del av sakramentet fattar du beslutet att alltid minnas Frälsaren. Ju mer du har Kristus i tankarna, desto mer blir han det centrala i ditt liv, och desto mer hjälper och vägleder han dig så att du kan nå din fulla potential. Kom alltid ihåg att Frälsaren alltid kommer att välsigna ditt liv. ■



JAG RÄDDADE SABBATEN

Mackenzie Brown

Jag var sen! Jag slängde på mig en klänning, nappade åt mig en hårsnodd, körde till kyrkan, parkerade och skyndade mig in. Puh! Jag hittade en tom sittplats på förhöjningen precis när biskopen ställde sig upp för att inleda sakramentsmötet.

Jag skulle tala den söndagen, så jag tittade snabbt igenom mina anteckningar för att vara säker på att jag inte glömde något. Sakramentsmötet var över innan jag visste ordet av, kändes det som, och jag var på väg till Söndagsskolan. Ännu ett lyckat sakramentsmöte!

Men var det det?

Under veckan som följde började jag undra. Ännu en söndag kom, och när

jag satt på sakramentsmötet och funderade på vad sakramentet betydde för mig, fick jag en tanke: Jag lovar varje vecka att alltid minnas Jesus Kristus, men hur allvarligt gjorde jag det?

Jag ville att det skulle ske en förändring så jag bestämde mig för att göra upp en plan.

- Under veckan skulle jag fundera över mitt beteende och be om förlåtelse för mina synder. Jag skulle också se till att jag kom tidigt till kyrkan så att jag kunde lyssna på preludiet och känna Anden.
- Under sakramentet skulle jag minnas Jesus Kristus och hans försoning. Jag skulle begrunda under bönen vad jag gjorde rätt och vad jag

gjorde fel. Jag skulle fråga mig själv: ”Herre, vad är det mer som fattas?” (se Matt. 19:20)

- Varje dag efter sakramentet skulle jag be om hjälp att förbättra mig och minnas Kristus.

När jag följde min plan började jag verkligen tycka om sakramentet! Jag tyckte om att be till min himmelske Fader och prata med honom om mitt liv. Oavsett hur jag hade betett mig under veckan var jag alltid tacksam för Jesu Kristi försoning och för möjligheten att ändra och förbättra mig. Nu har jag lärt mig att sakramentet inte bara är till för söndagar. Det är till för *alla* dagar.

Författaren bor i Utah, USA.

DÄR TILL HÄLFTEN?

”Tänker du djupt på Frälsaren och hans försoningsoffer för dig när du ombes förbereda, välsigna, dela ut och ta del av sakramentet?”

Äldste M. Russell Ballard i de tolv apostlarnas kворum
("Den bästa generationen unga vuxna",
Liahona, maj 2015, s. 68).



Jag lär mig att vara ETT LJUS FÖR VÄRLDEN

Victor de Jesus Cruz Vargas

Jag föddes i Dominikanska republiken och växte upp i kyrkan. Under uppväxt-tiden var jag omgiven av enastående ledare som försökte hjälpa mig att följa den rätta vägen. Jag drömde om att verka som missionär och hjälpa andra.

Pappa flyttade till USA för att försöka hitta ett bättre liv för oss, så mamma fostrade ensam mina systrar och mig. Ibland kände jag mig ensam, men det var jag inte för jag kunde prata om mina svårigheter med mina ledare i kyrkan.

När vi flyttade till USA började jag få stora prövningar. Vi tillhörde en liten gren och jag hade suveräna ledare som ville hjälpa mig, men mina skolkamrater försökte dra mig bort från evangeliets väg. Tråkigt nog började jag prata med mamma på ett otrevligt sätt och lyssnade sällan på hennes råd.

Jag gick i kyrkan varje söndag men ville egentligen inte gå dit, och jag visste inte om jag ville gå ut som missionär längre.

En morgon slog jag upp Mormons bok och kom direkt till sidan med mitt favorit-skriptställe, 3 Nephi 12:14–16:

”Sannerligen, sannerligen säger jag er: Jag ålägger er att vara detta folks ljus. En stad som ligger uppe på ett berg kan inte döljas.

Se, tänder man ett ljus och sätter det under en skäppa? Nej, utan på en ljusstake och det ger ljus till alla som är i huset.

Låt därför ert ljus så lysa för detta folk så att de ser era goda gärningar och prisar er Fader som är i himlen.”

Det gjorde mig så glad att läsa det här för det hjälpte mig komma ihåg vad jag lärde mig i seminariet och hur underbar vår Faders plan är. Så jag bestämde mig för att försöka vara ett ljus för världen.

Jag frågade två kusiner om de ville komma till kyrkan. En av dem var mindre aktiv, och han blev aktiv. Den andre var inte medlem, och jag fick döpa honom.

Ett år senare fick jag min missionskallelse att tjäna i Kalifornien. Under min mission såg jag utan tvivel att det här är Jesu Kristi sanna evangelium. När jag hjälpte andra stärktes mitt vittnesbörd allt mer, och varje gång jag läste skrifterna gick jag igenom skriptstället i 3 Nephi om att vara ett ljus för världen. ■

Författaren bor i Dominikanska republiken.



Oavsett vem du är

Linda Davies

Baserad på en sann berättelse

"Å nej", tänkte Andi. "Vad kommer att hända eftersom jag inte är besegrad till min familj?"



"Jag är Guds lilla barn, och han har satt mig här" (Barnens sångbok, s. 2).

Helt rätt", tänkte Andi när hon snabbt tittade sig i spegeln. Hon hade sin röda favoritklänning på sig. Hon ville alltid se bra ut på söndagarna. Hon sprang ner till frukosten.

Andi hade just svält sista tuggan av den rostade mackan när familjen Reeders bil tutade ute på uppfarten. "Hej då, mamma! Hej då, pappa!" sa Andi och pussade dem innan hon sprang ut genom dörren.

Mamma och pappa var inte medlemmar i kyrkan, men de uppmuntrade Andi att gå till kyrkan varje vecka. Familjen Reeder hade skjutsat henne nästan varje söndag efter att hon hade döpts

och konfirmerats. Andi tyckte om att de alltid fick henne att känna sig så välkommen och älskad.

Efter sakramentsmötet var det dags för Primär. Andi gillade att vara i broder och syster Longs Kämpar-klass. De var snälla och deras lektioner var alltid jättebra.

"I dag ska vi prata om tempel", sa syster Long. "Kan ni säga något som vi vet om tempel?"

Andi visste en sak: "Vi kan utföra dop i templet." Hon var glad för det, för varje år åkte de unga kvinnorna i hennes församling till templet för att utföra dop. Snart kunde Andi också åka!

"Jättebra, Andi. Vad vet vi mer?"

"Man kan gifta sig i templet", sa Andis vän Allison.

"Mycket bra", sa syster Long.

"Något annat?"

"Familjer kan vara tillsammans för evigt när de har beseglats i templet", tillade Allison.

"Men inte min familj", tänkte Andi. "Mamma och pappa har inte beseglats i templet!" Plötsligt blev hon alldeles varm i ansiktet och fick tårar i ögonen.

"Är allt bra, Andi?" frågade syster Long.

"Ja", snyftade Andi och försökte hålla tillbaka tårarna.

Men hon kunde känna hjärtat



slå fort under resten av lektionen.

När lektionen var över satte syster Long sig hos Andi och lade armen om henne. "Vad är det?" frågade hon.

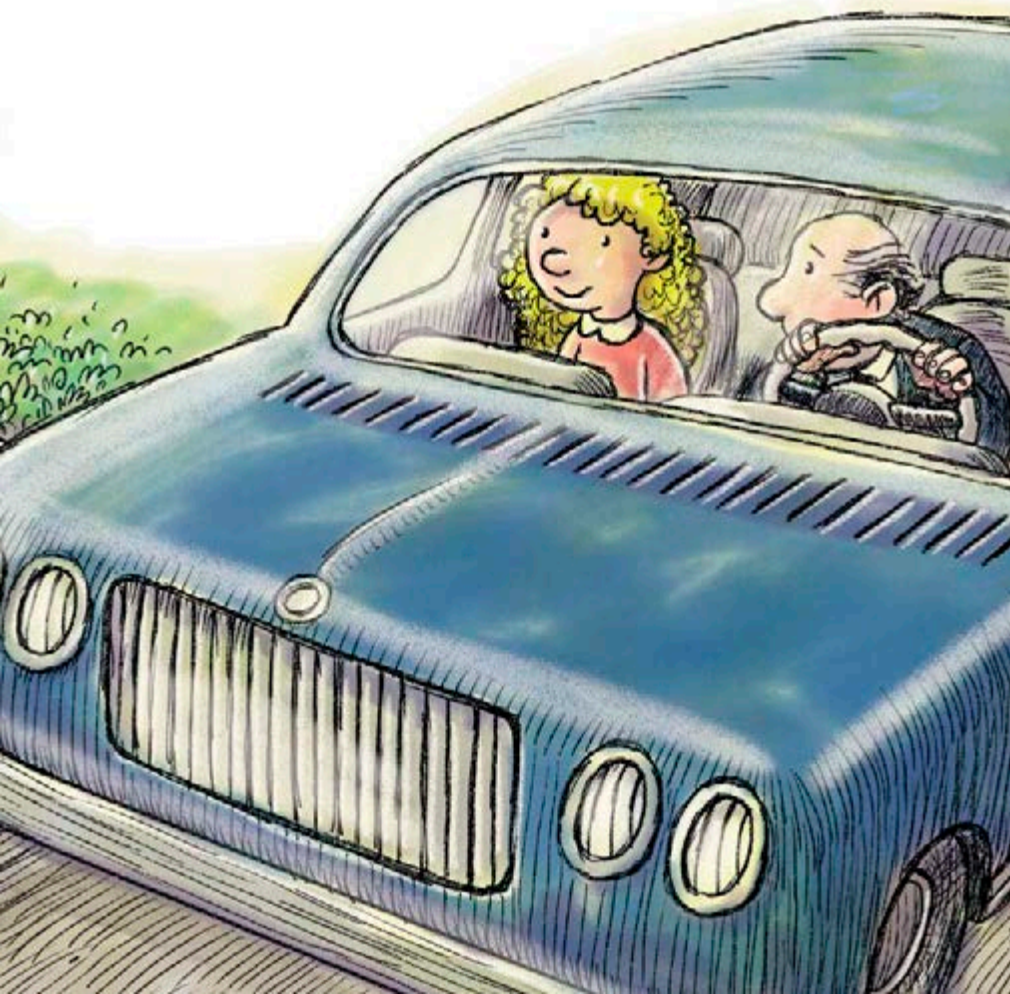
"Jag kommer inte att vara med mamma och pappa för evigt", sa Andi. "De har inte gift sig i templet. Vem tillhör jag när jag har dött? Älskar min himmelske Fader mig även om mina föräldrar inte är medlemmar?"

Syster Long tittade Andi i ögonen. "Oavsett vem du är och oavsett om din familj har varit i templet eller

inte så är du en del av vår himmelske Faders familj. *Du* kan hålla dig nära honom och vara ett exempel för andra. Han kommer alltid att älska, vägleda och skydda dig, oavsett vad som händer. Han vill välsigna dig och din familj. Du är ett Guds barn, Andi."

Just då verkade Andis hjärta hoppa över ett slag, och slutade slå så hårt. I stället fylldes hennes hjärta av en varm känsla. Hon visste att det som hennes lärare hade sagt var sant. ■

Författaren bor i Utah, USA.



VAD KAN DU GÖRA?

Vad kan du göra om en förälder eller någon annan i din familj inte vill ha något med kyrkan att göra?

- Kom ihåg att de är fria att välja och att vår himmelske Fader älskar dem.
- Låt dem veta att du älskar dem.
- Var ett gott exempel för dem genom att följa evangeliet.
- Kom ihåg allt det som är bra med dem.
- Be om att vår himmelske Fader ska hjälpa dem känna hans kärlek och leda dem till kyrkan.



Clarence vs mästaren

Lori Fuller

Kyrkans tidningar

Baserad på en sann berättelse

Clarence stirrade ut genom bilfönstret när hamnen blev synlig. Båtar flöt i vattnet framför färgglada hus och affärer. Köpenhamn var en vacker stad fylld av palats, herrgårdar och parker. Det var inte alls som Clarence' hemort i Utah. Clarence kunde se de dammiga vägarna framför sig där han hade sprungit som pojke. Nu tävlade han för USA, och i morgon skulle han möta en berömd dansk löpare i ett viktigt lopp.

Bilen stannade vid ett litet möteshus där ett möte redan hade börjat.

När Clarence slank in och satte sig längst bak var det en av missionärerna på förhöjningen som kände igen honom från en nyhetsartikel om morgondagens lopp. Grenspresidenten bad Clarence att komma upp och tala.

När Clarence berättade varför han var på besök ställde en pojke sig upp och räckte upp handen. "Tror du att du kan slå den danske mästaren?" frågade han.

Clarence visste inte vad han skulle säga. Den danske löparen *hade* bättre tid i distansen 1 500 meter den säsongen.

"Naturligtvis kan han det", sa en av missionärerna innan Clarence hann

svara. "Han håller ju Visdomsordet." Han slog upp skrifterna till Läran och förbunden 89. Han läste upp löftet att de som håller Visdomsordet "skall springa och inte bli trötta och skall gå och inte bli matta" (v. 20).

Vad kunde Clarence säga? *Han* visste att Visdomsordet var sant. Och som barn hade han lovat att alltid hålla det. Men det i sig innebar inte att han skulle vinna loppet. Det krävdes också träning och skicklighet för att vinna. När Clarence gick därifrån tänkte han: "Nåja, det är ju ingen från kyrkan som kommer till loppet i morgon i alla fall."

Nästa kväll när Clarence värmd



CLARENCE' VAL

Clarence F. Robison tävlade i sommar-OS 1948 och blev en suverän tränare för löpare. När han var liten lovade han att han alltid skulle hålla visdomsordet. Han visste att det inte skulle göra att han vann alla lopp. Men han visste också att hans himmelske Fader skulle hjälpa honom göra sitt bästa när han var ren och värdig och hade tro.

upp inför loppet tittade han upp och såg de båda missionärerna tillsammans med en grupp på 17 pojkar. De *hade* kommit!

När de kom närmare viskade en av missionärerna till Clarence: "Om du ska springa någon gång i livet så är det i kväll." Det var flera av pojkarna som inte tillhörde kyrkan, men de hade följt med sina vänner för att se om Visdomsordet verkligen fungerade.

Clarence var orolig. I det här loppet var hans bästa kanske inte bra nog. Men han skulle springa för en princip i Jesu Kristi evangelium. Han *måste* vinna. Han hade aldrig bett om att

få vinna tidigare, men nu letade han upp ett tomt rum och bad en bön.

Han bad: "Fader i himlen, jag vet att Visdomsordet är sant och jag har aldrig brutit mot det. Snälla, välsigna mig så att jag kan vinna det här loppet." När han gick ut mot startlinjen visste han att hans himmelske Fader hade hört bönen. Han litade på sin himmelske Faders vilja.

Det var regnigt och lerigt den här kvällen. När Clarence började springa kändes det som vilket annat 1 500-meterslopp som helst. Tempot var högt och den danske mästaren låg framför honom. Men när Clarence hade avslutat tredje varvet var han

plötsligt inte trött längre. Han började springa fortare, och det gjorde inte ont. Då ökade han tempot ännu mer, och det gjorde fortfarande inte ont. Han sprang förbi den danske mästaren och det gick *ännu* fortare.

När Clarence närmade sig slutet på nästa varv ropade hans tränare: "Sakta ner! Du klarar det aldrig till mållinjen!" Men Clarence visste att han kunde fortsätta springa. Och när han avslutade loppet var han nästan 50 meter före den danske löparen! Han visste att han hade vunnit därför att hans himmelske Fader hade besvarat hans bön och därför att Visdomsordet är sant. ■

Vänner och tro

Melissa Hart, Utah, USA

Hej!
Jag heter
Ivana.

Jag bor i Bogotá i Colombia och jag står för min tro genom att berätta om evangeliet för mina vänner och släktingar.

Jag går i en katolsk skola för flickor. Några av mina trosuppfattningar är annorlunda jämfört med de som mina klasskamrater och min lärare har, men de respekterar mig, och jag respekterar dem. De är nyfikna på min religion och jag kan berätta om den för dem! Här är jag med min vän Luisa.



En lärare frågade mig om vi tror på samma saker som katolikerna. Jag sa att vi tror på Jesus Kristus. Jag pratade också om Mormons bok, Bibeln och Läran och förbunden.

Pappa tillhör inte kyrkan men han är ofta med på aktiviteterna. Jag retas med honom och säger att han är "katormon" (katolik-mormon).



Vi åkte till Salt Lake City för att vara med på en generalkonferens och hörde president Monson tala. Hans ord var så fina, och de undervisar om evangeliet.



Jag frågade en vän om hon ville komma på mitt dop, och hon kom! Jag är glad att jag kunde dela den upplevelsen med henne.



Templet i Bogotá är vackert. Jag vill komma in dit en dag så att jag kan lära mig mer om evangeliet. Min vän Laura följde med mig.

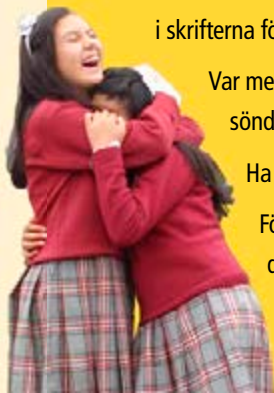
IVANAS TIPS FÖR HUR MAN KAN STÅ FÖR SIN TRO

Le och berätta vad som händer i kyrkan och i skrifterna för andra.

Var med på kyrkans möten varje söndag.

Ha hemaftnar.

Försök läsa skrifterna varje dag.





Äldste M. Russell Ballard

i de tolv apostlarnas kворum

Hur kallas missionärer?

Först blir du intervjuad av din biskop och stavsresident.



Sedan tittar en av de tolv apostlarna på din bild och din information på en dataskärm.



De ser dig i ögonen.

Genom inspiration från Herrens ande tilldelar de dig sedan en av kyrkans 409 missioner.

Från "Den bästa generationen unga vuxna", Liahona, maj 2015, s. 67-70.



FRÅGEHÖRNAN



När mamma och pappa bråkar blir jag väldigt orolig och ledsen. Vad kan jag göra?



Du kan be till din himmelske Fader. När jag gör det känns det alltid bättre.
Hayden H., 6 år, Alberta, Kanada



Du kan be en bön om att din mamma och pappa ska lösa sina problem, och nynna några av kyrkans sånger för att bli gladare.
Addison S., 10 år, Washington, USA



För att göra dem glada skulle jag berätta roliga historier och berätta hur det är i skolan. När de börjar skratta känner jag att den Helige Anden talar om för mig att jag gjorde det rätta.
Elena M., 12 år, Kalifornien, USA



Mina syskon och jag går till våra rum och lyssnar på Tabernakelkören. Det har hjälpt oss att känna frid.
Ben M., 11 år, Brisbane, Australien



Jag skulle be min himmelske Fader att hjälpa mina föräldrar när de är osams så att de kan känna Anden och lösa sina problem.
Ethan M., 11 år, Kalifornien, USA



Max: Jag skulle ge dem kramar och sjunga en primärsång för att påminna dem om Jesus.



Gabe: Få dina föräldrar att bli gladare genom att rita en bild av din familj i himlen.
Max och Gabe C., 6 och 10 år, Kochi, Indien

NÄSTA FRÅGA

.....
"Hur vet jag när jag är gammal nog att börja fasta?"

Har du några råd? Skicka oss ditt svar och foto senast den 31 juli 2016. Skicka dem via internet på liahona.lds.org eller mejla oss på liahona@ldschurch.org. (Skriv "Question Corner" på ämnesraden.) Kom ihåg att skicka med tillstånd från en förälder!

Befälhavare Moroni var modig

Befälhavare Moroni ledde den nephitiska armén. Han älskade att lyda sin himmelske Fader. Han hjälpte de nephitiska soldaterna att försvara sig mot lamaniterna. Han påminde dem om deras himmelske Faders välsignelser. Han påminde dem om deras frihet och deras familjer så att de kunde vara modiga.



Många barn i skolan säger fula ord som gör mig illa till mods. Mamma och jag bad en bön om att jag skulle ha mod och kunna veta vad som var bäst att göra. Nästa dag när de började säga fula ord, sa jag artigt: "Snälla, sluta säga sådana ord. Det gör att jag känner mig illa till mods." De sa: "Okej, förlåt." Då kändes det bra och jag var glad att jag lärde mig att min himmelske Fader hjälper mig när jag ber om hjälp.

Bella T., 10 år, Virginia, USA



Grant L., 10 år, Florida, USA

ILLUSTRATION JARED BECKSTRAND



Klipp ut, vik och spara det här utmaningskortet!

Jag kan vara modig!

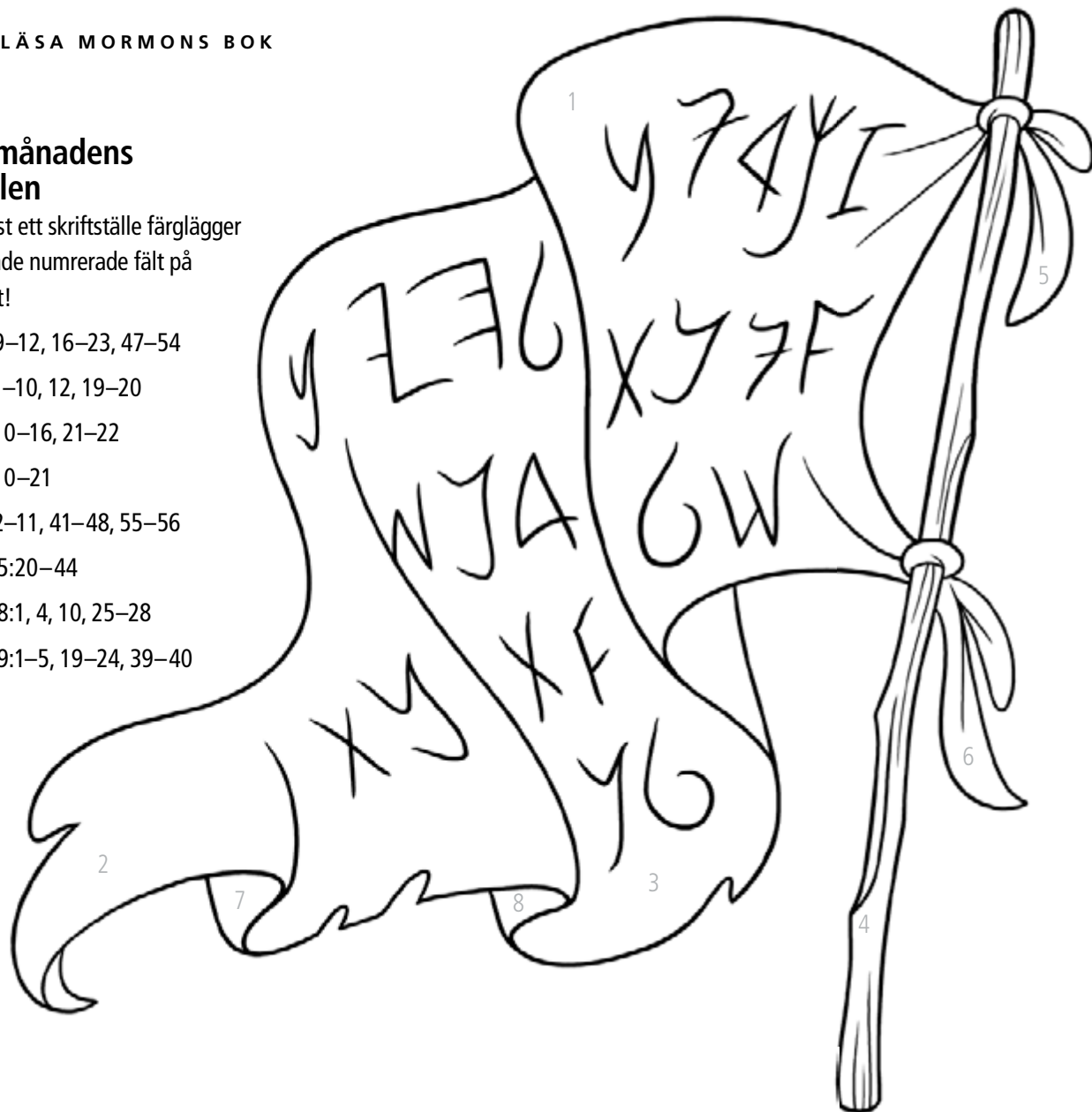
- Lär dig Alma 48:11–12 utantill. Läs vers 17 också!
- Hjälp någon som är orolig eller rädd att vara modig. Bär ditt vittnesbörd om vår himmelske Fader för dem.
- Titta på kapitel 31–33 och 35 av Mormons bok-videorna på scripturestories.lds.org.
- Den här månaden ska jag ...

BEFÄLHAVARE MORONI

Den här månadens skriftställen

När du har läst ett skriftställe färglägger du motsvarande numrerade fält på frihetsbaneret!

- 1 Alma 43:9–12, 16–23, 47–54
- 2 Alma 44:1–10, 12, 19–20
- 3 Alma 46:10–16, 21–22
- 4 Alma 53:10–21
- 5 Alma 56:2–11, 41–48, 55–56
- 6 Helaman 5:20–44
- 7 Helaman 8:1, 4, 10, 25–28
- 8 Helaman 9:1–5, 19–24, 39–40

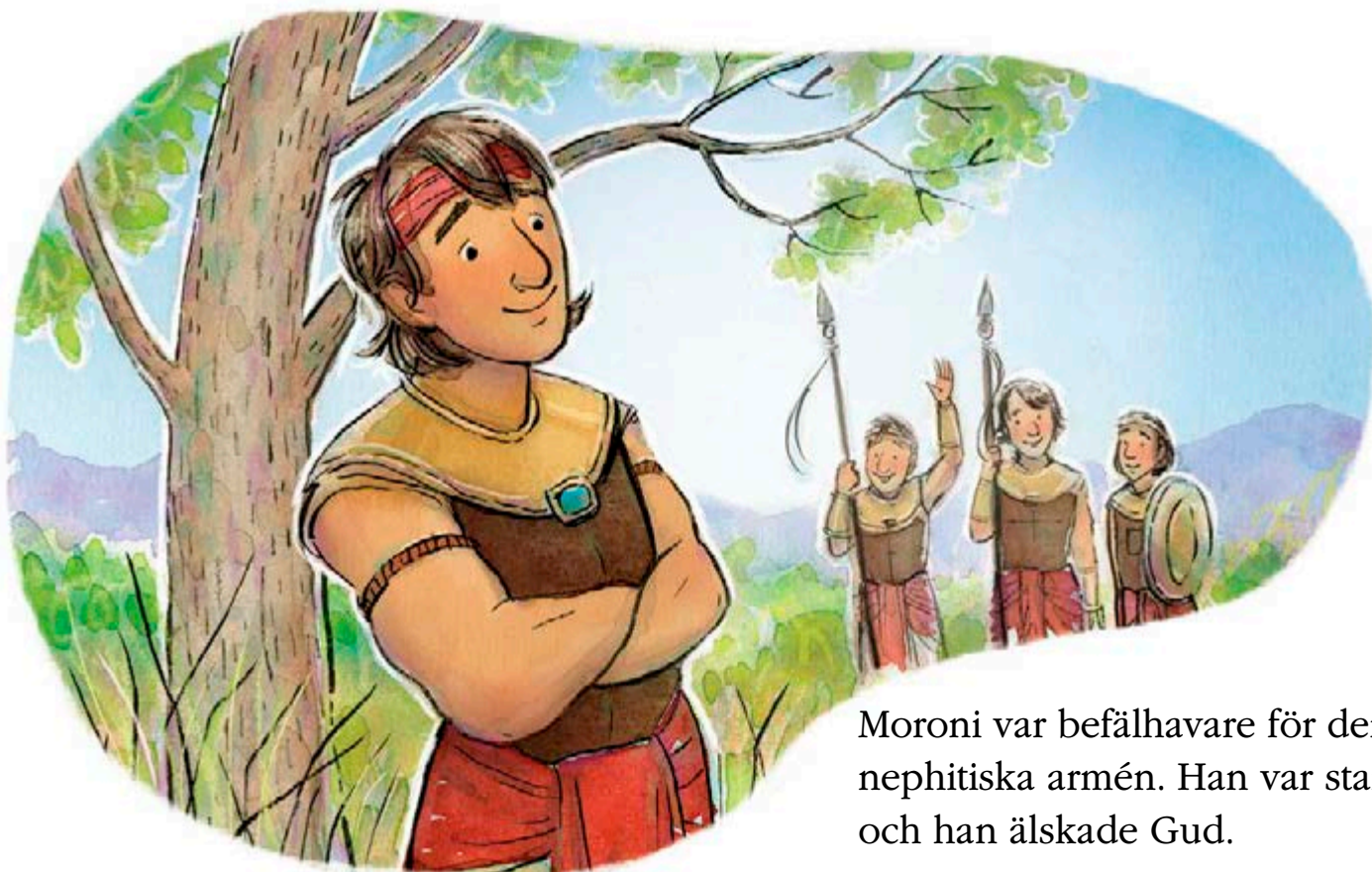


Frihetsbaneret

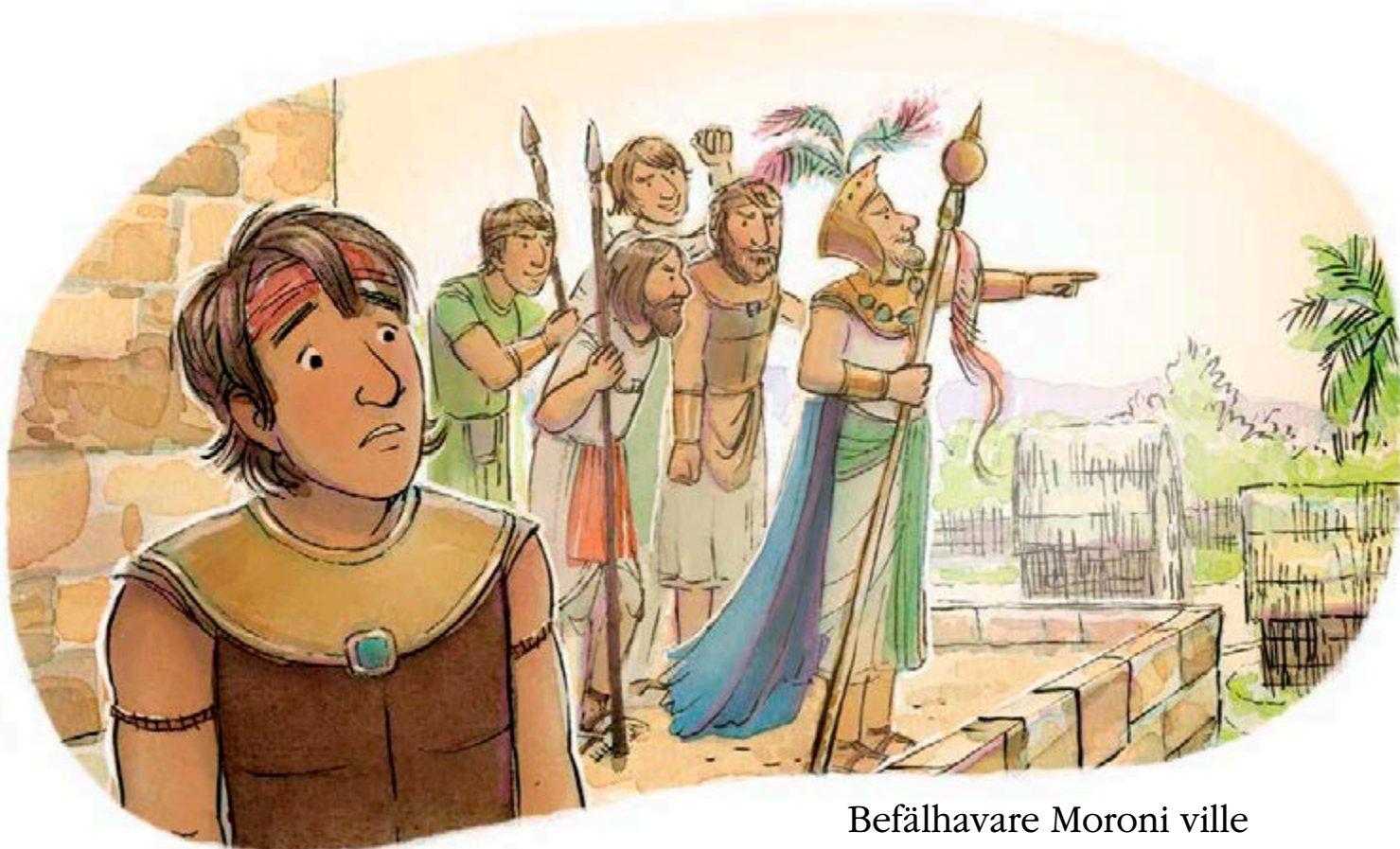
Moroni ledde nephiterna i ett krig mot lamaniterna för att försvara deras hem och familjer. Befälhavare Moroni gjorde ett "frihetsbaner" av sin mantel. Han skrev ett speciellt budskap för att påminna nephiterna om vad de kämpade för: "Till minne av vår Gud och vår religion och frihet och vår fred, våra hustrur och våra barn" (Alma 46:12). Läs mer om det på sidan 76. Och titta efter ännu en läsutmaning i nästa nummer! ■

Befälhavare Moronis flagga

En gång fanns det en orättfärdig kung. Han ville regera över det nephitiska folket.



Moroni var befälhavare för den nephitiska armén. Han var stark och han älskade Gud.



Befälhavare Moroni ville skydda sitt folk från den orättfärdige kungens armé.



Han bestämde sig för att göra en flagga till sitt folk.



Befälhavare Moronis flagga påminde hans folk om att de skulle följa Gud och skydda sina familjer. Då kunde de få fred. ■

Jag minns pionjärbarnen

Med övertygelse ♩ = 120–126

Text och musik
Janice Kapp Perry

C Dm⁷ C F G

1. Jag minns pi - on - jär - bar - nens styr - ka _____ och pröv - ning - ar, lyd - nad och
2. Jag minns pi - on - jär - bar - nens styr - ka _____ och vand - rar ut - i de - ras

C F Dm C

mod. _____ Och jag vill som de va - ra tro - fast _____ och
spår. _____ Som med - lem i Fräl - sa - rens kyr - ka _____ för

G D⁷ G C Dm⁷

till - bed - ja Fa - dern så god. _____ Som de vill jag föl - ja pro -
san - ning - en mo - digt jag står. _____ I allt vill jag bli ett ex -

C F E⁷ Am

fet - en, _____ och byg - ga Guds Si - on på jord. _____ I
em - pel, _____ att an - dra må se och för - stå _____ att

F C Dm⁷ G⁷ C

allt som är svårt han mig hjäl - per. _____ Jag ly - der hans bud och ord. _____
jag pi - on - jär - bar - nen lik - nar, _____ att jag är att li - ta på. _____

© 2016 Janice Kapp Perry. Med ensamrätt.

Sången får kopieras för tillfällig, icke kommersiell användning i kyrkan och hemmet.
Denna text måste finnas med på varje kopia.



President Boyd K. Packer (1924–2015)

President för de tolv apostlarnas kворum

ANDLIGA KROKODILER

"Nonsens", sa jag. "Det finns inte några krokodiler där."

Jag hade alltid velat åka till Afrika och se djuren och fick slutligen möjlighet att göra det. ...

Vi stannade vid ett vattenhål för att se när djuren kom dit för att dricka. Det var mycket torrt den årstiden och det fanns inte mycket vatten, egentligen bara gyttjegropar. När elefanterna klev i den mjuka gyttjan sipprade vatten ner i avtrycken som bildades och djuren drack ur elefantspåren.

Antiloperna i synnerhet var mycket skygga. De närmade sig vattenhållet bara för att sedan vända om och fly i panik. Jag kunde se att det inte fanns några lejon i närheten så jag frågade guiden varför de inte drack där. Han svarade: "Krokodiler", och det är just det jag vill tala om.

Jag trodde att han skojade och frågade honom allvarligt: "Vad är den verkliga orsaken?" Samma svar följde: "Krokodiler."

"Nonsens", sa jag. "Det finns inte några krokodiler där." ...

Han förstod att jag inte trodde på honom och jag tror att han beslutade sig för att lära mig en läxa. Vi körde



vidare till ett annat vattenhål och parkerade bilen uppe på en vall, så att vi hade en bra utsiktspunkt. "Där", sa han. "Se själv."

Jag kunde inte se något annat än dyvattnet och några skygga djur på avstånd. Men helt plötsligt såg jag den! En stor krokodil låg där i dyn och lurpassade på att något ovaksamt djur skulle komma dit och dricka. ...

Guiden var snällare mot mig än vad jag förtjänade. Min besserwisserreaktion på hans första ord, "krokodiler", kunde ha lett till att han hade låtit mig ta reda på saken själv!

Jag kunde se med egna ögon att det inte fanns några krokodiler. Jag var så säker på mig själv att jag kunde ha gått dit bara för att se vad som fanns där. En sådan övermodig handling kunde ha varit ödesdiger! Men han

var tålmodig nog att undervisa mig.

Mina unga vänner, jag hoppas att ni är förståndigare när ni pratar med era guider än vad jag var vid det där tillfället. Den förmättna föreställningen att jag visste allt var en attityd som inte anstod mig, och den anstår inte er heller. Jag är inte särskilt stolt över det och jag tror att jag skulle skämmas över att tala om det för er om det inte var för att det kan hjälpa er.

De som har gått före er i livet har vissa erfarenheter av vattenhål och höjer en varnande röst om krokodiler. Inte bara de stora grå ödlorna som kan bita er i stycken, utan *de andliga krokodilerna* som är oerhört mycket farligare, mer förrädiska och mindre synliga än de väl kamouflerade reptilerna i Afrika.

De andliga krokodilerna kan döda eller stympa era själar. De kan förstöra er sinnesfrid, såväl som sinnesfriden hos dem som älskar er. Det är den sortens krokodiler som vi måste varna för, och det finns knappast ett vattenhål i hela världen som inte hemsöks av dem. ...

Lyckligtvis finns det tillräckligt med guider här i livet som kan hindra att sådana saker händer om vi är villiga att ta emot råd då och då. ■

Se *"Andliga krokodiler"*, Nordstjärnan, okt. 1976, s. 22-23.

INSIKTER



Hur kan vi växa i en fientlig värld?

”Som enskilda Kristi lärjungar lever vi i en fientlig värld som bokstavligen befinner sig i kaos, men vi kan växa och blomma ut om vi är förankrade i Frälsarens kärlek och ödmjukt följer hans lära.”

Äldste **Quentin L. Cook** i de tolv apostlarnas kворum, ”Herren är mitt ljus”, *Liahona*, maj 2015, s. 63.

Också i det här numret

FÖR UNGA VUXNA



s.44

ATT KOMMA HEM **TIDIGT**

Det var fruktansvärt att åka hem tidigt från missionen, men jag upptäckte att det kunde vara ett steg framåt om jag fokuserade på de här sex tipsen.

FÖR UNGDOMAR

Minnas **FRÄLSAREN**

Varje vecka lovar vi att alltid minnas Jesus Kristus, och varje dag kan vi få välsignelser när vi håller det löftet.



s.60

FÖR BARN



s.76

Befälhavare Moronis flagga

Befälhavare Moroni gjorde en flagga för att hjälpa sitt folk komma ihåg det som är viktigast, som deras familjer och Gud. Hur kommer du ihåg det som är viktigast i ditt liv?

För att ge feedback om Liahona, mejla liahona@ldschurch.org.



JESU KRISTI
KYRKA
AV SISTA DAGARS HELIGA