

Liahona



Uppskattning
för den gåva
som kroppen är,
sidorna 34, 42-65

"Till vem skulle vi
gå?" – Vårt yttersta
beslut, sidan 12

5 principer till
vägledning i vår
strävan att tro,
sidan 20

KYRKAN
FINNS
HÄR

Salta

Argentina



Här är några fakta om kyrkan i Argentina:



Tempel i verksamhet

Kyrkans medlemsantal



452 000

769



Församlingar

Missioner

14


LA IGLESIA DE JESUCRISTO DE SUO SANTO DIK SIN SALVADOR DEO


1923 Två tyska familjer som tillhör kyrkan flyttar till Argentina.

1925 Aposteln Melvin J. Ballard sänds till Argentina. Sex medlemmar döps.

1939 Det första möteshuset byggs i Sydamerika, i Buenos Aires.

2018 Salta tempel tillkännages.

 El Portezuelo församlings möteshus

 Ett sjukhus där medlemmar ofta donerar blod och kläder.

På spanska kallas staden ofta för *Salta la Linda*, "Salta, den vackra". Den blir ännu vackrare när ett tempel har byggts här.



FOTOGRAF FRÅN GETTY IMAGES



Den eviga betydelsen av rättfärdiga val
Äldste Quentin L. Cook

16



Små val, stora konsekvenser
Äldste Massimo De Feo

12



Kan jag hjälpa någon att förändra sig?

8

Till Guds avbild

Kroppen. Visst är den fantastisk! Hur många gånger har du hört någon säga: "Kolla vad jag kan göra!" Oavsett om det som följer är helt otroligt eller bara roligt kommer vi hela tiden underfund med vad kroppen kan göra.

Vi skapades till Guds avbild. Hur gör vi så att kroppen fortsätter att utvecklas och blir som våra himmelska föräldrars? Hur undviker vi att använda kroppen på ett sätt som vi inte borde?

De här frågorna är delvis orsaken till att månadens avdelningar för ungdomar och unga vuxna är fokuserade på att undervisa om kroppen (se s. 42 och 50). Den här månaden visar vi hur fantastisk, mirakulös och bokstavigt talat gudomlig kroppen är. Jag hoppas att budskapen ska vara resurser som är till nytta för dig och din familj när ni lär er mer om hur helig kroppen är.

På sidan 50 uppmanar president Russell M. Nelson oss att bemästra kroppens begär och att minnas att kroppen inte är ett ändamål i sig. Han lär oss att anden ger liv åt kroppen och att det är vår ande som gör val. President Nelsons profetiska råd kan hjälpa både ungdomar och vuxna.

Det är min förhoppning att president Nelsons ord och de andra budskapen i det här numret kan hjälpa dig känna tro när du undervisar om och förstår vilken förunderlig gåva kroppen är.

J. Ryan Jensen

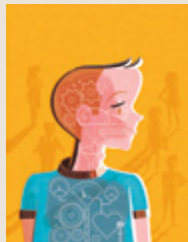
Kyrkans tidningar



Innehåll

- 5 Fallet och förnyelsen av människan – och jorden** 🕒
- 6 Porträtt av tro: Tomicka Barnes – Alabama, USA** 🕒
Andra medlemmars tolkning av kyrkans historia fick henne att ifrågasätta saker och ting, men hon fick styrka av sitt vittnesbörd om Mormons bok.
- 8 Stödverksamhetens principer: Kan jag hjälpa någon att förändra sig?**
Lär dig av sju saker Frälsaren gjorde för att få andra att förändra sig.
- 12 Lärdomar från Nya testamentet: Små val, stora konsekvenser**
Massimo De Feo
Ett beslut under ett arbetsmöte gjorde stor skillnad.
- 16 Hur seminariet nu kan förbättra din familjs upplevelse av Kom och följ mig**
Jeffrey Coleman och Brittany Ann Reece
Genom att studera samma skrifter i seminariet och i Kom och följ mig kan dina tonåringar bidra ännu mer till familjens skriftstudier.
- 20 Den eviga betydelsen av rättfärdiga val**
Quentin L. Cook
Vi lever i farofyllda tider, men evangeliet kan ena och stärka oss.
- 28 Oberoendets välsignelser: Den bästa investeringen** 🕒
Michael R. Morris
När Blanca blev uppsagd från sitt jobb upplevde hon framgång med hjälp av en oberoendegrupp.
- 30 Sista dagars heliga berättar** 🕒
En mindre aktiv medlem berörs av en biskops kärlek. Ett par upplever frid trots en tragedi. En lasagne blir en gåva i rätt tid. Mormons bok hjälper en man övervinna ett beroende.
- 34 Undervisa tonåringar och yngre barn: Den heliga kroppen** 🕒
Marissa Widdison
Vi bör tänka på att kroppen är en gåva och att det finns många sätt att ta hand om den.
- 36 Härlighet nog**
In det här utdraget ur volym 2 av *De heliga* förbereder medlemmarna sig för att lämna Nauvoo.
- 40 Tilldelning av områdespresidentskap** 🕒

🕒 Korta budskap



På omslaget
Illustrerad av
Scotty Reifsnnyder

Avdelningar

Unga vuxna

42

Det kan vara svårt att uppehålla en **positiv självbild**. Läs personliga upplevelser från unga vuxna som har lärt sig att **uppskatta sin kropp** och förbättra sin självbild.



Ungdomar

50

Läs vad president Nelson säger om **den välsignelse kroppen är**, förtydligar det du vet om kyskhetslagen och Visdomsordet och hjälper dig se hur **kroppen är ett tempel**.



Barn

Upptäck hur man **utövar tro**. Lär dig mer om den Helige Anden. Och se vad som hände när äldste Andersen besökte Elfenbenskusten.



AUGUSTIS DIGITALA ARTIKLAR



Hur man bygger upp självförtroende och självkänsla

Välfärds- och oberoendeservice

Samtidigt som vi bygger vår tro behöver vi lära oss färdigheter som hjälper oss övervinna dåligt självförtroende.



Uppoffringarna jag gjorde för att bli medlem i kyrkan

Nickie Guthrie

En ung vuxen från Skottland gav upp gamla vänner men fann underbara nya vänner i kyrkan.

AUGUSTI 2019 ÄRGÅNG 143 NUMMER 8 LIAHONA 18608 180

Internationell tidskrift för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga

Första presidentskapet: Russell M. Nelson, Dallin H. Oaks, Henry B. Eyring

De tolv apostlarnas kvorum: M. Russell Ballard, Jeffrey R. Holland, Dieter F. Uchtdorf, David A. Bednar, Quentin L. Cook, D. Todd Christofferson, Neil L. Andersen, Ronald A. Rasband, Gary E. Stevenson, Dale G. Renlund, Gerrit W. Gong, Ulisses Soares

Chefredaktör: Randy D. Funk

Rådgivande: Brian K. Ashton, Randall K. Bennett, Becky Craven, Sharon Eubank, Christina B. Franco, Donald L. Hallstrom, Larry S. Kacher, Erich W. Kopschke, Lynn G. Robbins

Verkställande direktör: Richard I. Heaton

Chef för kyrkans tidningar: Allan R. Loyborg

Verksamhetschef: Garff Cannon

Redaktionschef: Adam C. Olson

Biträdande redaktionschef: Ryan Carr

Publiceringsassistent: Camila Castrillón

Skriv- och redigeringssteam: Maryssa Dennis, David Dickson,

David A. Edwards, Matthew D. Flitton, Garrett H. Garff, Jon Ryan Jensen, Aaron Johnston, Charlotte Larcabal, Michael R. Morris, Eric B. Murdock, Joshua J. Perkey, Jan Pinborough, Richard M. Romney, Mindy Selu, Lori Fuller Sosa, Chakell Wardleigh, Marissa Widdison

Huvudansvarig för grafik: J. Scott Knudsen

Grafikansvarig: Tadd R. Peterson

Formgivningsteam: Jeanette Andrews, Fay P. Andrus, Mandie Bentley, C. Kimball Bott, Thomas Child, Joshua Dennis, David Green, Colleen Hinckley, Eric P. Johnsen, Susan Lofgren, Scott M. Mooy, Emily Chieko Remington, Mark W. Robison, K. Nicole Walkenhorst

Samordnare av immateriell äganderätt: Collette Nebeker Aune

Produktionschef: Jane Ann Peters

Produktionsteam: Ira Glen Adair, Julie Burdett, Thomas G. Cronin, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Marrison M. Smith

Prepress: Joshua Dennis, Ammon Harris

Tryckerichef: Steven T. Lewis

Distributionschef: Nelson Gonzalez

Översättning: Översättningstjänst Mariatorget 1A 118 48 STOCKHOLM

Tfn 08-556 029 80

E-post: myhrberg@ldschurch.org

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

Ansvarig utgivare för Liahona: Jerker Myhrberg

Ansvarig för Kyrkonytt: Gösta Körlof

Redaktör: Terez Nilsson

Kromhult 202

241 65 Harlösa

Tfn: +46708-430416

E-post: terez.nilsson@gmail.com

Distribution

Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga, avdelningen för medlemsuppteckning och statistik Sveagatan 8A 441 32 Alingsås

Prenumerationsinformation

Prenumeration eller ändring av adress sker genom att kontakta kundtjänsten. Tel: 08-500 655 20

E-post: rcstockholm@ldschurch.org
Internet: store.lds.org

Priset för en helårsprenumeration är SEK 90:00 som insättes på bankgiro 5270-5092. Ange *Liahona* och språk.

LÄS MER

I appen Evangeliebiblioteket och på liahona.lds.org kan du

- hitta månadens nummer
- hitta innehåll som bara finns digitalt
- söka i tidigare nummer
- lägga upp berättelser och feedback
- prenumerera eller ge bort en prenumeration
- förbättra dina studier med digitala verktyg
- dela artiklar och videor som du gillar
- ladda ner eller skriva ut artiklar
- lyssna på dina favoritartiklar.

KONTAKTA OSS

Mejla frågor och feedback till liahona@ldschurch.org.

Skicka in dina trosstärkande berättelser på liahona.lds.org eller skicka via vanlig post till: *Liahona*, flr. 23

50 E. North Temple Street
Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

FOTOGRAF: AV UNG KVINNA, JOANNA NIXUNSLASH; FOTOGRAF AV UNGA VUXNA, TIMOTHY ETHEN HANSEN

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, fiji, finska, franska, grekiska, isländska, indonesiska, italienska, japanska, khmer, kinesiska (förenklad), kiribati, koreanska, kroatiska, lettiska, litauiska, malagassiska, marshalliska, mongoliska, nederländska, norska, polska, portugisiska, rumänska, ryska, samoanska, slovenska, spanska, svenska, swahili, tagalog, tahitiska, thai, tjekiska, tonga, tyska, ukrainska, ungerska, urdu och vietnamesiska. (Hur ofta den utkommer varierar för olika språk.)

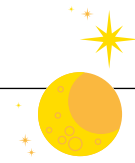
© 2019 Intellectual Reserve, Inc. Med ensamrätt. Printed in the United States of America.

Copyrightinformation: Om inget annat anges kan material från *Liahona* kopieras för privat, icke kommersiellt bruk (inklusive för ämbeten i kyrkan). Den här rättigheten kan när som helst återkallas. Visuellt material får inte kopieras om förbehåll anges intill konstverket.

Copyrightfrågor bör ställas till Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., FL 13, Salt Lake City, UT 84150, USA; e-post: cor-intellectualproperty@ldschurch.org.

For Readers in the United States and Canada: August 2019 Vol. 143 No. 8. 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 Post 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.



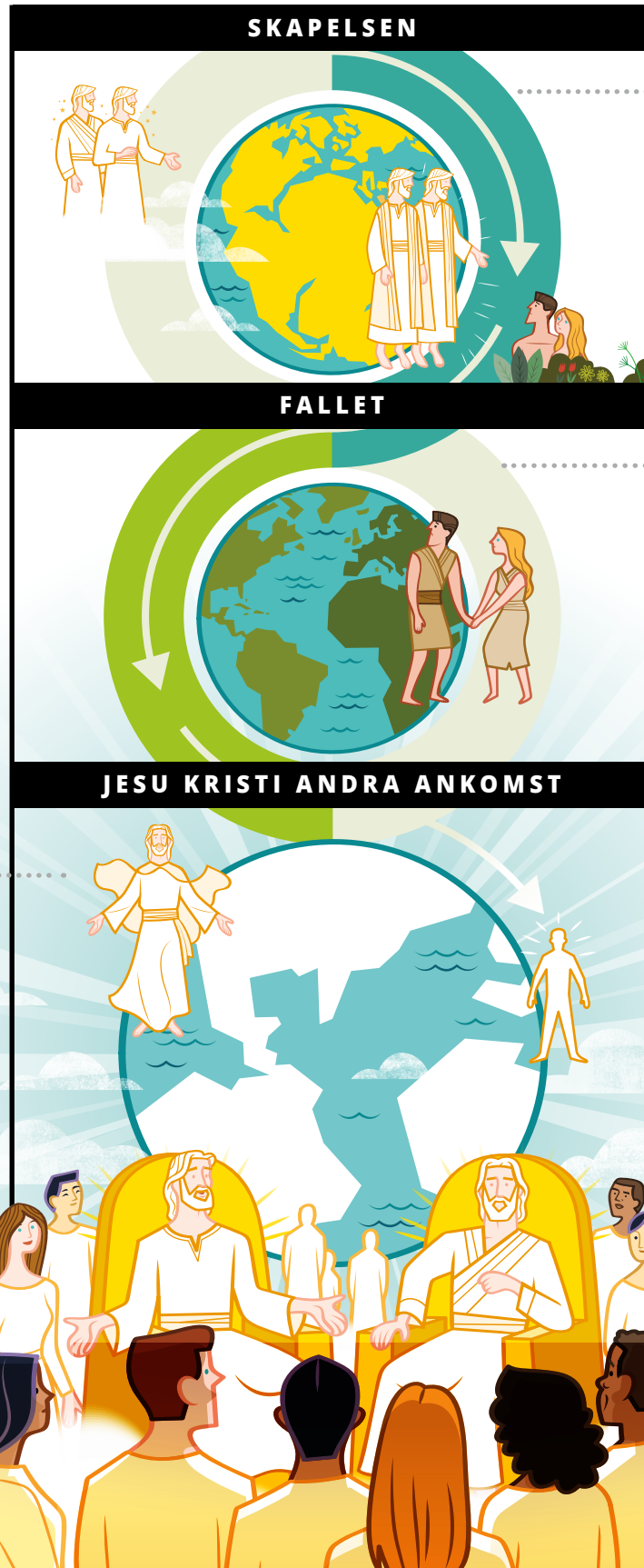
FALLET OCH FÖRNYELSEN AV MÄNNISKAN – OCH JORDEN

Vi får alla uppleva födelsen, livet, döden och uppståndelsen – och det får på sätt och vis jorden också. Jorden föddes (genom skapelsen), döptes med vatten (genom syndafloden), kommer att döpas med eld ("när Herren kommer ... och elementen skall smälta av fruktansvärd hetta" [Morm. 9:2]) och förnyas som genom en uppståndelse.¹

3. Jorden och mänskligheten i ett heliggjort tillstånd:

"Vid Herrens andra ankomst ... återställs [jorden] till sitt paradisiska tillstånd och förnyas."⁵

"Därför skall [jorden] bli heliggjord. Ja, trots att den skall dö, skall den åter bli levandegjord", och de rättfärdiga skall ärva det celestialet riket (den heliggjorda jorden) (se L&F 88:17–26).



1. Jorden och Adam och Eva i ett paradiskt tillstånd:

"Den första timliga skapelsen av allting var paradiskt till sin natur."² Omedelbart efter skapelsen var inget underkastat döden.³

2. Jorden och mänskligheten i ett fallet tillstånd:

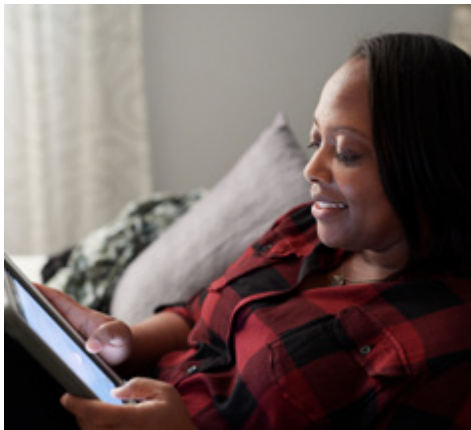
"Jorden själv kommer under den förbannelse som åtföljde [Adams och Evas] fall, och ... den [skall] liksom människan ... förlossas och pånyttfödas."⁴

SLUTNOTER

1. Se James E. Talmage, *Jesus Kristus* (1964), s. 316–317.
2. Bruce R. McConkie, "Kristus och skapelsen", *Nordstjärnan*, sep. 1983, s. 25.
3. Se Robert L. Millet, "Människan Adam", *Nordstjärnan*, feb. 1998, s. 17.
4. James E. Talmage, *Jesus Kristus*, s. 316; se även 1Mos. 3:17.
5. Russell M. Nelson, "Skapelsen", *Liahona*, juli 2000, s. 104.

Tomicka Barnes

Alabama, USA



Det var inte vetskapen om undanhållandet av prästadömet som skakade Tomickas tro. Det var spekulationerna om begränsningen som vissa medlemmar ägnade sig åt. Tomicka stod inför ett val: gå bort från kyrkan eller hålla fast vid ledstången. Tack vare Mormons bok höll hon fast vid ledstången.

LESLIE NILSSON, FOTOGRAF

Några sa sådant som "ni var inte lika modiga i striden i himlen" eller "ni är inte lika intelligenta eller lika trofasta". Det stämde inte överens med det jag fått veta var sant av mamma, av andra svarta medlemmar i kyrkan som verkligen är bra exempel på tro och även av trofasta svarta personer utanför kyrkan.

Jag kom till en punkt, en troskris, när jag tänkte att jag bara kunde lämna allting. Men i samma ögonblick tänkte jag: "Är Mormons bok sann? Tror du på att den är sann?"

Jag kunde svara: "Ja, utan minsta tvivel tror jag på att den är sann." Då sa Anden till mig: "Om Mormons bok är sann så är allt annat också sant."

Det var anledningen till att jag kunde stanna kvar.

UPPTÄCK MER

Se mer om Tomickas resa i tro, med fler bilder, i Evangeliebiblioteket eller på nätversionen av den här artikeln på [ChurchofJesusChrist.org](https://www.ChurchofJesusChrist.org).

Läs om hur äldste Edward Dube i de sjuttios kворum höll fast vid sin tro när han fick höra om restriktionen före 1978 angående prästadömet, på [ChurchofJesusChrist.org](https://www.ChurchofJesusChrist.org).



Stödverksamhetens principer KAN JAG HJÄLPA NÅGON ATT FÖRÄNDRA SIG?



Ja. Men din roll kanske är en annan än du tänkt dig.

Vi skapades med förmågan att förändra oss. Ändamålet med vårt jordeliv är att vi ska växa mot vår gudomliga potential. Ett av våra yttersta mål i fråga om tjänande är att hjälpa andra komma till Kristus och göra de nödvändiga förändringarna för att kunna återvända till honom. Men på grund av deras handlingsfrihet blir vår roll begränsad när vi ska hjälpa andra bli mer kristuslika.

Här är sju mäktiga lärdomar från Frälsaren om hur vi kan hjälpa andra i deras strävan att bli mer som han.

1. Var inte rädd för att uppmana andra att ändra sig

Frälsaren var inte rädd för att uppmana andra att lämna sina gamla vanor bakom sig och omfamna hans lärdomar. Han uppmanade Petrus och Jakob att lämna sina yrken och bli ”människofiskare” (Mark. 1:17). Han uppmanade kvinnan som gripits för äktenskapsbrott att ”gå, och synda inte mer” (Joh. 8:11). Han uppmanade den rike unge mannen att ge upp sin omsorg om världsliga ting och följa honom (se Mark. 10:17–22). Vi kan också vara både bestämda och kärleksfulla när vi uppmanar andra att göra förändringar och följa Frälsaren.



BERÄTTA OM DINA UPPLEVELSER

Skicka oss dina upplevelser av att tjäna andra eller bli betjänad. Gå till lihona.ChurchofJesusChrist.org och klicka på "Submit an Article or Feedback".

2. Kom ihåg att det är deras val att förändra sig

Det slags förändring som Frälsaren uppmanar till kan inte tvingas fram. Frälsaren undervisade och uppmanade, men han tvingade inte. Den rike unge mannen "gick ... bedrövad bort" (Matt. 19:22).

I Kapernaum valde många av Herrens lärjungar att dra sig undan och han frågade de tolv om de också skulle gå (se Joh. 6:66–67). Några av Johannes Döparens efterföljare valde att följa Frälsaren, andra gjorde det inte (se Joh. 1:35–37; 10:40–42). Vi kan uppmana andra att bli mer som Herren, men vi kan inte fatta beslutet om en förändring åt dem. Och om de inte väljer att förändra sig ska vi inte ge upp – och inte heller känna att vi har misslyckats.

3. Be för andras förmåga att förändra sig

Under sin stora förbön bad Jesus till Gud om att hans lärjungar skulle skyddas från ondska, bli mer som han och Fadern och fyllas av Guds kärlek (se Joh. 17:11, 21–23, 26). Och eftersom Frälsaren visste att Petrus behövde stärkas i sina ansträngningar att växa in i sin roll, bad han för honom (se Luk. 22:32). Våra böner för andra kan göra skillnad (se Jak. 5:16).



4. Lär dem att lita till hans kraft

Det är bara genom Frälsaren som vi verkligen kan förändra oss och växa mot den gudomliga potential vi alla har. Han är ”vägen, sanningen och livet. Ingen kommer till Fadern utom genom [honom]” (Joh. 14:6). Det är hans kraft som kan ”göra så att det svaga blir starkt” (Eth. 12:27). Det var tron på hans försonings kraft som gjorde det möjligt för Alma den yngre att förändra sig (se Alma 36:16–23). Vi kan lära andra att lita till Frälsaren så att de också kan känna hans förfinande kraft.

5. Behandla andra som den de kan bli

Kärlek och accepterande kan vara mäktiga medel till förändring. Kvinnan vid brunnen levde med en man som inte var hennes make. Jesu lärjungar ”blev

förvånade över att han talade med ... [kvinnan] (Joh. 4:27), men Jesus brydde sig mer om vad hon kunde bli. Han undervisade henne och gav henne en möjlighet att förändra sig, vilket hon gjorde. (Se Joh. 4:4–42.)

När vi behandlar andra så som de har varit i stället för hur de kan bli, kan vi hålla dem tillbaka. I stället kan vi förlåta och glömma tidigare misstag. Vi kan tro på att andra kan förändra sig. Vi kan ha överseende med svagheter och betona de positiva egenskaper som de kanske inte kan se hos sig själva. ”Vi har ansvaret att se andra, inte som de är utan som de kan bli.”¹

6. Låt dem göra saker och ting i sin egen takt

Förändringar tar tid. Vi måste alla ”[fortsätta] ... i tålmodighet tills [vi] är fullkomliggjorda” (L&F 67:13). Jesus hade tålmod med andra och fortsatte undervisa

EN UPPMANING TILL HANDLING

Vad kan du göra den här veckan för att uppmuntra och stödja andra i deras ansträngningar att förändra sig och bli mer som Frälsaren?



också dem som motsatte sig honom. Han vittnade om rollen som hans Fader hade gett honom och besvarade deras frågor (se Matt. 12:1–13; Joh. 7:28–29). Vi kan ha tålamod med andra och uppmuntra dem att ha tålamod med sig själva.

7. Ge inte upp om de går tillbaka till gamla vanor

När Kristus hade dött gick till och med Petrus och några av de andra apostlarna tillbaka till det de var vana vid (se Joh. 21:3). Kristus påminde Petrus om att han behövde ”vara en herde för hans får” (se Joh. 21:15–17) och Petrus återvände till predikandet. Det kan vara lätt att gå tillbaka till gamla vanor. Vi kan fortsätta stödja med mild uppmuntran och inspirerade uppmaningar att fortsätta följa Frälsaren och sträva efter att bli mer som han.

Låt andra växa

Äldste Jeffrey R. Holland i de tolv apostlarnas kворum återger följande berättelse om att låta andra växa: ”Jag fick en gång höra talas om en ung man som i många år var måltavla för i stort sett vartenda skämt i sin high school. Han hade en del emot sig och det var lätt för de andra i skolan att reta honom. Senare i livet flyttade han. Så småningom tog han värvning i armén och hade en del framgångsrika upplevelser där i sin utbildning och när han i största allmänhet drog sig bort från det förlutna. Framför allt, som många militärer gör, upptäckte han kyrkans skönhet och majestät och blev aktiv och lycklig i den.

Flera år senare återvände han till sin barndoms stad. De flesta i hans generation hade flyttat men inte alla. När han kom tillbaka, framgångsrik och pånyttfödd, väntade uppenbarligen samma inställning som hade existerat tidigare på honom, på hans återkomst. För människorna på hemorten var han samma gamla kille ...

Bit för bit mattades den lille mannens ’paulinska’ ansträngningar av om att lämna det som låg bakom honom och jaga efter priset som Gud har förberett för honom tills han dog i samma omständigheter som han hade upplevt sina ungdomsår. ... Tyvärr omgavs han åter av [personer] ... som tyckte att hans förlutna var intressantare än hans framtid. De lyckades ta ifrån honom det som Kristus hade gett honom. Och han dog sorgsen, till stor del utan egen förskyllan. ...

Låt människor omvända sig. Låt människor växa. Tro på att människor kan ändra sig och förbättra sig.”² ■

SLUTNOTER

1. Thomas S. Monson, ”Se andra sådana som de kan bli”, *Liahona*, nov. 2012, s. 70.
2. Jeffrey R. Holland, ”Det bästa ligger framför oss”, *Liahona*, jan. 2010, s. 19, 20.



Små val, stora konsekvenser

Hur svarar vi när världen frågar: ”Vill inte du också gå?”

Jag har alltid älskat Nya testamentet – ända sedan jag var liten. Jag älskar att läsa om när Frälsaren undervisar sina lärjungar om eviga principer som förändrade deras liv för alltid.

Det är också fascinerande hur samma principer har förändrat mitt personliga liv på så många sätt. Gång på gång har jag sett att när vi tillämpar Mästarens lärdomar får våra val, också de små valen, ofta stora konsekvenser.



Äldste
Massimo De Feo
i de sjuttios
kvorum

Mitt "lilla" val

För många år sedan reste jag som ny chef till Sydamerika för ett viktigt arbetsseminarium som hölls av högt uppsatta ämbetsmän vid myndigheten jag arbetade för.

Första kvällen, efter seminariet, sa "högste chefen" för myndigheten att en speciell aktivitet skulle hållas den kvällen. Övertygad om att alla skulle gilla förslaget sa han stolt: "För att visa er hur mycket vi uppskattar er vill vi bjuda ut er i kväll och besöka barerna i staden som är kända för en viss cocktail. Vi ska smaka på de olika varianterna av drinken och rösta på vilken bar som gör den bästa. Vi har en tävling och en vinnare. Och var inte oroliga. Jag står för allt. Det är min speciella belöning till er."

När alla applåderade åt hans plan, tillade han den retoriska frågan: "Någon som inte kommer? Säg det nu eller aldrig!"

När alla applåderade igen insåg jag hur pinsamt det skulle vara att säga något inför alla de här människorna – att gå emot chefens förväntan om att det här var ett enastående erbjudande.

Ändå bestämde jag mig inom några sekunder för vad jag skulle göra. Jag räckte upp handen, den enda som gjorde det. Då frågade han mig i nedlåtande ton vad jag hade att säga. Jag hade aldrig tidigare hört en tystnad som var så högljudd i hela mitt liv!

Jag sa: "Tack för ditt generösa erbjudande, men jag följer inte med er i kväll."

Efter ännu en tystnad, tystare än jag trodde var möjligt, frågade han: "Varför inte?" I det ögonblicket kunde jag ha kommit med en bra ursäkt – att jag var sjuk eller hade ett viktigt telefonsamtal till andra sidan jorden eller någon annan anledning som skulle ha räddat mig från den uppenbara förlägenheten. Men jag sa den enkla sanningen, att jag som medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga inte dricker alkohol.

"Vi ska ha roligt utan dig"

Efter att ha funderat en stund sa han slutligen: "Då ska vi ha roligt utan dig." Och till de andra sa han: "Följ med mig. Nu ska vi ha roligt! Vi lämnar honom åt sitt öde."

Jag minns fortfarande deras ekande skratt när de lämnade konferensrummet och jag blev kvar ensam. Jag insåg att många gånger när vi väljer Herren så handlar det, som president Thomas S. Monson (1927–2018) lärde, om att välja "det svåra och rätta i stället för det felaktiga och lätta"¹, även om man riskerar att bli lämnad ensam.

När jag gick till mitt rum minns jag att jag hörde en distinkt röst inom mig: "Vill inte du också gå?" Jag blev lite ställd för ett ögonblick, men så plötsligt kom jag att tänka på Simon Petrus ord till Frälsaren. På en liknande fråga svarade han: "Herre, till vem skulle vi gå? Du har det eviga livets ord" (Joh. 6:68).

Med en ny känsla av frid kändes det som om jag var omgiven av änglar som bar upp mig. Fastän jag var ensam

kände jag mig inte ensam. När jag valde Herren och stod för mina principer insåg jag att när vi väljer Herren kanske vi blir lämnade ensamma i världen, men Frälsaren överger oss aldrig.

Små men stora

Besluten vi fattar varje dag kanske verkar små, men de har alltid betydelse och leder till stora konsekvenser, på gott eller ont.

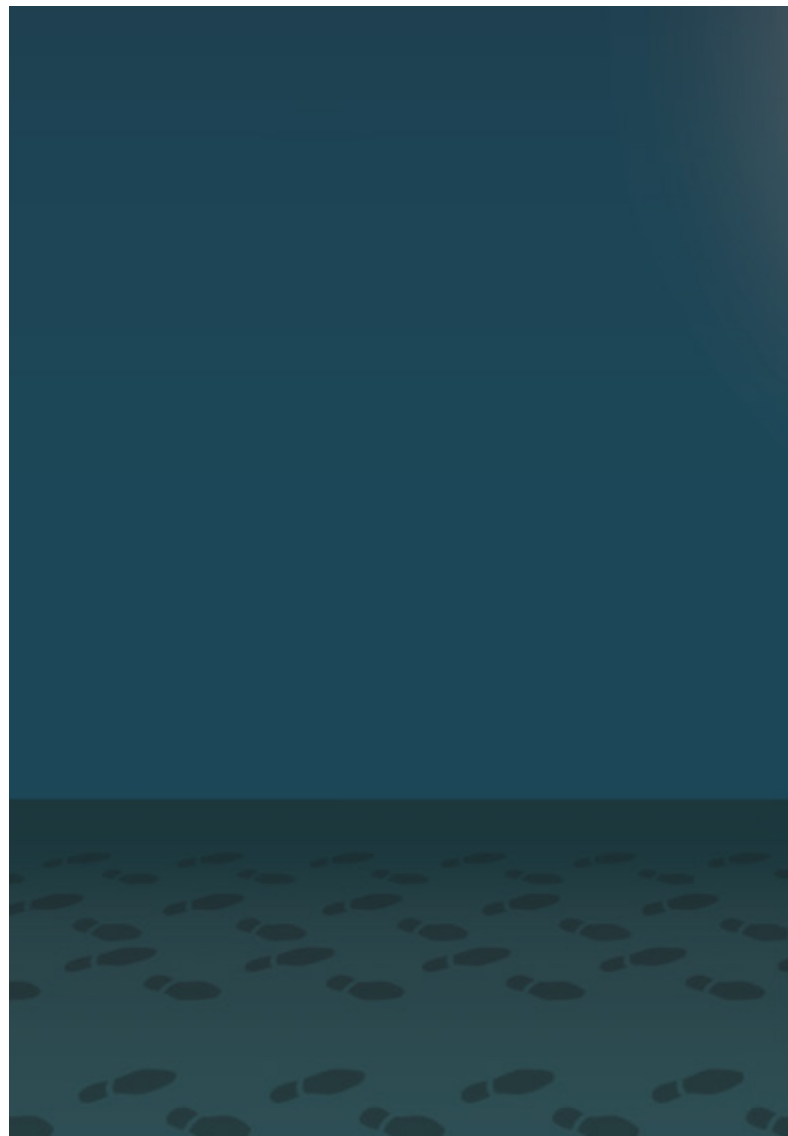
Faktum är att några år efter den där händelserika dagen besökte samma chef vårt kontor i Rom. Han var fortfarande samma man, som utstrålande makt och auktoritet. Återigen tyckte vi alla att han såg skrämmande ut.

Den här gången efter alla mötena var han annorlunda när han pratade med mig. Han var överraskande vänlig. Han sa att han fortfarande kom ihåg den där dagen när jag stod för

När vi väljer Frälsaren överger han oss aldrig.

min tro. Sedan frågade han till min stora förvåning om jag ville tacka ja till att bli chef för myndigheten för hela Europa, vilket var ett fantastiskt tillfälle med tanke på min karriär. Han försökte övertyga mig om att det nya jobbet skulle vara lockande i fråga om lön, resor och andra förmåner, men det var något annat han sa som avgjorde saken: ”Vi tittar inte bara på bra kvalifikationer. Vi behöver personer med integritet, som står för sina principer. Vi behöver sådana som du.”

Jag blev överraskad över de orden, att se att mitt lilla beslut att stå för min tro flera år tidigare så småningom skulle påverka honom så mycket. Mitt lilla beslut resulterade till slut i en stor välsignelse för mig, både timligt och andligt. Ironiskt nog blev jag också, som en del av mitt nya uppdrag, ledare för de flesta av cheferna som hade skrattat åt mig flera år tidigare.



Det rätta valet

President Monson sa: ”När vi reflekterar över de beslut som vi fattar varje dag – om vi borde välja si eller så – väljer vi rätt om vi väljer Kristus.”²

Aposteln Paulus lärde också att det bästa möjliga valet är att välja Herren, hur svårt det valet än kan vara: ”Vi vet att allt samverkar till det bästa för dem som älskar Gud” (Rom. 8:28).

De beslut vi fattar varje dag avgör verkligen vilka vi blir. Om vi väljer Herren, som president Monson sa, ”väljer vi rätt”, för, som Paulus påpekade, ”allt samverkar till det bästa för dem som älskar Gud”.

Många gånger tvekar vi att göra rätt val eftersom vi försöker behaga Herren utan att stöta oss med Satan. Men vi kan inte behaga Gud utan att förtörna Satan. Vi kan helt enkelt inte tjäna två herrar. Vårt yttersta beslut är alltid om



vi ska följa de två första buden i rätt prioritet: Att tjäna Gud först, och sedan vår nästa, eller att sätta det andra budet före det första genom att försöka behaga andra innan vi behagar Gud (se Matt. 22:37–39).

Stå som vittnen

Det mest universella förbundet vi ingår vid dopet är att *”stå som vittnen om Gud alltid och i allting och överallt där [vi] må befinna [oss]”* (Mosiah 18:9; kursivering tillagd). Det förbundet är ett beslut vi fattar en enda gång, att stå för vår tro som vittnen om Gud varje ögonblick av våra liv. Den utlovade välsignelsen är att Anden utgjutas rikligare över oss (se Mosiah 18:10).

Världen, kamrater och personer som inte delar våra värderingar kommer alltid att utöva påtryckningar på oss, påtryckningar som kommer när vi strävar efter att leva en

Att leva rättfärdigt i en ogudaktig värld är verkligen inte lätt. Men vi har löftet att Anden ska utgjas rikligare över oss när vi står som sanna vittnen om Gud.

celestial lag i en telestial värld. Att leva rättfärdigt i en ogudaktig värld är verkligen inte lätt. Ibland kan det kännas som en stor utmaning. Ibland kan det kännas som en daglig konflikt. Men vi har löftet att Anden ska utgjas rikligare över oss när vi står som sanna vittnen om Gud. När vi ber till vår himmelske Fader välsignar han oss med den Helige Andens kraft som ger oss den där avgörande extra hjälpen som vi behöver. Gudomlig nåd fyller det oundvikliga andliga gapet vi alla upplever som ofullkomliga varelser som försöker nå en högre och heligare nivå.

Eviga konsekvenser

Val som kan verka små just då kan faktiskt ha eviga konsekvenser. Men eftersom vi ingick ett förbund så har vi ett löfte. När vi väljer Herren – när vi står som vittnen alltid, i allting och överallt – samverkar allt till det bästa för dem som älskar Gud. När vi väljer Herren, även om vi blir ensamma kvar ibland, har vi änglar runt omkring oss som uppehåller oss, och då känner vi oss inte ensamma längre (se L&F 84:88).

Jag vittnar högtidligt om att i de heliga ögonblick när vi fattar små beslut som får stora konsekvenser, är det bara genom vår himmelske Fader och hans Son Jesus Kristus som vi får frid och vila. Vi blir många gånger ombedda att antingen följa världen eller stå för våra principer. Hur svarar vi när vi får frågan: ”Vill inte du också gå?” Ska vi följa världen eller stå med Herren? Förblir vi tysta och låter omständigheterna styra oss, eller står vi för vår tro och agerar själva?

Må vi alltid välja Herren och genast svara: ”Till vem skulle vi gå? Du har det eviga livets ord.” Då skördar vi välsignelserna av våra rättfärdiga beslut, timligt och andligt, i det här livet och för evigt. ■

SLUTNOTER

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

Hur seminariet nu kan förbättra din familjs upplevelse av *Kom och följ mig*

Föräldrar! Här ser ni hur seminariet kan göra era evangeliestudier med familjen ännu bättre.

Jeffrey Coleman och Brittany Ann Reece

I mars 2019 tillkännagav första presidentskapet en betydande förändring av seminariet. Seminarieklasser över hela världen studerar nu samma skrift som enskilda och familjer studerar hemma och i kyrkan som en del av *Kom och följ mig*. Som seminarielärare (och föräldrar) är vi så taggade vi kan bli!

En uppenbar välsignelse är hur det förenklar våra tonåringars liv. Utöver skola, idrott, arbete, tid med familjen och umgängesliv försökte många ungdomar tidigare studera i tre olika skrifter: en i seminariet, en annan i Söndagsskolan och en tredje under skriftstudierna med familjen. Det är mycket.

När kyrkans ledare hade lagt familjestudier och Söndagsskolans studier i fas med samma skrift var det bara förnuftigt att också göra det med seminariet. Det gör att ungdomarna kan utforska en och samma skrift mer på djupet. Men förenkling är bara början.

Stärker hemmet

Syster Bonnie H. Cordon, Unga kvinnors generalpresident, lärde att när ungdomar blir ombedda att vara ”en del av undervisningen, att vara en del i den stora rörelsen hemma”, hjälper de till att ”stärka hemmet”.¹

Ungdomar hungrar efter sanning och vill gärna berätta! Det kanske är lite svårt att tro om du någonsin har mött en tonårings tomma blick. Som föräldrar och lärare har vi alla varit med om det! Som seminarielärare ställer





vi hela tiden frågar till tonåringar. Ibland får vi en tom blick tillbaka därför att våra ungdomar helt enkelt inte kan svaret. Men när seminariet och *Kom och följ mig* kommer i fas kan våra barn i seminarieåldern lättare tillämpa det de lär sig i seminariet i ett familjesamtal om evangeliet, och vice versa. Vi har redan sett det i våra seminarieklasser.

Ta med skriftstudierna hemifrån till seminariet

I början av 2019, när det nya *Kom och följ mig* satte igång, kunde vi känna hur ivriga eleverna var. Trots att vi studerade Lära och förbunden i seminariet började de berätta sådant de hade lärt sig när de studerade Nya testamentet med sina familjer. De var så entusiastiska. När vi studerade Lära och förbunden 89 (Visdomsordet) i seminariet, studerade de ungefär samtidigt Johannes 2 (när Jesus Kristus gör vattnet till vin) i *Kom och följ mig*. När de fann gemensamma principer och idéer i de båda läsuppgifterna kunde eleverna berätta för sina jämnåriga vad de hade lärt sig hemma. De var mycket mer engagerade, och samtalet var livligare eftersom eleverna hade något att prata om. De kunde tillämpa det de hade lärt sig hemma på det de lärde sig i seminariet.

Tidigare har familjer kanske haft svårt att få skriftstudier i kyrkan, i seminariet och med familjen att hänga ihop. Nya förändringar kan hjälpa till att göra evangeliesamtalen bättre för alla familjemedlemmar.

ILLUSTRATIONER RICHARD MIA

Ta med seminariet hem

När vi under 2020 studerar Mormons bok hemma, i seminariet och i Söndagsskolan öppnas dörren på vid gavel för eleverna att berätta ännu mer om vad de lär sig på de här platserna.

Det finns några undervisningsstrategier vi använder i seminariet som kan vara till hjälp i era skriftstudier med familjen. När ni känner till dem kan det hjälpa er se hur ni kan få era tonåringar att engagera sig mer i de hemcentrerade skriftstudierna.

När ni sätter er ner som familj har era tonåringar redan studerat samma principer ur samma skrift, och de har insikter om de redan har studerat samma principer i seminariet. De kommer inte att känna sig som tagna på sängen när ni ber dem berätta något, för de kommer faktiskt att ha saker att berätta om. Deras upplevelser i seminariet ger dem kraft att prata om evangeliet hemma. Familjens hemafton och familjens skriftstudier blir mer ett tillfälle att delge varandra personliga insikter.

Några frågor med mer än ett svar som ni kan använda för att be era tonåringar berätta något hemma är:

1. Vilka andliga upplevelser hade du i seminariet i dag?
2. Vad hade störst inverkan på dig i dag?
3. Vilken princip lärde du dig i seminariet som du tror kan hjälpa oss som familj?
4. Vilken berättelse ur skrifterna lärde du dig i dag som du kan berätta om för oss?
5. Vilken berättelse i skrifterna som du studerar i seminariet har påverkat dig?
6. Hur inspirerades du i seminariet att bli bättre i dag?
7. Vad lärde du dig om Frälsaren tack vare det du lärde dig i seminariet?

Det kan finnas tillfällen när ni i era familjestudier ligger före det som studeras i seminariet.

Vid sådana tillfällen kan frågorna ovan anpassas av seminarielärare för att kunna bygga på det ungdomarna lär sig hemma.

Nyckelläror

Skriftstudier i seminariet inriktas inte längre på att bara lära sig skriftställen utantill. Vi fokuserar på att bemästra läran – att hjälpa eleverna att förstå, tillämpa och få ett vittnesbörd om lärosatserna som skrifterna undervisar om. Det handlar mer om att fördjupa omvändelsen till den sanna läran och att kunna lära ut den med kraft.

Om en vers till exempel undervisar om gudomen söker vi, när vi studerar den versen i seminariet, efter andra verser som lär oss om gudomen.

Sedan uppmuntrar vi eleverna att notera vad vi kan lära oss om gudomen i de andra verserna. Därefter kommer vi på scenarion där eleverna kan rollspela hur de skulle förklara vår tro angående gudomen med hjälp av dessa skriftställen.

Ni kan använda den här metoden hemma och be tonåringar att

1. undervisa om principerna i skriftstället
2. berätta om korshänvisningar till andra skriftställen om samma ämne
3. hjälpa familjen lära sig verserna utantill eller komma ihåg hur man hittar dem
4. samtala om hur de här lärdomarna kan tillämpas i era liv.

Förberedelse för att lära på djupet

I seminariet läggs det stor betoning på något vi kallar kunskap på djup nivå – kunskap som leder till omvändelse. En nyckel till kunskap på djup nivå är att förbättra sin förberedelse för att lära. Att förbättra elevernas förberedelse innebär olika saker för varje seminarieklass, men en sak några seminarieklasser provar är en förberedelseuppgift. Vi skickar hem eleverna med ett skriftställeblock i läsuppgift och några studiefrågor för att få dem att börja läsa de skriftställen vi ska studera i klassen. När studiekurserna i seminariet och *Kom och följ mig* ligger mer i fas kan elevens familj också ta del av en förberedelseuppgift. Det ger familjerna ytterligare ett sätt att lära tillsammans.



Ni kan be er tonåring att

1. dela sin förberedelseuppgift med familjen
2. berätta efter seminarielektionen vad han eller hon mer har lärt sig om ämnet.

Om en tonåring till exempel har som mål att utveckla mer tålamod blir nästa steg att planera hur han eller hon ska utveckla det. På vilka sätt eller i vilka situationer känner eleven att han eller hon kämpar för att ha tålamod? En elev beslöt att han kunde ha nytta av att ha mer tålamod när han körde bil. När vi pratade om hur han kunde utöva tålamod i ögonblicket kom han på att han skulle lyssna på lugnande musik i bilen och sätta fast en lapp på instrumentbrädan som påminde honom om att be om tålamod varje gång han sätter sig i bilen.

Ni kan be er tonåring att

1. prata sina mål
2. berätta hur ni kan sätta upp och arbeta på liknande mål som familj.

Ge era barn kraften att stärka ert hem

Ni har ett fantastiskt tillfälle att få in lite entusiasm i era skriftstudier med familjen, och nu när studiekurserna ska ligga i fas kan ni be era barn i seminarieåldern att berätta om det de lär sig. När de studerar samma skriftställen i seminariet och med sina familjer i *Kom och följ mig* får de mer kraft än någonsin att stärka sina familjer genom sina insikter i evangeliet.

Detta nästa steg i kyrkans ansträngningar att bli "en hemcentrerad kyrka, som stöds av det som sker i våra grens-, församlings- och stavsbyggnader"², ger ungdomarna kraft att spela en ännu större roll i att stärka sina hem. Vi håller med om det som äldste Jeffrey R. Holland i de tolv apostlarnas kvorum sa: "Vi tycker att det här är en fantastisk utveckling nu när våra ungdomar behöver mer styrka än någonsin.

Vi tycker det är underbart att seminariet kommer i fas med det resten av kyrkan gör, och vi tror att det kommer att vara i underbar symbios med de kyrkstödda – och, kan vi nu tillägga, seminariestödda – hemcentrerade evangeliestudierna."³ ■

Författarna är seminarielärare i Utah, USA.

SLUTNOTER

1. Bonnie H. Cordon, "Seminary Curriculum to Support Home-centered Learning" (video, 22 mars 2019), LDS.org.
2. Russell M. Nelson, "Inledande ord", *Liahona*, nov. 2018, s. 7.
3. Jeffrey R. Holland, "Seminary Curriculum to Support Home-centered Learning."

Sätt specifika mål

Ni kanske har märkt att studiekursmaterialet *Kom och följ mig* ofta uppmuntrar oss att sätta upp mål. Det är något vi också betonar i seminariet. Vi lär våra elever att sätta specifika mål, inte bara generella mål som att "vara hälsosammare". När eleverna sätter upp ett mål planerar de *när, var och hur* de ska uppnå målet.





Den eviga betydelsen av rättfärdiga val



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

Valen vi gör är livsviktiga – de är nyckeln till
vår framtid och glädje.

Vi lever i en värld som betonar mångfald över enighet. Många förutsätter att det är praktiskt taget omöjligt för människor från olika kulturer och bakgrunder att vara eniga i gemensamma mål. Vissa har hävdats: ”Vi saknar en gemensam handbok som förklarar hur ett pluralistiskt folk lever” tillsammans.¹ Vissa menar att ”världen bedöms av ens stamidentitet. De beskriver samhället som ett slagfält” som ”kultiverar misstro, splittring och känslomässig kyla.”²

Ett enhetligt svar på de här påståendena är Jesu Kristi återställda evangelium. Rättfärdighet är grundprincipen som ger enighet och glädje. Jag älskar 2 Nephi kapitel 9 som innehåller undervisning om lärande, visdom, välstånd, arbete och vägran att se eller höra syndens konsekvenser. Det innehåller djupa lärdomar som hjälper oss följa rättfärdighetens stigar som leder till Frälsaren.

Jag ska ta upp fem principer som jag tror bidrar till att du lyckas i din strävan efter tro på Herren Jesus Kristus, rättfärdighet och kunskap. De här ändamålen kan vara förenliga och komplettera varandra. På ett praktiskt plan är det många av er som förbereder er för familjelivet och hur ni ska försörja er familj. Tro, rättfärdighet och kunskap är till stor hjälp på båda områdena. Ärligt arbete är givande och beundransvärt. Arbete som inbegriper värderingar, meningsfullhet och nya idéer och som välsignar mänskligheten är särskilt betydelsefullt.

1. Fortsätt att lära

Den första principen jag vill ta upp är att entusiastiskt och rättfärdigt fortsätta eftersträva kunskap. En av mina hjältar i den här kategorin är Paul Cox, en aktiv medlem i kyrkan. Han tog kandidatexamen vid Brigham Young University i botanik och tog också flera högre examina. Han verkade som missionär i Samoa och bodde senare med sin familj i Savai'i, Samoa i många år. En av hans inriktningar var folkmedicin, där han studerade några av plantorna som hade använts i generationer av samoanska mödrar för att behandla hälsoproblem. Han och en medförfattare skrev *Plants, People, and Culture: The Science of Ethnobotany*.³

Han har gjort många genombrott i fråga om sjukdomsbehandlingar. Han har gjort mycket under sin enastående yrkeskarriär, men det jag vill ta upp hände för många år sedan. Paul och en samoansk hövding, Fuiono Senio, bedrev etnobotanisk forskning i byn Falealupo i västra Samoa.

En artikel i *BYU Magazine* rapporterar: "Byn hade motvilligt licensierat skogen till en skogsavverkningsfirma för att få pengar till en skola, för, säger Cox, 'de kände att de var tvungna att välja mellan sina barn och sin skog, vilket var ett hemskt, fruktansvärt beslut för dem'. När Cox hörde talas om affären med skogsavverkningsfirman sa han till hövdingarna att han personligen skulle bekosta byggandet av skolan om de kunde stoppa avverkningen" av regnskogen.⁴

Han byggde skolan med hjälp av företagare som hade kontakter i Samoa.⁵ Broder Cox har fått många hedersbetygelser och utmärkelser, bland annat Goldman Environmental Prize för miljöhjältar på gräsrotsnivå. Han representerar en pågående strävan efter kunskap som välsignar mänskligheten. Den här berättelsen är ett exempel på kärlek till lärande och kunskapssynergi.



Kunskap som används rättfärdigt, oavsett den är ny eller gammal, är viktig.

President Russell M. Nelson, en annan av mina hjältar, var banbrytande i utvecklingen av öppen hjärtkirurgi, vilket storligen har välsignat dem som lever i vår tid. För en del år sedan frågade jag honom om den otroliga berättelsen om öppen hjärtkirurgi och hans betydande roll i den. Vi pratade om det en stund och sedan sa han ödmjukt: "Hur underbart är det inte att Herren, som vet allt, ger oss den stora glädjen att upptäcka små bitar av kunskap."

I 2 Nephi 9:29 står det: "Men att vara lärd är bra om man hörsammar Guds råd." Kunskap har alltid varit viktig och i dag står vi på tröskeln till många nya och spännande vetenskapliga och tekniska framsteg. Förvisso innebär mycket av det här enorma fördelar för kyrkan och för hela den mänskliga familjen. Kunskap som används rättfärdigt, oavsett den är ny eller gammal, är viktig.

2. Rättfärdiga val har betydelse

Äldste Bruce C. Hafen, nu emeritusmedlem i de sjuttios kворum, gav för många år sedan ett komiskt exempel på dåliga val i ett tal som hölls i Nya Zeeland. Som jag minns det hade kakmonstret (en känd figur från *Sesame Street*) vunnit en frågetävling och han kunde välja

bland tre priser. Det första var ett nytt hus som han kunde få en månad senare. Det andra var en ny bil som han kunde få en vecka senare. Eller det tredje; han kunde få en fantastisk kaka – med en gång! Vad tror du han valde? Du har rätt – han valde kakan!⁶

Vi skrattar åt det här, men valen vi gör är livsviktiga – de är nyckeln till vår framtid och glädje. Kom ihåg att vi är totalsumman av varje beslut vi fattar. Vi lever i en tid när nästan alla val debatteras och analyseras. Många opponerar sig nästan omgående mot varje rättfärdigt förslag eller sund princip (se 2 Tim. 4:3). Mot slutet av sitt liv sa profeten Lehi:

”Ty det måste nödvändigtvis finnas en motsats till allting. ...

Därför är människorna fria i köttet, och allt som är lämpligt för människorna är givet åt dem. Och de är fria att välja frihet och evigt liv genom alla människors store Medlare, eller att välja fångenskap och död enligt djävulens fångenskap och makt. Ty han strävar efter att göra alla människor lika olyckliga som han själv är” (2 Ne. 2:11, 27).

Med tanke på striden i himlen om frälsningsplanen (se Abr. 3) är det inte förvånande att de religiösa principer som lärts ut i denna, den sista tidsutdelningen, angrips med illvillig vildsinthet. Men för att inte bli missmodiga ska vi komma ihåg resultatet av striden i himlen och den underbara utgången som vi vet blir följderna av Jesu Kristi andra ankomst.

En stor fiende till bra val är rationalisering. Många hävdar att vi inte är ansvariga för våra val. Men tack vare Jesu Kristi återställda evangelium vet vi att vi *är* ansvariga (se L&F 72:3). Vi vet också vem vi är ansvariga inför. Det är Frälsaren! (Se 2 Ne. 9:41; se även Apg. 4:12.)

Ibland är viktiga val ganska enkla. Som unga

missionärer i England hade min kamrat och jag möjlighet att besöka templet. När vi gick över tempelområdet kom missionspresidenten Selvoy J. Boyer gående mot oss. När han såg våra missionärsbrickor pekade han på oss och frågade: ”Matteus 5:48 – kan ni det skriftstället?” Min kamrat sa: ”Var alltså fullkomliga, så som er himmelske Far är fullkomlig.” President Boyer sa: ”Det stämmer. Följer ni det budet, äldster?”

Vi började stamma. Vi visste att vi inte var fullkomliga! Han hjälpte oss. Han ställde frågor om vad vi hade gjort under de senaste tre dagarna. Han frågade om när vi gick till sängs, när vi gick upp, när vi hade enskilda och gemensamma studier och om vi gick ut och proselyterade i tid. Sedan sa han: ”Jag förstår att ni inte är fullkomliga, men ni har gjort fullkomliga val under de senaste tre dagarna, och det betyder att ni förflyttar er i rätt riktning.” När han hade gått tänkte vi på hur viktigt det han hade sagt var.

Lehi utropade följande om val, vilket varje rättfärdig far och mor upp repar för sina söner och döttrar: ”Jag [vill] att ni ser till den store Medlaren

Valen vi gör är nyckeln till vår framtid och glädje.



och hörsammar hans viktiga befallningar och är trofasta mot hans ord och väljer evigt liv enligt hans Helige Andes vilja” (2 Ne. 2:28).

Vi behöver inse att det finns en motsats till allting och att de rättfärdiga val vi gör är livsviktiga.

När jag var liten hörde jag ett citat av Harry Emerson Fosdick, en framstående protestantisk pastor. Han sa följande om val: ”Vårt livs tragiska synder är vanligtvis så oavsiktliga. Vi eftertraktade inte det där dåliga, tarvliga målet till en början. Vi hade inte det målet i sikte alls. ... Det är därför vägen till helvetet är kantad av goda föresatser, och det är därför

jag inte hyllar höga ideal, högtsträvande mål, hedervärda syften, storslagna beslut, utan jag säger i stället att något av det farligaste som finns är att acceptera dem och tänka att man tror på dem och sedan försumma de dagliga gärningar som leder till dem. O min själ, titta på vägen där du går! Den som plockar upp ena änden av en pinne plockar även upp den andra. Den som väljer början på en

väg väljer också vart den leder. Det är medlen som avgör utgången.”⁷

3. Gör dagliga medvetna ansträngningar

Rättfärdiga, dagliga, hängivna ansträngningar är bättre än tillfälliga hjältemodiga handlingar. En vän till mig, Jim Jardine, sa under en föreläsning vid Brigham Young University att han, när han var elev, funderade på att ”helga sitt liv genom en enda storslagen, hjältemodig gärning”, men han insåg att ”helgelse inte är en enstaka händelse i ett liv, utan att den visas genom daglig hängivenhet”.⁸

När jag var ung ville jag också visa vad jag gick för genom någon hjältemodig handling. Min morfars far David Patten Kimball var en av de unga män som räddade och hjälpte till att bära medlemmar från Martins handkärrekompani över Sweetwater River. Det lät som det slags helgande jag sökte efter. Senare besökte jag min morfar Crozier Kimball som

förklarade att när president Brigham Young (1801–1877) sände iväg dessa män på deras räddningsuppdrag så bad han dem att göra allt som stod i deras makt för att rädda handkärrekompaniet. Deras helgande utgjordes av att de ”följde profeten”. Min morfar sa till mig att ständigt, trofast, rättfärdig hängivenhet mot sin plikt eller mot en princip är mycket beundransvärt.

David Patten Kimball var hjältemodig när han hjälpte till att rädda pionjärerna, men det är lika hjältemodigt att i dag följa profeten genom att hörsamma hans råd om att minska användandet av sociala medier, studera Mormons bok och i synnerhet att samla det skingrade Israel på båda sidor av slöjan. Om vi hjälper till att samla det skingrade Israel räddar vi människors själar – precis som när min morfars far hjälpte till att rädda människorna i handkärrekompaniet.

En del medlemmar i kyrkan erkänner att de entusiastiskt skulle gå till verket om de fick någon storslagen kallelse, men de tycker inte att stödverksamheten eller insamlingen av släkt-historia är tillräckligt hjältemodigt för att de ska anstränga sig till det yttersta.

4. Var stark och orubblig i fråga om rättfärdighet

För en del år sedan talade äldste Neal A. Maxwell (1926–2004) i de tolv apostlarnas kворum om några av sina personliga vänner som var mindre aktiva i kyrkan. Han sa att han hade sett upp- och nedgångar i deras tro och vad den underliggande orsaken var. Sedan sa äldste Maxwell:

”Den mest tillfredsställande förklaringen ges i en vers i Mormons bok. Det är en frågeställning i Mosiah 5:13: ”Ty hur kan en människa känna den mästar som hon inte har tjänat och som är en främling för henne och är långt borta från hennes hjärtas tankar och avsikter?”

*Rättfärdiga, dagliga,
hängivna ansträngningar
är bättre än tillfälliga
hjeltemodiga handlingar.*

Det här beskriver vad som vanligtvis händer: Människor som för övrigt är goda fångas av världens omsorger. Om vi i stället för att närma oss Mästaren blir främlingar för honom så har vi gått vilse. De goda människor som råkar ut för det här har i regel inte gjort några stora överträdelser, men de har fjärrat sig från Frälsaren och han har blivit en främling för dem.”⁹

Det är av största vikt att vi sätter vår tro på vår Herre och Frälsare Jesus Kristus i centrum i våra liv. En underbar missionspresident lät var och en av oss missionärer memorera en enkel mening om tro och rättfärdighet som har stannat kvar hos mig hela livet. Jag rekommenderar den till er:

Varken olyckor, ödet eller slumpen kan avvärja, hindra eller styra en beslutsam själs fasta föresats.¹⁰

Mina kära vänner, ni behöver vara beslutsamma själar när det gäller att leva rättfärdigt!

5. Förtjäna ditt arv genom rättfärdiga val

En av de storslagna redogörelserna i Mormons bok är Almas råd till sina tre söner: Helaman, Shiblon och Corianton. Alma var son till profeten Alma. Han upplevde en mirakulös omvändelse som ung man. Han blev överdomare för nationen och kyrkans högpräst och profet. Två av hans söner hade gjort bra val. Men en son hade gjort några mycket dåliga val. Det

Hjältemod kan vara så enkelt som trofast tjänande.



“Ett fel som de heliga, unga och gamla, bör undvika är tendensen att leva på lånat ljus och låta ljuset inom sig vara reflekterat ljus i stället för ett eget ljus.”

viktigaste med Almas råd är för mig att han gav det som far till sina egna barn. Han var främst angelägen om att de skulle ha ett vittnesbörd om Gud Fadern, Jesus Kristus och den Helige Anden.

I kapitel 36 börjar Alma berätta för Helaman om sin mirakulösa omvändelse. En ängel sa till Alma att han skulle förgöras om han fortsatte att strida mot kyrkan. Han vittnar om att kunskapen han delgav inte kom från hans egen visdom utan hade uppenbarats för honom av Gud. Han vill att Helaman ska ha ett vittnesbörd.

Många av er, om inte de flesta, har ett vittnesbörd. Vi behöver alla ha ett personligt vittnesbörd. President Joseph F. Smith (1838–1919) sa: ”Ett fel som de heliga, unga och gamla, bör undvika är tendensen att leva på lånat ljus och låta ljuset inom sig vara reflekterat ljus i stället för ett eget ljus.”¹¹

President Heber C. Kimball (1801–1868), en rådgivare till president Young, sa:

”Tiden kommer då ingen man eller kvinna kan leva på lånat ljus. Var och en måste vägledas av ljuset inom sig. Om du inte har det, hur kan du då hålla ut? ...

Om du inte har det, kan du inte hålla ut. Sök därför vittnesbördet om Jesus och håll dig till det när prövningarna kommer, så att du inte snubblar och faller.”¹²

I det 76:e kapitlet i Läran och förbunden talas det om de tre härlighetsgraderna, och den celestials härligheten jämförs med solen. Sedan jämförs det terrestriala riket med månen och det telestials riket med stjärnorna (se även 1 Kor. 15:41).

Det är intressant att solen har sitt eget ljus men att månen är reflekterat ljus eller ”lånat ljus”. I vers 79 talas det om dem som ärver det terrestriala riket: ”Det är dessa som inte är tappra i vittnesbördet om Jesus.” Vi kan inte nå det celestials riket och bo hos Gud Fadern med lånat ljus.

Var tacksam om du har goda föräldrar med ett vittnesbörd som har undervisat dig om evangeliet. Men du behöver ett eget vittnesbörd. Filosofen Goethe sa: ”Det som kommer från din fars arv, förtjäna det på nytt och gör det till ditt!”¹³

Var och en har ansvaret att göra rättfärdiga val och allvarligt begrunda de fem råd som jag har lagt fram. Ditt främsta mål är att bygga din egen personliga tro. Förhållandena i världen kräver en djupare personlig omvändelse till och starkare tro på vår himmelske Fader och på Jesus Kristus och hans försoning.

Förberedda för svåra tider

Kyrkan har gjort avsevärda ansträngningar för att ge dig en vägkarta till hjälp när du ska göra rättfärdiga val. Herren har förberett oss, rad på rad, för de ”svåra tider” (2 Tim. 3:1) vi nu står inför. En kort lista över åtgärder av första presidentskapet och de tolv apostlarnas kворum för att tillhandahålla den här vägkartan inbegriper följande:

- Helgande av sabbatsdagen och sakramentets heliga förrättning har återigen betonats under de senaste fem åren.
- Under biskopens ledning fokuserar stärkta äldstekvorum och Hjälpföreningar på kyrkans syfte och gudomligt tilldelade ansvar att hjälpa medlemmarna ingå och hålla heliga förbund.
- Vi har med glädje börjat stödja varandra på ett högre och heligare sätt.
- När vi börjar med målet i sikte blir templets förbund och släktforskningens tjänande en mer fokuserad del av förbundsstigen.

Ytterligare justeringar för att uppnå en ny balans mellan det som händer i kyrkan och i hemmet presenterades under generalkonferensen i oktober 2018. Justeringar presenterades för att helga sabbatsdagen på ett hemcentrerat sätt som stöds av kyrkan. I talet jag höll, som godkänts av första presidentskapet och de tolv kvorum, tillkännagav vi att ändamålen och välsignelserna i samband med den här justeringen och andra nyss gjorda ändringar bland annat är följande:

Kyrkan har gett oss en vägkarta för att hjälpa oss göra rättfärdiga val.



- En djupare omvändelse till vår himmelske Fader och Herren Jesus Kristus och starkare tro på dem.
- Starkare enskilda och familjer genom studiematerial som är hemcentrerat, stöds av kyrkan och leder till ett glädjefullt evangelieinriktat liv.
- Att helga sabbatsdagen med fokus på sakramentets förrättning.
- Att hjälpa vår himmelske Faders alla barn på båda sidorna av slöjan genom missionsarbete och genom att ta emot templets förrättningar, förbund och välsignelser.¹⁴

Genom att rättfärdigt följa råden du har fått blir du välsignad nu och hela livet. ■

Från "Resolve to Make Righteous Choices", ett tal som hölls under en andakt den 20 november 2018 vid Brigham Young University-Hawaii.

SLUTNOTER

1. David Brooks, "The Rise of the Amphibians", *New York Times*, 15 feb. 2018, nytimes.com.
2. Brooks, "The Rise of the Amphibians".
3. Michael J. Balick och Paul Alan Cox, *Plants, People, and Culture: The Science of Ethnobotany* (1996).
4. Julie Walker, "Professor and Samoan Chief Awarded for Saving Rain Forest", *BYU Magazine*, sommaren 1997, s. 8; se även Anne Billings, "Du kan betyda mycket: Paul Cox – Bevarar Guds skapelser", *Nordstjärnan*, nov. 1998, s. 32–37.
5. Det var bland annat Rex Maughan, Ken Murdock och andra som tillhör kyrkan.
6. Se Bruce C. Hafén och Marie K. Hafén, "Bridle All Your Passions", *Ensign*, feb. 1994, s. 16.
7. Harry Emerson Fosdick, *Living Under Tension* (1941), s. 111.
8. James S. Jardine, "Consecration and Learning", i Henry B. Eyring, red., *On Becoming a Disciple-Scholar: Lectures Presented at the Brigham Young University Honors Program Discipline and Discipleship Lecture Series* (1995), s. 78.
9. Neal A. Maxwell, "Insights from My Life", *Ensign*, aug. 2000, s. 9.
10. Ella Wheeler Wilcox, "Will", i Charles Wells Moulton, *The Magazine of Poetry: A Quarterly Review*, vol. 5 (1893). Missionspresidenten var äldste Marion D. Hanks.
11. Se Joseph F. Smith, *Evangeliets lära*, (1982), s. 71.
12. Heber C. Kimball, i Orson F. Whitney, *Life of Heber C. Kimball*, 6:e utg. (1975), s. 450.
13. Johann Wolfgang von Goethe, *Faust*, övers. till engelska Bayard Taylor (1912), 1:28.
14. Se Quentin L. Cook, "Djup och varaktig omvändelse till vår himmelske Fader och Herren Jesus Kristus", *Liahona*, nov. 2018, s. 8–12.

Den bästa investeringen

Michael R. Morris
Kyrkans tidningar

När Blanca Gregory hade blivit uppsagd stressade hon över att behöva söka ett nytt jobb. Men sedan gick hon med i oberoendegruppen Hitta ett bättre jobb.

Blanca Gregory hade arbetat inom bankväsendet i 27 år, bland annat som assisterande chef i 12 år. Därför kom uppsägningen som en chock. Men hennes förvåning gav snabbt vika för oro och stress.

Lyckligtvis hade Blancas man Eric ett jobb, och familjen hade besparingar som de kunde klara sig på. Efter att ha återhämtat sig från en sjukdom och varit arbetslös i över ett år började syster Gregory leta efter ett nytt jobb.

Hon uppdaterade sitt cv, skrev in sig på datakurser, gick på jobbmässor och började fylla i jobbansökningar. Det ledde till att hon fick flera jobbintervjuer. Med sin arbetslivserfarenhet trodde hon att det skulle bli lätt att hitta ett nytt jobb.

”Jag blev orolig när jag inte hörde tillbaka från någon”, säger syster Gregory. ”Jag tänkte: ’Vad är det som händer?’”

Det gick månader utan ett enda jobberbjudande. Till slut föreslog hennes man, som verkade som biskop i deras församling i Newport Beach, Kalifornien, att Blanca skulle titta på



kyrkans oberoendeinitiativ och gå med i gruppen Hitta ett bättre jobb.

”Man känner Anden”

I gruppen Hitta ett bättre jobb påbörjade syster Gregory en 12 veckor lång kurs som lärde henne att nätverka, se möjligheter, uppdatera sitt cv, presentera sig själv på ett professionellt sätt och förbereda sig för jobbintervjuer. Hon satte också upp dagliga mål som handlade om att hitta resurser, skapa kontakter och ha personliga möten.

”En oberoendekurs är inte som andra kurser. Den är inspirerande. Man känner Anden där”, säger hon. ”Vår kurs lärde oss att utöva tro, vara ihärdiga, arbeta hårt och vädja till Herren – att inte bara lita till våra egna färdigheter och vår förmåga att hitta ett jobb utan också på vår himmelske Faders hjälp.”

Tack vare Hitta ett bättre jobb fick syster Gregory mycket övning i att berätta om sina kvalifikationer och i att kontakta människor och företag med hjälp av en ”30-sekunderspresentation” av sig själv. 30-sekunderspresentationen hjälper arbetsgivare förstå vilket slags jobb en potentiell anställd söker, personens erfarenhet och hur personen kan vara till hjälp för företagets framgång.

Efter omkring åtta veckor kände syster Gregory en dag att hon skulle knäböja och be om hjälp hela dagen.

”Jag ödmjukade mig”, säger hon. ”Jag behövde verkligen min himmelske Faders hjälp med att hitta något. Jag sa inte att jag ville vara chef eller att jag ville tjäna mycket pengar. Jag behövde bara ett jobb. Jag utgöt mitt hjärta till Herren.”

Som en del av sin ”hemläxa” den dagen skulle hon ansöka om fem jobb elektroniskt. Redan nästa dag ringde en eventuell arbetsgivare för att intervjua henne för en position som banktjänsteman. Hon var glad att hennes böner hade besvarats så snabbt.

”Jag var inte nervös för intervjun för jag hade övat i klassen så länge”, säger syster Gregory. Men hon bad ändå ivrigt före intervjun. ”Käre himmelske Fader”, vädjade hon, ”lägg ord i min mun så att jag kan svara rätt och så att de som intervjuar mig kan se värdet i det jag har att erbjuda.”

”Den förändrar ditt liv”

I mars 2018, några dagar efter syster Gregorys intervju, körde Mickey och Margaret Foster in på parkeringsplatsen vid Newport Beach stavscenter för att besöka kvällens Hitta ett bättre jobb-grupp. Paret Foster, som då tjänade som servicemissionärer på heltid, kom tidigt och blev förvånade när de såg att Blanca redan stod parkerad där.

”Hon var så glad att hon hoppade in i vår bil för att berätta att hon precis hade fått ett jobb”, säger äldste Foster. ”Hon förklarade hur mycket hon älskade sin himmelske Fader och vad oberoendeinitiativet och hennes oberoendegrupp hade betytt för henne i hennes jakt på jobbtillfällen.”

Syster Gregory vittnade också för paret Foster att hon aldrig hade känt sig så nära Frälsaren eller känt hans personliga engagemang mer än vad hon gjorde nu. Alla tre grät, överväldigade av tacksamhet och glädje. Ett år senare är syster Gregory fortfarande tacksam för sin oberoendegrupp, för sin himmelska hjälp och för sitt jobb som banktjänsteman.

”Det är bra betalt. Arbetstiden är bra. Förmånerna är bra”, säger hon. Hon använder sina förmågor, utvecklar nya talanger och ”växer i företaget”.

”Att gå med i 12-veckorsgruppen Hitta ett bättre jobb är den bästa investeringen man kan göra”, säger hon till alla som söker jobb eller vill byta jobb. ”Den hjälper dig inte bara att uppdatera ditt cv och berätta om dina förmågor, utan hjälper dig också att lära dig utöva tro och stärka ditt vittnesbörd. Det är det som gör skillnaden. Gruppen träffas bara några timmar varje vecka, men det är till stor hjälp. Den förändrar ditt liv.” ■

Ett ämbete åt John

Som ny biskop för många år sedan slade jag märke till en trofast syster som alltid kom till kyrkan utan sin make John. Jag fick veta att han hade varit grensresident tidigare, när deras möteshus höll på att byggas. Han fick så lite hjälp av grensmedlemmarna att han blev utbränd av att göra nästan allt arbete, och så blev han mindre aktiv.

När församlingsmedlemmar kom hem till dem tände han en cigarett och satte ölburken vid sin stol som för att säga: ”Ni får inte mig att komma tillbaka.”

Senare fick jag veta att John var reparatör till yrket. Äldre medlemmar ringde ofta till mig för att få hjälp med att laga

saker och ting. Nu när jag kände till Johns färdigheter så ringde jag honom och bad om råd för att laga saker.

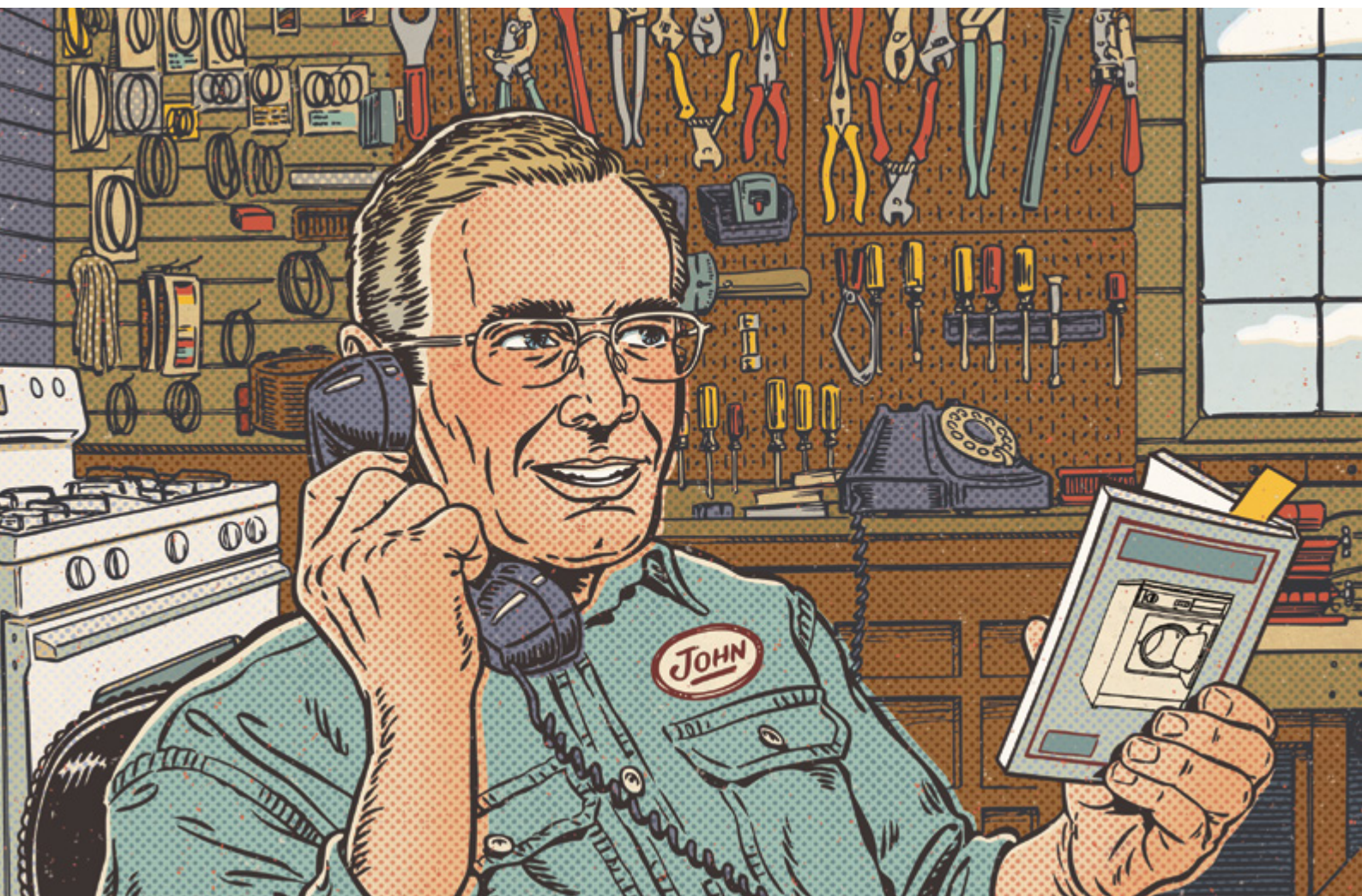
Jag fortsatte med det i kanske ett år. Vid det laget behövde vi kalla en församlingskamrer. Efter att ha begrundat det hela under bön kände jag mig manad att kalla John.

Jag berättade det för stavsresidenten och han sa: ”Vi kan inte kalla honom nu! Han röker och tar sig en öl.” Jag bad stavsresidenten att kalla honom till en intervju i alla fall. John kom till intervjun men svarade med eftertryck: ”Nej, jag är inte värdig.”

Saker och ting fortsatte som förut. John förblev mindre aktiv och jag ringde honom för att be om råd. Under den här tiden sa jag inget till honom om att komma tillbaka till kyrkan. Jag bad stavsresidenten att intervjua honom ännu en gång. Återigen sa John nej, men den här gången tillade han: ”Jag säger till när jag är redo.”

Efter det fortsatte jag att ringa till John och be om råd och vara en så bra vän jag kunde.

En dag svarade jag telefonen och hörde: ”Är det här gamle biskopen?” Han hade börjat kalla



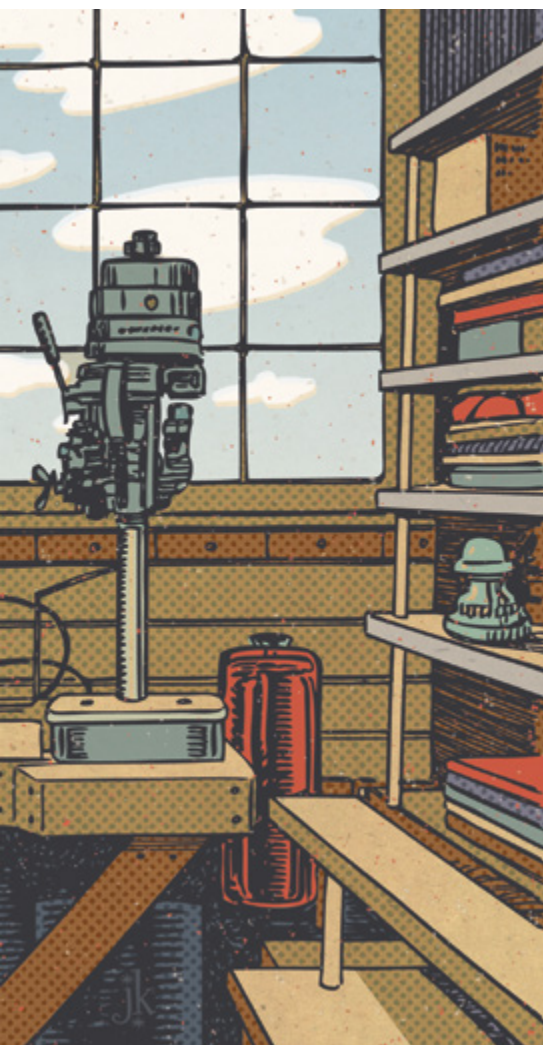
Välsignelsen av en förlust

mig så. ”Det här är John. Jag är redo.” Han kallades och verkade som vår församlingskamrer.

Allteftersom åren gått har John verkat i ett flertal ämbeten. Han och hans fru verkade som missionärer tillsammans och nu tjänar de i templet. På min guldbrylllopsfest skrev John ett meddelande som löd: ”Tack för att du räddade mitt liv.”

Jag kan inte beskriva den glädje jag känner över att veta att John återvände till kyrkan delvis för att jag var tålmodig och bad honom om hjälp när jag behövde det. ■

Burke Waldron, Utah, USA



Äntligen, efter att ha försökt så länge, väntade vi vårt första barn. Vilken glädje och vilken känsla! Allt gick bra. Vår dotter utvecklades och växte och alla runtomkring oss var lika glada som vi för välsignelsen av en sedan länge efterlängtd dotter.

Men så blev det komplikationer. En sällsynt blod- och leveråkomma hotade både barnet och mig. Läkarna upptäckte också blodkoagulering i moderkakan. När jag var i sjätte månaden behövde vår dotter födas.

När hon var född vägde hon knappt ett halvt kilo och var omkring 25 centimeter lång. På sjukhuset kallade sjuksköterskorna henne för vår ”lilla krigare”. Men fyra dagar efter födelsen förvärrades hennes tillstånd och hon dog. Att föda min dotter och sedan åka hem utan henne i min famn och se hennes små saker hemma var otroligt smärtsamt!

Jag reste med hennes lilla kista i knät i nästan 30 mil tills vi nådde vår hemstad Garruchos och begravde henne där. Ibland kunde jag känna hennes närvaro, som om hon rörde vid mitt ansikte med

Jag fick veta att John var reparatör till kyrket, så jag ringde honom och bad om råd för att laga saker. Han berättade vad jag skulle göra och så tog jag hand om problemet.

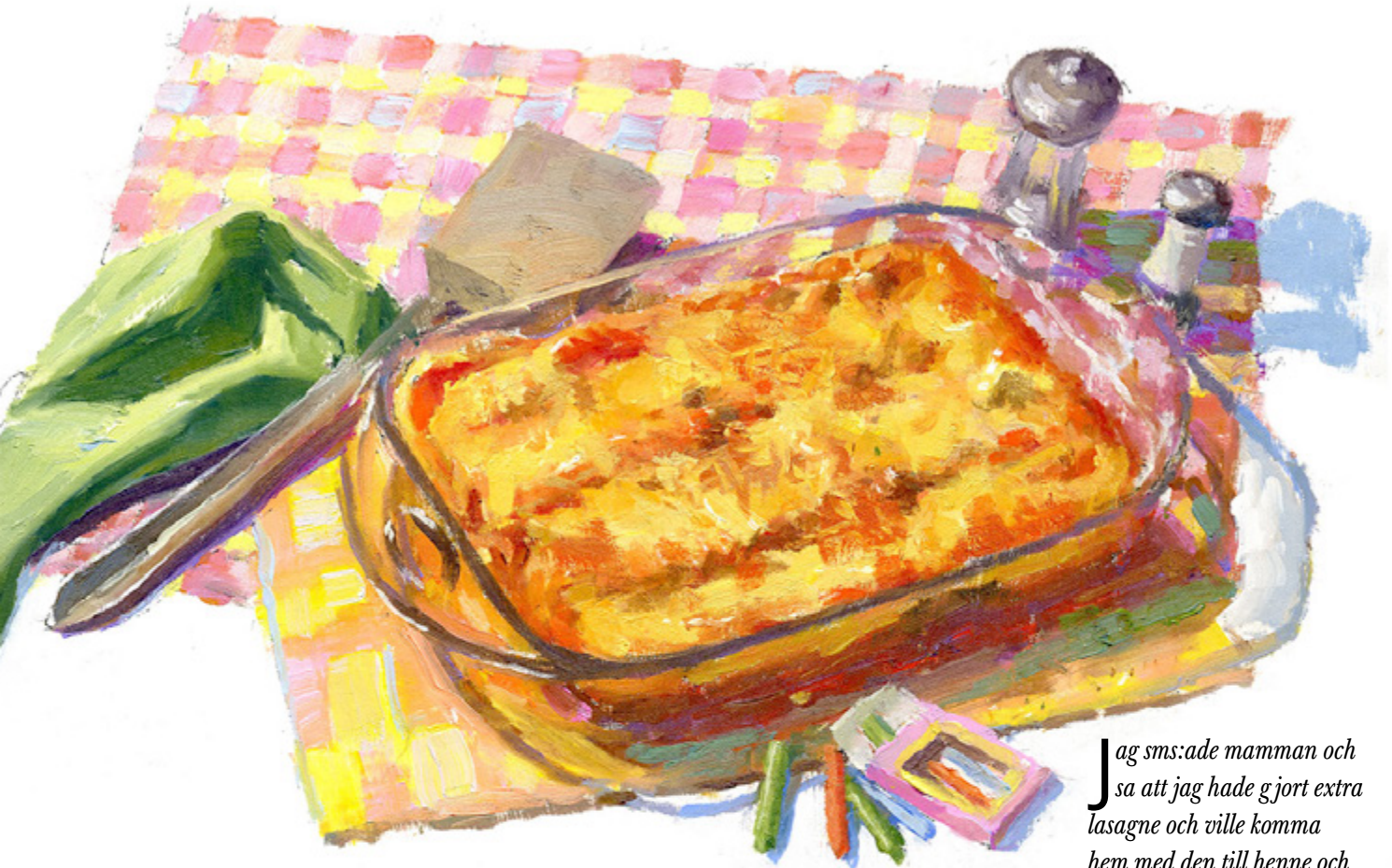
handen. Min man Gustavo invigde graven och så begravde vi henne.

Vi var hemma hos mina föräldrar i tre dagar och många kom på besök. En del kunde inte förstå hur Gud kunde låta det här hända oss. Men vi ifrågasatte aldrig Herren. Han valde oss att bli föräldrar till den här speciella personen, den här lilla ängeln, som bara behövde några dagar på jorden för att uppfylla sitt uppdrag. Vi såg det inte som ett straff eller en prövning. Vi såg det som en välsignelse. Nu är det vår plikt att vara värdiga så att vi kan träffa henne igen.

Evangeliet ger oss ljuset, styrkan och hoppet om att en dag kunna fostra henne. Naturligtvis är vi ledsna emellanåt, och ibland känns det tomt. Men då tröstar Anden oss.

Vi försöker få ett barn till, och vi vet att saker och ting sker enligt Herrens plan och tid. Vår himmelske Fader älskar oss och kommer aldrig att överge oss. Vi är så tacksamma för att han har berett en väg för oss så att vi en dag kan leva tillsammans som familj. ■

Patrícia Moraes, Rio Grande do Sul, Brasilien



Jag sms:ade mamman och sa att jag hade gjort extra lasagne och ville komma hem med den till henne och hennes barn.

Födelsedagslasagne

Jag hade länge haft en önskan att baka bröd eller laga lite extra mat och bara lämna av den hos någon i vår församling för att visa min kärlek och Herrens kärlek till dem, men jag hade aldrig gjort det.

Jag älskar att laga mat, men det är bara min man och jag hemma nu. Så jag lagar färre portioner eftersom fler portioner ofta tar oss flera dagar att äta upp.

En kväll bestämde jag mig för att laga lasagne. I stället för att göra en stor panna gjorde jag två mindre pannor. Då kunde vi ha en till middag och så kunde jag ge den andra till någon som behövde det.

Jag ringde hjälpföreningspresidenten för att höra om det fanns någon som behövde få ett mål mat hemlevererat.

Hon nämnde en ensamstående mamma som arbetade och hade två barn. Den eftermiddagen sms:ade jag mamman och sa att jag hade gjort extra lasagne och ville komma hem med den till henne och hennes barn.

Hon sms:ade tillbaka: "Vad konstigt! Ja, det vore toppen!" Hon var fortfarande på jobbet men hennes barn var hemma, så jag kunde komma förbi när som helst.

Lite senare sms:ade hon igen och frågade: "Visste du att det är min födelsedag i dag?" Jag försäkrade henne om att jag inte hade haft en aning om det. Hon svarade: "Okej, grattis på födelsedagen till mig!"

När jag kom över med maten hade hon precis kommit hem från jobbet.

Hon var så glad, och det var hennes barn också.

På söndagen kom hon fram till mig och berättade med tårar i ögonen att varje år på sin födelsedag brukade hennes mormor laga middag åt henne – och det var alltid lasagne. Hennes mormor hade dött året innan, och det här var första födelsedagen som hennes mormor inte kunde laga lasagne till henne.

När jag kom med lasagne på hennes födelsedag stärktes hennes vittnesbörd om att Herren är medveten om henne och älskar henne. Och det stärkte mitt vittnesbörd om att när vi gör oss tillgängliga som redskap i Herrens händer, visar han oss var vi kan tjäna. ■

Name withheld, Texas, USA

150 sidor till på torsdag?

Jag befann mig på mitt livs absoluta botten. Min fru hade bett om skilsmässa efter att ha lämnat mig för en annan man. Jag var 30 år och bodde hos min mamma. Jag var också nära att förlora mitt jobb.

Chefredaktören på dagstidningen jag arbetade för varnade mig: "Om du kommer onykter till arbetet igen blir du avskedad med omedelbar verkan." På vägen hem undrade jag hur jag skulle kunna sluta dricka.

Just då stannade två missionärer upp och pratade med mig om Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Jag sa att jag inte var intresserad. Men som den journalist jag var kände jag att jag skulle ge dem mitt kort.

Flera dagar senare sa mamma att två amerikaner hade kommit för att träffa mig.

"De har ett av dina kort", sa hon.

De var samma missionärer som jag träffat några dagar tidigare. En av dem gav mig ett häfte och pratade om profeten Joseph Smith. Sedan gav hans kamrat mig en Mormons bok. Han

frågade om jag ville läsa några kapitel i den. När jag sa att jag skulle göra det tittade han närmare på mig och frågade om jag kunde läsa 150 sidor.

"Omöjligt!" sa jag.

"Okej, men vi kommer tillbaka på torsdag", sa han. Det var flera dagar till dess. Jag trodde inte att jag kunde läsa alla sidorna på den tiden.

Efter arbetet påföljande dag fick jag ett starkt begär efter att träffa mina vänner och gå ut och dricka. Då kom jag ihåg chefredaktörens varning och de 150 sidorna som jag hade ombetts läsa. Jag åkte hem och började läsa Mormons bok. Jag läste också häftet om Joseph Smith.

Anden rörde vid mitt hjärta när jag läste om Joseph Smith. Jag kände också att Mormons bok var sann när jag läste och lärde mig mer om Frälsaren. Snart hade jag läst 150 sidor. På torsdagen

kom missionärerna tillbaka och frågade om jag hade läst.

"Ja!" sa jag. "Alla 150 sidorna!"

Jag ville veta mer. När de undervisade mig om Vidsordsordet sa jag att jag var redo att ge upp alkoholen.

Söndagen därpå var jag på mitt första faste- och vittnesbördsmöte. Jag bar mitt nyfunna vittnesbörd om Joseph Smith och Mormons bok. En kort tid senare döptes jag och konfirmerades som medlem i kyrkan.

Under de 48 åren sedan mitt dop har jag försökt följa buden och hålla mig nära kyrkan. Jag gifte om mig och verkade som missionär tillsammans med min fru. Under årens lopp har jag tackat ja till många ämbeten. Nu tjänar jag i templet. Varje gång jag är där tackar jag Herren för att han drog mig upp ur mörkret och förde in mig i ljuset. ■

Hildo Rosillo Flores, Piura, Peru

På vägen hem undrade jag hur jag skulle kunna sluta dricka. Just då stannade två missionärer upp för att prata med mig.



Den heliga kroppen

Marissa Widdison

Kyrkans tidningar

Om vi inte undervisar våra barn om kroppens eviga betydelse, kliver världen ivrigt in och felinformerar våra barn åt oss.

I 1 Korintierbrevet 6:19 lär aposteln Paulus att kroppen är helig: ”Vet ni inte att er kropp är ett tempel för den helige Ande som bor i er?” Det här är inte vad världen lär. I stället virvlar förvirrande budskap runt våra barn och leder till frågor och skapar tvivel.

Vilken är den perfekta kroppsstorleken?

Vilka är de rätta kläderna att bära?

Vad ska jag använda kroppen till?

Här är några förslag på hur man kan hjälpa barn uppskatta kroppen som ett underbart redskap för det goda.

Kroppen är en gåva

Kroppar kommer i olika former, färger, storlekar och nivåer av förmågor. Det kanske viktigaste budskapet vi kan förmedla till våra barn är att *varje* kropp är en värdefull välsignelse. Kroppen är en viktig del av lycksalighetsplanen. När allt kommer omkring består själen av anden och kroppen! (Se L&F 88:15.) Som Paulus sa är kroppen den Helige Andens tempel.

Barn liksom vuxna kan bli frustrerade över hur kroppen ser ut eller fungerar. Det är okej. Hjälpt ditt barn förstå att vi kan lära och växa också med en ofullkomlig kropp. Vi kan vara ett exempel genom att fokusera på det goda som kroppen kan göra i stället för att oro oss för mycket för hur kroppen ser ut eller jämföra den med andras. En dag ska var och en av oss uppstå, och kroppen ”skall återställas till sin rätta och fullkomliga form” (Alma 40:23).

Omsorg om kroppen

De sunda vanor barnen utvecklar välsignar dem under resten av livet. Som föräldrar har vi stort inflytande över maten de äter, deras fysiska aktiviteter, deras vanor i fråga om hygien och andra sätt de tar hand om kroppen på. Förutom att uppmuntra dem att leva sunt kan vi skapa en familjemiljö där sådana bra beslut fattas. Det innebär också att vi har öppna och skamfria samtal om sexuell intimitet och om vilka kroppsliga förändringar barnen kan vänta sig när de växer upp. (För att få hjälp med åldersanpassade samtal, se häftet *Råd till föräldrar*; se även *A Parent's Guide*, på ChurchofJesusChrist.org.)



A stylized illustration of a hand holding a heart. The hand is rendered in a light blue color with white outlines, and the heart is a vibrant red with a white outline. The background is a gradient of light blue and white. The hand is positioned as if holding the heart gently, with the fingers slightly curled. The heart is positioned above the palm of the hand. The overall style is simple and graphic.

Förhindra övergrepp

Sorgligt nog blir omkring en av fyra personer världen över utsatta för övergrepp som barn.¹ Vi kan arbeta på att skydda och göra våra barn starka. Vi kan lära dem att säga ”nej” till sådant som de känner sig obekväma med, och om någon gör dem illa ska de be om hjälp – och fortsätta be tills de är i säkerhet. Vi kan lära dem de rätta orden för kroppsdelarna och ha känslomässigt trygga samtal om frågor de har, och uppmuntra dem att vara uppmärksamma på Anden. (Se ”Skydda barnen” i det kommande oktobernumret 2019 av *Liahona*.)

Det finns många skadliga budskap i medierna om kroppen. Vad läser, tittar och lyssnar dina barn på? När vi lär våra barn att urskilja och undvika skadlig media blir de bättre på att skilja mellan sanningar och lögn. (Se ”Growing a Healthy Technology Garden” från aprilnumret 2017 av *Ensign*.)

Var vänlig

Fäller vi någon gång ovänliga kommentarer om en persons kropp – och vår egen? I så fall är vi skadliga exempel för våra små barn. I stället kan vi göra det till en vana att uttrycka tacksamhet för allt det som kroppen *kan* göra. Vi kan vara vänliga och berömma andra för sådant de gör och egenskaper de har i stället för bara det yttre.

Slutligen kan andra behandla sin kropp på sådana sätt som vi har lärt oss att undvika. När vi uppmanar våra barn att hålla sig borta från tatueringar, piercingar och olämplig klädsel ska vi också se till att vi lär dem att vara vänliga. Vi kanske inte håller med om valen som andra gör, men vi bör alltid behandla andra med kärlek och respekt. ■

SLUTNOT

1. Se Världshälsoorganisationen, ”Violence and Injury Prevention”, www.who.int/violence_injury_prevention/violence/child.

FÖR BARN

I *Vännen* den här månaden:

- ”Din kropp är ett tempel” (aug. 2019, s. V12)

För andra resurser, gå till lessonhelps.ChurchofJesusChrist.org och klicka på ämnet ”Bodies”.

FÖR TONÅRINGAR

I *Liahona* den här månaden:

- Alla artiklarna i ungdomsavdelningen (se s. 50) undervisar om lärodomar som har med kroppen att göra.

För andra resurser, gå till youth.lds.org.



KAPITEL 2

Härlighet nog

Redaktionens anmärkning: Det här är ett utdrag ur kapitel 2 av Ingen gudlös hand, volym 2 i serien De heliga. Föregående kapitel, i julinumret, beskriver förtruppen av utvandrande heliga som kallades "Israels läger". De slog läger vid Sugar Creek, på ganska kort avstånd över Mississippifloden från Nauvoo. Den 1 mars 1846 började Brigham Young leda förtruppen västerut.

Medan de heliga tillsammans med Brigham Young lämnade Sugar Creek var 43-åriga Louisa Pratt kvar i Nauvoo och förberedde sig för att lämna staden med sina fyra små döttrar. Tre år tidigare hade Herren kallat hennes man Addison på mission till Stillahavsöarna. Sedan dess hade den otillförlitliga postgången mellan Nauvoo och Tubuai, den ö i Franska Polynesien där Addison verkade, gjort det svårt att hålla kontakten med honom. De flesta av hans brev var flera månader gamla när de kom fram, en del äldre än ett år.

Addisons senaste brev gjorde det klart att han inte skulle komma hem i tid för att bege sig västerut med henne. De tolv hade instruerat honom att stanna kvar på Stillahavsöarna tills de kallade hem honom eller skickade missionärer för att ersätta honom. Brigham hade ett tag hoppats på att kunna skicka fler missionärer till öarna efter att de heliga hade tagit emot sin begåvning, men flykten från Nauvoo hade skjutit upp den planen.¹

Louisa var villig att göra resan utan sin make, men det gjorde henne nervös att tänka på det. Hon avskydde tanken på att behöva lämna Nauvoo och templet och såg inte fram emot att färdas med vagn över Klippiga bergen. Hon ville också hälsa på sina åldrande föräldrar i Kanada – kanske för sista gången – innan hon begav sig västerut.

Om hon sålde sitt oxspann kunde hon få tillräckligt med pengar till att besöka sina föräldrar och boka överfarten för sin familj på ett fartyg som gick till Kaliforniens kust, och på så sätt undvika färden till lands helt och hållet.

Louisa hade nästan bestämt sig för att åka till Kanada, men det var något som inte kändes rätt. Hon bestämde sig för att skriva till Brigham Young om sin oro över att resa





till lands och om sin önskan att få träffa sina föräldrar.

”Om du säger att färden med oxspann är den bästa vägen till frälsning, då ska jag engagera mig i det med hand och hjärta”, skrev hon, ”och jag tror att jag kan stå ut med det lika länge som de andra kvinnorna utan att klaga.”²

En kort tid senare kom en budbärare med Brigham's svar. ”Kom. Frälsning via oxspann är det säkraste sättet”, sa han. ”Broder Pratt möter oss i vildmarken där vi bosätter oss och han blir mycket besviken om hans familj inte är med oss.”

Louisa övervägde hans råd, stålsatte sitt hjärta inför den besvärliga väg som väntade, och bestämde sig för att följa merparten av de heliga, vare sig det ledde till liv eller död.³

Den våren skyndade sig hantverkarna att slutföra templet före den offentliga invigningen den 1 maj. De lade tegelgolv runt dopbassängen, satte de dekorativa snickerierna på plats och målade väggarna. Arbetet höll på hela dagarna och ofta långt in på nätterna. Eftersom kyrkan knappt kunde betala hantverkarna offrade många av dem en del av sin lön för att se till att templet var redo att invigas åt Herren.⁴

Två dagar före invigningen målade hantverkarna färdigt samlingsalen på bottenvåningen. Nästa dag sopade de smuts och damm ur det stora rummet och förberedde det för invigningen. Hantverkarna hann inte lägga sista handen vid varje rum, men de visste att det inte skulle hindra att Herren godtog templet. Övertygade om att de hade uppfyllt Guds befallning, målade de orden ”Herren har sett vårt offer” ovanför talarstolarna längs den östra väggen i samlingsalen.⁵

Medvetna om vad kyrkan var skyldig hantverkarna, tillkännagav kyrkans ledare att den första invignings-sessionen

skulle bidra till välgörenhet. De som närvarade ombads att bidra med en dollar för att betala de fattiga hantverkarna.

På morgonen den 1 maj lämnade 14-årig Elvira Stevens sitt läger väster om Mississippi och tog sig över floden för att närvara vid invigningen. Elvira, som var föräldralös eftersom hennes föräldrar hade dött strax efter att familjen flyttat till Nauvoo, bodde med sin gifta syster. Eftersom ingen annan i lägret kunde följa med henne till invigningen gick hon ensam.

Medveten om att det kunde dröja flera år innan ett nytt tempel byggdes västerut, förrättade apostlarna begåvningen för en del unga ensamstående personer, däribland Elvira. Nu, tre månader senare, gick hon än en gång upp för trappan till tempeldörrarna, donerade sin dollar och hittade en sittplats i samlingsalen.⁶

Sessionen började med körsång. Orson Hyde uppsände sedan invigningsbönen. ”Låt din Ande vistas här”, vädjade han, ”och må alla känna genom ett heligt inflytande i hjärtat att hans hand har bidragit till detta verk.”⁷

Elvira kände en himmelsk kraft i rummet. Efter sessionen återvände hon till lägret, men hon kom tillbaka till nästa session två dagar senare i hopp om att få känna samma kraft igen. Orson Hyde och Wilford Woodruff predikade om tempeltjänst, prästadömet och uppståndelsen. Innan Wilford avslutade mötet berömde han de heliga för att ha slutfört templet fastän de var tvungna att överge det.

”Tusentals heliga har fått sin begåvning i det, och ljuset ska inte slockna”, sa han. ”Det här är härlighet nog för att ni har byggt templet.”

Efter sessionen återvände Elvira till lägret genom att korsa floden en sista gång.⁸ Under tiden tillbringade heliga i

Nauvoo resten av dagen och natten med att packa och flytta ut stolar, bord och andra möbler tills templet var tomt, och överlämnade det i Herrens händer.⁹

Längre fram på pionjärleden stannade Brigham och Israels läger till vid en plats som hette Mosquito Creek, inte långt från Missourifloden. De var hungriga, låg två månader efter tids-schemat och var förtvivlat fattiga.¹⁰ Ändå envisades Brigham med att skicka en förtrupp över Klippiga bergen. Han var övertygad om att en grupp heliga behövde fullborda resan så snart som möjligt, för så länge som kyrkan vandrade omkring utan ett hem skulle deras fiender försöka skingra dem eller hindra deras väg.¹¹

Men Brigham visste att det skulle anstränga de heligas resurser att utrusta en sådan grupp. Endast ett fåtal hade pengar eller förnödenheter som de kunde undvara och Iowa erbjöd begränsade möjligheter till att arbeta mot betalning. För att kunna överleva på prärien hade många heliga sålt värdefulla ägodelar längs leden eller hade tagit småjobb för att tjäna pengar till mat och förnödenheter. Ju längre västerut lägret förflyttade sig och ju mer avståndet mellan bosättningarna ökade skulle de här möjligheterna bli allt svårare att hitta.¹²

Brigham tyngdes också av andra bekymmer. De heliga som inte ingick i förtruppen behövde en plats att tillbringa vintern på. Omaha-indianerna och andra indianstammar som bodde i landet väster om Missourifloden var villiga att låta de heliga slå läger där över vintern, men ombud från regeringen var obenäpna att låta dem slå sig ner på skyddad indianmark någon längre tid.¹³

Brigham visste också att de sjuka och fattiga heliga i Nauvoo var beroende av att kyrkan tog dem västerut. Under en tid hade han hoppats på att kunna hjälpa dem genom att sälja värdefull egendom i Nauvoo, bland annat templet. Men dittills hade deras försök varit fruktlösa.¹⁴

Den 29 juni fick Brigham veta att tre officerare från Förenta staternas armé var på väg till Mosquito Creek. Förenta staterna hade förklarat krig mot Mexiko, och president James Polk hade gett männen fullmakt att rekrytera en bataljon på 500 heliga för ett fälttåg mot Kaliforniens kust.¹⁵ ■

För att läsa resten av kapitlet, gå till [saints.ChurchofJesusChrist.org](https://www.churchofjesuschrist.org) eller till den digitala versionen av den här artikeln i augustinumret av Liahona i [Evangeliebiblioteket](https://www.churchofjesuschrist.org) eller på [liahona.ChurchofJesusChrist.org](https://www.liahona.churchofjesuschrist.org).

Ordet Ämne i slutnoterna anger att det finns ytterligare information på [saints.ChurchofJesusChrist.org](https://www.churchofjesuschrist.org).

SLUTNOTER

1. Louisa Barnes Pratt till Brigham Young, 24 mars 1846; Brigham Young till Addison Pratt, 28 aug. 1845, Brigham Young Office Files, CHL; se även *Saints*, vol. 1, kap. 41. **Ämne:** Louisa Barnes Pratt
2. Louisa Barnes Pratt till Brigham Young, 24 mars 1846, Brigham Young Office Files, CHL; Louisa Barnes Pratt, *Journal and Autobiography*, s. 127.
3. Louisa Barnes Pratt, *Journal and Autobiography*, s. 127. Den sista meningen i citatet har redigerats för läsbarhetens skull. Originalen lyder: "Broder Pratt möter oss i vildmarken där vi bosätter oss blir mycket besviken om hans familj inte är med oss."
4. Mendenhall, dagbok, 1–4 apr. 1846; Samuel W. Richards, dagbok, 22–29 apr. 1846; Haight, dagbok, 6 apr. 1846; Morris, *Autobiography*, s. 40–41.
5. Samuel W. Richards, dagbok, 23 och 29–30 apr. 1846; Brigham Young, i *Journal of Discourses*, 1 jan. 1877, 18:304; Lanman, *Summer in the Wilderness*, s. 31–33.
6. Barney, "Ruins of the Nauvoo Temple"; *JSP*, CFM:525, not 71.
7. Historian's Office, General Church Minutes, Thomas Bullock häfte nr 8, 1 maj 1846.
8. Barney, "Ruins of the Nauvoo Temple"; Historian's Office, *History of the Church*, vol. 15, [1] maj 1846, s. 34; Scott, dagbok, 1 maj 1846; Woodruff, dagbok, 1 och 3 maj 1846.
9. Holzapfel och Cottle, "Visit to Nauvoo", s. 11. **Ämne:** Nauvoo Temple
10. Bennett, *Mormons at the Missouri*, s. 45. **Ämne:** Pioneer Trek [Pionjärleden]
11. Historian's Office, *History of the Church*, vol. 15, 28 juni 1846, s. 87–89; Brigham Young till William Huntington and Council, 28 juni 1846, Brigham Young Office Files, CHL.
12. Orson Pratt, dagbok, feb. 1846; 6 mars 1846; 19 juni 1846; se även Bennett, *Mormons at the Missouri*, s. 32–33.
13. Brigham Young till William Huntington and Council, 28 juni 1846, Brigham Young Office Files, CHL.
14. "Conference Minutes", *Times and Seasons*, 1 nov. 1845, 6:1011; Orson Pratt, dagbok, 28–29 apr. 1846; Brigham Young till Jesse Little, 20 jan. 1846; Jesse Little till James K. Polk, 1 juni 1846, Jesse C. Little Collection, CHL.
15. Historian's Office, *History of the Church*, vol. 15, 29–30 juni 1846, s. 89–90; Quaipe, *Diary of James K. Polk*, s. 444–450; Brigham Young till "the High Council of the Church", 14 aug. 1846, Brigham Young Office Files, CHL; se även Arrington, *Great Basin Kingdom*, s. 21. **Ämne:** Mexican-American War [Mexikansk-amerikanska kriget]



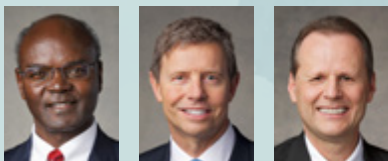
Mormonbataljonen, en trupp på nästan 500 av kyrkans manliga medlemmar, anmälde sig frivilligt till tjänst i Förenta staternas armé och att bege sig till Kalifornien.

Tilldelning av områdespresidentskap

Första presidentskapet har tillkännaggett att sju områden i USA och Kanada ska slås ihop till tre områden. Den här ändringen samt påföljande tilldelning av områdespresidentskap träder i kraft den 1 augusti.

President M. Russell Ballard, tillförordnad president för de tolv apostlarnas kворum, förklarar att områdespresidentskap ”fokuserar på varje områdes specifika behov, och ger råd och vägledning till regionala och lokala ledare”. ■

Afrika Sydöst

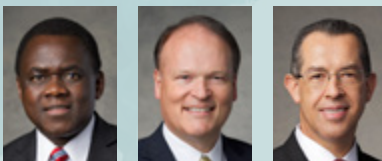


Joseph W.
Sitati
förste
rådgivare

S. Mark
Palmer
president

Joni L.
Koch
andre
rådgivare

Afrika Väst

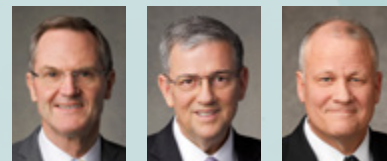


Edward
Dube
förste
rådgivare

Marcus B.
Nash
president

Hugo E.
Martinez
andre
rådgivare

Asien

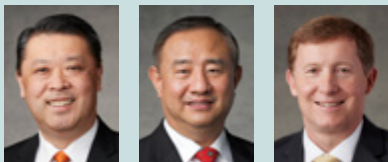


Peter F.
Meurs
förste
rådgivare

David F.
Evans
president

David P.
Homer
andre
rådgivare

Asien Nord

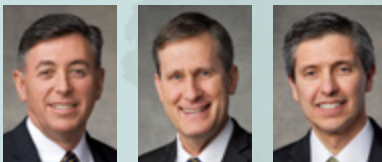


Takashi
Wada
förste
rådgivare

Yoon Hwan
Choi
president

L. Todd
Budge
andre
rådgivare

Brasilien

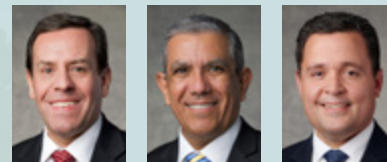


Adilson
de Paula
Parrella
förste
rådgivare

Marcos A.
Aidukaitis
president

Joaquin E.
Costa
andre
rådgivare

Västindien

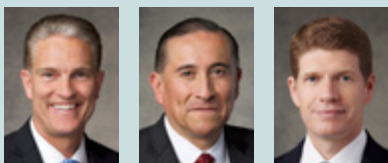


Eduardo
Gavarret
förste
rådgivare

Jose L.
Alonso
president

Jorge M.
Alvarado
andre
rådgivare

Centralamerika

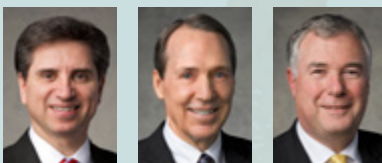


Brian K.
Taylor
förste
rådgivare

Juan A.
Uceda
president

Alan R.
Walker
andre
rådgivare

Europa

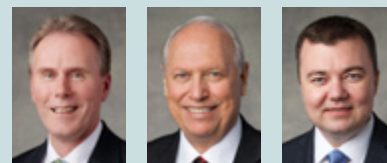


Massimo
De Feo
förste
rådgivare

Gary B.
Sabin
president

Erich W.
Kopischke
andre
rådgivare

Europa Öst



Hans T.
Boom
förste
rådgivare

Christoffel
Golden
president

Alexey V.
Samaykin*
andre
rådgivare

Mexiko



Rafael E. Pino
förste rådgivare



Arnulfo Valenzuela
president



John C. Pingree jr
andre rådgivare

Mellanöstern/Afrika Nord



Larry S. Kacher
förste rådgivare



Anthony D. Perkins
president



Jeffrey H. Singer*
andre rådgivare

Administreras från kyrkans huvudkontor

Centrala Nordamerika



Chi Hong (Sam) Wong
förste rådgivare



S. Gifford Nielsen
president



Matthew L. Carpenter
andre rådgivare

Nordamerika Nordöst



Allen D. Haynie
förste rådgivare



Randall K. Bennett
president



W. Mark Bassett
andre rådgivare

Nordamerika Sydöst



Vern P. Stanfill
förste rådgivare



James B. Martino
president



Hugo Montoya
andre rådgivare

Nordamerika Sydväst



Adrián Ochoa
förste rådgivare



Paul B. Pieper
president



Kyle S. McKay
andre rådgivare

Nordamerika Väst



Scott D. Whiting
förste rådgivare



Kevin W. Pearson
president



Jörg Klebingat
andre rådgivare

Stilla havet



K. Brett Nattress
förste rådgivare



Ian S. Ardern
president



Kazuhiko Yamashita
andre rådgivare

Filippinerna



Taniela B. Wakolo
förste rådgivare



Evan A. Schmutz
president



Steven R. Bangerter
andre rådgivare

Sydamerika Nordväst



Jorge F. Zeballos
förste rådgivare



Enrique R. Falabella
president



Mathias Held
andre rådgivare

Sydamerika Syd



Mark A. Bragg
förste rådgivare



Benjamín De Hoyos
president



Juan Pablo Villar
andre rådgivare

Utah



Randy D. Funk
förste rådgivare



Craig C. Christensen
president



Walter F. González
andre rådgivare

* områdesjuttio

Spegla din sanna identitet

Vad ser du när du tittar i spegeln? Fokuserar du på det du inte tycker om med ditt utseende? Klankar du ner på dig själv för dina misstag eller svagheter? Ser du ansiktet på någon som kritiserar dig stirra tillbaka?

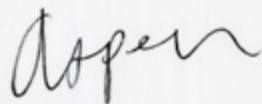
Eller ser du dig själv som ett Guds barn? Ser du någon som tänker positivt och uttrycker tacksamhet oavsett omständigheterna? Ser du ansiktet hos någon som behandlar dig med medkänsla?

När vi förstår vilka vi egentligen är kan vi övervinna självkritik, perfektionism och skadliga kulturella uppfattningar. Vi kan sluta fokusera så mycket på spegelbilden och i stället försöka återspegla Kristi ljus. I det här numret får du läsa allt om vår självbild och komma till större insikt om ditt eget värde. Jag delger några tankar om självbild utifrån sanningar som finns i skrifterna och i templet (se s. 44). I en digital artikel uttrycker Sandra Vanessa tacksamhet för sin kropp genom den smärtsamma men livförändrande resan att få ett barn.

På sidan 48 berättar Marcus hur han övervann sin negativa självbild och hur vi alla kan komma till insikt om att vi verkligen "duger" – att vi genom Jesu Kristi försoning kan övervinna allting.

Som lärjungar till Kristus kan vi inte låta oss fångas av världens föränderliga filosofier om hälsa och utseende, eller gå till överdrift i vår strävan efter god hälsa. Kom ihåg att ditt värde inte har att göra med kroppens storlek eller form. Ditt värde är oändligt och kommer från Gud.

Vänliga hälsningar,
Aspen Stander



BÄSTA RÅDET ...

Unga vuxna ger sitt bästa råd om hur man förbättrar sin självbild.

"Oroa dig inte för vad någon, förutom Herren, anser om dig! Jag försöker tänka på att sådana tankar kommer från Satan eftersom han inte har någon kropp."

– Lauren Appleby, Queensland, Australien

"Ägna tid åt att utveckla en meningsfull relation till Kristus. Jag slutar tänka på mig själv. Fokusera på andra och hur du kan åstadkomma en förändring i världen."

– Emily Speth, Utah, USA

"Jag tänker på allt det som min kropp kan göra: bära ett barn, gå, springa, spela, sjunga och hjälpa andra."

– Blythe Brady, Utah, USA

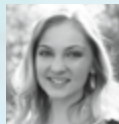
Vilket är det bästa rådet du någonsin har fått om hur man övervinner beroenden också för sådant som mobiler och videospel? Skicka in ditt svar på liahona.ChurchofJesusChrist.org senast den 31 augusti 2019.

BERÄTTA OM DIN UPPLEVELSE

Har du en härlig berättelse att dela med dig av? Eller vill du se artiklar om vissa ämnen? Om så är fallet vill vi höra från dig! Du kan skicka in din artikel eller din feedback på liahona.ChurchofJesusChrist.org.

OM DE UNGA VUXNA FÖRFATTARNA

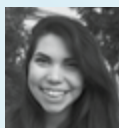
Aspen Stander är redaktör till yrket, författare emellanåt, och hon läser flitigt. Hon tycker om att vandra, resa, äta choklad och spela piano.



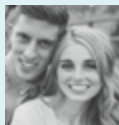
Marcus Paiz är rekryterare för ett nystartat teknikföretag. Han gillar att träna, sjunga och umgås med sin fru Sarah och deras tre katter. Han verkade som heltidsmissionär i Mesa, Arizona.



Sandra Vanessa Vargas-Corvalan är från Mexico City, Mexiko. Hon verkade som heltidsmissionär i Charlotte, North Carolina. Hon är youtubare och gillar att hjälpa nya mammor, utöva yoga, måla och umgås med sin man Miqueas och deras dotter Sofia.



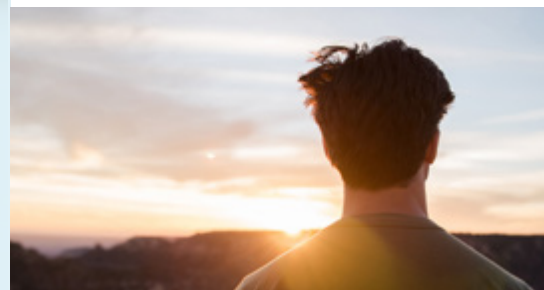
Aubrey Johnson är lyckligt gift med sitt livs kärlek och älskar sin familj. Hon tycker om att hjälpa andra känna glädje i verkliga livet och via sitt Instagramkonto.



I DEN HÄR DELEN

44 Skapad i Guds avbild
Aspen Stander

48 Känna att man "duger":
Tre sätt att arbeta på en negativ självbild
Marcus Paiz



ENDAST DIGITALT

Därför är jag tacksam för hur min kropp ser ut efter graviditeten

Sandra Vanessa Vargas-Corvalan

Att finna glädje i sig själv
Aubrey Johnson



Läs de här artiklarna och mer ...

- på liahona.ChurchofJesusChrist.org
- i **UV: Aktuellt** (under delen för unga vuxna i appen Evangeliebiblioteket)
- på [facebook.com/liahona](https://www.facebook.com/liahona).

Skapad i Guds avbild

Kroppen skapades inte för att visas upp eller berömmas eller bedömas efter subjektiva skönhetsnormer. Den skapades för att vi ska kunna få evigt liv.



Aspen Stander

Kyrkans tidningar

I den här digitala tidsåldern bombarderas vi av budskap om att kroppen inte duger om den har en viss storlek eller form. En del inlägg på sociala medier tycks antyda att vi ska äta gröna smoothies gjorda av ekologiska ingredienser och springa en och en halv mil om dagen för att få den "perfekta" kroppen och sedan beundras av såväl vänner och familj som främlingar.

Många av oss skäms över vad vi anser vara ofullkomligheter hos kroppen. Vi känner att eftersom vi inte kan vara fullkomliga – då vi inte ser ut som en instagrammodell – är vi inte värdiga att bli älskade eller accepterade.

Inget är längre bort från sanningen. Kroppen är en gåva från Gud. Den skapades inte för att visas upp eller berömmas eller bedömas efter subjektiva skönhetsnormer. Den skapades för att vi ska kunna få evigt liv.

Gudomliga sanningar

I föruttillvaron presenterade vår himmelske Fader sin frälsningsplan för alla andar i himlen. Som en del av hans plan skulle vi få en kropp för att kunna uppleva jordelivet. I den fysiska kroppen skulle vi använda vår handlingsfrihet för att lära oss evangeliet och ta emot de förrättningar som skulle göra det möjligt för oss att återvända och bo hos honom som uppståndna varelser.

Och för att sätta planen i verket "skapade [Gud] människan till sin avbild, till Guds avbild skapade han henne, till man och kvinna skapade han dem" (1 Mos. 1:27). Eftersom vår himmelske Fader har en kropp av kött och ben (se L&F 130:22) tilläts du potentialen att bli som han genom att få en egen kropp. Den fysiska kroppen är inte bara ett obekvämt kärl för vår ande – den är nödvändig för vår frälsning och upphöjelse.

Vi har inte kallats att bibehålla en viss vikt för att rätta oss efter skönhetsidealen i ett visst samhälle. Vi har kallats att tjäna Gud och att bli mer som Jesus Kristus. Vi har kallats att förkunna evangeliet, att fostra rättfärdiga barn inför Herren och att följa förbundsstigen så att vi kan återvända till vår Fader i himlen.

Satans lögner

Om det är en så stor välsignelse att ha en kropp, varför har då så många problem med sin kroppsuppfattning eller är så upptagna med sitt utseende? Varför ser så många på sin kropp med avsky i stället för med den kärlek och omsorg som de skapades genom?

Kroppen är en förmån och en gåva. En anledning till att Satan vill göra det svårt för oss att älska eller uppskatta kroppen är kanske att han själv inte har någon. Han förkastade frälsningsplanen och kastades ner från himlen för att aldrig kunna uppleva jordelivets stora glädjeämnen eller smärtor. Han kan fresta oss att tro att kroppen inte är bra nog, att vi behöver gå till farliga eller ohälsosamma ytterligheter för att uppnå världens "skönhetsnormer". När vi tror att vi måste vara fulländat attraktiva för att förtjäna kärlek kommer vårt synsätt ur balans och motståndaren kan inge oss tankar om otillräcklighet, oduglighet och självförakt.

Satan vill att vi ska glömma att vi är skapade i våra himmelska föräldrars avbild och att vårt eviga värde inte avgörs av hur vi ser ut. Motståndaren vet att fixeringen vid kroppen distraherar oss från sådant som är viktigare: våra värderingar, våra relationer till andra och vår relation till Gud. Motståndaren vill att vi ska bli så upptagna med vårt utseende eller vår vikt att vi glömmar arbetet vi har kallats att utföra för att främja frälsningsplanen.

Begåvad med kraft

Kroppen är en gåva från Gud, och av största vikt i vår strävan framåt längs förbundsstigen. Vetskapen att kroppen är en förmån som nekades dem som valde att följa Lucifers plan i stället för att följa vår himmelske Fader och Jesus Kristus, ger oss stor kraft. Vi behöver kroppen för att ta emot förrättningarna som tillhör templet, där vi också kan lära oss vackra sanningar om kroppens syfte och potential. Det fysiska deltagandet i prästadömsförrättningarna är nödvändiga för att förbereda oss för evigt liv. Det är därför vi måste utföra tempeltjänst för de döda, vars andar för närvarande är åtskilda från sina kroppar – de kan inte göra det själva.

Insikten om vilken stor förmån det är att ha en kropp kan minimera den osäkerhet du kan känna angående kroppen och ersätta osäkerheten med tacksamhet.

En härlig återförening

En dag kommer var och en av oss också att dö. Kroppen skiljs

tillfälligt från anden tills vi uppstår. När vi uppstår kommer varje lem, led och hårstrå på kroppen att "återställas till sin rätta och fullkomliga form" (Alma 40:23). Jag tänker mig att det blir en härlig återförening när vi känner, smakar, luktar, hör och ser med förnyad styrka och vigör. Jag föreställer mig hur jag närmar mig mina släktingar med utsträckta armar för att krama om dem. Jag föreställer mig *inte* att jag oroar mig för hudbristningar från min senaste tillväxt eller det extra fettlagret runt midjan. Allt sådant är borta. Jag föreställer mig att vi kan se oss själva



och varandra så som Frälsaren ser oss, och i kroppen återförenas vi med Gud (se 2 Ne. 9:4).

Vi får en kropp för att vi ska kunna uppfylla ändamålet med vår skapelse och krönas med härlighet i Gud Faderns närhet (se L&F 88:19). Det här möjliggörs tack vare försoningen och Jesu Kristi uppståndelse, varigenom han återlöser oss från död och synd. Om vi använder kroppen till att utföra det arbete vi har kallats att göra i stället för att fokusera på hur vår kropp ser ut, blir det lättare att nå vår fulla potential i det här livet och nästa. ■

TIPS FÖR HUR MAN FÖRBÄTTRAR SIN SJÄLVBILD

1. **Öva på att vara tacksam** När du kommer på dig själv med att säga eller tänka något negativt om din kropp, tänk då på allt som du kan göra med den. Med armarna kan du spela basket, krama en vän som har en jobbig dag och hålla i ett nyfött barn. Benen ger dig styrka att gå, dansa, springa, hjula och knäböja i bön. Lungorna arbetar oavbrutet för att förse cellerna med syre. De utvidgas och drar sig samman med varje andetag för att leverera syre till kroppen. Hjärtat slår för att uppehålla ditt liv, och hjärnan arbetar med blixstens hastighet för att hålla dig vid medvetande. På vilka andra sätt kan du uttrycka tacksamhet för din kropp när du tänker på vilket underverk den är?
2. **Visa medkänsla.** Det första och andra stora budet är att älska Gud och att älska din nästa som dig själv (se Matt. 22:37–39). Vi vet att vi ska visa medkänsla mot andra, men har vi egentligen tänkt på vad det innebär att älska vår nästa som oss själva? Det kräver att vi först älskar oss själva. Skulle du någonsin håna en vän eller familjemedlem för att han eller hon är för fet, för smal, för kort eller för rynkig? Givetvis inte! Visa samma medkänsla mot dig själv som du skulle visa andra.
3. **Ta hand om dig själv.** Ät mat som ger näring åt både sinne och kropp och som tillför tillräckligt med energi varje dag. Motionera på ett sätt som känns bra och som hjälper dig uppskatta den gåva som din fysiska kropp är. Hitta sunda sätt att hantera stress och se till att ta en paus emellanåt när du andas och kopplar av. Och det kan vara svårt ibland, men något av det viktigaste du kan göra för din kropp är att ge den tillräckligt med sömn.
4. **Besök templet.** Ingen annanstans blir betydelsen av den fysiska kroppen tydligare än i templets förrättningar. Vi blir lovade både andliga och fysiska välsignelser när vi utför de här förrättningarna för oss själva, och vi kan påminnas om dessa välsignelser när vi tar emot förrättningar till förmån för dem som är i andevärlden.

Känna att man "duger": Tre sätt att arbeta på en negativ självbild

Depression och ångest ledde mig längs en stig mot dålig fysisk hälsa och ännu värre självförtroende. Men tre saker hjälpte mig att älska mig själv igen.

Marcus Paiz

"Du är inte bra nog." De här orden står på en vägg i min källare. Det finns ett litet rum där som används som gym, och när jag får negativa tankar skriver jag ner dem och sätter dem på en anslagstavla. Det är en påminnelse om svårigheterna jag har haft och mitt gamla jag som jag lämnat bakom mig.

Jag intalade mig själv länge att jag inte dög. Jag kände mig överväldigad av depression och ångest som i sin tur ledde till dålig fysisk hälsa. Det kändes som om jag höll på att drunkna. Jag kände mig värdelös. Det kändes hopplöst. Det kändes som om jag inte var värdig Guds kärlek, eller någon annans.

Som unga vuxna har många av oss förmodligen haft perioder när vi har känt att vi inte är bra nog, oavsett det har att göra med vårt beteende, våra

talanger eller, som i mitt fall, dåligt självförtroende. Nyligen bestämde jag mig för att öppna och damma av de dolda sidorna i min personliga livets bok. Under upptäcktsfärden insåg jag att vissa saker hade främjat den negativa självbild jag hade haft så länge. Men jag upptäckte också tre sätt att övervinna dem.

1. Sluta jämföra dig med andra

En gång läste jag ett citat av Theodore Roosevelt som lyder: "Jämförelse berövar oss glädjen." I en värld där allas upplevelser delas fritt på sociala medier kände jag mig konstant pressad av orealistiska jämförelser med vänner, familj och framträdande personer i sociala medier. Mina största brister jämfördes med andras bästa prestationer, och jag kände mig ofta otillräcklig. Under denna negativa



självrannsakan insåg jag att jag behövde ändra på min inställning.

Jag tog en paus från alla former av sociala medier och började arbeta på att se det positiva hos mig själv och det bästa hos andra. Efter en kort tid började jag få andra tankar. Jag slutade snabbt jämföra mina negativa sidor med andras positiva, som jag så ofta hade gjort tidigare. Faktum är att jag i tysthet började fira andras framgångar! Den vanan rev genast ner muren av högmod och avundsjuka som jag hade byggt upp med tiden. Det ledde till att jag kunde tänka klart och se saker och ting ur ett evigt perspektiv.

2. Underkasta dig Guds vilja

Vår upplevelse på jorden över-skuggas ibland av den betungande insikten att vi är ofullkomliga dödliga

varelser. Det negativa sätt jag hade betraktat mig själv och min kropp på hade tagit över hela mitt liv. När jag kände att vikten av min ofullkomlighet ökade vände jag mig till destruktiva beteenden i stället för till Herren. Dessa beteenden skapade en känsla av ofullkomlighet som var så tung att det kändes som om livet inte var värt att leva. Till slut var Herren den ende jag kunde vända mig till. Genom ödmjukhet och omvändelse ansträngde jag mig för att mer regelbundet läsa profeternas ord med ett syfte och be för att förstå min omgivning med himmelska ögon.

Ingen prövning är för stor om vi vänder oss till Herren och accepterar hans vilja, oavsett resultatet. Faktum är att våra prövningar blir betungande när vi försöker tvinga fram vår vilja framför hans. Genom att acceptera

hans vilja nådde jag en högre nivå av klarhet och började se värdet hos den person jag var i stället för att konstant känna mig otillräcklig.

3. Utveckla fullkomlig kärlek

I Moroni 8:16 får vi veta att "fullkomlig kärlek driver ut all fruktan". Fullkomlig kärlek är det mäktigaste redskap vi kan använda när vi tittar oss själva i spegeln och försöker förstå vårt och andras eviga värde. Det är att se oss själva för den vi är i stället för att sätta våra ofullkomligheter under ett mikroskop. Det har inget att göra med vårt utseende. Det är att förlåta oss själva och andra för tidigare felsteg och fortsätta framåt med blicken fäst på den eviga härlighetens ljus.

Jag insåg att det inte räckte att bara försöka älska; jag måste uppfyllas av kärlek och låta den bli en del av mitt liv. Inom ramarna för den fullkomliga kärleken finner vi Guds sanna natur – och i förlängningen vår egen gudomliga natur – och den väg han har skapat för oss.

Min resa mot bättre mental, fysisk och andlig hälsa har stärkt min tro på Guds tidsplan och hans eviga kärlek till mig. Ibland kände jag mig mycket nedslagen, men när jag slutade jämföra mig med andra, anpassade min vilja till Guds vilja och lärde mig att verkligen älska mig själv, kom bilden av min eviga bestämmelse i fokus och jag kände frid. Guds kärlek är oändligt mäktig. När vi saktar ner och tar oss tid att upptäcka det, hjälper han oss se att vi duger också i våra svagaste stunder. ■

Författaren bor i Utah, USA.



President
Russell M. Nelson

DIN KROPP:

En fantastisk gåva att värdesätta

Din kropp är en fantastisk Guds skapelse.

Ju längre jag lever, desto mer kunskap får jag. Den kunskapen hjälper mig förstå att den fysiska kroppen är ett enastående underverk. En unik kropp ges till var och en av oss av vår kärleksfulle himmelske Fader. Han skapade den som ett tabernakel till vår ande för att hjälpa oss i vår strävan att uppfylla ändamålet med vår skapelse. Kroppen ger oss var och en möjlighet att uppleva den stora frälsningsplan som han har utformat för alla sina dyrbara barn. Han vill att vi så småningom blir mer som han och återvänder för att bo hos honom. Den stora välsignelsen skulle inte vara möjlig om vi inte först fick en fysisk kropp under det här provotillståndet.

Gud, våra andars Fader,¹ har en förhärligad, fullkomlig kropp av kött och ben.² Vi levde hos honom i himlen innan vi föddes.³ När han skapade oss fysiskt, skapades vi i Guds avbild, var och en med en personlig dödlig kropp.⁴

Vi är en del av hans gudomliga avsikt. "Mitt verk och min härlighet", sa han, är "att åstadkomma odödlighet och evigt liv för människan."⁵



I DEN HÄR DELEN

50 Din kropp: En fantastisk gåva att värdesätta

Russell M. Nelson

56 Vad är kyskhetslagen?

Joshua J. Perkey

58 Förunderliga saker som kroppen kan göra

60 Visdomsordet: Vad det är, vad det inte är

62 Frågor och svar: Vad gör jag om jag inte tycker om min kropp?

64 Sista ordet: Respektera den gåva som kroppen är

D. Todd Christofferson

VI BESTÅR AV TVÅ DELAR

Varje själ består av en kropp och en ande⁶, som båda kommer från Gud. En tydlig förståelse av kroppen och anden formar våra tankar och gärningar till att göra gott.

Före jordelivet här bodde varje andeson och andedotter hos Gud. Anden är evig. Den existerade och var oskuldsfull i den förjordiska sfären⁷ och fortsätter att existera när kroppen dör.⁸ Anden ger kroppen liv och personlighet.⁹ "All ande är materia, men den är finare och renare."¹⁰

Andens utveckling är av evig betydelse. De egenskaper varefter vi döms en dag är alla andliga.¹¹ Det är sådana egenskaper som dygd, redbarhet, medkänsla, kärlek med mera.¹² Eftersom din ande är inhyst i din kropp kan den utveckla och ge uttryck för dessa egenskaper på sätt som är nödvändiga för din eviga utveckling.¹³

När anden och kroppen förenas blir de en levande själ av oändligt värde. "Anden och kroppen utgör människans själ."¹⁴ Båda är av stor betydelse. Din fysiska kropp är en magnifik



gåva från Gud. Det är hans tempel likaväl som ditt och måste behandlas med vördnad. Skrifterna förkunnar:

"Vet ni inte att er kropp är ett tempel för den helige Ande som bor i er och som ni har fått av Gud? Ni tillhör inte er själva, ni är köpta till ett högt pris. Ära då Gud med er kropp [och med er ande, som tillhör Gud]!"¹⁵

Din kropp, oavsett dess naturliga gåvor, är en fantastisk Guds skapelse. Den är ett köttsligt tabernakel – ett tempel för din ande. Ett studium av kroppen bekräftar dess gudomliga utformning.

DIN KROPP ÄR EN FANTASTISK GÅVA

Den fysiska kroppens under blir ofta förbisett eller uppskattat. Vem har inte någon gång haft dålig självkänsla på grund av fysik eller utseende? Många önskar att kroppen kunde vara mer som de vill. Några med naturligt rakt hår vill att det ska vara lockigt. Andra som föddes med lockigt hår vill att det ska vara rakt.

Tänk på allt det underbara du ser när du tittar i spegeln. Ignorera fräknarna, det bångstyriga håret eller andra skavanker och se bortom detta för att upptäcka ditt verkliga jag – ett Guds barn, skapat i hans avbild.

När du sjunger "Jag är Guds lilla barn"¹⁶, tänk då på den gåva han gett dig – din fysiska kropp. Din kropps många häpnadsväckande egenskaper vittnar om din egen "gudomliga natur".¹⁷

*När anden och kroppen
förenas blir de en levande
själ av oändligt värde.*



Ignorera fräknarna, det bångstyriga håret eller andra skavanker och se bortom detta för att upptäcka ditt verkliga jag – ett Guds barn.

Varje organ i din kropp är en underbar gåva från Gud. Varje öga har ett autofokus-objektiv. Nerver och muskler styr två ögon för att skapa en tredimensionell bild. Ögonen är kopplade till hjärnan som registrerar det som ses.

Ditt hjärta är en otrolig pump.¹⁸ Det har fyra sinnrika klaffar som styr blodflödets riktning. De här klaffarna öppnas och stängs över 100 000 gånger per dygn – 36 miljoner gånger per år. Ändå kan de, om de inte skadas genom sjukdom, klara av denna ansträngning i nästan obegränsad tid.

Tänk på kroppens försvarssystem. För att skydda sig från skador kan kroppen känna smärta. Den reagerar på en infektion genom att skapa antikroppar. Huden ger skydd. Den varnar för skador som stark hetta eller kyla kan åstadkomma.

Kroppen förnyar sina utgångna celler. Kroppen läker sina sår, blåmärken och brutna ben. Dess förmåga till fortplantning är en annan helig gåva från Gud.

Kroppen reglerar konstant oräkneliga substansers nivåer, bland annat salt, vatten, socker, protein, syre och koldioxid. Regleringsmekanismen hanteras utan vår vetskap om detta förunderliga skeende.

Observera: En fullkomlig kropp behövs inte för att vi ska nå vår gudomliga bestämmelse. Några av de finaste andarna bor i själva verket i sköra kroppar. Stor andlig styrka utvecklas ofta hos människor med fysiska handikapp, just tack vare svårigheterna. Sådana personer har rätt till alla de välsignelser som Gud har i beredskap åt sina trofasta och lydiga barn.¹⁹

Varje liv avslutas med döden. Till sist kommer den tid när "anden och kroppen skall återförenas i sin fullkomliga form. Både lem och led skall återställas till sin rätta gestaltning".²⁰ Sedan kan vi, tack vare Jesus Kristus och hans försoning, bli fullkomnade i honom.²¹ Alla som studerar hur den mänskliga kroppen fungerar har förvisso "sett Gud verka i sitt majestät och sin kraft"²².

ANDEN SKA HA KONTROLL ÖVER KROPPEN

Hur fantastisk kroppen än är har dess främsta syfte, som nämnts tidigare, ännu större betydelse – att tjäna som boning åt din eviga ande.

Din ande fick en kropp och blev en levande själ som skulle uppleva jordelivet och dess tillhörande svårigheter och prov. En del av proven är att avgöra om kroppens begär kan bemästras av anden som vistas i den.

När vi förstår vår natur och vårt syfte på jorden och att kroppen är ett fysiskt tempel från Gud, inser vi att det är vanhelgande att inta något som kan besudla kroppen. Det är ytterst vanvördigt att ens låta vår dyrbara syn ägna en blick eller vår berörings sensorer att ge hjärnan minnen som är orena eller ovärdiga. Vi ska värdesätta vår kyskhet och undvika "oförnuftiga och skadliga begär som störtar [oss] i fördärv och undergång"²³. Vi ska hålla oss borta från sådant och "sträva efter rättfärdighet, gudsfruktan, tro, kärlek, uthållighet och ödmjukhet"²⁴ – egenskaper som bygger upp hela själen.

Sådana substanser som alkohol, tobak och skadliga droger har förbjudits av Herren. Vi har på liknande sätt varnats för det onda i pornografi och orena tankar. Begäret efter de här förnedrande krafterna kan skapa ett beroende. Med tiden förslavas *både* kroppen och anden av fysiska eller mentala beroenden. Omvändelse från sådana bojar bör genomföras i det här livet när vi fortfarande har kroppen till hjälp för att utveckla självkontroll.

Vi fokuserar ... vårt sinne på tankar som är till heder för vår fysiska skapelse som ett Guds tempel.

Vår Skapare nedlade begär i kroppen för att bevara den mänskliga rasen och uppfylla hans stora lyckalighetsplan. Därför känner vi begär efter mat, vatten och kärlek.

Satan vet vilken kraft våra begär har. Så han försöker fresta oss att äta sådant vi inte ska äta, dricka sådant vi inte ska dricka och vanhelga de mest intima uttrycken för kärlek genom att använda dem utanför äktenskapet.

När vi verkligen förstår vår gudomliga natur vill vi kontrollera sådana begär. Och vi fokuserar våra ögon på vyer, våra öron på ljud och vårt sinne på tankar som är till heder för vår fysiska skapelse som ett Guds tempel. I våra dagliga böner erkänner vi tacksamt Herren som vår Skapare och tackar honom för undret som vårt fysiska tempel är. Vi tar hand om det och värdesätter det som vår personliga gåva från Gud.

FÖLJ FRÄLSAREN

För att nå din högsta bestämmelse ska du efterlikna Frälsaren. Han sa: "Vad slags män bör ni då vara? ... Sådana som jag



**Hur storslagen kroppen än är,
är den inte ett mål i sig.
Den är en nödvändig del i
Guds stora plan för
vår lycka.**

är.”²⁵ Vår största förhoppning är att växa i anden och uppnå ”ett mått av mognad som motsvarar Kristi fullhet”²⁶.

Kom ihåg att inget skede i livet passerar utan frestelser, prövningar eller plågor, vare de andliga eller fysiska. Men när du utvecklar självkontroll under bön kan köttets begär underkastas din andliga kontroll. Och när du har åstadkommit det kan du ha styrka att underkasta dig din himmelske Faders vilja. Kom ihåg att Jesus sa: ”Ske inte min vilja, utan din.”²⁷

När svåra prövningar kommer, som de säkerligen gör, tänk då på Frälsarens underbara löfte: ”Den som segrar ska jag låta sitta hos mig på min tron, liksom jag själv har sekrat och sitter hos min Far på hans tron.”²⁸

Må vi alltid vara tacksamma för den otroliga välsignelse som den fysiska kroppen är, vår kärleksfulle himmelske Faders förnämsta skapelse. Hur storslagen kroppen än är, är den inte ett mål i sig. I stället är den en viktig del av Guds stora lycksalighetsplan för vår eviga utveckling. Om vi ärar den så som Gud



har förordnat blir vi kvar på den ”trånga och smala stigen som leder till evigt liv”²⁹.

Jesus Kristus är vårt stora föredöme. Jag förkunnar, som hans särskilda vittne, att han är Guds Son. Han är ”världens liv och ljus”³⁰.

Vi är söner och döttrar till vår allsmåktige Gud. Han är vår Fader. Vi är hans barn. Vårt gudomliga arv är mänsklighetens mest enastående gåva. Vårt arv är heligt. Vår potential är oändlig. Må vi alltid ära hans gåvor och det arvet i allt vi gör och säger. ■

SLUTNOTER

1. Se Apg. 17:27–29.
2. Se L&F 130:22.
3. Se Jer. 1:4–5; Hebr. 12:9; Mose 6:51; Abr. 3:22–23.
4. Se 1 Mos. 1:27; 2:7; 1 Kor. 15:44; Mose 2:27; 3:7.
5. Mose 1:39.
6. Se L&F 88:15.
7. Se L&F 93:38.
8. Se Alma 40:11; Abr. 3:18.
9. Se Job 32:8.
10. L&F 131:7.
11. Anden, inte kroppen, är den aktiva, ansvariga komponenten i själen. Utan anden är kroppen död (se Jak. 2:26). Därför är det

- anden som väljer gott eller ont och som kommer att hållas ansvarig för både de positiva och negativa egenskaper den besitter i den yttersta domen (se Alma 41:3–7).
12. Till exempel ”tron, dygden, kunskapen, måttligheten, tålmodet, den broderliga välviljan, gudsfruktan, kärleken, ödmjukheten och fliten” (L&F 4:6).
13. Se 2 Ne. 2:11–16, 21–26; Moro. 10:32–33.
14. L&F 88:15.
15. 1 Kor. 6:19–20; se även L&F 93:35.
16. ”Jag är Guds lilla barn”, Psalmer, nr 194.
17. Se 2 Petr. 1:4.
18. Hjärtat pumpar omkring 7 500 liter om dagen.

19. Se Abr. 3:25–26.
20. Alma 11:43; se även Pred. 12:7; Alma 40:23; L&F 138:17.
21. Se Moro. 10:32.
22. L&F 88:47.
23. 1 Tim. 6:9.
24. Se 1 Tim. 6:11. I Timoteusbrevet 6:12 står det vidare: ”Kämpa trons goda kamp, grip det eviga livet.” Det är ditt val.
25. 3 Ne. 27:27.
26. Ef. 4:13.
27. Luk. 22:42.
28. Upp. 3:21.
29. 2 Ne. 31:18.
30. Alma 38:9; se även L&F 11:28.



LÅT OSS PRATA RAKT PÅ SAK
OM DEN HÄR YTTTERST
HELIGA BEFALLNINGEN.



KYSKHET ÄR SEXUELL RENHET

Enkelt uttryckt innebär kyskhetslagen att du inte har några sexuella relationer före äktenskapet och att du är "fullständigt trogen mot din make eller maka inom äktenskapet"¹.

Men dygd och kyskheter handlar om mer än bara sex. "Behandla andra med respekt, inte som föremål som ska tillfredsställa lusta och själviska begär. Före äktenskapet ska du inte kyssa någon passionerat, ligga ovanpå någon annan eller röra vid någon annans privata, heliga kroppsdelar, med eller utan kläder. Gör inte någonting annat som väcker sexuella känslor. Väck inte dessa känslor i din egen kropp."²

Lägg märke till att Herrens normer inte ändras bara för att två personer verkligen tycker om varandra och båda är med på det hela. När du respekterar andra, Herren och dig själv, håller du buden – och det innebär att du inte har några sexuella relationer eller väcker sexuella känslor utanför äktenskapet. Punkt, slut.

Herren menar verkligen allvar med det här. "Profeten Alma lärde att sexuella synder är allvarligare än alla andra synder förutom mord eller att förneka den Helige Anden (se Alma 39:3-5)."³

Om du fortfarande undrar vad "kyssa någon passionerat" innebär, eller vad det innebär att "väcka sexuella känslor", prata då med dina föräldrar, biskopen eller en annan vuxen som du litar på. Genom att samtala med dem kan du förstå vad som är lämpligt och olämpligt att göra och leva ett liv i sexuell renhet.

När du ska fatta beslut, sök då Anden. Be regelbundet till din himmelske Fader. Om du är i harmoni med Anden blir det mycket lättare att göra de rätta valen.

Om du har begått en sexuell överträdelse, sök då hjälp av biskopen och dina föräldrar som hjälper dig få styrka och frid medan du omvänder dig. Det kanske inte är en lätt process, men den är värd all möda!

Vad är KYSKHETSLAGEN?

Joshua J. Perkey
Kyrkans tidningar

När du hör ordet "kyskhetslagen", vet du då vad det innebär? Du får förmodligen många olika budskap om den. Alla slags medier, och ibland även vänner och familj, har olika åsikter om den. Och världen främjar aktivt sådant som motsäger det som Herren lär.

Så vad betyder kyskhetslagen mer exakt?

Kyskhetslagen är Herrens ord för budet att leva ett liv med sexuell renhet och dygd.

Fortfarande inte helt tydligt? Då ska vi studera den lite mer ingående med hjälp av *Vägledning för de unga*.

Dygd och kyskhet handlar om mer än bara sex. Det handlar också om respekt.

DE ÄR OKEJ ATT KÄNNA ATTRAKTION

Du kanske undrar om det är fel att tycka att någon är attraktiv. Oroa dig inte så mycket för det. Det är normalt. Allvarligt!

Men du måste vara försiktig med dina tankar. Frälsaren sa: "Den som ser med begär på en kvinna [eller man] har redan begått äktenskapsbrott med henne [eller honom] i sitt hjärta" (Matt. 5:28). Det betyder att du behöver kontrollera dina tankar och känslor och inte låta dem gå överstyr.

Här är en nyckel som är till hjälp: Sträva efter att inte vara självisk. Undvik att känna begär efter någon, tänka på honom eller henne på ett olämpligt sätt eller göra sådant som väcker sexuella känslor hos dig själv eller andra.⁴

Det är också därför det är så viktigt att inte titta på pornografi eller annan förnedrande media. Sådant är alltid själviskt, driver alltid bort Anden och frestar dig alltid att göra sådant som du inte borde göra.

Men det innebär inte att du är en dålig person för att du har känslor för någon eller känner dig attraherad av någon. Faktum är att attraktion är en del av Guds plan och en del av äktenskapet. Män och kvinnor som har en sund relation känner en stark attraktion till varandra och vill tjäna och välsigna varandra.

"Fysisk intimitet mellan man och hustru är något vackert och heligt. Den instiftades av Gud för att barn skulle kunna födas och för att vara ett uttryck för kärlek mellan man och hustru."⁵

FYSISK INTIMITET - på rätt plats och i rätt tid

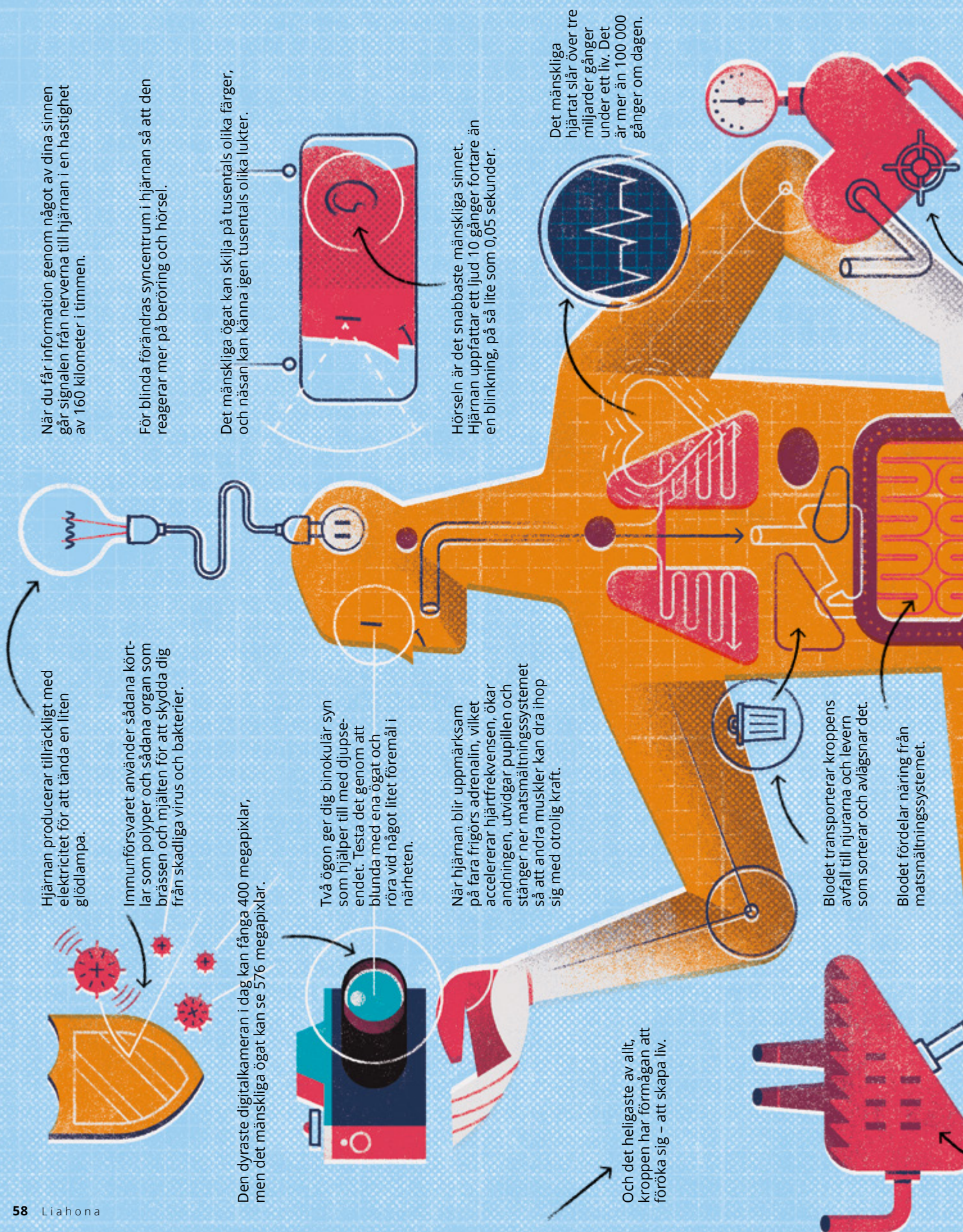
Fysisk intimitet är något att se fram emot i ett framtida äktenskap. Det är något heligt och vackert.

När du strävar efter att leva ett rent och dygdigt liv är det lättare att känna den Helige Andens inflytande, du känner dig bättre inombords och du blir redo för underbara välsignelser i framtiden. ■

SLUTNOTER

1. *Vägledning för de unga* (häfte, 2011), s. 35.
2. *Vägledning för de unga*, s. 36.
3. *Stå fast i din tro: Liten uppslagsbok om evangeliet* (2004), s. 93.
4. För att få lite mer klarhet om det här kan du läsa "Kärlek eller begär", *Liahona*, okt. 2016, s. 30–35.
5. *Vägledning för de unga*, s. 35; kursivering tillagd. För fler inspirerande tankar om intimitet inom äktenskapet, se Wendy Watson Nelson, "Kärleken och äktenskapet" (världsomfattande andakt för unga vuxna, 8 jan. 2017), broadcasts.lds.org; Boyd K. Packer, "Lycksalighetsplanen", *Liahona*, maj 2015, s. 26–28; Jeffrey R. Holland, "Personlig renhet", *Liahona*, jan. 1999, s. 89–92.





Hjärnan producerar tillräckligt med elektricitet för att tända en liten glödlampa.

Immunförsvaret använder sådana körtlar som polyper och sådana organ som brässen och mjälten för att skydda dig från skadliga virus och bakterier.

Den dyraste digitalkameran i dag kan fånga 400 megapixel, men det mänskliga ögat kan se 576 megapixel.

Två ögon ger dig binokulär syn som hjälper till med djupseendet. Testa det genom att blunda med ena ögat och röra vid något litet föremål i närheten.

När hjärnan blir uppmärksam på fara frigörs adrenalin, vilket accelererar hjärtfrekvensen, ökar andningen, utvidgar pupillen och stänger ner matsmältningssystemet så att andra muskler kan dra ihop sig med otrolig kraft.

Och det heligaste av allt, kroppen har förmågan att föröka sig - att skapa liv.

När du får information genom något av dina sinnen går signalen från nerverna till hjärnan i en hastighet av 160 kilometer i timmen.

För blinda förändras syncentrum i hjärnan så att den reagerar mer på beröring och hörsel.


Det mänskliga ögat kan skilja på tusentals olika färger, och näsan kan känna igen tusentals olika lukter.

Hörseln är det snabbaste mänskliga sinnet. Hjärnan uppfattar ett ljud 10 gånger fortare än en blinkning, på så lite som 0,05 sekunder.

Det mänskliga hjärtat slår över tre miljarder gånger under ett liv. Det är mer än 100 000 gånger om dagen.

Blodet transporterar kroppens avfall till njurarna och levern som sorterar och avlägsnar det.

Blodet fördelar näring från matsmältningssystemet.



Levern är ansvarig för över 500 processer. Den är så viktig att om en person får två tredjedelar av levern borttagen till följd av trauma eller kirurgiskt ingrepp, växer den sig tillbaka till ursprungsstorlek på så lite som fyra veckor.

Brutna ben kan läka.

Människans skelett är starkt. De 26 små benen i foten bär hela din kroppsvikt med varje steg du tar.

Hjärtat pumpar 5,5 liter blod i minuten. Så under en livstid pumpar det nästan 1,5 miljarder tunnor blod – tillräckligt för att fylla 200 tågvagnar.

Blodet transporterar syre från lungorna till andra organ. Blodet transporterar koldioxid till lungorna som andas ut den.

Huden avsöndrar antibakteriella ämnen och tjänar som första försvaret mot invaderande mikroorganismer. De flesta bakterier som landar på huden dör snabbt.

Din hud kan transplanteras från en del av kroppen för att användas på en annan del. Det är den mänskliga kroppens största organ och förnyar sig konstant.

”Vår fysiska kropp är vår andes redskap.”

President Boyd K. Packer (1924–2015), president för de tolv apostlarnas kvorum, *Let Not Your Heart Be Troubled* (1991), s. 211.

FÖRUNDERLIGA SÄKER SOM KROPPEN KAN GÖRA

Kroppen är en förunderlig skapelse – från topp till tå. Tack vare den kan du måla, vandra, spela fotboll, virka, spela flöjt och göra mycket annat som är trevligt.

Som profeten förklarar på sidan 50: ”Din kropp, oavsett dina naturliga gåvor, är en fantastisk Guds skapelse. ... Tänk på allt det underbara du ser när du tittar i spegeln ... ett Guds barn, skapat i hans avbild.”



VISDOMSORDET:

Vad det är, vad det inte är

Liahonas personal



”Var annorlunda jämfört med världen. Du och jag vet att du ska vara ett ljus för världen. Därför behöver Herren att du ser ut som, låter som, betar dig som och klär dig som en sann lärjunge till Jesus Kristus. Ja, du lever i världen men dina normer skiljer sig mycket från världens, och de hjälper dig undgå att befläckas av världen.”

Se Russell M. Nelson, ”Israels hopp” (världsomfattande andakt för ungdomar, 3 juni 2018), [Hopeofisrael.lds.org](https://www.hopeofisrael.lds.org).

VAD VISDOMSORDET ÄR

En hälsolag från Herren för vårt fysiska och andliga skydd.

UNDBIK:	ÄT:
Alkoholhaltiga drycker	Frukt
Tobak	Grönsaker
Te och kaffe	Kött (bara inte för mycket)
Allt som är skadligt eller vanebildande	Säd

Se Läran och förbunden 89. Se även Visdomsordet [Word of Wisdom] som evangelieämne på topics.lds.org.

VAD VISDOMSORDET *INTE* ÄR

President Boyd K. Packer (1924–2015), president för de tolv apostlarnas kvorum, undervisade om vad Visdomsordet inte är:

1.

En garanti för att du alltid får vara frisk.

“Visdomsordet lovar oss inte fullkomlig hälsa, men det lär oss att hålla den kropp vi föds med i bästa skick och sinnet vaket för subtila andliga maningar.”

2.

En allomfattande lista.

“Det finns många vanebildande och beroendeframkallande saker man kan dricka, tugga, inhalera eller injicera som skadar både kropp och ande, men som inte nämns i uppenbarelsern.”

3.

En ursäkt för att vara fanatisk.

“Lär dig iaktta måttlighet och sunt förnuft när det gäller hälsa och näringsintag, och särskilt medicin. Undvik att bli extrem, fanatisk eller att följa tillfälliga trender.”¹

“Låt aldrig Satan eller andra påverka dig att tro att du blir lyckligare, mer populär eller mer attraktiv om du bryter mot Visdomsordet.”² ■



UTLOVADE VÄLSIGNALER

Det är en enorm välsignelse att kunna följa Visdomsordet! Här är några sätt från *Vägledning för de unga* varigenom du kan bli välsignad:

- Frihet från skadliga beroenden
- Mer kontroll över livet
- En friskare kropp
- Ett mer alert sinne
- Vägledning från den helige Anden
- Större förmåga att tjäna Herren

SLUTNOTER

1. Se Boyd K. Packer, “Visdomsordet, principen och löftena”, generalkonferensen i april 1996.
2. Se *Vägledning för de unga* (2011), s. 25.



”Vad gör jag om jag inte tycker om min kropp?”



”När du sjunger 'Jag är Guds lilla barn', tänk då på den gåva han gett dig, din fysiska kropp. Din kropps många häpnadsväckande egenskaper vittnar om din egen 'gudomliga natur' [se 2 Petr. 1:4] ...

En fullkomlig kropp behövs inte för att vi ska nå vår gudomliga bestämmelse. Några av de finaste andarna bor i själva verket i sköra kroppar.”

President Russell M. Nelson, ”Din kropp: En fantastisk gåva att värdesätta”, *Liahona*, aug. 2019, s. 52, 53.



Acceptera din kropp

Acceptera din kropp för det den är i stället för det den inte är. Varje gång jag ser mig själv i spegeln säger jag: ”Himmelske Fader, jag är tacksam för framstegen du gör med mig.”

Temperance B., 18 år, Victoria, Australien

Ta hand om den

Jag tar hand om min kropp genom att motionera och äta sunt. Eftersom jag tar hand om min kropp är jag mer tacksam för den. När jag tar hand om templet som min himmelske Fader har välsignat mig med, förändras mitt humör och det är lättare att se och uppskatta den underbara välsignelsen att ha en kropp som är skapad av Gud.

Camille A., 16 år, Florida, USA



Jag tänker på den som ett tempel

Tänk på hur din kropp är ett tempel (se 1 Kor. 3) och att Herren ser till hjärtat (se 1 Sam. 16), inte kroppen!

Vico W., 17 år, Nordrhein-Westfalen, Tyskland

Ha självrespekt

Min vän hade det jobbigt eftersom han oroade sig för vad andra tänkte om honom och förlorade sin självrespekt. Det som hjälpte honom mest var att tänka på att Gud, hans vänner och hans familj fanns där och älskade och stöttade honom.

Matthew V., 16 år, Missouri, USA



Du är älskad

När jag hör mina vänner säga att de inte gillar något med sin kropp eller att de hatar den, tycker

jag om att hjälpa dem förstå att vår himmelske Fader älskar dem. Jag tror att han älskar mig och vill att jag ska vara lycklig, oavsett mina frågor om kroppen. Vi borde ta hand om och älska vår kropp eftersom den är vårt tempel.

Ignacio P., 14 år, Argentina

Den definierar dig inte

Kom ihåg att kroppen inte definierar dig. Det är din kropp men inte du som person, som Guds andebarn.

Sailor O., 18 år, New York, USA

Gör sådant som du gillar

När jag är ute och gör sådant som jag gillar, som att cykla eller rasta hunden, hjälper det mig alltid att tycka om min kropp. Det är ännu bättre när jag gör det med mina vänner, för det påminner mig om att jag är omgiven av människor som bryr sig om mig men inte bryr sig om hur jag ser ut.

Itzcel O., 18 år, Arizona, USA

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



Hurdan är den uppståndna kroppen?

Enligt skrifterna och nutida profeter är den uppståndna kroppen

Fysisk. En uppstånden kropp har kött och ben (se Luk. 24:36–39).

Odödlig. "Denna dödliga kropp skall uppstå till en odödlig kropp ... [som] inte längre kan dö" (Alma 11:45).

Fullkomlig. "Anden och kroppen skall återförenas i sin fullkomliga form" (Alma 11:43). "Missbildningar kommer att tas bort, defekter kommer att försvinna och män och kvinnor uppnår då sina andars fullkomning, den fullkomning som Gud utformat i begynnelsen" (Joseph F. Smith, *Evangeliets lära*, [1982], s. 19).

Vacker. "Det finns inget vackrare att skåda än en uppstånden man eller kvinna" (*The Teachings of Lorenzo Snow*, red. av Clyde J. Williams [1996], s. 99).

Bortom Satans inflytande. "Om köttet aldrig mer skulle uppstå skulle våra andar underkastas ... djävulen ... och förbli hos lögnernas fader i elände liksom han själv" (2 Ne. 9:8–9). Men eftersom Jesus Kristus åstadkom våra kroppars uppståndelse kommer det här inte att hända.*

Kapabel att ta emot glädjens fullhet. Utan uppståndelsen är den celestials härlighetens glädje inte möjlig. "Ande och element, oskiljaktigt för-enade, mottar glädjens fullhet" (L&F 93:33).

*Utom för förtappelsens söner (se L&F 76:30–38).

Vad anser du?

"Hur vet jag att jag har blivit förlåten?"

Skicka ditt svar och, om du så önskar, ett foto med hög upplösning före den 15 september 2019, till iahona.lds.org (klicka på "Submit an Article or Feedback").

Svaren kan komma att förkortas eller förtydligas.

Respektera den gåva som kroppen är

Äldste D. Todd Christofferson
i de tolv apostlarnas kворum

Sann framgång i livet kommer av att vi helgar vårt liv – det vill säga vår tid och våra val – till Guds ändamål (se Joh. 17:1, 4; L&F 19:19). När vi gör det tillåter vi honom att lyfta oss till vår högsta bestämmelse.

Ett helgat liv respekterar den ojämförliga gåva som vår fysiska kropp är, en gudomlig skapelse i Guds egen avbild. Det centrala ändamålet med den jordiska tillvaron är att varje ande ska få en fysisk kropp och lära sig utöva moralisk handlingsfrihet som en tvåfaldig varelse med både en kropp och en ande. En fysisk kropp är också väsentlig för upphöjelse, som bara kan ske i en fullkomlig kombination av det fysiska och det andliga, som hos vår älskade uppståndne Herre. I den här fallna världen är en del liv smärtsamt korta, en del kroppar är vanskapta, missbildade eller kan knappt hålla sig vid liv. Ändå är livet långt nog för att varje ande och varje kropp ska kvalificeras för uppståndelsen.

De som tror att kroppen bara är resultatet av en slumpmässig evolution känner inget ansvar inför Gud eller någon annan för hur de behandlar

eller använder kroppen. Men vi som har ett evigt perspektiv måste erkänna att vi har en plikt mot Gud vad gäller hur vi behandlar våra kroppar. Med Paulus ord:

”Vet ni inte att er kropp är ett tempel för den helige Ande som bor i er och som ni har fått av Gud? Ni tillhör inte er själva,

ni är köpta till ett högt pris. Ära då Gud med er kropp [och med er ande, som tillhör Gud]!” (1 Kor. 6:19–20).

När vi accepterar dessa sanningar och anvisningar från nutida profeter vill vi verkligen inte vanpryda kroppen, som med tatueringar, eller försvaga den, som med droger, eller befläcka den, som med otukt eller oanständighet. Eftersom kroppen är vår andes redskap är det väsentligt att vi tar hand om kroppen på bästa möjliga sätt. Vi borde helga kroppens alla krafter till att betjäna och befrämja Kristi verk. Paulus sa: ”Därför uppmanar jag er, bröder, vid Guds barmhärtighet, att frambära era kroppar som ett levande och heligt offer som behagar Gud” (Rom. 12:1). ■

Från ett tal under generalkonferensen i oktober 2010.

Ger oss möjligheter att lära och utvecklas

Inrymmer
vår ande

Där Guds
ande vistas

Tjänar och främjar Kristi verk.



Genom
uppståndelsen
kan våra kroppar
bli eviga.

Templets
välsignelser
är eviga.

Helig

Hjälper oss återvända till
vår himmelske Fader

En gåva från Gud

Vi kan stå på heliga platser

Templet är en helig plats

Din kropp är som ett tempel

Äldste Christofferson sa att våra kroppar är en gåva och "en gudomlig skapelse i Guds egen avbild". Liksom ett tempel är kroppen helig och vi bör ta hand om den så gott vi kan. Här är några exempel på hur templet och kroppen är en del av vår himmelske Faders plan.

UNGA VUXNA

**VAD SER DU NÄR DU
TITTAR I SPEGELN?**

*Läs om sanningar om kroppen
och frälsningsplanen, och om
förslag på hur du förbättrar
din självbild.*

42



SÄTT VÄRDE
PÅ DIN KROPP

**ETT BUDSKAP FRÅN
PROFETEN**

50

KYSKHETSLAGEN

**VAD INNEBÄR DEN
EGENTLIGEN?**

56

KROPPEN

**20 FÖRUNDERLIGA
FAKTA**

58

VISDOMSORDET

**VAD DET ÄR OCH
VAD DET INTE ÄR**

60

JESU KRISTI
KYRKA
AV SISTA DAGARS HELIGA



SWEDISH

Vännern



**Våra
underbara
kroppar!**

Se sidan V12



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

Öppna hjärtat för den Helige Anden

När Jesus skulle lämna sina lärjungar sa han till dem att han skulle ge dem sin frid:

"Hjälparen, den helige Ande ... ska lära er allt och påminna er om allt som jag sagt er.

Frid lämnar jag
åt er. Min frid ger jag er. ...
Låt inte era hjärtan oroas och tappa
inte modet."

(Johannes 14:26-27).



Känslorna från den Helige Anden är viktigare än något annat vi kan se eller höra. Ibland känns det varmt inombords. För mig är det ofta en känsla av ljus.

När du är döpt och konfirmeras som medlem i kyrkan uppmanas du i en välsignelse att "ta emot den Helige Anden". I det ögonblicket kan du ha den Helige Anden hos dig. Men du måste fortfarande välja att välkomna honom i ditt hjärta och sinne.

Jag ber att du ska öppna hjärtat för den Helige Anden. Jag ber att du må känna glädjen av att alltid ha honom som ditt sällskap. ●

Bearbetning från "Min frid lämnar jag efter mig åt er", Liahona, maj 2017, s. 15-18 och "Hans Ande hos er", Liahona, maj 2018, s. 86-89.

Målar det som finns i hans hjärta

Den Helige Anden hjälper oss att minnas. När president Eyring vill minnas något, skriver han ner det i sin dagbok. Ibland målar han också en bild för att visa vad han kände.



Först gör han en blyertsteckning. Sedan lägger han på ett lager vattenfärg. Han låter det torka och lägger på ett lager till.



President Eyring tycker om att måla bilder av båtar och sin familj. På den här bilden sitter syster Eyring i en liten båt som åttaåring.

När ett av barnbarnen var missionär i Frankrike målade president Eyring ett par missionärer som går nerför en gata i Paris.



Den här målningen av hans fru Kathleen och två av deras sex barn påminner honom om hans kärlek till sin familj.

Försök rita eller måla en egen bild!

Träna på TRO

Karee Brown

Kyrkans tidningar

Baserad på en sann berättelse

"Jag [ska] visa dig min tro genom mina gärningar"
(Jak. 2:18).

Klarie dribblade bollen hårt och snabbt över planen. *Det är nu det gäller*, tänkte hon.

Den längsta och snabbaste tjejen i laget hade blockat Klarie under hela matchen. Men nu blockade hon någon annan. Det här var Klaries chans!

Hon gjorde sig snabbt fri från en annan spelare och satte i fötterna. Sedan hoppade hon upp och sköt iväg bollen. Bollen svävade genom luften medan Klarie höll andan. *Snälla gå i.*

Bollen gick igenom nätet.

Klaries lagmedlemmar gav henne en high five. Sedan såg tränaren Garcia ner på klockan och visslade i sin pipa. "Då var det slut på träningen! Bra jobbat, allihop! Vi ses i morgon. Se till att ni får vila för vi ska köra sprinträning."

Klarie stönade och gick bort för att hämta sina saker. Sedan såg hon att tränaren vinkade till henne att komma tillbaka.

"Du, Klarie", sa hon. "Bra jobbat i dag. Jag vet att du verkligen anstränger dig under träningen och jag är stolt över dig."

"Tack", sa Klarie med ett stort leende.





Hon log fortfarande när hon gick ut till mammas bil. Och på vägen hem tänkte hon på sitt sista skott. Särskilt när bollen gick igenom nätet. Hon lade knappt märke till konferenstalet som mamma lyssnade på.

Men så var det något som fångade hennes uppmärksamhet. Talaren sa: "Vi [måste] ... ta oss tid att aktivt utöva vår tro." *Hur utövar man tro? undrade hon. Gör man det genom att springa? Eller dribblar man tro som en boll?*

Klarie vände sig mot mamma. "Hur utövar man tro?" frågade hon.

Mamma log. "Hur blir du bättre på basket?"

"Jag tränar", sa Klarie. "Min tränare säger hur jag ska bli bättre. Och när vi gör våra träningsrutiner försöker jag verkligen att göra dem rätt."

"Är det lätt?"

"Nej!" sa Klarie och tänkte på hur trötta hennes ben var efter sprinträningen. "Jag måste träna *mycket*."

Mamma nickade. "Vår himmelske Fader vill att vi ska ha tro på honom, men vi måste arbeta på det. Han gav oss sätt att öva och bli bättre."

"Som vadå?"

"Han ber oss att prata med honom i bön. Han är nästan som en tränare. Han ger oss skrifterna. De är som en handbok. Och han inspirerar profeter att uppmuntra oss att lära som familjer. Vår familj är som –"

"Som vårt lag!" avbröt Klarie.

"Precis! Vårt familjelag arbetar och tränar tillsammans", sa mamma.

"Så vad händer när du tränar, Klarie?"



"Jag blir bättre", sa hon. Hon tänkte på hur bra det kändes att skjuta det sista skottet efter att ha tränat hårt i flera veckor.

"Just det. När vi tränar utövar vi vår tro. Då blir våra vittnesbörd starkare. Och det gör oss gladare."

Klarie hade aldrig tänkt på tro på det sättet. Hon hade hört att tro var som ett frö. Men hon hade inte vetat att den kunde vara som att spela basket. Hon tänkte på hur tränaren gjorde upp träningsplaner för laget. *Kanske kan jag göra upp en "träningsplan" också*, tänkte hon, *men för tro!* Så fort hon kom hem tog hon fram ett stort anteckningsblock och började skriva:

- Be morgon och kväll
- Studera skrifterna varje dag
- Gå i kyrkan varje söndag

Det här att utöva tro kanske inte var precis som att träna basket. Men träning som träning. Hon kände sig varm och glad inuti när hon tittade på sin plan. Hon litade på sin himmelske Fader och visste att han skulle hjälpa henne! ●

* Richard G. Scott, "Sätt utövändet av din tro främst", *Liahona*, nov. 2014, s. 92.

En ny väg

När jag döps väljer jag att gå en ny väg med Jesus.

(Se Rom. 6:4.)



Visa och berätta



Jag tycker mycket om att indexera släktforskningsinformation och jag gillar att gå i kyrkan med min familj.

Maria O., 11 år, Brasilien



Jag och min familj döptes nyligen och vi är alla överens om att vi älskar vår nya kyrka. En hemafton föreslog mamma att vi skulle göra vårt släkträd med hjälp av våra gamla passfoton. Det var en rolig kväll!

Joshua, Matilda och Graeme K., 9, 11 och 7 år, kungariket Tonga



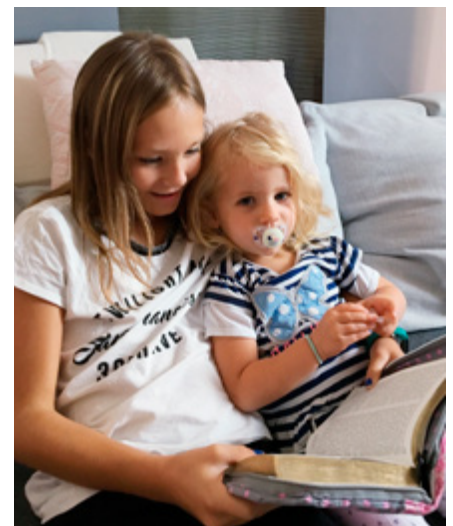
Jag tycker om att tjäna min familj.

Lizmel S., 9 år, Puerto Rico



Jag gillar när mina vänner hjälper mig med mina frågor.

Ricardo A., 9 år, Puerto Rico



Mel P., 8 år, Bolivia

Jag tycker om att läsa Mormons bok för min lillasyster. Mitt favorit-skriftställe är 1 Nephi 3:7.

Emilia L., 10 år, Tyskland



Hej
från
Sydkorea!

대한민국



Vi heter Margo
och Paolo.



Häng med till
Sydkorea!



Sydkorea ligger i
Östasien. Landet har
omkring 50 miljoner
invånare och nästan
88 000 medlemmar
i kyrkan.

Seoul

SYDKOREA



Det koreanska alfabetet kallas hangul. Här är en skylt med kyrkans namn på hangul utanför ett möteshus.



Många koreanska familjer stannar till vid en marknad som den här där de kan köpa frukt, grönsaker, kött och snacks av gatuförsäljare. En populär koreansk maträtt är *bibimbap*, som är gjord av ris, olika grönsaker och ägg.



I Korea är det vanligt att man sitter på golvet hemma eller på en restaurang. Många familjer studerar, lekar och äter tillsammans vid ett lågt bord som det här.

Tack för att du besökte Sydkorea med oss. Vi ses nästa gång!



Den här familjen besöker Seouls tempel. Det invigdes 1985 i Sydkoreas huvudstad.

Möt några av våra vänner från Sydkorea!



Varje gång jag får en prövning känner jag frid i hjärtat när jag tänker på min himmelske Fader. Jag vet att min himmelske Fader och Jesus verkligen lever. Och jag vill följa dem.

Ha-eun S., 11 år



Ibland vill jag slå till min bror om han raserar mina klossar eller ritar på min anteckningsbok. Men jag håller på att lära mig att bli tålmodig. Jag anstränger mig, för jag vill välja det rätta.

Se-jong H., 8 år

Är du från Sydkorea? Skriv till oss! Vi vill gärna höra från dig.

ÅKA *till*

David Dickson

Kyrkans tidningar

(Baserad på en sann berättelse)

Minns alltid Herren och håll hans bud (se Moro. 4:3).

"Vänta, du har inte ätit upp din frukost", sa mamma. Mamma flyttade de små faten med grönsaker närmare Juhyuk.

Juhyuk tittade på sin frukost. Han var sen! För det mesta hjälpte hans storebror honom att bli klar för kyrkan. Men Juhyuks bror var bortrest så han fick åka dit själv i dag.

"Okej, mamma", sa Juhyuk. Han skyndade sig att äta upp maten. Sedan kramade han mamma och gick mot ytterdörren.

Mamma stoppade honom. "Har du med dig mobilen?"

Juhyuk höll upp den. "Ja. Jag kan sms:a min primärlärare om det blir något problem."

"Och en tröja under jackan? Det är kallt."

Juhyuk visade mamma tröjan.

Hon nickade. Juhyuk skyndade ut på gatan. Alla stadens ljud fick honom att le. Det var roligt att bo i en av Sydkoreas största städer!

Men Juhyuk önskade ändå att hans bror var med honom. De åkte alltid till kyrkan tillsammans.

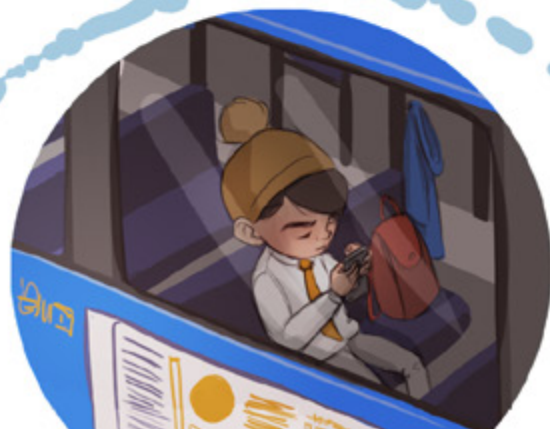
"Jag kan vägen", sa han till sig själv. Och mycket riktigt var han vid den första busshållplatsen efter en liten stund.

Men han var ensam där. Det var konstigt. Han tittade på klockan. Han måste ha missat bussen precis! Nu fick han vänta på nästa.

Efter en stund började fler personer samlas. Till slut stannade en klarblå buss där. Juhyuk gick upp för trappstegen, betalade föraren och satte sig ner.

Pling!

Juhyuk tittade på sms:et på sin mobil. Det var från hans primärlärare.



KYRKAN

”Är du på bussen? Kom håg att vi kan hämta dig om du tappar bort dig!”
Han log och sms:ade tillbaka. ”Ja. Jag är på den nu.”

Men det här var den korta bussturen. Den andra bussturen skulle ta över en timme.

Juhyuk tittade på klockan och rynkade pannan. Han ville inte missa kyrkan. Han tyckte om delen i varje sakramentsbön som löd ”alltid minnas honom”. Det betydde att man alltid skulle minnas Jesus. Och Juhyuk ville göra det.

När hans moster och morbror hade bjudit in honom och hans bror till kyrkan för några månader sedan träffade han missionärerna. Äldste Kim Jo och äldste Moon undervisade dem båda om Jesus. Ju mer Juhyuk lärde sig om Jesus, desto mer tyckte han om att tänka på honom.

Pling!

”Har du bytt buss än?” stod det i sms:et.

”Inte än”, sms:ade han tillbaka.

Bussen stannade på den livligt trafikerade gatan där Juhyuk behövde gå av för att byta buss. Han frågade föraren om den andra bussen hade kommit.

”Du missade den precis”, sa föraren. ”Nästa kommer om femton minuter.”

”Å ... okej”, sa Juhyuk. ”Tack!”

Till slut, efter den andra bussturen, skyndade Juhyuk in i möteshuset.

Hans moster och morbror höll en plats åt honom. Han lyckades!

Juhyuk tänkte på allt han gjort för att ta sig till kyrkan. Han tänkte på alla som hade hjälpt honom på vägen. Han kände att vår himmelske Fader var glad över att han var där.

Juhyuk bad en tyst bön: ”Tack, himmelske Fader, att jag kunde komma till kyrkan i dag.” ●





Aposteln Paulus lärde att kroppen är ett tempel (se 1 Kor. 6:19). Här är ett spel du kan spela för att lära dig mer.

Din kropp är ett tempel

1. Klipp ut korten på nästa sida och sprid ut dem där alla kan se och nå dem.
2. Turas om att slå tärningen. När någon har slagit tärningen tittar ni efter den siffran på "Sanningar om tempel" och läser upp texten.
3. Hitta kortet som undervisar om en liknande sanning om kroppen. (Ledtråd: Titta efter de matchande symbolerna.) När du hittar det matchande kortet petar du till på kortet! Läs sedan upp texten och gör aktiviteten.
4. Fortsätt slå tärningen och peta till korten tills alla har fått göra det, eller tills du har läst alla korten.



SANNINGAR OM TEMPEL



1. Varje tempel är Herrens hus.



2. Templen ser olika ut. Några har trädgårdar och fontäner. De har olika former och färger. Alla tempel är vackra.



3. Varje dag finns det personer ute och tar hand om platsen runt templet och håller den fin.



4. Det finns personer som städar inne i templet också. Arbetare och volontärer ser till att allt är finputsat och prydligt.



5. I templen utför vi vår himmelske Faders arbete.



6. Tempel är speciella, heliga platser som vi bör behandla med respekt.



Varje kropp är ett tempel där den personens ande bor. Den Helige Anden kan också vara hos oss.



Be någon berätta för dig om ett tillfälle när han eller hon kände den Helige Anden.



Våra kroppar har olika färger, former och storlekar. Oavsett vilket är varje kropp vacker.



Säg något som din kropp kan göra.



Varje dag kan vi arbeta för att hålla våra kroppar friska genom att tvätta oss, äta bra mat och motionera.



Säg något som är bra att äta eller dricka och något som du inte bör äta eller dricka.



Vi kan hålla våra tankar rena genom att bara läsa och titta och lyssna på sådant som gör att vi känner Anden.



Sjung en vers från en av dina favoritsånger i Primär.



Vi kan använda kroppen till att hjälpa andra och göra det som Jesus skulle göra.



Ge någon en komplimang och en high five!



Din kropp ska behandlas med kärlek och respekt. Om någon gör dig illa eller rör din kropp på ett sätt som får dig att känna dig illa till mods ska du genast berätta om det för en vuxen som du litar på!



Gör en runda till.

*Callie och Marco gick inte i samma kyrka.
Kunde de vara goda vänner?*

"Var ett föredöme för de troende" (1 Tim. 4:12).

"Vi behöver fler pinnar!" sa Callie till Marco.
Marco tittade upp mot himlen. "Jag måste gå hem. Det är snart solnedgång."

"Men vi är inte klara med befästningen än!" sa Callie.

"Förlåt!" ropade Marco när han skyndade iväg. "Jag måste vara hemma före sabbaten!"

Callie suckade. Det fanns mycket som var bra med att vara Marcos vän, och det fanns sådant som var svårt.

Nja, egentligen bara en svår sak. De hade inte så mycket tid att leka tillsammans. De gick samma årskurs i skolan men inte i samma klass. De hade inte rast samtidigt. Dessutom var de med sina familjer på sabbaten. I Marcos kyrka började sabbaten vid solnedgången på fredagskvällen. För Callie vara sabbaten på söndagen.

Och det som var bra? Det fanns mycket! En sak var att Callie aldrig behövde oroa sig för att Marco skulle svära, försöka få henne att göra sådant som var fel, eller se på

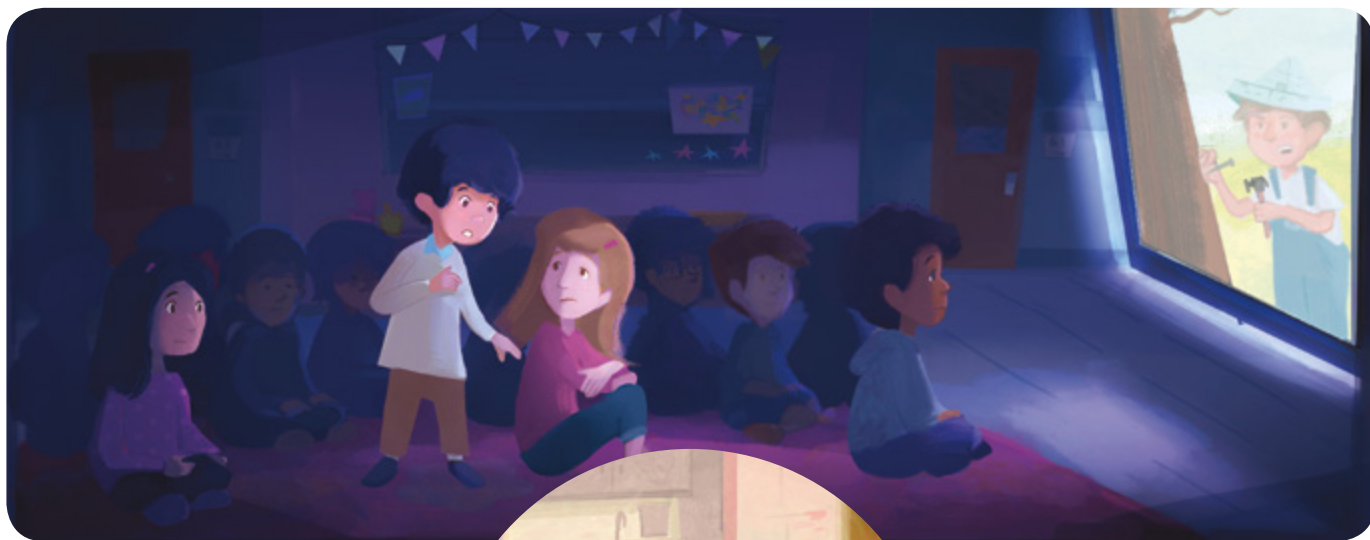


BEFÄSTNINGAR

och vänskap

Kasey Tross

Baserad på en sann berättelse



sådant som inte var bra. Han och hans familj gick i en annan kyrka, men mycket av det de trodde på, trodde också Callie på. Till exempel att helga sabbatsdagen, fastän de gjorde det på olika dagar.

Callie lade ner sin hög med pinnar och gick in.

”Gick Marco hem?” frågade mamma.

”Ja”, sa Callie och sjönk ner på en stol. ”Vi kan nästan aldrig leka.”

”Ni kanske kan träffas på fredag. Då har ni lov från skolan”, sa mamma.

”Okej”, sa Callie och kände sig bättre till mods. Hon skulle förbereda allting så att hon och Marco kunde börja bygga på befästningen med en gång.

I skolan senare under veckan kom Callies lärare med en annonsering. Hela tredje årskursen skulle se en film tillsammans.

”Ja!” sa Callie. Hon lade lunchlådan i ryggsäcken och gick in i rummet mellan klassrummen.

Alla satte sig på golvet och läraren släckte. Callie blev ivrig när filmen började. Den handlade om några pojkar som byggde en befästning tillsammans, som hon och Marco gjorde! *Om vi någonsin blir färdiga*, tänkte hon. Hon skakade på huvudet och fokuserade på filmen.

Men efter ett tag märkte Callie att en del av orden som användes inte var lämpliga. Hon började känna sig

alltmer illa till mods. Hon visste inte vad hon skulle göra.

Just då kände hon en klapp på axeln. Det var Marco! Han hade krupit hela vägen genom samlingen elever för att prata med henne.

”Callie, jag tror inte vi borde titta på det här”, viskade han. ”Jag tycker vi ska fråga våra lärare om vi får läsa i stället.”

Callie drog en suck av lättnad. Det kändes bra att någon annan tyckte som hon. ”Ja. Jag tycker inte heller om filmen.”

Hon och Marco ställde sig upp och tassade runt klasskamraterna tills de kom till sina lärare. Marco gick till sin lärare och Callie gick till sin. Hon frågade om hon fick läsa en bok i stället för att se på filmen och läraren sa ja.

När Callie gick till sitt klassrum såg hon att Marco gjorde samma sak. Han vinkade och log. Callie log tillbaka. Det var bättre att ha en sann vän än att ha en färdig fästning. ●

Författaren bor i Virginia, USA.



”Jag har funnit en genuin godhet hos människor av alla trosuppfattningar.”

Äldste Quentin L. Cook i de tolv apostlarnas kворum, ”Den eviga vardagen”, *Liahona*, nov. 2017, s. 53.

Äldste Andersen besöker Elfenbenskusten

Ett av de första stegen när ett tempel ska byggas är ett möte som kallas "första spadtagsceremonin". Äldste Neil L. Andersen och syster Kathy Andersen reste till Elfenbenskusten för att ta första spadtaget till ett nytt tempel.



Barn använde guldfärgade spadar för att hjälpa till med "första spadtaget". Nu kunde de börja bygga templet! Det kommer att ta omkring två år att bygga templet.

"Låt oss anstränga oss ... för att bli bättre på att forma vår karaktär och själ så att vi är redo att besöka det invigda templet. Låt oss följa Frälsaren mer ihärdigt."



Äldste Andersen bad en bön för att inviga marken för templet. Han och syster Andersen talade på franska, det officiella språket där. Syster Andersen sa att det gör henne glad att Jesus låter oss komma in i hans hus - templet. Vi tar emot välsignelser där som vi inte kan ta emot någon annanstans på jorden.





Så här kommer templet att se ut.

Just nu måste medlemmarna i Elfenbenskusten resa tolv timmar för att komma till närmaste tempel, i landet Ghana. Om några år kan barn som är gamla nog att utföra tempeldop åka till ett tempel i sitt eget land!

Vi längtar så till templet

Så här sjunger barn "Jag längtar så till templet" på sex olika språk. Följ linjen från varje mening till det rätta språket.

Me encanta ver el templo

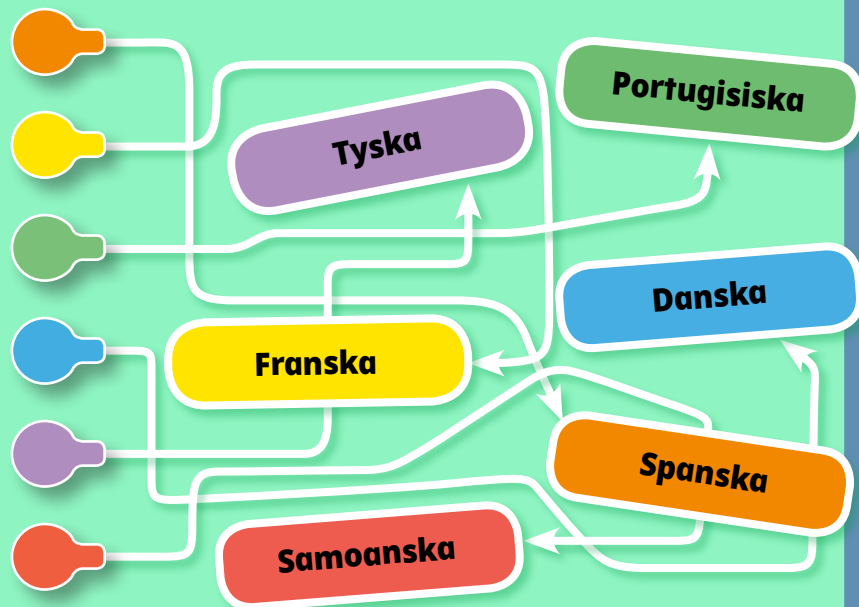
Oh, j'aime voir le temple

Eu gosto de ver o templo

Jeg elsker Herrens tempel

Ich freu mich auf den Tempel

Out e fia vaai I le malumalu



Jag kan göra det som är svårt!





**Syster
Michelle D. Craig**
första rådgivare
i Unga kvinnors
generalpresidentskap

En familj av unga krigare



"Ni måste ta på er Kristi namn, vilket är mitt namn"
(3 Ne. 27:5).

En gång besökte jag en familj i Chile. Pappan hade dött i en olycka en månad innan jag kom. Ett av barnen var en pojke som hette Benjamin. Han var 10 år gammal.

Före pappans olycka höll Benjamin en hemaftonslektion. Den handlade om de unga krigarna i Mormons bok (se Alma 53:16–22; 56:42–57). Han berättade hur modiga de var och hur mycket de litade på Gud.

När Benjamins mamma fick höra om olyckan tänkte hon på Benjamins lektion. Hon sa till familjen: "Vi behöver vara modiga som de unga krigarna. Vi har en strid att utkämpa."

Det var svårt för Benjamin och hans familj. Det kändes som om deras liv hade vänts upp och ner. De

var tvungna att flytta till ett annat hus och bo hos sin mormor. Och de saknade verkligen sin pappa. Men de visste att de skulle få vara tillsammans igen en dag. De bestämde sig för att vara en familj av unga krigare. Benjamin sa till oss: "Jag är modig."

När jag kom hem till dem ville jag trösta dem. Men det var jag som kände mig välsignad när jag åkte därifrån. Benjamin och hans familj utkämpar den här striden så modigt. Deras tro är inspirerande för mig.

Vi kan alla vara modiga som Benjamin. Bara för att man är modig så innebär inte det att man aldrig är ledsen eller rädd. Det innebär att vi har tro på att vår himmelske Fader hjälper oss igenom de svåra stunderna. När vi upplever svårigheter kan vi välja att lita på honom. Vi kan alla vara unga krigare! ●

Paulus omvänder sig



När Jesus hade dött fortsatte hans lärjungar att undervisa folket. Men det var inte alla som tyckte om det de undervisade om. En man som hette Paulus var särskilt elak mot dem som följde Jesus.



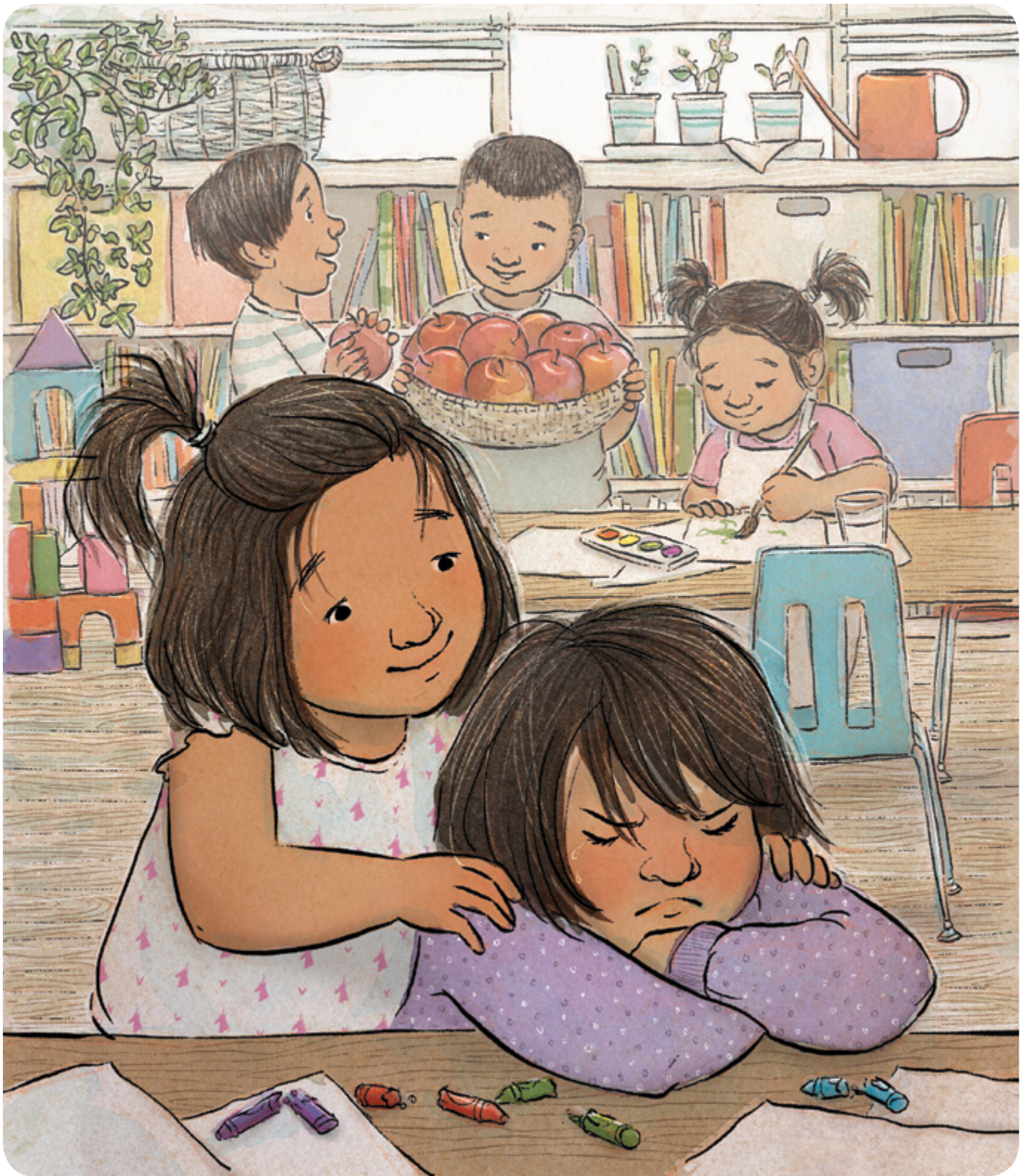
En dag när Paulus var på resande fot såg han ett starkt ljus från himlen. Han hörde Jesus röst! Jesus uppmanade Paulus att börja hjälpa folket omvända sig och följa honom.



Det starka ljuset gjorde Paulus blind. En helig man som hette Ananias botade Paulus ögon och döpte honom.

Efter det undervisade Paulus folket om Jesus Kristus. Han var en duktig missionär, lärare och ledare i Kristus kyrka.

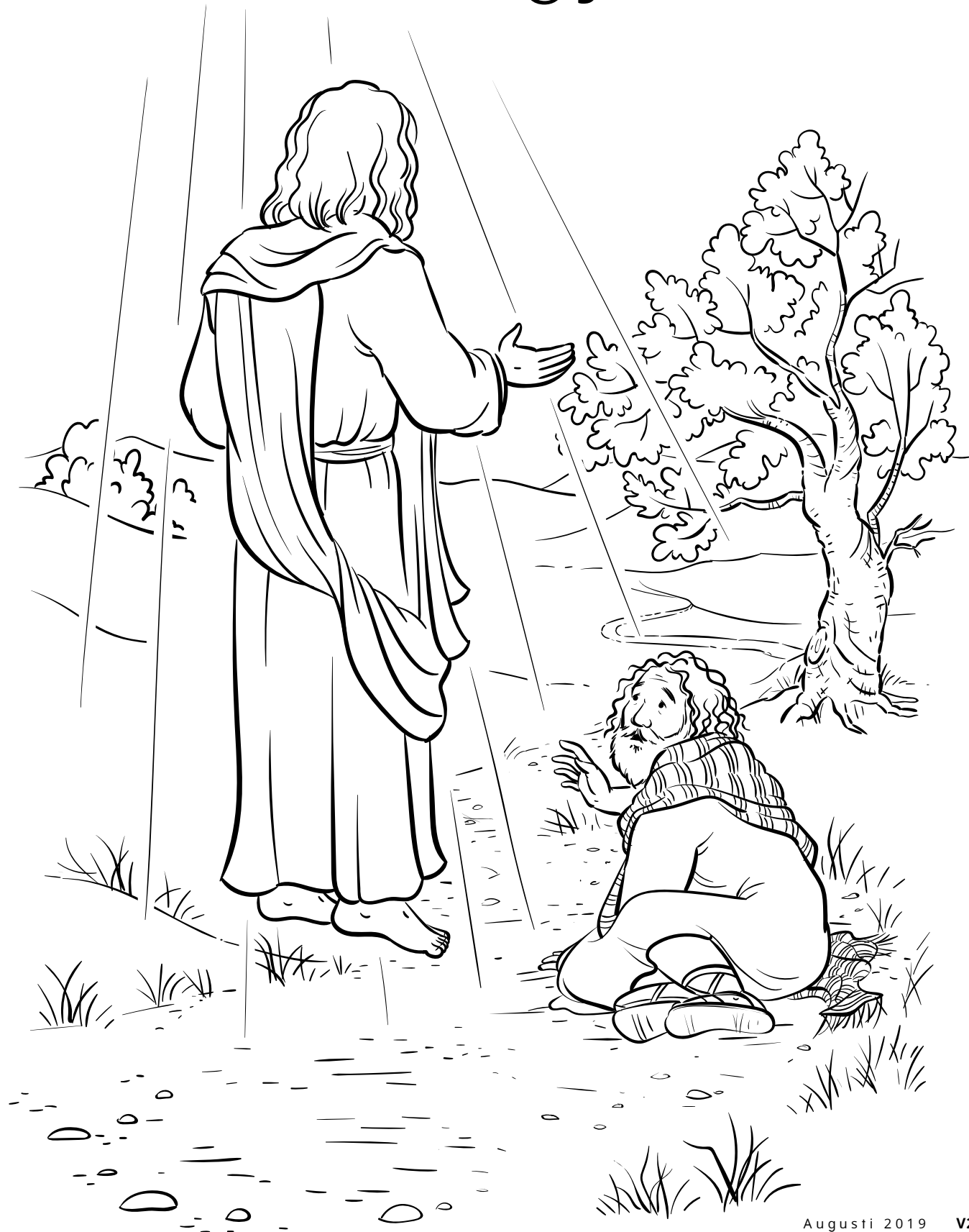




Jag kan välja att vara snäll i stället för att vara elak.
Jag kan alltid välja att följa Jesus. ●

Läs Paulus omvändelseberättelse i Apostlagärningarna kapitel 9, 22 eller 26.

Paulus såg Jesus



Kära föräldrar

Den här månadens nummer lär barnen om evangeliets grundläggande principer (se TA 1:4):

- En flicka lär sig att utöva sin **tro** (s. V4–V5).
- Paulus var ett exempel på **omvändelse** när han valde att följa Jesus (s. V20–V22).
- En färgläggningssida påminner oss om att vårt **dop** är chansen att påbörja en ny resa med Jesus (s. V6).
- President Eyring lär oss att öppna hjärtat för den **Helige Anden** (s. V2).

Du kan titta efter de här principerna när du läser månadens tidning tillsammans med dina barn. Du kan ringa in eller stryka under dem varje gång du ser dem i en berättelse. Det är jättebra att samtala om dem som familj!

Var trofasta,
Vännen

Hur du skickar ditt barns konstverk eller upplevelse till *Liahona*

Gå till liahona.ChurchofJesusChrist.org och klicka på "Submit an Article or Feedback". Eller skicka via e-post till liahona@ChurchofJesusChrist.org tillsammans med barnets namn, ålder, hemort och följande godkännande: "Jag, [ange ditt namn], ger mitt godkännande till Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga att använda mitt barns bidrag i kyrkans tidningar, på kyrkans webbplatser och sociala medier, samt eventuellt i kyrkans rapporter, tryckta material, videor, publikationer och utbildningsmaterial." Vi ser fram emot att höra ifrån dig!



Hitta Liahonan som är gömd i tidningen!

INNEHÅLL

- V2** Från första presidentskapet: Öppna hjärtat för den Helige Anden
- V4** Träna på tro
- V6** En ny väg
- V7** Visa och berätta
- V8** Hej från Sydkorea!
- V10** Åka till kyrkan
- V12** Din kropp är ett tempel
- V14** Befästningar och vänskap
- V16** Apostlar runtom i världen: Äldste Andersen besöker Elfenbenskusten
- V18** Bra idé: Jag kan göra det som är svårt
- V19** En familj av unga krigare
- V20** Berättelser ur skrifterna: Paulus omvänder sig
- V23** Färgläggningssidan: Paulus såg Jesus

PÅ OMSLAGET TILL *VÄNNEN*
Illustration Bob Monahan