

JESU KRISTI KYRKA AV SISTA DAGARS HELIGA • OKTOBER 2019

Liahona



**När våra barn råkar ut
för pornografi – hur vi
kan hjälpa, sidan 36**

Klarheten i evangeliets
lins, sidan 12

5 sätt Jesus skyddade
barnen på, sidan 18

Stillahavsområdet firar 100
år av tempelvälsignelser,
sidan 28

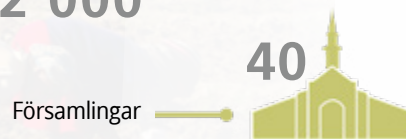
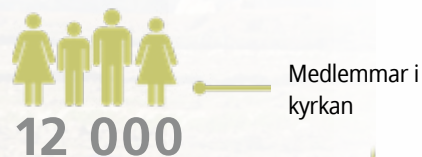
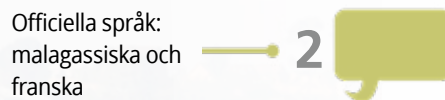
KYRKAN
FINNS
HÄR

Antananarivo Madagask



ar

Här är några fakta om Madagaskar och kyrkan där:



1986 Första malagassiska medlemmen döps i Bordeaux i Frankrike

1990 Fem personer döps och konfirmeras

1998 Första missionen bildas

2 000 Första staven organiseras



FOTOGRAF FRÅN GETTY IMAGES

Jesus älskar våra barn

Jag ägnar mycket tid åt att tänka på barn. Jag älskar barnen i min familje- och vänkrets. Dessutom innebär mitt jobb med kyrkans tidningar bland annat att jag skapar och redigerar sidor för barn över hela världen. Men för några år sedan insåg jag att jag aldrig hade studerat vad skrifterna lär om barn. Så jag bestämde mig för att läsa Nya testamentet och Mormons bok och ägna särskild uppmärksamhet åt vad jag kunde lära mig om den här speciella gruppen.

Det var en upplevelse som förändrade mitt liv! Bland alla de sanningar jag upptäckte var en ökad insikt om hur mycket Jesus bryr sig om barnen. Han betjänade barnen som enskild grupp, åtskild från andra, om och om igen. Hur kan vi följa hans exempel?

I min artikel på sidan 18 berättar jag om en del av det jag lärde mig av den skriftstudieupplevelsen, plus tankar och synpunkter från flera experter på förebyggande av övergrepp.

Barn är så dyrbara. Jag hoppas att vi kan arbeta tillsammans för att skydda och stärka dem, och behandla dem som Jesus skulle behandla dem!

Med varma hälsningar,
Marissa Widdison



Välsignelserna av ett evangelieperspektiv
Gary E. Stevensen

12



Laie tempel i Hawaii: Insamling under ett århundrade
Clinton D. och Angela R. Christensen

28



Att vara eller att ha varit – det är frågan
Joni L. Koch

24



Hur man bemöter pornografi: Skydda, reagera och hela
Joy D. Jones

36



Innehåll

- 5 **Skydda barn mot pornografi** 🕒
- 6 **Porträtt av tro**
Wilson Di Paula – San José, Uruguay 🕒
När Wilson blev förlamad efter en motorcykelolycka och hans fru dog strax efteråt visste han inte vad han skulle göra. Men evangeliet gav svaren.
- 8 **Stödverksamhetens principer**
Saknas den här viktiga aspekten i ditt tjänande?
Vi ska inte bara "gråta med dem som gråter" utan också glädjas "med dem som är glada". Här är fyra sätt att göra detta.
- 12 **Välsignelserna av ett evangelieperspektiv**
Gary E. Stevenson
När vi uppnår andlig balans får vi ett bättre evangelieperspektiv.
- 18 **Skydda barnen**
Marissa Widdison
Jesus älskade och skyddade barnen. Hur kan du följa hans exempel?
- 24 **Att vara eller att ha varit – det är frågan**
Joni L. Koch
Det är lätt att döma andra, men vi måste vara noga med att döma rättfärdigt och att se andra som Gud ser dem.
- 28 **Laie tempel i Hawaii: Insamling under ett århundrade**
Clinton D. och Angela R. Christensen
I hundra år har templet i Hawaii gjort det möjligt för heliga runtom i Stilla-havsområdet att ta emot templets välsignelser.
- 32 **Sista dagars heliga berättar** 🕒
Två systrar vägleds i sitt tjänande. Missionärernas budskap gjorde skillnad. En biskop bestämmer sig för vad han ska göra med sin bonus. Ett brev hjälper till att reparera en skadad relation.
- 36 **Hur man bemöter pornografi: Skydda, reagera och hela**
Joy D. Jones
Barn påverkas av och utsätts för pornografi, men din kärlek kan hjälpa dem hålla sig borta från och övervinna dess skadliga inflytande.

🕒 Korta budskap



På omslaget
Fotografi från Getty Images, använt i illustrativt syfte. Bilden är arrangerad

Avdelningar

Unga vuxna

42

Den här månaden pratar vi om **vad du kan göra** om du **dejar någon som har problem med pornografi** och delar **berättelser om hopp** från andra som har ställts inför pornografi i sina dejtingrelationer.



Ungdomar

50

Vad det innebär att vara **en sann vän**, hur en ungdom **delar med sig av evangeliet** och hur vi minns kyrkans främsta hörnsten.



Barn

Vännen

Upptäck **hur du älskar andra** så som Jesus älskar dem. En bön hjälper Prodi när han är rädd. Florence blir sjuksköterska. Du kan **förbereda dig för templet**.



DIGITALA ARTIKLAR



Jag hade kämpat för att övervinna pornografi. Varför ville inte han göra det?

Anonym

En ung vuxen från Guatemala berättar om en upplevelse när hon litade till Herren för att fatta ett svårt beslut.



Hur jag lärt mig att reagera när någon berättar om sitt problem med pornografi

Anonym

Om man får reda på att någon använder pornografi kan man få alla möjliga känslor, men den här unga vuxna medlemmen litade till Frälsaren för att få veta hur han kunde reagera med kärlek.



Hur jag gick vidare efter att ha fått veta att min fästman använde pornografi

Anonym

En ung vuxen kvinna i Tahiti berättar om hur pornografi påverkade hennes relation.

LÄS MER

I appen Evangeliebiblioteket och på liahona.ChurchofJesusChrist.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.

KONTAKTA OSS

Mejla dina frågor och din feedback till liahona@ChurchofJesusChrist.org.

Skicka in dina trosstärkande berättelser på liahona.ChurchofJesusChrist.org eller skicka via vanlig post till:

Liahona, flr. 23

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

OKTOBER 2019 ÄRGÅNG 143 NUMMER 10
LIAHONA 18610 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 kvinnor: 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: Becky Craven, Cristina B. Franco, Sharon Eubank, Walter F. González, Larry S. Kacher, Adrián Ochoa, Vern P. Stanfill

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 redigeringslag: 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, Marissa 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 USA 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.

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, marshallesiska, 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: October 2019 Vol. 143 No. 10. LIAHONA (USPS 311-480) Swedish (ISSN 1522-9246) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 East North Temple, Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (Visa, MasterCard, American Express) may be taken by phone. (Canada Poste Information: Publication Agreement #40017431)

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 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.



SKYDDA BARN MOT PORNOGRAFI

Syster Joy D. Jones, Primärs generalpresident, säger att kärlek är det bästa vapnet mot pornografi: "Ett vanligt uttryck är att 'porr dödar kärlek' men låt oss också komma ihåg att kärlek dödar porr." Här är tre sätt där uttryck för kärlek skyddar barn mot pornografins inflytande.

SKYDD:

"Jag älskar dig"

Skapa en relation där dina barn känner sig trygga och älskade.

REAKTION:

"Jag älskar dig fortfarande"

Prata med dina barn om pornografi och be dem komma till dig med sina frågor.

HELANDE:

"Jag kommer alltid att älska dig"

Försäkra dina barn om att även om de har problem med pornografi så förändras inte din kärlek.


Syster Jones förklarar mer om vart och ett av de här begreppen i sin artikel på sidan 36.



"Vi skyddar våra barn tills de kan skydda sig själva."

Jason S. Carroll, lärare i familjeliv vid Brigham Young University

VAD DU KAN GÖRA

- Prata med dina barn på ett naturligt sätt om sex och hur du skyddar dem från pornografi.
- Hjälプ barnen förstå varför de ska undvika pornografi.
- Alla smarttelefoner, surfplattor och datorer borde vara skyddade, även tonåringars och vuxnas.
- Lämna aldrig någon ensam i ett rum med en mediaenhet. 
- Döm inte barn som berättar att de har problem med pornografi.





Wilson Di Paula

San José, Uruguay



Wilson blev förlamad efter en motorcykelolycka. Ett år senare avled hans fru. Som änklings med två små flickor visste inte Wilson vad han skulle göra. Han visste inte om det fanns någon mening med livet. Wilson kunde ha blivit bitter. I stället började han söka efter sanning.

CODY BELL, FOTOGRAF

Jag hade många frågor. Varför händer hemska saker? Jag levde mitt liv och försökte göra det som var rätt, och så togs min fru ifrån mig och jag blev rullstolsbunden, och sedan behövde läkarna operera bort en tumör från min dotters huvud. Jag började tro att det inte fanns någon mening med livet.

Jag insåg att jag behövde finna sanningen. Jag undersökte olika religioner och fann Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Jag kände att den hade sanningen.

Nu vet jag att det finns en mening med att vara på jorden. Vi är här som en del av vår himmelske Faders eviga plan. Vi har en Frälsare som övervann döden och uppstod. Den vetskapen ger mig styrka. Nu strävar jag efter att vara ståndaktig och fortsätta framåt. Jag har ett syfte och jag vet att när jag försöker leva värdigt så kan jag ha en evig familj.

UPPTÄCK MER

Se mer om Wilsons resa i tro, med fler bilder, i Evangeliebiblioteket eller på nätversionen av den här artikeln på ChurchofJesusChrist.org/go/10196.

HUR MAN SKICKAR IN ETT PORTRÄTT AV TRO

På Iahona.ChurchofJesusChrist.org kan du skicka in en kort beskrivning och ett foto med hög upplösning av någon vars tro inspirerar dig.

Stödverksamhetens principer

Saknas den här *viktiga aspekten* i ditt tjänande?

Stödverksamheten innebär att glädjas "med dem som är glada" lika mycket som det är att gråta "med dem som gråter" (Rom. 12:15).

När vi pratar om tjänande är det lätt att tänka på att hjälpa dem som är i nöd. Vi pratar om att göra trädgårdsarbete åt änkan, gå med mat till sjuka eller ge till dem som har det svårt. Vi minns Paulus råd att gråta "med dem som gråter", men fokuserar vi tillräckligt på den första delen av versen – att glädjas "med dem som är glada" (Rom. 12:15)? Att glädjas med dem vi tjänar – oavsett om det innebär att vi firar deras framgång eller hjälper dem finna glädje i svåra tider – är en viktig del av att tjäna som Frälsaren skulle tjäna.

Här är tre förslag som kan vara till hjälp (och ett att undvika) när vi vill fokusera på det goda som Gud ger oss i livet.

1. Var uppmärksam

Bonnie H. Cordon, Unga kvinnors generalpresident, hjälper oss förstå att vi behöver se dem vi tjänar – inte bara deras bördor och svårigheter utan också deras styrkor, talanger och





BERÄTTA OM DINA UPPLEVELSER

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

framgångar. Hon säger att vi behöver vara "en förkämpe och någon att anförtro sig åt – någon som är medveten om deras omständigheter och stöttar dem i deras förhoppningar och strävanden".¹

I liknelsen om fåren och getterna sa Frälsaren att de som befann sig på hans högra sida skulle fråga: "Herre, när såg vi dig hungrig och gav dig att äta, eller törstig och gav dig att dricka?"

Och när såg vi dig som främling och tog emot dig?" (Matt. 25:37–38.)

Bröder och systrar, nyckelordet är *såg*", säger syster Cordon. "De rättfärdiga såg de nödställda eftersom de gav akt på och lade märke till dem. Vi kan också vara ett vakande öga för att hjälpa och trösta, hylla och till och med drömma."²

2. Sök efter tillfällen att fira

Fira framgångar, stora som små. Det kan vara att övervinna cancer eller klara av ett uppbrott, hitta ett nytt jobb eller hitta en borttappad sko, överleva en månad efter förlusten av en närstående eller överleva en vecka utan socker.

Ring och gratulera, skicka ett kort eller gå ut och ät lunch tillsammans. Genom att dela varandras välsignelser, leva med tacksamhet och fira andas välsignelser och framgångar "kan [vi] glädjas åt våra bröders glädje" (Alma 30:34).



FRÄLSAREN – ETT FÖREDÖME

Jesus Kristus gladdes ofta åt andras glädje. Han var med på ett bröllop i Kana där han inte bara firade det glada tillfället utan också förvandlade vatten till vin (se Joh. 2:1-11). Vi kan också anstränga oss att vara med vid händelser som är viktiga för dem vi tjänar.

Vi ser också Frälsaren glädjas åt andras rättfärdighet. När han besökte nephiterna sa han till dem: "Välsignade är ni för er tros skull. Och se, nu är min glädje fullkomlig" (3 Ne. 17:20).

3. Se Herrens hand

Att glädjas med andra innebär ibland att vi hjälper dem se anledningar till att glädjas – oavsett vilka svårigheter eller glädjeämnen vi får uppleva. Den enkla sanningen att vår himmelske Fader är medveten om oss och redo att lyfta oss kan vara en enorm källa till glädje.

Du kan hjälpa andra se Herrens hand i sina liv genom att berätta hur du har sett den i ditt liv. Öppna dig tillräckligt för att berätta hur din himmelske Fader har hjälpt dig igenom dina svårigheter. Det vittnesbördet kan hjälpa andra se och förstå hur han har hjälpt dem (se Mosiah 24:14).

4. Begränsa inte din förmåga att glädjas

Tråkigt nog kan vi ibland begränsa vår egen förmåga att glädjas med andra, särskilt när vi är osäkra på vad vi har att erbjuda eller var vi befinner oss i livet. I stället för att glädjas åt andras glädje fastnar vi i jämförelsens fälla. Och som äldste Quentin L. Cook i de tolv apostlarnas kворum har sagt: "Att jämföra välsignelser driver nästan säkert bort glädjen. Vi kan inte vara tacksamma och avundsjuka på samma gång."³



”Hur kan vi övervinna en tendens som är så vanlig hos nästan alla människor?” frågade äldste Jeffrey R. Holland i de tolv apostlarnas kvorum. ”Vi [kan] räkna våra många välsignelser och applådera andras framsteg. Och bäst av allt, vi kan tjäna andra, den bästa träningen för hjärtat som någonsin ordinerats.”⁴ I stället för att jämföra kan vi lyckönska dem vi tjänar. Berätta öppet vad du uppskattar hos dem eller deras familjemedlemmar.

Som Paulus påminner oss är vi alla delar av Kristi kropp, och ”om en kroppsdel blir ärad, gläder sig alla de andra delarna med den” (1 Kor. 12:26). Med vår himmelske Faders hjälp kan vi vara uppmärksamma på andras upplevelser; fira framgångar stora som små, hjälpa dem se Herrens hand och övervinna avundsjukan så att vi verkligen kan glädjas tillsammans åt andras välsignelser, talanger och lycka. ■

SLUTNOTER

1. Bonnie H. Cordon, ”Att bli en herde”, *Liahona*, nov. 2018, s. 75.
2. Bonnie H. Cordon, ”Att bli en herde”, s. 75.
3. Quentin L. Cook, ”Gläd er!” *Nordstjärnan*, jan. 1997, s. 29.
4. Jeffrey R. Holland, ”Den andre förlorade sonen”, *Liahona*, juli 2002, s. 71.

EN UPPMANING TILL HANDLING

Tänk på dem du tjänar. Vilka talanger och styrkor har de? Vilka möjligheter eller framgångar har de haft? Hur kan du glädjas med dem, ge dem komplimanger eller uppmuntra dem?





Välsignelserna av ett evangelieperspektiv

Ett evangelieperspektiv ger dig större klarhet i hur du ska tänka när det gäller dina prioriteter i livet och hur du löser problem och möter frestelser.

Vilken stor välsignelse det är att tillhöra Jesu Kristi kyrka i en tidsutdelning när en återställelse av rikets nycklar och uppfyllelsen av profetior gör att vi själva kan se ”evangeliet rulla fram till jordens ändar liksom stenen, som utan händer är uthuggen ur berget, skall rulla fram tills den har uppfyllt hela jorden” (L&F 65:2).

Den här profetian, som gavs av Daniel i Gamla testamentet och senare upprepades i den här tidshushållningen, verkar hålla på att uppfyllas när vi nu har över 3 300 organiserade stavar i kyrkan. Under de senaste femtio åren har kyrkan vuxit från 2,1 miljoner till över 16 miljoner medlemmar.¹

Lika imponerande som den här starka tillväxten och förändringen är det faktum att evangeliets principer och tillämpningar förblir desamma, inklusive det gudomliga styrelsesätt som uppenbarats för Jesu Kristi kyrka. Det här styrelsesättet möjliggör organisation av stavar, utformade för att vara ”till försvar och till en tillflykt undan stormen och undan vreden när den oblandad skall utgjutas över hela jorden” (L&F 115:6).

Ett av de största underverken under ditt jordeliv blir din förmåga att uppnå balans mellan din andlighet och andra viktiga angelägenheter.

Bröder och systrar, Herren är givmild med de välsignelser han ger oss. Insikten att välsignelser är resultat av vår lydnad mot buden och att vi visar vår kärlek till Herren genom att hålla buden är en lärdom av stort värde. Sådana evangelieprinciper som dessa ger oss ett viktigt perspektiv.

Det här leder till två punkter som jag vill betona. Jag vill nämna att president Dallin H. Oaks, förste rådgivare i första presidentskapet, tog upp de här två punkterna i ett tal till unga ensamstående vuxna 2015.

Bibehåll ett evangelieperspektiv

President Oaks sa att ”*perspektiv* är förmågan att se all relevant information i ett meningsfullt sammanhang – hela bilden.”² Här är några exempel på vad du förstår när du har ett evangelieperspektiv:

- Du är barn till en kärleksfull himmelsk Fader (se L&F 76:24).
- Du är här på jorden i ett syfte, med förmågan att göra val (se 2 Ne. 2:27; 10:23).
- ”Ty det måste nödvändigtvis finnas en motsats till allting” (2 Ne. 2:11).
- Jesus Kristus är vår Frälsare och vår förespråkare inför Fadern (se 1 Joh. 2:1; L&F 110:4).

Tänk på vad som händer om ditt evangelieperspektiv blir den lins du ser varje aspekt av ditt liv genom. Ett evangelieperspektiv ger dig större klarhet i hur du ska tänka när det gäller dina prioriteter i livet och hur du löser problem och möter frestelser. Det här kan verkligen påverka hela din inställning till livet och de beslut du fattar längs vägen.

Med den livsinställningen vet vi att Herren önskar att vi ska ta del av sakramentet varje vecka och att vi ska studera skrifterna och be till honom dagligen. Vi vet också att Satan frestar oss att inte följa vår Frälsare och att inte lyssna på den Helige Andens stilla maningar. Vi kan då vara mer medvetna om motståndarens strävan att ta bort vår handlingsfrihet och vår förmåga att stå emot hans försök att göra det genom beroenden, bland annat droger och pornografi.

I skarp kontrast till detta ger evangeliets lins en klar bild av hur viktigt det är att bilda familj – att välja att gifta sig och fostra barn i rättfärdighet. Den här inställningen öppnar våra ögon så att vi ser att motståndaren vill förstöra familjenheten helt och hållet och skapa förvirring i fråga om könsroller, vilket leder till att samhället värdesätter bildandet och byggandet av familjer allt mindre.

Uppehåll en andlig balans

President Oaks sa också: ”När unga vuxna har det perspektivet, den helhetsbilden ... är det mycket viktigt att de uppehåller en andlig *balans*. För att åstadkomma det måste ni avstå från några av världens lockelser och också göra det som krävs för att komma närmare Frälsaren.”³

Å ena sidan har du många angelägna frågor och livsprioriteringar av olika storlek och variation som kräver

uppmärksamhet, fokusering och inriktning. Listan skiljer sig för var och en beroende på personliga omständigheter, men man finner där säkerligen utbildning, yrke, äktenskap och både känslomässigt och fysiskt välbefinnande. Din utmaning är att balansera de här viktiga angelägenheterna med din andlighet.

President Oaks sa också att du måste vara försiktig när du ”fördelar din tid så att du inte blir andligt utsvulten medan dina huvudsakliga aktiviteter är fokuserade på annat. Den här principen förklarar varför det är särskilt viktigt för unga vuxna ... att följa rådet att vara med på kyrkans möten, tjäna i kyrkan, studera skrifterna dagligen, dagligen knäböja i familjebön och att tjäna i sitt ämbete.”⁴

När du försöker balansera livets strävanden och utmaningar med din andlighet kommer du till insikten, mitt i dina personliga och skiftande behov, att den balansen är uppnåelig. Herren kräver inte att du gör något som du inte klarar av. Jag hörde president Thomas S. Monson (1927–2018) vid ett flertal tillfällen säga att ”den Herren kallar, den dugliggör Herren”.⁵ Jag tycker att det här är särskilt tillämpligt på kyrkans medlemmar.

Hur jobbigt det än kan verka att upprätthålla den här balansen lovar jag att ett av de största underverken under ditt jordeliv blir din förmåga att uppnå balans mellan din andlighet och andra viktiga saker i livet. Det här kan ske på ett sätt som gör att du inte bara bibehåller din andlighet och livets viktiga angelägenheter vid status quo utan också att du växer och utvecklas inom båda dessa viktiga områden.

Den främsta anledningen till att det här är möjligt är att Herren är stödjepunkten. Han är balansens absoluta

centrum. Och han har ett gudomligt intresse av dig personligen som ett av hans barn. Men det här utfallet är baserat på att du har rätt fokus och anstränger dig att uppnå balans.

Enligt min observation och personliga erfarenhet verkar det som om vi har en tendens under livet att luta åt ena eller andra hållet. Att upprätthålla balansen i våra liv kräver vår ständiga ansträngning och omsorg. Välj medvetet att stå stadigt.

Intressant nog kan det tippa åt båda hållen. Vissa tider kan du behöva vara noga med att helt fokusera på skolan eller arbetet, och ”utföra tjänande i kyrkan när det är dags för under kyrkans mötestider.”⁶ Men kom ihåg att ha Herren som stödjepunkt så att du kan hitta din rätta andliga jämvikt.

Herren hjälper dig

När vi har ett evangelieperspektiv är det lätt att förstå den grundläggande sanningen att Herren hjälper oss. En grundläggande evangelieprincip är att vi är barn till kärleksfulla himmelska föräldrar. Det är bara naturligt för dem att hjälpa oss på alla sätt så att vi kan återvända till vårt himmelska hem.

Jag vill ge ett exempel på hur Herren kan hjälpa dig. En av mina ungdomsledare, Thad Carlson, berättade det här för mig för många år sedan. Thad som avled nyligen hade stort inflytande på mig under min uppväxt. Han växte upp under den stora depressionen som det nionde av fjorton barn. Hans familj försörjde sig på jordbruksarbete och boskapsuppfödning. Det var en svår tid ekonomiskt sett och deras största tillgång var boskapshjorden.

Som liten var en av Thads ansvar att ta hand om och vid behov driva djuren för att se till att de hade det bästa betet – ett ansvarsfullt jobb för en liten pojke. Han kunde göra det

Kom ihåg att bibehålla ett evangelieperspektiv. Se på världen omkring dig genom Jesu Kristi evangeliums lins.

med hjälp av en smart boskapshäst som visste exakt vad han skulle göra utan större vägledning. Hästen hette Old Smoky. Men Old Smoky hade ett fel: Han ville inte bli infångad. Han sprang iväg när någon närmade sig honom eftersom han visste att han skulle behöva arbeta.

En dag när Old Smoky var infångad, betslad och sadlad red Thad ut på ängen där boskapen betade. Marken var torr, liksom ängen, men Thad lade märke till att gräset utanför ängen, längs ett järnvägsspår, var längre och grönare. Så han tänkte att han skulle driva ut korna ur den inhägnade ängen och låta dem njuta av det goda gräset längs järnvägsspåret.

Med hjälp av Old Smoky drev Thad ut boskapen från ängen, och de började gå fram och tillbaka längs järnvägsspåret och beta av det bättre, grönare gräset. De nöjda korna verkade klara sig själva så Thad steg av hästen och satte sig på tyglarna, njöt av omgivningen, lekte och roade sig. Men Old Smoky ville själv beta och vandrade så småningom iväg, med påföljd att tyglarna gled iväg från Thad.

Den här idylliska och fridfulla stunden fick ett abrupt slut när Thad plötsligt hörde ett högt oljud långt bort ifrån. Det var visslan från ett lokomotiv som kom ångande längs just det järnvägsspår där hans boskapshjord lättjefullt hade skingrats framför honom! Han insåg att konsekvenserna skulle bli förödande för hjorden och även för hans familj om han inte agerade snabbt för att få tillbaka boskapen in på ängen och bort från det ankommande tåget. Han skulle aldrig kunna förlåta sig själv om han inte fullföljde sitt viktiga ansvar.

Thad kom snabbt på fötter och rusade iväg för att fatta tag i Old Smokys tyglar. Old Smoky såg Thad komma och sprang iväg från honom eftersom han inte ville bli fångad. Andfådd och desperat, med bilder av döda kor

och familjetragedi för sin syn, förstod Thad att han behövde agera snabbt.

Han skrev senare vad som hände: ”Min primärlärare hade lärt oss att be, och de förstärkte det som min mor hade lärt mig. Utan någon annan resurs föll jag ner på knä och började be om hjälp för att få bort korna från spåret.”

Thad hörde inte någon röst, men han fick en tydlig tanke: ”Ser du hur korna kan gå bredvid Old Smoky utan att han rör sig? Så ... nu när du är på dina knän, sätt också i händerna. Låtsas att du är en ko och kryp bort till Old Smoky.”

Thad sa: ”Jag gjorde det. Han rörde sig inte. Jag tog tag i tyglarna, ledde honom till stängslet, hoppade upp på ryggen, och sedan galopperade vi snabbt som vinden för att driva tillbaka korna till ängen. Old Smoky gjorde ovanligt bra ifrån sig i alla lägen.”

Senare, när Thad gick på high school, insåg han till fullo att han hade fått ett tydligt bönesvar i en kritisk situation. Han sa: ”Änglar hjälpte Old Smoky långt mer än vad jag kunde, och min familj räddades från en tragedi.” Senare sa han: ”Det här var den första av många maningar som jag skulle få. Och vad ni än ber Fadern om i mitt namn, som är rätt, med tro på att ni skall få, se, det skall bli er givet’ (3 Ne. 18:20.)”⁷

Vi har alla vår boskap som måste drivas bort från järnvägsspåret innan tåget kommer. Våra faror kommer i många olika former och storlekar. Vissa är lika allvarliga som Thads farliga situation, med livshotande eller själshotande konsekvenser för oss eller för våra närstående.

Andra situationer vi ställs inför kanske inte har sådana allvarliga konsekvenser men väger ändå tungt på sinne och hjärta. En sak är säker – var och en av oss får uppleva motstånd och svårigheter, för de är en del av vårt jordeliv. Men kom ihåg att Herren hjälper oss!

Jag älskar de här orden i Mormons bok: ”Vi [ser] att Gud kommer ihåg alla folk, i vilket land de än må befinna sig. Ja, han räknar sitt folk, och hans innerliga barmhärtighet omfattar hela jorden” (Alma 26:37).

Det här gäller oss alla. Vilken stor tröst det är att veta att Herren hjälper oss.

Tro, hopp och ett evangelieperspektiv

Sammanfattningsvis uppmanar jag dig att komma ihåg att bibehålla ett evangelieperspektiv. Se på världen omkring dig genom Jesu Kristi evangeliums lins.

Upphåll en andlig balans. Vi upplever alla utmaningar och möjligheter i våra olika strävanden, och de kommer oss bäst tillgodo när vi balanserar dem med vår tro på Jesus Kristus och hans försoning.

Ha slutligen tro på och en förhoppning om att Herren hjälper dig. Det är den här kunskapen som hjälper dig att trosvisst möta de utmaningar som är oundviklig del av jordelivets uppdrag. ■

Från "A Gospel Perspective", ett tal vid en andakt vid Brigham Young University–Hawaii den 19 september 2017.

SLUTNOTER

1. Se "Statistisk rapport för år 2018", *Liahona*, maj 2019, s. 112.
2. Dallin H. Oaks, andakt för unga ensamstående vuxna, 8 feb. 2015, Salt Lake City, Utah.
3. Dallin H. Oaks, andakt för unga ensamstående vuxna, 8 feb. 2015.
4. Dallin H. Oaks, andakt för unga ensamstående vuxna, 8 feb. 2015.
5. Thomas S. Monson, "Plikten kallar", *Nordstjärnan*, juli 1996, s. 46.
6. Dallin H. Oaks, andakt för unga ensamstående vuxna, 8 feb. 2015.
7. Personlig korrespondens med Thad Carlson.







Skydda barnen

Vad kan vi göra för att bättre skydda och stärka barnen i våra liv?

Marissa Widdison

Kyrkans tidningar

Av alla grupper av människor som Jesus undervisade, vet vi att han särskilt älskade barnen. Han gav barnen uppmärksamhet också när det inte var bekvämt. Han sa åt barnen att komma så att alla kunde få en välsignelse av honom. Han fördömde dem som skadade barn. Och han lärde att vi behöver bli mer som barn för att kunna komma in i himmelriket.¹

”Se era små”, sa han till folket på den amerikanska kontinenten efter sin uppståndelse. Himlarna öppnades och kärleksfulla, skyddande änglar kom ner och bildade en ring runt barnen och omslöt dem med eld. (Se 3 Ne. 17:23–24.)

Med alla faror i världen i dag skulle vi kanske önska att våra barn ständigt var omslutna av himmelsk eld. Uppskattningsvis har en av fyra personer utsatts för övergrepp som barn, och det medeltalet stiger när man tittar på vissa utsatta grupper, till exempel personer med funktionsnedsättning.² Den goda nyheten är att det finns mycket vi kan göra i förebyggande syfte för att skydda barn.

”Tänk på ett barn som du älskar”, säger syster Joy D. Jones, Primärs generalpresident. ”När du säger ’jag älskar dig’ till det barnet, vad betyder det? ... Vi skyddar dem vi älskar så att vi kan hjälpa dem att bli sitt bästa jag och möta livets utmaningar.”³

När vi tittar närmare på Frälsarens exempel får vi kanske idéer om hur vi bättre kan skydda barnen i våra liv.



När Jesus besökte nephiterna välsignade han varje barn enskilt. På liknande sätt bör vi lära känna varje barn.

Jesus tog sig tid för dem

Jesus tog sig tid att uppmärksamma de små och sårbara (se Matt. 19:14). Vi kan också ta oss tid att lyssna på våra barn och försöka förstå deras utmaningar.

”Ju mer kärlek barnet känner, desto lättare är det för honom eller henne att öppna sig”, säger syster Jones. ... ”Vi måste inleda samtalet och inte vänta på att barnen kommer till oss.”⁴

En mor tyckte det var till hjälp att fråga sina barn varje kväll: ”Hörde du några ord i dag som du inte förstod?”

Våra barns första instinkt är kanske att leta efter svar på internet, eftersom det ger omedelbar hjälp och inte dömer, men vi behöver övertyga dem om att vi är en mer tillförlitlig informationskälla. Och det innebär bland annat att vi inte reagerar överdrivet när våra barn berättar något som känns obekvämt. Om vi till exempel får ett känslomässigt utbrott när vårt barn erkänner att han eller hon har sökt efter pornografi så kanske de inte kommer till oss för att be om hjälp igen. Men om vi reagerar kärleksfullt har vi möjlighet att sända ett tydligt budskap – att vi vill att de ska prata med oss om *allting*.

Syster Jones säger: ”Om vi pratar om mindre problem på ett kärleksfullt sätt skapar vi en grund av sunda reaktioner så att kommunikationen fortfarande är öppen när de stora problemen kommer.”⁵

Några av de viktigaste skyddande samtal som föräldrar kan ha med sina barn handlar om deras kropp. I sådana samtal ska vi använda de rätta orden för olika kroppsdelar, ge information om hygien och om vilka förändringar som kan förväntas under de kommande åren. Vi bör prata om sexualitet och hur fysisk och känslomässig intimitet är en underbar del av vår himmelske Faders plan för oss. Vi kan också ta upp sådana ämnen som övergrepp och pornografi. Dessa samtal behöver vara åldersanpassade och vägledas av de frågor som våra barn har. Idealet är att vi har flera samtal efter hand, där vi ger mer information allteftersom barnen växer och förstår mer. (Se slutet av den här artikeln för bra resurser.)

Jesus var ett föredöme för dem

Jesus var ett fullkomligt föredöme för alla (se Joh. 8:12). Som vuxna har vi också möjligheten och ansvaret att vara föredömen. Ett av de bästa sätten att hjälpa våra barn är att själva göra trygga val. Barn lägger märke till hur deras föräldrar behandlar andra och låter andra behandla dem. Om du är i en relation eller har hamnat i ett beroende som kan utgöra en fara för din familj, ber jag dig att skaffa hjälp. Kontakta civila myndigheter och sök professionell rådgivning, och kontakta din biskop eller hjälpföreningspresident. De kan hjälpa dig

hitta lämpliga resurser i kyrkan och samhället. Du förtjänar trygghet och respekt.

Vi bör också vara föredömen när det gäller att ta hand om vår andliga styrka. Ser barnen att du ber? Vet de att du läser skrifterna? Har de hört ditt vittnesbörd? Tar vi på oss ”hela Guds vapenrustning” som familj på morgonen innan vi ger oss ut i världen? (se Ef. 6:11–18; L&F 27:15–18).

Jesus försvarade dem

Frälsaren tillrättavisade dem som skadar små barn (se Matt. 18:6). Vi kan också vara förespråkare för barnen i våra liv.

”Barn behöver andra som för deras talan”, har president Dallin H. Oaks, andre rådgivare i första presidentskapet, sagt, ”och de behöver beslutsfattare som sätter deras välbefinnande före vuxnas själviska intressen.”⁶

Vi behöver inte vara överdrivet rädda för eller misstänk samma mot andra, men vi bör vara medvetna om potentiella hot och fatta kloka beslut i fråga om säkerhet. Primärs ledare bör följa kyrkans riktlinjer för att förebygga övergrepp⁷ – det är tryggt att ha två lärare i varje klassrum och någon från presidentskapet som tittar in hos klasserna.

Föräldrar och ledare bör samråda och bestämma om det finns andra förebyggande åtgärder de kan vidta för att minimera vissa hot. Många kyrkobyggnader har till exempel fönster i klassrumsdörrarna. Om er byggnad inte har det kan ni överväga att låta dörrarna vara något öppna under lektionerna och prata med ert lokala fastighetsförvaltningsombud för att se om installation av fönster är ett alternativ. Oavsett ämbete kan alla vuxna vara uppmärksamma i kyrkan och hjälpa till vid behov, till exempel välkomna besökare som går omkring i korridorerna eller uppmuntra ett kringirrande barn att återvända till klassen.

Tråkigt nog blir barn ibland skadade av andra barn. Om vi ser någon form av mobbning eller olämplig fysisk kontakt i kyrkan eller på annan plats behöver vi ingripa omedelbart. Om vi är ledare behöver vi vara villiga att prata med familjerna i fråga – även om det kan kännas obehagligt – för att se till att barnen är i säkerhet. Visa medkänsla och var tydlig för att skapa en atmosfär av välvilja.

Om vi tror att ett barn utsätts för övergrepp ska vi omedelbart rapportera inblandade till civila myndigheter. I många länder finns det hjälplinjer som erbjuder krishjälp, information och stödtjänster. Vi ska också berätta för biskopen om misstänkta övergrepp, särskilt om det rör någon som har tillgång till barn genom kyrkan. Förutom att vidta åtgärder för att förhindra en förövares framtida tillgång till barn kan biskopen ge tröst och stöd till offer och hjälpa dem få kontakt med andra resurser från Familjeservice.

Jesus välsignade dem ett efter ett

Jesus kände barnen och välsignade dem ett efter ett (se 3 Ne. 17:21). På samma sätt bör vi lära känna varje barn och hjälpa honom eller henne enskilt.

Hur kan vi göra kyrkan till en tryggare plats för barn med hälsoproblem? Har vi en plan för att hjälpa primärbarn med funktionsnedsättningar? Är vi lyhörda för olika familjesituationer i primärlektionerna vi håller? Vad kan du göra för att bli mer inkluderande?



Rasistiska kommentarer, nedlåtande påpekanden om andra kulturer och en dömande inställning gentemot personer som tillhör andra trosinriktningar har inte någon plats i budskapen vi delar. I en primärklass fanns det en pojke som inte pratade samma språk som de andra barnen så bra. För att hjälpa honom känna sig välkommen såg lärarna till att skriva ut utdelningsblad på båda språken. Enkla omtänksamma handlingar visar barn att vi känner och bryr oss om dem enskilt, och sådana handlingar kan bli exempel som de kan följa.

Vi kanske märker att vissa barn behöver omedelbar hjälp. Till exempel är vissa humörsvängningar en normal del av att växa upp, men om ett barn visar ilska, är tillbakadraget eller ledset i flera veckor kan det finnas ett allvarligare problem som kräver professionell hjälp. Rättfärdiga vanor som bön och skriftstudier är viktiga, men ofta behövs mer stöd för dem som drabbats av begynnande mental ohälsa eller något annat dolt trauma. Ingenting blir bättre av att man ignorerar situationen. I många områden kan biskopar ge ekonomisk hjälp till enskilda och

familjer för att få terapi genom Familjeservice eller annan personal.

Jesus stärkte dem

Jesus skyddade inte bara barnen utan stärkte dem också. Han framhöll barnen som exempel (se Matt. 18:3). Efter Herrens besök på den amerikanska kontinenten kunde små barn undervisa vuxna om ”förunderliga ting” (3 Ne. 26:16).

Vi kan stärka barnen vi känner genom att lära dem hur Anden talar till dem och sedan följa Anden när de ska fatta beslut – och således hjälpa dem att utveckla ett inre filter som vägleder dem i deras handlingar. Som syster Jones säger: ”Det är mycket viktigt att hjälpa barnen att skapa en egen inre motivation till att [fatta trygga beslut].”⁸ Här är några förslag som har stärkt andra familjer:



- En mamma lärde sina barn att vara uppmärksamma på obehagliga känslor och vara försiktiga i närheten av personer som verkar vara knepiga. Det visade sig komma väl till pass när några personer försökte övertala hennes son att följa med dem in i ett badrum. Han lyssnade på de varnande känslorna och vägrade.
- Vissa familjer gör upp en flyktplan i förväg som de använder när de utsätts för något skadligt. Till exempel kallade en familj sin flyktplan för ”krascha och berätta”, vilket innebar att barnen stängde av datorskärmen och genast berättade för en förälder om de såg en obehaglig bild. Barnen behövde aldrig undra hur de skulle hantera obehaglig media – de visste redan vad de skulle göra!
- En annan familj skapade ett kodord som barnen kunde sms:a till sina föräldrar eller säga på telefonen om de behövde hämtas omedelbart.



- Du kan hjälpa dina barn att öva på att säga nej när någon försöker övertala dem att göra något som får dem att känna sig illa till mods. Alla barn borde kunna veta att de kan be om hjälp, och de ska fortsätta be om hjälp tills de är i säkerhet.

Vår roll som vuxna

Låt oss åter erinra oss scenen i 3 Nephi 17 där Jesus ”tog deras små barn ett efter ett och välsignade dem och bad till Fadern för dem. ... Och de var omslutna av eld, och änglarna betjänade dem” (v. 21, 24). Det viktiga med den här berättelsen är kanske inte bara att den lär oss hur viktiga barnen är utan också att den illustrerar vilken roll *vi* behöver ha som vuxna. Vi är de som tar hand om nästa generation. *Vi* bör vara de änglar som omger och betjänar barnen. Låt oss fortsätta att se till Jesus som vårt fullkomliga föredöme och göra vårt bästa för att omsluta våra små med kärlek och beskydd. ■

SLUTNOTER

1. Se skriftställe hänvisningarna under varje underrubrik i den här artikeln för att hitta de här berättelserna i skrifterna.
2. Se ”Child Maltreatment (Child Abuse)”, World Health Organization, who.int/violence_injury_prevention/violence/child/en.
3. Joy D. Jones, ”Hur man bemöter pornografi: Skydda, reagera och hela”, *Liahona*, okt. 2019, s. 38.
4. Joy D. Jones, ”Hur man bemöter pornografi”, s.39, 40.
5. Joy D. Jones, ”Hur man bemöter pornografi”, s.39.
6. Dallin H. Oaks, ”Skydda barnen”, *Liahona*, nov. 2012, s. 43.
7. Se ”Preventing and Responding to Abuse”, newsroom.ChurchofJesusChrist.org.
8. Joy D. Jones, ”Hur man bemöter pornografi”, s. 40.

EN RESURS FÖR LEDARE

Kyrkan har en webbsida som hjälper ledare att ge råd till medlemmar som drabbas av sådana prövningar som övergrepp. Gå till counselingresources.lds.org.

BRA RESURSER PÅ INTERNET

- Abuse.ChurchofJesusChrist.org
- OvercomingPornography.ChurchofJesusChrist.org
- ”Abuse”, Gospel Topics, topics. ChurchofJesusChrist.org.

TIPS FÖR ATT SKYDDA BARN

Hemma

- Skapa en familjeplan för hur man håller sig borta från olämplig media eller flyr från skadliga situationer.
- Prata på åldersanpassade sätt om kroppen, sexualitet och intimitet.

I kyrkan

- Följ kyrkans riktlinjer i fråga om undervisning, bland annat att det ska finnas två vuxna i varje klassrum.
- Uppmuntra till en atmosfär av välvilja och tillåt inte mobbning.





Äldste
Joni L. Koch
i de sjuttios
kvorum

Att vara eller att ha varit – det är frågan

Det förväntas att vi dömer. Vi måste döma.
Men vi får *inte* använda klichéer
eller stämplor.

För flera år sedan besökte min fru och jag Kronborgs slott i Helsingør, Danmark. Det här slottet blev berömt genom William Shakespeares pjäs *Hamlet*. När vi vandrade genom slottets salar flödade scener och dialoger från pjäsen i våra sinnen, särskilt Hamlets berömda ord: "Att vara eller inte vara, det är frågan."

Men sedan tänkte jag på en mycket mer relevant fråga som vi kan ställa oss själva: "Att vara eller att *ha varit*, det är frågan."

Ge rum för förbättring

Tråkigt nog använder vi ofta etiketter när vi pratar om andra. Vi kan till exempel säga sådant som

- "Äldste Brown är en lat missionär." I stället borde vi säga: "Äldste Brown har inte arbetat så flitigt på sista tiden, men jag tror att han kan bättra sig."
- "Mary är ingen religiös person." I stället kan vi säga: "Mary har inte varit intresserad av religion, men hon kanske känner Anden om jag bär mitt vittnesbörd för henne."

När vi säger att någon *är* något kan det sluta med att vi stämplor eller gör honom eller henne till en stereotyp, att vi dömer utan att ge rum för möjligheten till förändring och förbättring. Men när vi säger *har varit* antyder vi att vi tror att tillväxt och utveckling är möjliga.

Är det fel att döma?

De flesta bibelöversättningar ger följande version av en av Frälsarens lärdomar: ”Döm inte, så blir ni inte dömda” (Matt. 7:1). Men Joseph Smiths översättning ger följande förtydligande: ”Döm inte *orättfärdigt*, ... utan *döm rättfärdiga domar*” (i Matt. 7:1; kursivering tillagd).

Det är definitivt acceptabelt, ja förväntat, att vi bedömer, utvärderar och urskiljer situationer och fattar beslut. Och det är särskilt viktigt att vi dömer rättfärdigt i vårt umgänge med andra.

Vi bör till exempel noga utvärdera vem vi ska gifta oss med, använda urskillning för att förstå någons avsikter, eller bedöma vår förmåga att fullfölja ett arbetsrelaterat uppdrag.

Vi bör alltid bedöma andras handlingar eller egenskaper efter Herrens normer, enligt de heliga skrifterna och profeternas ord. Framför allt bör vi se till att vi inte ger några ovänliga definitioner, snabbt fastställer någon stereotyp eller ger en orättvis etikett i våra bedömningar av andra.

Förmåga till förändring

Vi dömer orättfärdigt när vi framställer någon felaktigt, speciellt om vi därigenom antyder att han eller hon inte kan förändra sig. I allt vårt samröre med andra bör vi tänka på att var och en av oss har förmågan att förbättra sig tack vare Herrens

försoningsoffer. Tänk på Frälsarens exempel nedan.

- Han uppmanade kvinnan som gripits för äktenskapsbrott att ”gå, och synda nu inte mer” (Joh. 8:11).
- Han sa till en av männen som korsfästes bredvid honom: ”I dag ska du vara med mig i paradiset” (Luk. 23:43).
- Som uppståndens person fortsatte han att se Petrus potential och ge honom råd, fastän Petrus hade förnekat honom tre gånger (se Matt. 26:34 och Joh. 21:15–17).
- Han uppmanade Saulus som hade förföljt de heliga att omvända sig. Saulus, som blev Paulus, lydde och blev rättfärdig. (Se Apg. 9:3–6.)

Herren Jesus Kristus är en förespråkare för andra chanser – och tredje och fjärde chanser likaså. Han lärde oss att förlåta ”sjuttio gånger sju” gånger (Matt. 18:22). Han är den ende som har levt ett fullkomligt liv på den här jorden, men tack vare hans liv, hans lärdomar, hans offer och hans uppståndelse, och genom hans evangeliums förrättningar, kan också vi bli fullkomliga en dag. När vi pratar om våra bröder och systrar på ett sätt som ger intryck av att vi inte tror på deras förmåga att förändra sig så ger vi också intryck av att vi inte tror på Frälsaren och hans försoning.

Yttre och inre

Det är ett faktum att vi ofta dömer (och döms) efter första intrycket. Men det är risk för att vi dömer orättfärdigt när vi dömer någon efter första intrycket och inte bryr oss om att bedöma personens sanna karaktär.

”Det går inte efter vad en människa ser. En människa ser det som är för ögonen, men HERREN ser till hjärtat” (1 Sam. 16:7). Jesus beskrev hycklare på sin tid som ”vitkalkade gravar. Utanpå ser de fina ut, men inuti är de fulla av ... all möjlig orenhet” (Matt. 23:27).

Frälsaren menade inte att det är något fel med ett positivt och städat yttre men att en mans eller kvinnas inre karaktär (moraliska och andliga tillstånd) är betydligt viktigare. Tänk på våra majestätiska tempel. Området runtomkring är vackert, men mycket viktigare är förrättningarna som utförs där inne.

Det krävs även att missionärerna uppfyller vissa normer för klädsel och utseende. Genom att vara rena, klä sig passande och använda ett vårdat språk är de är goda exempel för dem vars introduktion till Jesu Kristi evangelium kommer genom det de ser och hör av missionärerna.

Använd urskillning

När vi strävar efter att döma rättfärdigt är det viktigt att vi använder urskillning. IHandledning för skriftstudier

står det att urskillning är ”att förstå eller veta något genom Andens kraft. ... Den innefattar att kunna urskilja människors sanna karaktär samt andliga manifestationers ursprung och innebörd” (”Urskillningens gåva”).

Ibland använder människor som är onda inuti ett världsligt utseende för att försöka lura oss att tro att de är värda att efterliknas. De är ”visa i sina egna ögon och håller sig själva för kloka” (Jes. 5:21; se även 2 Ne. 15:21). Frälsaren kunde se bortom den här fasaden, och han kunde urskilja karaktärsstyrkan och det ärliga uppsåtet också hos de mest undergivna och förtryckta.

Alma använde sådan urskillning när han talade till dem som var ”föraktade av alla människor för sin fattigdoms skull” men ändå välsignade eftersom de hade blivit ångerfulla och ”ödmjuka i hjärtat” (se Alma 32:5–8).

Vi bör minnas att det som hör Gud till ”måste bedömas på ett andligt sätt” (1 Kor. 2:14). När vi ser andra så som vår Fader i himlen ser dem kan vi döma rättfärdigt genom urskillning.

Rättfärdiga domar

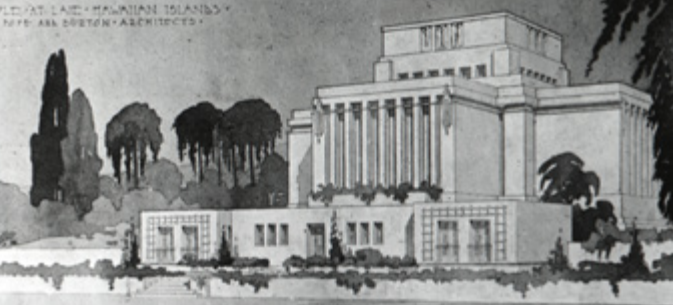
Varje dag dömer vi genom att bedöma, utvärdera och urskilja. Men Herren förväntar sig att vi gör så rättfärdigt. Som Jesu Kristi lärjungar bör våra ord och handlingar visa att vi är barmhärtiga, kärleksfulla och villiga att hjälpa.

Som rättfärdiga domare behöver vi se till att vi är mer uppmärksamma på en persons karaktär än på hans eller hennes utseende. Samtidigt bör vi tänka på att vi själva skapar ett första intryck varje dag genom vårt utseende och orden vi använder. De flesta vill veta mer om vår karaktär och evangeliets

budskap om vårt yttre speglar budskapets stora värde.

Vår Herre och Mästare Jesus Kristus har visat oss den fullkomliga modellen att följa när vi strävar efter att döma rättfärdigt. Vi bör – liksom han – balansera det vi ser på ytan med hur varje person är inuti. ■





Arkitektskiss av arkitekterna Hyrum Pope och Harold W. Burton. Till höger: En av fyra friser runt templet som representerar fyra av evangeliets tidsutdelningar.



En dekorativ tallrik med kyrkans första åtta tempel. Laie tempel är längst ner i mitten.

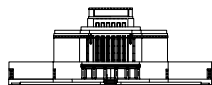


Mitten: President Heber J. Grant i Laie för tempelinvigningen. Ovan: President Joseph F. Smith (längst till vänster) i Laie. Han invigde platsen för templet i juni 1915.



Fris med temat modernitet, skulptur av Avarð Fairbanks. Till vänster: Medlemmar samlade vid templet (1920).





Laie tempel i Hawaii

INSAMLING UNDER ETT ÅRHUNDRADE

Laie tempel som invigdes för hundra år sedan har gjort det möjligt för heliga att samlas och ta emot templets välsignelser när evangeliet började spridas över hela världen.

Clinton D. och Angela R. Christensen

Författarna bor i Utah, USA. Broder Christensen arbetar för kyrkans historiska avdelning.

Ett av Jesu Kristi kyrkas största uppdrag i de sista dagarna är att ge templets välsignelser till världens alla människor, både de levande och de döda. Profeten Joseph Smith lärde att ”syftet med insamling av ... Guds folk under någon tidsålder ... var att bygga ett hus åt Herren vari han kunde uppenbara för sitt folk förrätningarna som tillhör hans hus”.¹

I början av 1900-talet fanns det bara fyra tempel i verksamhet på jorden, och alla låg i Utah. Därför var en fysisk insamling till Utah det främsta sättet att få tillgång till templets välsignelser. Det här ändrades år 1919. Den 27 november 1919 invigde president Heber J. Grant (1856–1945) Laie tempel i Hawaii. Det innebar en vändpunkt i återställelsen när templets välsignelser blev tillgängliga för många nationer.

I många avseenden var Laie tempel det första internationella templet. På en gång betjänade templet medlemmar

från Hawaii, Nya Zeeland, Samoa, Tonga, Tahiti, Japan och Australien. Allteftersom kyrkan fortsatte att växa i Stillahavsområdet och Asien, fortsatte antalet länder som välsignades av det här templet att öka.

I år är det hundra år sedan den här viktiga milstolpen i Israels insamling på båda sidor av slöjan.

Samoa's insamling

Samoaöarna ligger omkring 400 mil från Hawaii. År 1919 sa John Q. Adams, missionspresidenten i Samoa: ”När Laie tempel var färdigställt tycktes vårt folk gripas av en intensiv önskan att samla tillräckligt med världslig egendom för att kunna resa till templet.” Aulelio Anae, till exempel, hade verkat som missionär utan betalning i 20 år. På grund av alla år av uppoffringar hade han inte råd att resa till Hawaii. Så broder Anae sålde allt han ägde och lyckades skrapa ihop 600 eller 700 dollar.² Broder Anae och andra samoaner offrade så mycket de kunde för att flytta till Laie under 1920-talet.

Familjen Leota anlände till Hawaii på nyårsdagen 1923. Sju år gamla Vailine Leota erinrar sig: ”Första gången vi såg

templet ... var det en underbar syn.”³ Bara två veckor senare tog Vailines föräldrar Aivao och Matala emot begåvningen och beseglades som äkta par, och deras barn beseglades till dem. Paret Leota tjänade trofast i Herrens hus i 50 år och begravdes ”nära det tempel de älskade så mycket”⁴. I dag bor hundratals av deras trofasta efterkommande runtom i Hawaii.

En omöjlig uppgift

Medan många medlemmar i Stillahavsområdet lämnade sina hemländer och emigrerade till Hawaii var det också många församlingar och grenar från olika nationer som anordnade gruppresor till templet. Genom den här andliga formen av insamling kunde många medlemmar i kyrkan resa och ta emot templets förrättningar och sedan återvända hem och bygga upp kyrkan i sin egen nation.

Vid invigningen bad president Grant att Herren skulle öppna vägen för de heliga i Nya Zeeland och alla Stillahavsöarna och ordna med sin släktforskning så att de kunde komma till templet och bli frälsare för sina förfäder.

Tempelresorna började med en grupp maoriska heliga i Nya Zeeland bara sex månader efter invigningen. Fastän dessa heliga hade 800 mil till Hawaii, jublade de när de fick höra om invigningen.

Waimate och Heeni Anaru ville gärna vara med i den första gruppen som reste till templet. Men det verkade omöjligt på grund av familjens fattigdom och de 1 200 nyzeeländska pund som behövdes till resan – en stor summa. De behövde ett underverk.

I årtal följde familjen Anaru profetens råd och samlade ihop sina släktforskningsuppteckningar. Uppteckningarna låg sedan i högar medan familjen Anaru väntade på ett underverk. Deras son Wiwini visste vilken

tro hans föräldrar hade: ”Mor var aldrig orolig för att hon [inte] skulle få knäböja med far vid templets altare en dag.”

Och ett underverk inträffade. Waimate undertecknade ett kontrakt med Nya Zeelands regering för ett stort landutvecklingsprojekt. Inkomsten från det projektet gav honom tillräckligt med kontanter i förväg för att kunna bekosta resan till Hawaii. Waimate och Heeni övervann rädslan för att resa till havs och åkte till Hawaii med en grupp på fjorton heliga i maj 1920. De tog emot sina begåvningar och beseglades. Det omöjliga hade inträffat.

Paret Anarus berättelse är bara en bland tusentals om sista dagars heliga som reste till Laie tempel för att ta emot förrättningar och göra anspråk på löftena som Herren erbjuder i sitt hus. Detta krävde stora uppoffringar, men det ledde till starkare heliga som återvände till sitt hemland redo att leda kyrkan.⁵

Andlig insamling från Asien

Efter andra världskriget och efter att kyrkan åter hade etablerats i Japan organiserade de heliga där den första asiatiska tempelresan. År 1965 flög ett plan med 165 hängivna heliga från Tokyo till Hawaii för att ta emot templets förrättningar. Den resan blev till stor styrka för kyrkan

1850

1850: Missionärer anländer till kungariket Hawaii för att predika det återställda evangeliet.

1855: Joseph F. Smith verkar som missionär i Hawaii för första gången.

1875



1865: Kyrkan köper land i Laie där ett möteshus byggs. Byggnaden flyttas 1916 för att göra plats för templet.

1900

1915: Laie tempel tillkännages av president Joseph F. Smith.



27 november 1919: Templet invigs av president Heber J. Grant (ovan, i mitten).

1920: Waimate Anaru reser till templet från Nya Zeeland.

1925

1923: Familjen Leota (nedan) flyttar till Laie från Samoa.



i Japan. Nittiofem procent av de här medlemmarna förblev aktiva i kyrkan. Fem blev senare tempelpresidenter i sitt hemland, bland annat äldste Yoshihiko Kikuchi, den första generalauktoriteten från Japan.⁶

År 1970 reste en grupp koreanska medlemmar till Laie. Choi Wook Whan, en grenspresident, sa: ”Vi åkte till templet och det öppnade våra sinnen och hjälpte oss förstå hur vi kan ta emot frälsning. Den eviga planen blev verklig. Våra vittnesbörd stärktes så mycket att det är svårt att förklara. Vilken stor välsignelse det är för folket i Korea att få möjlighet att besöka templet.”⁷

Samla våra döda släktingar

När templets förrättningar blir tillgängliga för en nation för de med sig Herrens välsignelser, inte bara till dem som bor i det landet utan också till invånarna i landet som nu är på andra sidan slöjan. Den här välsignelsen har upplevts av medlemmarna i asiatiska länder där de enligt kulturen noggrant har nedtecknat släktinformation i århundraden.

Kwai Shoon Lungs föräldrar emigrerade från Kina till Hawaii. Han föddes i Kauai 1894 och döptes 1944 på sin 50:e födelsedag. Broder Lung undervisade om släktforskning i kyrkan och sa till sin klass: ”Jag hade en syn en natt

där jag såg många av mina döda släktingar som gjorde tecken åt mig att utföra arbete för dem.” Tre dagar senare fick han sin släkthistoria av sin faster i Kina: 22 sidor kinesisk skrift med hans anor tillbaka till 1221 e. Kr. Tillsammans med sonen Glenn och svärdottern Julina har han utfört tusentals förrättningar i templet för sin släkt. Glenn och Julina Lung verkade senare trofast som president och värdinna för Laie tempel från 2001 till 2004.⁸

Insamlingen fortsätter

Beläget mitt i Stilla havet mellan Amerika och Asien har Laie tempel öppnat dörren till templets välsignelser för många nationer. Således blev Israels insamling i huvudsak en andlig insamling allteftersom medlemmarna får möjlighet att ta emot templets välsignelser och sedan återvända för att bygga upp kyrkan i sitt hemland. Den möjligheten har underlättat spridningen av det återställda evangeliet till många kulturer och folk på båda sidor av slöjan.

När vi firar Laie tempels hundraårsjubileum har vi förmånen att bevittna en milstolpe under återställelsen och en uppfyllelse av profetian från profeten Jakob i Mormons bok: ”Stora är Herrens löften till dem som är på havets öar” (2 Ne. 10:21). ■

SLUTNOTER

1. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith* (2007), s. 412.
2. Se James Adams Argyle, sammanst., ”The Writings of John Q. Adams”, s. 14, FamilySearch.org.
3. Vailine Leota Niko, i Clinton D. Christensen, sammanst. *Stories of the Temple in Lā'ie, Hawai'i* (2019), s. 70–71.
4. Aivao Frank Leota (1878–1966), FamilySearch.org.
5. Se Christensen, *Stories of the Temple in Lā'ie, Hawai'i*, s. 64–65.
6. Se Christensen, *Stories of the Temple in Lā'ie, Hawai'i*, s. 114–117.
7. Choi Wook Whan, i ”Going to the Temple Is Greatest Blessing”, *Church News*, 17 apr. 1971, s. 10.
8. Se Christensen, *Stories of the Temple in Lā'ie, Hawai'i*, s. 166.

1950



1965: 165 japanska heliga anländer till Hawaii under den första asiatiska tempelresan.

1970: Heliga från Korea förenar sig med japanska heliga under en tempelresa.

1975



13 juni 1978: President Spencer W. Kimball återinviger templet efter en omfattande expansion. Han och president N. Eldon Tanner (ovan) besöker också polynesiska kulturcentret.



2000

21 november 2010: President Thomas S. Monson återinviger templet efter förstärkning mot seismisk aktivitet och renovering.



2015

Vägledad till Monica

När jag bodde i São Paulo i Brasilien lärde jag känna en speciell kvinna som heter Graça. Hon var en förtjusande och vänlig kvinna och en vän till alla.

Graça var min besökskamrat. Hon hade tre barn, arbetade deltid och hade varken bil eller telefon, men inget av det här hindrade henne från att tjäna.

Från min balkong kunde jag se ett fönster i hennes hus. När Graça var tillgänglig hängde hon ett rött tygstycke i fönstret för att signalera att hon var redo att gå ut på besök. Hon letade aldrig efter någon ursäkt att inte tjäna.



Graça hängde ett rött tygstycke i fönstret för att signalera att hon var redo att gå ut på besök.

Jag har ofta tänkt på Graças signal och hennes underbara exempel på trofast och enkelt tjänande.

Men ett tillfälle minns jag extra tydligt. Vi förberedde oss och bad innan vi besökte en av våra systrar. När vi nästan var framme vid hennes hus insåg vi att vi faktiskt hade kört till en annan systers hus! Vi hade i uppdrag att besöka den här systemen, en mindre aktiv mamma med två små barn, men vi hade inte planerat att besöka henne den dagen. Eftersom vi nu var där knackade vi på, men ingen öppnade.

Vi bestämde oss för att inte ge upp utan vänta. Systemen som heter Monica kom så småningom och sa att hon var upptagen. Vi märkte att hon var trött och nära till tårar. När vi sa att vi var där för att hjälpa till lät hon oss komma in. Hennes minsta barn grät så vi sa att hon skulle ta hand om barnet så skulle vi vänta. När Monica gick uppför trapporna med barnet satte vi igång att arbeta. Vi städade flera rum och vek ihop de kläder vi kunde se.

När Monica såg hur fint det såg ut i huset började hon gråta och öppnade sitt hjärta för oss. Hon berättade om en del av sina utmaningar. Vi lovade att hjälpa henne och pratade med Hjälpföreningens president om hennes svårigheter. Söndagen därpå var Monica i kyrkan.

Monica blev en aktiv, glad syster och vi fortsatte att tjäna henne med kärlek och omsorg. Hon hade fortfarande samma utmaningar men kunde hantera dem med större tro och mod tack vare att hon var aktiv i kyrkan.

Jag är så tacksam för Graças exempel medan vi tjänade tillsammans. Vi hade bett om vägledning, och Gud hade lett oss till Monica. ■

Rosana Soares, Utah, USA





De sådde ett frö i mitt hjärta

V arifrån kommer jag? Vad gör jag här? Vart kommer jag efter det här livet?

När jag var 29 återkom de här frågorna till mig hela tiden. Mina föräldrar hade gått bort. Jag sörjde förlusten av min förstfödde lille son. Jag hade tre andra barn att fostra och ett liv fullt av utmaningar.

Herren började svara på mina frågor när han vägledde två unga missionärer hem till mig. Jag hälsade dem välkomna in och de frågade om det var något som jag kände att jag saknade i mitt liv. Jag berättade om mina föräldrar och min son. Jag sa att jag tyckte det var orättvist att man skulle få barn och bilda familj om allt ändå tog slut i och med döden. Jag frågade om jag någonsin skulle få se mina föräldrar och min son igen.

”Marta”, sa de, ”du kan ha din familj för evigt.”

Mitt hjärta fylldes av glädje. Jag ville

veta mer. Vid deras nästa besök undervisade de mer om Jesu Kristi evangelium. De gav mig en Mormons bok och uppmanade mig att läsa den och fråga Gud om den är hans ord. Jag följde uppmaningen. När jag bad kom Guds svar, tydligt som solsken. Jag visste i mitt hjärta att det var sant.

Tyvärr förlorade jag kontakten med missionärerna när jag fick ett nytt jobb. Under månaderna som följde tog mitt äktenskap slut och jag försökte börja ett nytt liv med mina barn.

Så småningom gifte jag om mig. En dag sa min man att han saknade att ha Gud i sitt liv. Vi bestämde oss för att gå till kyrkan som han hade gått i tidigare. När vi kom in i byggnaden såg jag en Mormons bok på ett bord i foajén. Det här var samma kyrka som hade presenterats för mig tidigare! Jag älskade Anden jag kände där. När vi gick därifrån frågade jag min man hur jag kunde döpas.

Jag kände att jag skulle berätta för systrarna som hade undervisat mig att jag hade blivit medlem i kyrkan och att de hade sått det återställda evangeliets frö i mitt hjärta.

”Du behöver få undervisning av missionärerna”, sa han.

”Jag blev undervisad för fem år sedan!” svarade jag.

Mina barn och jag fick lektionerna. Vår dopdag var en av de lyckligaste dagarna i mitt liv.

Flera år senare kände jag att jag skulle berätta för systrarna som först undervisade mig att jag hade blivit medlem i kyrkan. På Facebook hittade jag en grupp återvända missionärer från Brasilienmissionen Santa Maria. En av systrarna som hade undervisat mig var med i gruppen. Jag skickade en vänsfråga och berättade vem jag var, hur jag blev medlem i kyrkan, att vår familj var besegrad i templet och att min son verkade som heltidsmissionär. Jag sa att allt det här var möjligt tack vare att hon och hennes kamrat hade sått det återställda evangeliets frö i mitt hjärta. ■

Marta Algarve, Santa Catarina, Brasilien



*Jag fyllde två kassar
med mat och åkte
hem till en syster i min
församling.*

En bonusvälsignelse

Min fru Carmen och jag hade just fått vårt första barn när jag kallades att vara biskop i vår församling. Vid den tiden hade vi det svårt med ekonomin. Det blev stressigt för mig att försörja min familj och samtidigt vaka över och ta hand om medlemmarna i vår församling.

En söndag lade jag märke till en ensamstående mamma och hennes fyra små barn på sakramentsmötet. Hon satt på raden längst bak i sakramentssalen och försökte så gott hon kunde att hålla barnen tysta. Jag visste att hon hade det svårt ekonomiskt också, men hon bad aldrig om hjälp. Veckorna gick, och hon kom till kyrkan med sina barn varje söndag.

En söndag fick jag min lönecheck. Välsignad med en bonus bestämde jag mig för att använda de extra pengarna

till att köpa material till välbehövliga reparationer på mitt hus. Men när jag var på väg till affären kom jag att tänka på den där systemen och hennes barn. Jag kände att jag borde använda pengarna till att köpa mat till dem. Jag ringde Carmen och berättade vad jag kände att jag behövde göra. Hon höll med.

Medan jag handlade fick jag syn på några kakor. Jag tänkte att barnen kanske skulle tycka om lite sötsaker. Jag fyllde två kassar med mat och åkte hem till systemen.

Jag knackade på den nötta träddörren flera gånger. När jag just skulle gå öppnades slutligen dörren. ”Biskopen”, sa systemen. ”Jag väntade mig inte att se dig här.” Genast sprang hennes barn fram.

”Jag har med mig lite mat”, sa jag.

En av döttrarna hittade kakorna och utbrast: ”Kakor!” Hennes bröder och systrar samlades ivriga runt henne. En sjuårig dotter kramade mig. ”Tack så mycket!” sa hon.

Jag tittade in i huset och såg att systemen hade tvättat kläder i en bunke på golvet. Familjen hade inget bord och sov på en madrass på golvet. Jag insåg vilken nödsituation de var i. Jag ordnade så att de skulle få ett bord och att varje barn skulle få en säng.

Den här upplevelsen hjälpte mig inse att Herren vägleder och välsignar sina tjänare. Vi behöver inget särskilt ämbete för att hjälpa våra bröder och systrar. Vi behöver bara vara i harmoni med Anden, inse vem som behöver hjälp och vara villiga att vara verktyg i Herrens händer. ■

Roberto Atúncar Nieto, Lima, Peru

TVÅ SIDOR FYLDA AV TACKSAMHET

Min pappa led hela sitt liv av dåligt självförtroende och kände sig värdelös. Han fostrades av en alkoholiserad far som ofta sa hur värdelös han tyckte att pappa var. Som väl är blev pappa aldrig alkoholist själv, men han sa aldrig till mig eller mina syskon att han var stolt över oss eller berömde oss för något vi hade gjort bra. När jag växte upp försökte jag att vara honom till lags, men jag kände alltid att jag misslyckades. Det gjorde att vi fick en spänd relation.

Ett år nämnde jag det här för min kloke biskop. Han rådde mig att skriva ett brev till pappa och berätta om alla anledningar till att jag var tacksam för honom. Det skulle verkligen inte bli lätt. Mina sår satt djupt, och jag ville inte att mitt tacksamhetsbrev skulle bli bittert. Så jag bad. Med Andens vägledning började anledningarna till att jag var tacksam för pappa att flöda. Det tog tid, men när jag var klar hade jag fyllt två hela sidor.

Jag levererade brevet utan att veta hur pappa skulle reagera. Men jag visste att jag inte kunde välja hans reaktion. Jag behövde bara titta in i mitt eget hjärta och tänka på varför jag hade skrivit brevet.

Morgonen därpå fick jag ett telefonsamtal av min styvmamma. Hon grät. Hon sa att pappa hade läst brevet om och om igen. Hon sa att han inte kunde prata med mig för att han grät så våldsamt.

”Tack!” sa hon. ”Din pappa behövde det här.”

Senare samma dag ringde pappa för att tacka mig. Han ringde mig flera dagar i sträck för att ge uttryck för hur mycket brevet betydde för honom.

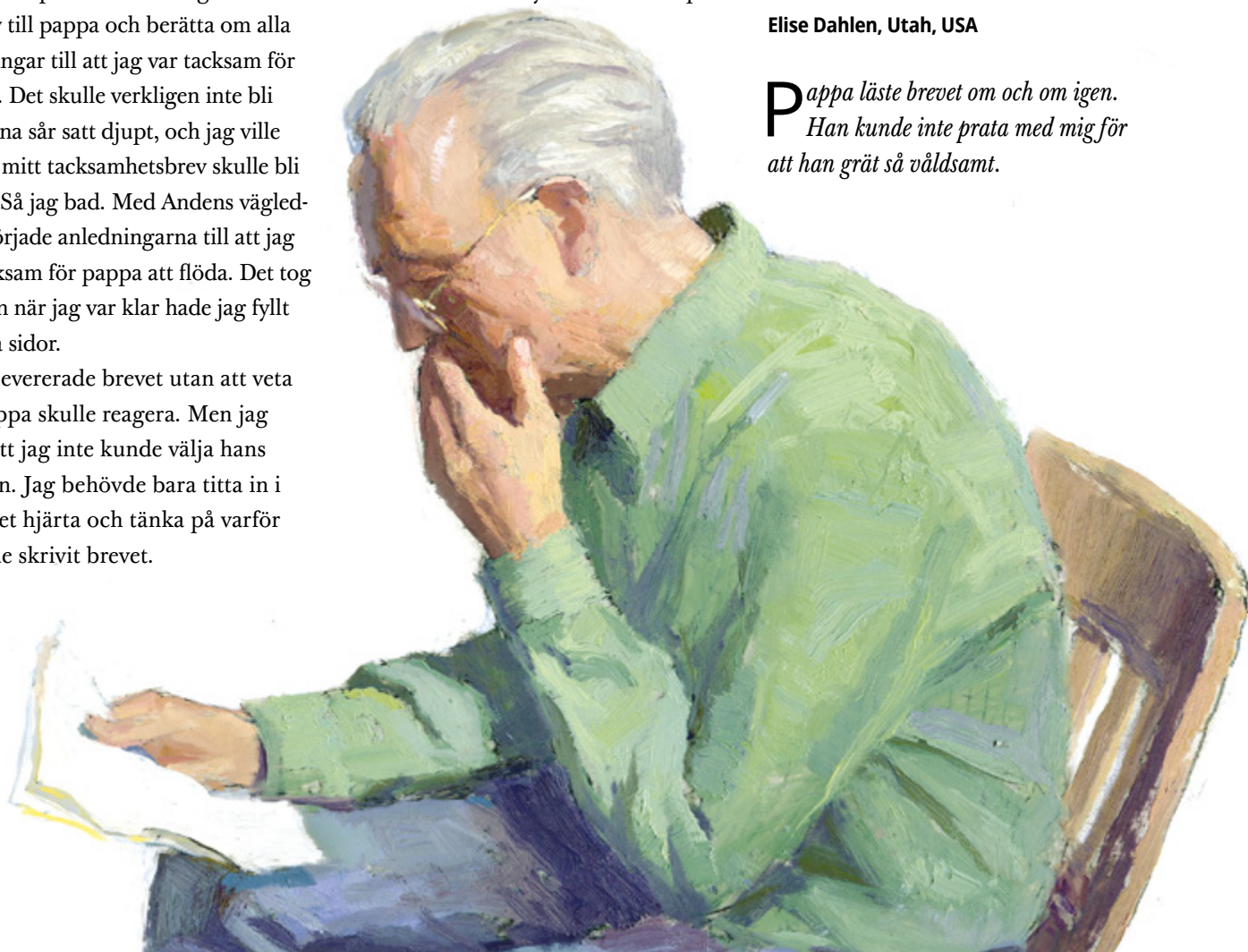
Jag önskar jag kunde säga att vår relation blev mirakulöst helad, men vi hade fortfarande mycket att arbeta på.

Med tiden började mitt hjärta helas och vår relation förbättrades. Så småningom kunde jag förlåta honom.

Några år senare dog pappa efter en enorm kamp mot cancer. Jag är övertygad om att han nu upplever stor glädje när Frälsaren hjälper honom att helas efter årtal av misshandel. Jag vet att jag har blivit helad genom kraften i Jesu Kristi försoning. Frälsaren förstår våra behov och kan hjälpa oss få bort de sårade känslornas och bitterhetens gift från våra själar. Jag vet att tacksamhet, förlåtelse och kärlek är mäktiga botemedel. ■

Elise Dahlen, Utah, USA

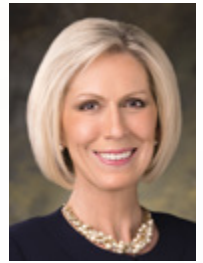
P*appa läste brevet om och om igen. Han kunde inte prata med mig för att han grät så våldsamt.*





HUR MAN BEMÖTER PORNOGRAFI:

Skydda, reagera och hela



Joy D. Jones
Primärs
generalpresident

De här tre metoderna att tillämpa kärlek kan hjälpa våra barn när de ställs inför pornografi.

Jag är smärtsamt medveten om det inflytande pornografi har också på de yngsta i vårt samhälle – våra barn. Pornografi är en farsot av episka proportioner som kan orsaka skam, svek, förvrängda känslor, förlust av självkontroll, överväldigande beroende och total förbrukning av tid, tankeverksamhet och energi. Det finns ett stort behov för oss alla – föräldrar, familjer, lärare, ledare – att verkligen se, värdesätta och skydda våra barn och ungdomar.

Kärlek är en av Guds största gåvor. Att älska Gud och sin nästa är de två största buden som vi fått av Jesus Kristus själv. Jag tror också att kärlek är vårt största vapen i kampen mot pornografi.

Vi har hört att ”porr dödar kärlek” men låt oss också komma ihåg att kärlek dödar porr. Det innebär inte att vår kärlek till någon kan förändra deras beroende eller ens deras beteende. Men kärlek kan motivera oss – hur vi förbereder oss, hur vi reagerar, hur vi lyssnar – särskilt när det gäller våra barn. Om vi ska ha något hopp om att kunna utrota den här farsoten från världen måste kärlek både vara i förgrunden för och grundvalen till alla våra ansträngningar.

Jag vill föreslå tre sätt att tillämpa kärlek som jag hoppas vi kan fokusera på, omfamna och anta. De här tre metoderna är knutna till tre faser i mötet med pornografi som våra barn kan utsättas för.

För det första säger vi ”jag älskar dig” genom att verkligen skydda dem. För det andra säger vi ”jag älskar dig fortfarande” genom vårt sätt att reagera när de möter pornografi, oavsett om det är avsiktligt eller inte. Och för det tredje säger vi ”jag kommer alltid att älska dig” genom att ge kärleksfullt stöd när de arbetar på att helas om de har hamnat i tvångsmässig användning eller beroende. I varje fas är kärlek nyckeln.

Det här problemet påverkar våra pojkar och flickor, och vi pratar inte om det tillräckligt mycket.



1 SKYDD: "JAG ÄLSKAR DIG"

Tänk på ett barn du älskar. När du säger "jag älskar dig" till det barnet, vad betyder det? I grunden betyder det att vi skyddar dem vi älskar så att vi kan hjälpa dem att bli sitt bästa jag och möta livets utmaningar. En del av att skydda är att skapa starka, tillitsfulla, beständiga relationer. Sådana relationer för våra barn närmare oss. När vi bygger starka tillitsfulla relationer och skyddar våra barn och barnbarn – eller vilket barn som helst – ger vi dem en trygg plats att vända sig till. Det här skyddet hjälper dem förstå vilka de är och deras relation till Gud. När barn känner sig värdefulla och älskade kan de föreställa sig och lita på en omtänksam himmelsk Fader som ger dem anvisningar för deras lycka.

Jag är rädd att många föräldrar kanske inte inser hur farlig pornografin verkligen är eller tror att det bara är ett problem för grannpojken. Verkligheten är den att det här problemet

påverkar våra pojkar och flickor, och vi pratar inte om det tillräckligt mycket.

För många år sedan hörde min man och jag en meningsfull berättelse som vi ofta har återgett till våra barn. Berättelsen handlar om en gammal skallerorm som bad en förbipasserande liten pojke att bära honom till bergstoppen så att ormen skulle få se en sista solnedgång innan han dog. Pojken tvekade, men skallerormen lovade att inte hugga honom som utbyte för färden. Med det löftet bar pojken villigt upp ormen till toppen av berget där de tittade på solnedgången tillsammans.

Efter att ha burit ner ormen till dalen igen lagade pojken en måltid åt sig själv och förberedde en sovplats för natten. På morgonen frågade ormen: "Snälla lilla pojke, kan du ta mig tillbaka till mitt hem? Det är nu dags för mig att lämna den här världen, och jag skulle vilja återvända hem. Den lille pojken kände sig trygg och

ormen hade hållit sitt ord, så han bestämde sig för att ta ormen till hans hem som han hade bitt om.

Han tog försiktigt upp ormen, höll den nära sitt bröst och bar den tillbaka till öknen, till hans hem där han kunde dö. Precis innan han lade ner skallerormen, vände ormen sig om och högg honom i bröstet. Den lilla pojken skrek och slängde ner ormen på marken. ”Herr orm, varför gjorde du så? Nu kommer jag säkert att dö!” Skallerormen tittade upp på honom och flinade: ”Du visste vad jag var när du plockade upp mig.”

I dagens värld ser jag många föräldrar som ger sitt barn en orm. Jag talar om smarttelefoner. Vi kan inte sätta mobiler med internet-åtkomst i händerna på små barn som inte är gamla nog att ha fått tillräckligt med undervisning, som ännu inte har förmågan att resonera och fatta beslut och som inte har föräldrafilter och andra verktyg som skyddar dem. Jason S. Carroll, lärare i familjeliv vid Brigham Young University, har sagt: ”Vi skyddar våra barn till den dag när de kan skydda sig själva.” Hjärnstammen, som innehåller njutningscentret i hjärnan, utvecklas först. Först senare utvecklas förmågan att resonera och fatta beslut i prefrontala cortex fullständigt. ”Så barn har gaspedalen men inte en helt fungerande broms.”¹

Varje telefon borde vara skyddad, även tonåringars. Det här är också ett bra råd för vuxna. Ingen är immun mot ett hugg av en giftig orm. Vissa föräldrar väljer viktelefoner till sina barn för att begränsa användandet till samtal och sms.

Förutom smarttelefonerna finns det otaliga enheter som kan ge tillgång till oönskad media via internet. En studie som gjordes nyligen visade att 79 procent av pornografiexponeringen sker i hemmet.² Barn kan se den på surfplattor, spelkonsoler, bärbara dvd-spelare och smart-teve, bara för att nämna några enheter. Jag känner till familjer som har utsett ett område i hemmet där de ofta vistas som enda platsen där elektroniska enheter får användas. De här familjerna kallar

det för ”mediarummet” och alla enheter används öppet, där det är ljus. Ingen får någonsin vara ensam i rummet med en mediaenhet.

Andra familjer har valt att ha sådana regler som inga telefoner i sovrummet eller badrummet. Andra säger helt enkelt: ”Aldrig ensam med en telefon.” Ytterligare andra lägger gradvis till mer tillgång till appar som barnen kan använda med program som gör att barnets telefon kan konfigureras av en förälder. Då lär de barnen att tillit är något man förtjänar och att det är viktigt med säkerhetsfilter för mobiler.

Oavsett vilka behoven är för våra enskilda familjer kan vi lära varje familjemedlem att använda tekniken förnuftigt och positivt från början – att utveckla ett moraliskt sätt att tänka. Låt oss undervisa barnen på konstruktiva sätt om att använda tekniken för det som är gott. Vi kan lära dem att utvärdera genom att fråga sig själva: ”Leder det till något gott att använda det här?” Våra val i fråga om hur vi undervisar våra familjer nu påverkar framtida generationer.

Som föräldrar hoppas jag att vi begrundar hur viktiga relationerna är som vi har till våra barn och vilka åtgärder vi vidtar för att skydda dem. När vi stärker de här kärleksfulla relationerna förstår barnen bättre varför Gud varnar för det onda i pornografi, de förstår hur de ska undvika den och de är redo om de utsätts för den.

2 REAKTION: ”JAG ÄLSKAR DIG FORTFARANDE”

Att ha välkomnande, öppna, inbjudande samtal som uppmuntrar barnen att berätta för föräldrarna om sina tankar, upplevelser och frågor är inte lätt. Vi kan uppmana barn i alla åldrar att prata med oss om eller när de utvecklar någon nivå av problem med pornografi – från de första oavsiktliga blickarna till att titta då och då, till intensiv användning och ända till tvångsmässigt användande. Ju tidigare samtalen hålls desto bättre, och barn är mer benägna att prata när de vet att de är älskade och att inget de säger eller gör kan förändra den kärleken.

Men det är ytterst sällan som ett barn säger något frivilligt. Det händer vanligtvis när en observant förälder frågar barnet: ”Är det något som är fel?” eller ”du verkar inte riktigt vara dig själv”. Ju mer kärlek barnet känner, desto lättare är det för honom eller henne att öppna sig.

Denna försäkran om kärlek grundas hos dem genom små upplevelser som händer om och om igen. Om vi pratar om mindre problem på ett kärleksfullt sätt skapar vi en grund av sunda reaktioner så att kommunikationen fortfarande är öppen när de stora problemen kommer. Viktigast av allt är att barnen vet att ditt svar är: ”Jag älskar dig fortfarande. Jag slutar inte älska dig för att något har hänt. Jag älskar dig alltid.”

Av någon anledning pratar vi inte så mycket med våra ungdomar och barn om en av de starkaste drifterna och största frestelserna de kommer att möta. Vår motvilja gör att de i stället lär sig saker och ting via internet, eller av andra barn eller tonåringar, eller populär media. Vissa av oss är till och med tveksamma till att använda ordet *pornografi* med barn i närheten, i ett försök att skydda deras oskuldsfullhet. Det känns så pinsamt. Kanske pratade våra föräldrar inte så öppet med oss. Tänk om våra samtal väcker deras nyfikenhet! Tänk om de vill veta mer! Hur kan vi förvänta oss att våra barn ska prata med oss om pornografi om vi aldrig pratar om det med dem?

Föräldrar, vi måste inleda samtalet och inte vänta på att barnen kommer till oss. Jag gillar förslaget att regelbundet, ofta och på ett naturligt sätt samtala om ämnet i stället för bara en enda gång. Fördelarna med omtänksamma samtal är att det är föräldrarna och betrodda ledare som är experterna, inte Google. Samtalen kan hållas i en trygg miljö och de stärker barnets tillit. Vi vill att barnen ska känna sig förberedda och starka, inte rädda. Vi vill prata med dem och inte till dem.

Som föräldrar och lärare kan vi inte hjälpa barnen om vi själva inte vet något om ämnet. Det är mycket viktigt att vi pratar om *vad* pornografi är och *varför* vi ska undvika den. Vi kan själva lära oss något och hjälpa barnen förstå varför det är fel att använda pornografi, varför den är så farlig, varför vi inte vill att den ska skada dem och vad de ska göra om de stöter på den.

Ger vi barnen tillräckligt många anledningar till *varför* de ska undvika den, på åldersanpassade sätt? Om enda anledningen vi ger dem att undvika pornografi är "det är inte bra" kan det bli så att det inte räcker. I stället måste vi ge så många anledningar vi kan till varför de ska undvika den för att fastställa en moralisk ståndpunkt som är motiverande för våra ungdomar.

Det finns många anledningar till att undvika pornografi, men här är några av motiveringarna från organisationen Fight the New Drug som kan fånga intresset hos våra ungdomar:

- Pornografi kan förändra sättet hjärnan fungerar på, och studier har visat att den till och med kan göra hjärnan mindre och mindre aktiv.
- Pornografi kan vara vanebildande.
- Pornografi förstör ditt självförtroende.
- Pornografi kan göra att du känner dig ensam.
- Pornografi kan såra dem du älskar.
- Pornografi kan förstöra sund sexualitet.
- Pornografi är kopplat till våld.
- Pornografi gör att man så småningom blir oärlig.
- Pornografi berövar dig tid och energi.
- Pornografi orsakar depression, ångest och skam.

Jag vill tillägga att pornografi går emot Guds bud. Med dessa och en mängd andra anledningar bygger vi upp ett försvar mot pornografi, men att ha kunskap utan att tillämpa den leder till frustration. Vi måste ha rimliga gränser och förväntningar som är till hjälp. Det är mycket viktigt att hjälpa barnen att skapa en egen inre motivation till att hålla sig borta från pornografi. Om ett barn inte bestämmer själv var han eller hon står i den här frågan, blir han eller hon troligen en del av den nuvarande skrämmande statistiken.

3 HELANDE: "JAG KOMMER ALLTID ATT ÄLSKA DIG"

När barn utsätts för pornografi och fångas av den har de svårt att veta hur de ska reagera, återhämta sig och helas. Uppriktigt, innerligt, fast och tålmodigt stöd behövs medan barnen tar ansvar för sin egen återhämtning och strävar framåt. Ingen kan ge sådant stöd bättre än en förälder. När vi noggrant har undervisat om sanningen på ett personligt sätt, när vi mildt har byggt upp tillit och uppmuntrat till samtal, behöver barnen veta att trots deras misstag och val kommer vi alltid att älska dem.

Jag minns en liten incident som inträffade i vår familj för många år sedan. Min man och jag var inte hemma och vår äldste son passade de andra barnen. Vi fick ett telefonsamtal från en orolig granne som informerade oss om att det var en brandbil vid vårt hus. Vi åkte hem i ilfart och upptäckte att vår tioårige son hade lekt i trädgården på baksidan av huset bredvid ett stort fält med högt, torrt gräs. Han ville ta reda på om han kunde starta en eld med gnistor.



Hitta fler resurser
på [overcoming
pornography.lds.org](http://overcomingpornography.lds.org).

Det kunde han uppenbarligen! När vi anlände hade den lilla elden släckts av brandkåren, brandmännen hade tillrättaviserat vår son och grannarna hade börjat skingras. Vår son var generad, rädd, gråtfärdig och trodde att han säkerligen skulle bli straffad.

Vi gick in i huset allihop. Vår son var så rädd att fastän situationen var allvarlig så kunde vi inte göra annat än att krama om vår käre pojke och försäkra honom om vår kärlek och vår lättnad över att han inte var skadad.

När barn får se pornografi, och särskilt om de fastnar i dess nät, blir också de generade, rädda och gråtfärdiga. Det är svårt att ta något som har skett i mörkret och utsätta det för ljus. Det känns skamligt och utlämnande. De kanske får ”återfall” och utmaningar längs vägen när de återhämtar sig och helas. De har ett oerhört stort behov av konstant kärlek. Men föräldrar bör tänka på att deras kärlek alltid är till hjälp, men det är inte allt som behövs.

I fråga om återhämtning behöver en del av kärleken du har till ditt barn användas till att hitta

rätt resurser för att få hjälp. Din kärlek är grunden till det som behöver hända, men om någon du älskar är fångad i pornografi är det troligt att du behöver kontakta professionella stödpersoner som kan hjälpa den du älskar och även dig.

När du och den du älskar strävar efter återhämtning hoppas jag att ni får styrka av den som har makt att hela alla sår, föra samman människor och skapa relationer som helt övergår vår nuvarande förmåga att föreställa oss. Vår Frälsare, den store helaren, har makt att frälsa. Vi kan vara föräldrar till våra barn och visa dem vägen till honom, men det är bara han som kan vara deras Frälsare. Och det underbara är att han älskar våra barn ännu mer fullkomligt än vad vi gör – oavsett vad som händer. ■

Från ett tal som hölls under konferensen Utah Coalition Against Pornography 2018 i Salt Lake City, Utah.

SLUTNOTER

1. Jason S. Carroll, i Lisa Ann Thomson, ”Åtta strategier för att hjälpa barn stå emot pornografi”, *Liahona*, aug. 2017, s. 19.
2. “The Facts about Online Threats,” *Parents Television Council Watchdog* (blog), 21 juni 2017, w2.parentstv.org/blog.

I den här delen

44 **Dejting och pornografi**
Anställda vid *Liahona* och
Kyrkans familjeservice

Endast digitalt

Hur jag lärt mig att reagera när någon berättar om sitt problem med pornografi

Anonym, Utah, USA

Hur jag gick vidare efter att ha fått veta att min fästman använde pornografi

Anonym, Franska Polynesien

Jag hade kämpat för att övervinna pornografi. Varför ville inte han göra det?

Anonym, Guatemala

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).

Berätta om din upplevelse

Har du en berättelse som du vill dela med dig av? Eller vill du se artiklar om vissa ämnen? Du kan skicka in din artikel eller din feedback på liahona.ChurchofJesusChrist.org.

Sök Kristus – inte pornografins mörker

När vi planerar artiklar för unga vuxna ägnar vi mycket tid åt att tänka på vad de ställs inför just nu. Det finns så mycket! Men när vi samtalade om det för den här månaden leddes vi till ett ämne som har påverkat oss personligen, våra vänner och oräkneliga andra: dejting och pornografi. Vi visste att det skulle bli tufft att planera den här delen. Pornografi påverkar trots allt så många människor på hjärtslitande, ibland förkrossande sätt. Och för unga ensamstående vuxna kan det få framtiden att se ännu mer osäker ut än den redan är, särskilt när de för bereder sig för äktenskap.

Vi såg verkligen hur vår himmelske Fader vägledde vårt arbete när vi började få berättelser från unga vuxna vars relationer hade påverkats av pornografi. Och vi ser att det finns mer än bara en glimt av hopp om lyckliga, eviga äktenskap – fria från beroenden. Varför då? Därför att varje berättelse vittnar om den livsförändrande, hoppgivande, helande kraften i Jesus Kristus och hans försoning.

Så om du är i en relation som har påverkats av pornografi uppmanar vi dig att läsa månadens del med utlämnande artiklar av personer som alltför väl vet att kampen mot pornografi är verklig. De här artiklarna tar upp ämnen som hur man tar upp pornografi i ett samtal med den man dejtar och vad man kan säga (s. 44), hur man ska reagera när någon erkänner att de har problem med pornografi (endast digitalt), hur förlåtelse och helande är möjligt för båda (endast digitalt) och hur Anden kan leda dig i hur du går vidare med relationen (endast digitalt).

Vi vet att om du förlitar dig på Frälsaren och inbjuder Anden i ditt liv när du söker svar så leder din himmelske Fader dig i rätt riktning i din unika situation. Pornografins mörker må vara omfattande i världen, men Frälsarens helande ljus är starkare än allt mörker. Allt vi behöver göra är att söka honom.

Med vänlig hälsning,

Chakell Wardleigh och Mindy Selu

Kyrkans tidningar – redaktörer för avdelningen för unga vuxna

Läs president M. Russell Ballards råd om vad man kan göra när ens dejtingrelation påverkas av pornografi i hans artikel i den digitala versionen av månadens *Liahona*.



FOTOGRAF FRÅN GETTY IMAGES. ANVÄNT I ILLUSTRATIVT SYFTE. BILDEN ÄR ARRANGERAD

UNGA VUXNA



Dejting och pornografi

Anställda vid *Liahona* och Kyrkans familjeservice

S om unga vuxna vet vi alla att dejting kan vara spännande, skrämmande, meningsfullt och nervslitande på en och samma gång. Allt eftersom vi börjar öppna oss för varandra är det naturligt att vi vill veta mer om varandra, och en ökande sårbarhet är viktig för att bygga och fördjupa relationer. Vad har vi för drömmar, rädslor och saker vi tror på? Hur känner vi för äktenskap och familj? Vad har vi upplevt för utmaningar i vårt förflutna eller i nutid som vi borde dela med oss av till varandra?

Hur skrämmande det än kan verka att tala (eller fråga) om problem med pornografi, så kan att *inte* tala om det leda till förödande problem senare. Varje individuellt problem med pornografi

är unikt och utmanande och du kanske inte ens vet om det är en fråga eller hur du ska ta upp det med personen du dejtar, och därför är det viktigt att du söker vägledning från Anden. Det finns inte en enda lösning för alla tänkbara situationer, men i den här artikeln ger vi några förslag till dem av er som kanske undrar följande:

- Hur kan jag ta upp ämnet pornografi med personen jag dejtar? Och när är det lämpligt att fråga/berätta?
- Hur kan jag veta om jag bör gå vidare i ett förhållande med någon som har ett förflutet med användning av pornografi?
- Hur kan vi arbeta tillsammans för att övervinna pornografi?

Hjälp och hopp när man ska ta upp frågan om pornografi i en dejtingrelation

Redaktionens anmärkning: Dejting betyder olika saker i olika kulturer, men när vi i den här artikeln talar om dejting menar vi att gå på dejt, inom evangeliets normer, för att lära känna någon och utveckla en relation som möjligen kan leda till äktenskap.



Till dem som har eller har haft problem

Om du har haft problem med pornografi tidigare eller om du har problem just nu, kanske tanken på att dejta ger dig en känsla av hopplöshet och ångest. Men om du har en uppriktig önskan om att avlägsna pornografi från ditt liv (eller redan har avlägsnat den), så vet att med dina egna ansträngningar och med hjälp från din himmelske Fader och Jesus Kristus är ett hälsosamt och varaktigt förhållande möjligt för dig. Tänk på följande frågor när du strävar efter ett förhållande.

1. Behöver vi verkligen prata om det?

En vanlig fråga är "Behöver jag verkligen berätta om mitt förflutna med användning av pornografi för personen jag dejtar, även om jag har omvänt mig från det?" Eller "Behöver jag prata om aktuella problem

med pornografi med personen jag dejtar?" I allmänhet är svaret *ja*, det behöver diskuteras – vid rätt tillfälle och på ett lyhört sätt. När du har det här samtalet, kom då ihåg några viktiga principer:

- Val av tidpunkt – samtalet bör äga rum när förhållandet blir så allvarligt att det naturligt krävs.
- Uppriktighet – förhållanden bör baseras på tillit och uppriktighet. Även om personen du dejtar väljer att avsluta förhållandet behöver han eller hon förstå problemets art, dina aktuella framsteg med att ta itu med det och din plan för att hantera det om det dyker upp igen i framtiden.
- Förlåtelse – att vara ärlig om din användning av pornografi mot personen du dejtar betyder inte att du behöver gå in på detaljer när ni talar om det. Om du har omvänt dig och känner att du har blivit förlåten borde du inte ha dåligt samvete för det längre. Herren kommer inte längre ihåg våra synder när vi har omvänt oss från dem (se L&F 58:42), så ditt samtal med personen du dejtar handlar mindre om att "bekänna" och mer om att bygga tillit, att dela dina planer för fortsatt återhämtning och få personens stöd.
- Helande – även om du har omvänt dig kan långvarig och intensiv användning av pornografi ha långtgående biologisk, psykisk, social och andlig påverkan. Helandeprocessen kan vara ansträngande och ta lång tid, men fullständig återhämtning och verkligt helande är möjligt. Under den processen kommer du att behöva hjälp och stöd, vilket bör inkludera din framtida make/maka.

2. Är jag redo för ett seriöst förhållande?

En av de största skillnaderna mellan någon som är redo för ett seriöst förhållande och någon som inte är det är personens villighet att vara helt ärlig mot den som han eller hon dejtar. Om du har problem med pornografi kan du antingen låta rädsla skapa misstro i förhållandet eller använda tro för att ta er an utmaningarna tillsammans.

Även om det kan vara obekvämt och skrämmande att berätta om ditt förflutna med pornografi, kan dina känslor av rädsla och skam komma att fördjupas om du undviker att ta upp det. Din rädsla för att förlora personen i fråga kanske rent av får dig att förneka eller undvika att





Till dem som dejtar någon som har haft problem

Eftersom genomsnittsåldern för den första exponeringen för pornografi är ungefär 11 år och eftersom det är lättillgängligt har de flesta unga människor blivit exponerade för pornografi på något sätt vid 18 års ålder. Detta kan vara oroande vad gäller dejting. Men exponering är inte detsamma som beroende, och det finns olika nivåer av engagemang i pornografi (se Dallin H. Oaks, "Återhämtning från pornografins fälla", *Liahona*, okt. 2015, s. 50–55). De goda nyheterna är att Jesu Kristi försoning kan ge styrka och helande åt alla som söker efter det. Här är några frågor att begrunda när ert förhållande utvecklas.

berätta hela sanningen, något som kan förstöra tilliten och skada förhållandet i framtiden.

När du däremot respekterar handlingsfriheten hos personen du dejtar hedrar du hans eller hennes val att stanna kvar i förhållandet med vetskap om både *det bra och det dåliga*. Du kanske fortfarande är rädd för utgången, men det är viktigt att inse att om den andra personen har all information kan han eller hon också hjälpa dig i dina ansträngningar och din önskan att avlägsna pornografi från ditt liv. Men vare sig förhållandet fungerar eller inte kan du med Guds hjälp fortsätta på vägen till återhämtning.

1. När och hur bör jag fråga om pornografi?

Att bestämma när och hur du ska ta upp det här med personen du dejtar kan vara bra att diskutera med föräldrar, äldre syskon, kyrkans ledare eller någon annan som du vet ger goda råd. Hitta ett sätt som känns rätt för dig och ha sedan det samtalet vid ett lämpligt tillfälle när ert förhållande blir mer seriöst.

Det betyder inte att du behöver inleda den första dejten med ett förhör om den andra personens förflutna, men när förhållandet utvecklas kan du söka Andens vägledning för att hjälpa dig veta hur och när du ska fråga om hans eller hennes förflutna med pornografi.

2. Hur ska jag svara?

När du och personen du dejtar börjar dela med er av era uppriktiga känslor kan det ge helande. Det är viktigt att du är medveten om dina egna tankar och känslor när användning av pornografi avslöjas – det kan göra att du blir kritisk, arg, bedövd eller känner dig lurad. Samtidigt kan den andra personens avslöjande även öka tilliten, medkänslan, kärleken och empatin mellan er. Ha den andra personens och dina egna känslor i åtanke när du svarar.



3. Hur går jag vidare?

Att upptäcka att personen du dejtar har problem med pornografi borde vara en anledning till oro, men svik inte den andra personens förtroende genom att dela dennes personliga problem med andra människor. Det kan också vara till hjälp att tala i förtroende med en biskop eller terapeut eller, med tillstånd från den du dejtar, med en vän eller ledare som du litar på.

När du beslutar om du ska fortsätta förhållandet eller inte bör du kontinuerligt söka Andens vägledning. Men följande förslag kan också vara till hjälp:

- Fråga personen du dejtar hur mycket pornografin har påverkat dennes liv och var i helandeprocessen han eller hon befinner sig. Personen behöver ha visat sin önskan att eliminera pornografi från sitt liv genom att vidta alla lämpliga åtgärder som är nödvändiga.
- Inse att användning av vissa former av pornografi (till exempel barnpornografi) är en stark indikation på att personen i fråga behöver professionell hjälp och kan vara farlig.
- Inse att kraften i Frälsarens försoning är verklig. Du kan förlåta och den andra personen kan bli helad.
- Bestäm dig för att inte nöja dig med något mindre än total ärlighet i ert förhållande och värdighet att gifta sig i templet.



- Förstå att helande och återhämtning kommer att ta tid. Återfall kan inträffa och den som försöker återhämta sig kommer att behöva stöd. Detta innebär att förstå personens triggers (saker som kan få vederbörande att vända sig till pornografi) och att stötta eller hjälpa till att fastställa lämpliga säkerhetsåtgärder.
- Om ert förhållande går mot äktenskap, se till att ni båda är överens om att pornografi är oacceptabelt och att det inte återspeglar en hälsosam sexuell relation i äktenskapet.

Det viktigaste när du fortsätter framåt är att förlita dig på det som den Helige Anden manar dig till, vilket kan vara allt från att fortsätta förhållandet med en överenskommelse om att användningen av pornografi måste upphöra, till att avsluta förhållandet men fortsätta att stödja den andra personens strävan att ändra sig. Vad du än beslutar dig för så bör personen du dejtar förstå att läget kan förändras beroende på dennes framsteg eller brist på framsteg med att övervinna pornografin.

Att arbeta tillsammans för att övervinna pornografi

Att övervinna pornografi kan kräva tid och hårt arbete, men det är möjligt. Slutligen kan det stärka er relation att arbeta på att övervinna pornografi tillsammans då ni båda får en djupare förståelse för Jesu Kristi försoning och lär er att stötta varandra under motgångar. Överväg följande under tiden som ni arbetar på att övervinna det tillsammans:

- Kyrkans webbsida **overcomingpornography.ChurchofJesusChrist.org** erbjuder många resurser (inklusive information om kyrkans återhämtningsprogram för missbrukare) som kan lotsa er igenom denna helandeprocess.
- Överväg att ha en specifik plats och tid för att samtala om pornografi så att det inte blir det centrala i ert förhållande. Och när ni talar om det, var inte nedsättande eller överlägsen. Ert förhållande borde vara en säker plats där ni båda kan känna er älskade och få stöd, inte bli utfrågade eller förnedrade.
- Andliga vanor kan hjälpa till att ge ett försvar mot frestelser. Uppmuntra varandra att stå fast vid och stärka regelbundna andliga vanor – innefattande meningsfulla skriftstudier och tempeltjänst (när så är möjligt), att helga sabbatsdagen, att tjäna andra, konsekvent fasta och uppriktig bön – med en större önskan att stärka er relation till Frälsaren och vår himmelske Fader. Den relationen kan hjälpa er minska pornografins inflytande över era liv. Lärjungeskap är en livslång strävan, och styrkan vi får som Kristi efterföljare

hjälper oss övervinna alla våra utmaningar i livet, inte enbart pornografi.

- Var inte rädd eller skamsen för att söka hjälp från en utbildad terapeut inom området sexmissbruk om dina egna ansträngningar visar sig inte fungera. En terapeut kan hjälpa dig få mer insikt i behandling av pornografianvändning och reda ut de bakomliggande orsakerna.
- Kom ihåg att vi är omgivna av oanständig media som lockar oss att synda. Om personen du dejtar återfaller så är hur fort denne är på banan igen en god indikation på vederbörandes beslutsamhet att avlägsna pornografi från sitt liv. Men om du börjar känna att du är mer motiverad att se en förändring än den andra personen är, bör du överväga att avsluta förhållandet.
- Ditt inflytande på personen du dejtar kan vara väldigt starkt, men det bör inte vara den främsta orsaken till dennes beteendeförändring. Hans eller hennes önskan att förändra sig måste komma inifrån, inte från dig.

Viktigast av allt är att söka vägledning från din himmelske Fader och att komma ihåg att det alltid finns hopp genom Frälsaren. Hans nåd är nog för att hela och förändra oss. Hans försoning är tillgänglig för er båda för att ge er styrka och hjälpa er förlåta. Dock måste personen som har problem med pornografi aktivt söka Frälsarens hjälp för att övervinna det. Ingen annan kan göra det åt honom eller henne. Ha tro och lita på din himmelske Fader. Han kommer att vägleda dig i din unika situation. ■



Mobiltelefoner är dyra i Chile,

men jag satte upp ett mål 2016 att tjäna tillräckligt med pengar för att kunna köpa en. Under ett helt år köpte jag en mängd godis och *alfajores** till grossistpris och sålde dem till mina vänner i skolan. Jag sparade allt jag tjänade. Jag gick inte ut för att äta lunch och jag gick inte på bio.

Jag ville inte be mina föräldrar om en mobil. Jag ville kunna säga att jag tjänade ihop till en själv. Pappa uppmuntrade mig. "Carol, fortsätt så", brukade han säga.

Jag lärde mig mycket. Inget är gratis. Det krävs arbete för att nå ett mål, men vi bör inte ge upp. När vi tjänar ihop till saker och inser hur mycket arbete som krävs för att få dem så värdesätter vi dem mer.

Jag lärde mig att jag själv måste bestämma vad jag vill uppnå och vart jag vill komma. Om jag vill gifta mig i templet behöver jag gå i kyrkan och seminariet och senare i institutet och till aktiviteter för unga ensamstående vuxna. Och jag behöver dejta värdiga unga män. För att uppnå mål krävs uppoffringar nu för att få något bättre senare.

Carol, 15 år, Chile

* En traditionell kaka i Sydamerika.





UNGDOMAR

I DEN HÄR DELEN



52 Från översittare till döpta

Hugo Montoya

54 Underbara Destiny

Emma C.

56 Vänner som gav av sitt ljus till mig

Mariana M. Lara

58 Inte rädd för att sprida sanningen

Michael R. Morris

62 Frågor och svar

64 Sista ordet: Vår tros viktigaste hörnsten

Gordon B. Hinckley

När jag var 17 år utsattes jag för starkt gruppträck på gymnasiet. De vänner jag hade delade inte mina värderingar. Mina vänner och jag ägnade oss åt många lämpliga aktiviteter tillsammans, till exempel basket och fotboll. Men de drack också alkohol och rökte – två saker som jag inte gjorde tillsammans med dem.

En dag var några av oss utanför vår skola och studerade inför ett prov som vi skulle ta senare samma dag. Jag var med två av mina närmaste vänner, Juan och Francisco (namnen har ändrats). Plötsligt tog en av dem fram tändare och cigaretter. Jag tänkte att mina vänner hade blivit uttråkade av att läsa och glömt att jag var där. Men jag insåg att jag hade fel när de vände sig mot mig och sa: "Nu är det dags för Hugo att lära sig röka."

Innan jag ens hann reagera hade Juan och Francisco hoppat fram till mig och tagit tag i mina armar, en på



FRÅN ÖVERSITTARE TILL DÖPTA



**Äldste
Hugo Montoya**
i de sjuttios kvorum

varje sida. De höll ner mina armar medan någon pressade in en cigarett mellan mina läppar. Min kropp avisade genast cigaretten och jag spottade ut den på marken, långt framför mig. I nästa ögonblick kände jag en knytnäve träffa mig rakt på käken. De hotade mig och sa: "Vi ska tända cigaretten igen, och du ska ta den. Släng den inte på marken. Om du gör det så får du problem."

Jag insåg att jag var i fara. Jag blundade och bad en snabb bön om något slags hjälp. Så fort jag hade bett körde vår lärares bil upp och parkerade intill oss. Läraren klev ur bilen och frågade vad vi höll på med. Mina vänner släppte mig. "Vi förbereder oss för provet", försäkrade de läraren. Vi gick in i skolan och gjorde provet, och det var slutet på det hela.

Fastän den upplevelsen var jobbig förlät jag mina vänner för vad de hade gjort. Jag visste att de inte förstod mina normer och mitt beslut att följa Visdomsordet, så jag förlät dem och valde att inte ha några illvilliga känslor gentemot dem. När vi hade slutat gymnasiet gick jag ut som missionär, men jag fortsatte att kommunicera med Juan och Francisco. Jag skrev ofta brev till dem och berättade om evangeliet och bar mitt vittnesbörd om Jesus Kristus. Jag uppmanade dem att omvända sig och besöka kyrkan. Till min stora förvåning gick en av dem faktiskt dit.

Jag hade ofta bjudit in mina vänner till söndagsmöten tidigare, men ingen hade gått dit förrän nu. Fastän jag inte kunde följa med Juan dit fanns mina bröder och pappa där och hjälpte honom och var hans vänner. Min familj tog sig an Juan och

dig om dem."¹ Det var det Herren hjälpte mig göra med Juan och Francisco. Tack vare det har jag de två bästa vännerna jag någonsin haft, och nu arbetar vi tillsammans för att stödja Guds rike som medlemmar i kyrkan.

*Din vänskap och ditt rättfärdiga exempel välsignar
dina vänner och kommande generationer.*

han kände sig hemma i kyrkan. Han började förändras bit för bit tills han fattade beslutet att döpas. Jag var så glad för hans skull och blev ännu gladare när han berättade att han hade lärt sig älska Jesus Kristus tack vare mina brev. När jag kom hem från missionen fortsatte jag också att ha nära kontakt med Francisco, och efter en tid bestämde han och hans fru att de också ville döpas. I dag är Juan och Francisco fortfarande två av mina närmaste vänner.

De här händelserna hade stor inverkan på mitt liv. Jag lärde mig att det bästa sättet att påverka andra är att leva rättfärdigt, älska andra och hjälpa dem. I häftet *Vägledning för de unga* står det: "För att få goda vänner måste du själv vara en god vän. Visa uppriktigt intresse för andra, le och låt dem veta att du bryr

Håll alltid fast vid kyrkans normer även om du befinner dig i en mycket svår situation, som den jag befann mig i. *Vägledning för de unga* ger rådet: "När du försöker vara en vän till andra, sänk då inte dina normer. Om dina vänner uppmuntrar dig att göra saker som är fel, visa då att du står för det som är rätt, även om du får stå ensam."² Även om det verkar som om alla andra gör det som går emot buden ska du vara stark, för ditt exempel är mäktigt. Var ett sådant exempel som dina vänner kan tänka på när de behöver det. I vissa fall, som i mitt, kan din vänskap vara det som hjälper dem att lära och omvända sig. ■

SLUTNOTER

1. *Vägledning för de unga* (2011), s. 16.
2. *Vägledning för de unga*, s. 16.

Underbara Destiny

*Min vän var vanligtvis alltid glad.
Vad kunde det vara som bekymrade henne?*

Emma C.

Jag är från Frankrike, men min syster och jag var utbytesstudenter i östra USA i ett år. Under tiden träffade vi många människor, men den som gjorde störst intryck på mig var en tjej som heter Destiny. Hon blev en av mina bästa vänner. Vi gjorde allt möjligt tillsammans, under skolan och efter skolan och tillsammans med min syster. Destiny var alltid glad. Det var det som jag tyckte mest om hos henne.

Men en dag i skolan såg hon bekymrad ut på ett sätt som jag inte hade sett tidigare. Jag frågade vad det var som var fel. Hon sa att hon inte ville prata om det. Då såg jag att hon hade ett papper i handen. Jag tog det och läste vad som stod på det.

Någon hade skrivit otroligt elaka saker till henne. En anonym person hade skrivit att hon var ful, att ingen tyckte om henne, att det inte fanns någon anledning för henne att leva, och att hon borde ta livet av sig. Jag hade aldrig trott att någon som hon kunde bli attackerad på det sättet. Det påverkade mig mycket att veta vilken smärta hon fick gå igenom.

Efter det ansträngde jag mig ännu mer att vara Destinys vän – inte bara genom att vara med

hennes utan genom att alltid finnas där för henne, och att alltid vara uppriktig. Jag förklarade för henne att hon är en dotter till Gud, välsignad med en gudomlig natur, som förtjänar att beundras och som kan göra mäktiga saker.

Det är svårt att försöka älska sig själv när andra behandlar en illa och kritiserar en. Min vänskap med Destiny lärde mig att det bästa sättet att hjälpa andra är ibland att älska dem och låta dem veta vilka de egentligen är.

I slutet av studieåret, när jag skulle återvända till Frankrike, sa Destiny något till mig som jag alltid ska komma ihåg. "Emma", sa hon, "du räddade mig. Innan du kom ville jag ta livet av mig. Men sedan hjälpte du och din syster mig jättemycket, bara genom att bry er. I dag älskar jag mig själv, och jag älskar er."

Det finns många elever i skolan som får utstå mobbning, som misshandlas eller blir utfrysta. Hitta ett sätt att nå ut till dem. Prata med dem, tänk på dem, var snäll mot dem. Det är det Frälsaren skulle göra, och ibland kan ett enkelt "hej" eller ett leende förändra allt. ■

Författaren bor i Frankrike.



Mariana M. Lara

Jag bodde med mamma i ett litet samhälle i Mexiko där alla känner alla. Jag kunde skilja på rätt och fel, men jag var förvirrad och den enda aktiva unga kvinnan i hela samhället.

Jag ville passa in, så jag gjorde det enda som verkade vettigt just då: skaffade pojkvän. Det var bara ett av flera misstag jag gjorde. Jag började ge efter för grupptricket och ansåg att jag var gammal nog att tänka själv, vilket innebar att jag blev en inaktiv ung kvinna som levde i mörker.

Jag levde i mörker i ett år, och för varje dag blev det allt mörkare. Mina dåliga

val ledde till bråk med familjen, och jag insåg att jag inte kunde fortsätta bo hos dem. Men det var inte förrän en nära vän i kyrkan dog som jag insåg att något fattades. Tråkigt nog skyllde jag på Gud och evangeliet. Jag slutade tro på att man fick välsignelser för att man var lydig. Jag visste att om jag inte bestämde mig för att börja följa evangeliet så skulle jag fortsätta ignorera min koppling till kyrkan och leva på ett världsligt sätt.

Jag satt på sängen i ett mörkt rum och grät och tyckte synd om mig själv när jag

insåg att jag var rädd – rädd för att vara där ensam utan någon att prata med, rädd för att jag inte kunde rätta till allt felaktigt som jag hade gjort, rädd för att ingen skulle förlåta mig, särskilt Gud.

Så småningom flyttade jag till Minnesota, till mina morföräldrar som inte tillhör kyrkan. Min styvpappa flög dit med mig, och första söndagen gick vi till kyrkan, men bara för sakramentsmötet. Efter



VÄNNER
som **GAV AV**
sitt **LJUS** till mig

mötet hade jag bestämt mig för att lämna kyrkan, men till min förvåning såg jag biskopen springa ut till oss just när vi var på väg till bilen. Han ställde några frågor och inbjöd oss att komma tillbaka nästa söndag – och det gjorde vi.

Söndagen därpå, precis när sakramentsmötet var över, innan jag hann ställa mig upp, var jag omgiven av de unga kvinnorna i församlingen – unga kvinnor som hjälpte mig att förändra mitt liv.


Plötsligt var jag i en helt annan värld: en värld med en biskop och en Unga kvinnors president som brydde sig om mig och, framför allt, unga kvinnor som försökte följa evangeliet varje dag, som strävade efter att följa höga normer och stå för det rätta. De utstrålade så mycket ljus att de lyste upp stigen framför mig.

Det var då jag insåg vad jag behövde göra: "[låta mitt] ljus lysa för mänskorna, så att de ser [mina] goda gärningar och prisar [min] Far i himlen" (se Matt. 5:16). Så jag började gå i kyrkan och till veckoträffen varje vecka, läsa

Mormons bok och be varje dag, klä mig passande, använda ett bättre språk, besöka templet och förbereda mig för att få min patriarkaliska välsignelse.

Jag hade förändrat mig helt och hållet, men jag insåg det inte förrän på Unga kvinnors läger när jag kände den Helige Anden och upptäckte att jag hade ett vittnesbörd – ett vittnesbörd som påminde mig om att Gud älskar mig, och att han inte vill att jag ska vara ensam. Ett vittnesbörd så strålande och starkt att det förändrade mig. Ett vittnesbörd att dela och att lysa upp vägen, inte bara för mig själv utan också för andra. Ett vittnesbörd som inte ryggat för att lysa i mörkret. ■

Författaren bor i Baja California, Mexiko.



*Jag kände mig
ledsen och ensam.
Sedan flyttade jag
till ett annat land
och gick i kyrkan
för första gången
på länge.*

INTE RÄ



DD FÖR ATT SPRIDA SANNINGEN

Beväpnad med ett vittnesbörd om evangeliet och dess välsignelser har Fabian inte låtit sin unga ålder hindra honom från att bli en stark, orädd medlemsmissionär.

Michael R. Morris
Kyrkans tidningar



Solen går ner över Las Tomas, ett område byggt på de sandiga sluttningarna i Antofagasta. Nedanför tänds ljusen när skymningen lägger sig över hamnstaden i norra Chile.

Det är lördagskväll och trettonårige Fabian H. kunde ha umgåtts med sina vänner. Men Fabian som är ny medlem i kyrkan väljer i stället att tillbringa kvällen med heltidsmissionärerna. Det är dags "att hjälpa till att samla in Israel".¹

Av alla hängivna medlemsmissionärer som Kellen VanNatter och Jordan Shelton arbetat med under sina heltidsmissioner i Chile, utmärker sig Fabian mer än alla andra.

"Om han var ledig var han ute med oss och arbetade", säger Kellen. "När sommarlovet var över var han inte bara ledsen över att behöva gå tillbaka till skolan utan också för att han inte hade så mycket tid att gå ut med oss."

Jordan som var kamrat med Kellan i flera månader tillägger: "Fabian gick ut med oss fyra

eller fem gånger i veckan – varje vecka – när vi tjänade tillsammans i Antofagasta. Han var den bästa medlemsmissionären vi någonsin har arbetat med."

Vad är det som gör en ung man så villig att utföra missionsarbete trots klasskamraternas förakt och avsnäsningarna från främlingar? För Fabian har det att göra med välsignelserna som han och hans familj har fått sedan de tog emot evangeliet – välsignelser som han vill dela med andra.

"Oförklarlig glädje"

Fabian började få undervisning av missionärerna kort efter att de hade knackat på hans dörr. Han minns fortfarande sitt första sakramentsmöte.

"Jag kände ingen när jag kom in i kyrkan, så jag var lite nervös", säger han. "Men jag fick en underbar känsla. Det kändes som om jag hade gått i kyrkan i månader eller år."



"Han berättar alltid om sina *egna* personliga upplevelser – som hur det kändes när han gick till kyrkan för

Under sitt dop några veckor senare "kände jag en oförklarlig glädje när jag sänktes ner i vattnet och sedan kom upp igen. Jag kände mig som en ny människa, fast besluten att följa Jesus Kristus och göra mitt bästa för att hålla hans bud."

När Fabians ogifta föräldrar Leonardo och Angela satt med sin son under missionärslektionerna fick de lära sig om tempeläktenskapet och eviga familjer. "En vecka senare bestämde pappa datum för deras vigsel", säger Fabian. "Mamma var överlycklig."

Fyra månader efter att Fabian blev medlem i kyrkan gick också Angela ner i dopets vatten. "Det var en underbar välsignelse", säger han.

Andra välsignelser följde snabbt. Leonardo som hade döpts som ung blev åter aktiv i kyrkan. Evangeliestudier blev ett stående inslag i hemmet. Familjemedlemmarna kom varandra närmare. Leonardo fick ett stadigvarande arbete. Och Fabian tog emot aronska prästadömet.

"Jag gillar att ha prästadömet så att jag kan dela ut sakramentet till

församlingens medlemmar och hjälpa dem förnya sina förbund", säger Fabian. "Jag tycker särskilt mycket om att dela ut det till min familj och till äldsterna som undervisade mig. Den stolta blick pappa ger mig när han ser mig dela ut sakramentet gör mig jätteglad."

"Det vore toppen!"

Fabian började utföra missionsarbete redan innan han döptes.

"Jag berättade för tre av mina vänner att jag skulle döpas. Två av dem kom", säger han. "Jag tycker om att berätta om evangeliet så att mina vänner förstår vad vi tror på och vad vi gör i kyrkan, så att de kan lära sig om evangeliet, döpas och leva lyckligare liv. Jag skulle bli jätteglad om en av dem döptes och blev en av mina kvorummedlemmar. Det vore toppen!"

Fabian har med sig en Mormons bok till skolan och missionärsbroschyrer som han kan dela ut till sina vänner. Han besvarar gärna frågor om kyrkan och inbjuder vänner till söndagens möten och till aktivitetskvällen för ungdomar. Och han är inte rädd att gå fram till

människor på gatan och, som missionärerna har lärt honom, fråga dem om de vill lära sig mer om kyrkan och förbereda sig för dop.

"Fabian bryr sig inte om ifall någon tycker han är konstig för att han bär sitt vittnesbörd", säger Kellan. "Han vet att han gör det rätta. Han vet att andliga saker är viktigare än allting annat."

När Fabian bär sitt vittnesbörd, säger Jordan, hämtar han kraft från sin omvändelse, sin kärlek till evangeliet och sina välsignelser.

"Han såg välsignelserna som hans familj har fått, vilket inspirerar honom att vara så modig och rakt på sak när han berättar om evangeliet för sina vänner", säger Jordan. "En gång vittnade han för en undersökare om vilken stor välsignelse det var för hans föräldrar att gifta sig, men hur svårt det var för honom att vänta i fyra månader efter sitt dop på att hans mamma skulle döpas. Han blev överväldigad av sina känslor och rördes till tårar. Sedan vittnade han om att om vi håller buden så tar Gud hand om oss."



kan jag vara ett exempel för andra, bland andra min lillasyster.”

Det kommer inte som en överraskning att en av Fabians största mål är att själv bli heltidsmissionär när han har gått ut gymnasiet.

”Jag vill berätta om sanningen för dem som inte känner till den”, säger han. ”Jag

vill uppmana dem att tvätta bort sina synder. Jag vill lära dem hur de kan bli en evig familj. Jag vill inbjuda dem att vara lyckliga nu och leva i ett tillstånd av oändlig lycka efter det här livet.” ■

SLUTNOT

1. Se Russell M. Nelson, ”Israels hopp” (världsomfattande andakt för ungdomar, 3 juni 2018), HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org.

första gången och hur det känns när han läser Mormons bok.”

Fabians vittnesbörd gör honom till en mäktig medlemsmissionär, tillägger Kellen.

”Han säger inte: ’Å, jag hörde någon säga det här i kyrkan.’ I stället berättar han om sina *egna* personliga upplevelser – som hur det kändes när han gick till kyrkan för första gången och hur det känns när han läser Mormons bok. Alltihop är mycket autentiskt och äkta.”

”Det känns alltid bättre.”

Fabian får ännu en välsignelse av att dela med sig av evangeliet.

”Ibland är det jobbigt för mig i skolan, men sen kommer missionärerna och knackar på dörren och frågar om jag vill hjälpa dem undervisa”, säger han. ”När jag har varit ute med dem känns det inte som om jag har några problem. Det känns alltid bättre när jag går ut med dem, läser skrifterna med dem och hjälper dem att sprida evangeliet. Mitt vittnesbörd stärks när jag berättar om evangeliet och min omvändelse. Och genom att undervisa om evangeliet



Fabian förbereder sig för en kväll med proselytering tillsammans med äldsterna Kellen VanNatter (ovan, i mitten) och Jordan Shelton (ovan, till höger).



INGENTING ÄR VIKTIGARE

”Mina kära, utomordentliga ungdomar, ni sändes till jorden vid just denna tid, den viktigaste tiden i världens historia, för att hjälpa till att samla in Israel. Det händer *ingenting* på jorden just nu som är viktigare än det. Det finns *ingenting* som betyder mer. Absolut *ingenting*.

Den här insamlingen borde betyda *allt* för er. Det här *är* det uppdrag ni sändes till jorden att utföra.”

Se Russell M. Nelson, ”Israels hopp” (världsomfattande andakt för ungdomar, 3 juni 2018), HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org.

"Hur hittar jag vänner med bra normer?"



"Kristuslika vänners medkänsla påverkar och förändrar djupt våra liv. Vi bör komma ihåg att Herren ofta sänder 'välsignelser från ovan genom ord och handlingar av dem som älskar'."

Äldste Joseph B. Wirthlin (1917–2008) i de tolv apostlarnas kворum, generalkonferensen i oktober 1997.



Nyckeln är vänlighet

Visa kärlek och var vänlig. Visa att du bryr dig om dem och deras lycka. Om de inte visar att de bryr sig om dig och inte är vänliga, vill du förmodligen inte fortsätta vara vän med dem.

Madi B., 15 år, Arizona, USA



Dela med dig av evangeliet

Du kan hitta vänner med bra normer genom att gå ut och undervisa med missionärerna. De känner flera ungdomar som behöver en vän i kyrkan.

Äldste Quintanilla, 20 år, Barbadosmissionen Bridgetown

Be för dina vänner

Jag ber mycket för att se om mina vänner är de rätta som kan hjälpa mig höja mina normer och stärka mitt vittnesbörd om Jesus Kristus.

Imanol M., 18 år, Chihuahua, Mexiko



Gud hjälper dig

Jag har märkt att om jag anstränger mig för att söka efter personer som visar Kristi ljus så har det

gjort stor skillnad. Din himmelske Fader känner dina önskingar och om du gör din del så besvarar han de bönerna.

Olivia T., 18 år, Utah, USA

Lev efter dina normer

Var ett exempel på att följa normer. Och om du har vänner som inte har samma normer, visa dem då att de är speciella i Guds ögon. Jesus älskade alla och lärde dem att följa hans vägar.

Bernard B., 19 år, Palawan, Filippinerna

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

Vad anser du?

"Hur kommer jag över känslor av ensamhet?"

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

Svaren kan komma att förkortas eller förtydligas.



Vad är kyrkans inställning till miljön?

Ett nyckelord för att förstå vår inställning till miljön är *förvalterskap*. Det betyder inte att människorna äger jorden och kan exploatera den som de vill utan snarare att vi är ansvariga för hur vi använder dess resurser (se L&F 104:13–15). Även om "det finns nog och mer därtill" (L&F 104:17) vill Gud att vi ska använda jordens resurser med omdöme (se L&F 59:20).

Gud skapade jorden och förkunnade att hans verk var "mycket gott" (se 1 Mos. 1:1, 31). Den här jorden skapades som en plats för Guds barn att bo på, som en del av hans frälsningsplan. Jorden kommer att bli heliggjord och få celestial härlighet (se L&F 88:18–19).

Gud gjorde inte bara jorden för att vara till nytta utan han gjorde den också vacker. Det som hör jorden till "är skapat för människans nytta och användning, både för att behaga ögat och glädja hjärtat" och för att "upp-liva själen" (L&F 59:18–19).

Vi bör ära Gud genom att uppskatta hans skapelser, uttrycka tacksamhet för dem och sträva efter att hålla dem vackra. Vi bör bevara resurser, skydda naturen och undvika föroreningar och slöseri.

Vår tros viktigaste hörnsten

President Gordon B. Hinckley (1910–2008)

Kyrkans femtonde president

Varje nytt tempel håller vi en hörnstensceremoni enligt traditioner som går tillbaka till gamla tider.

Innan man började använda betong byggdes grunden till byggnaden av stora stenar. Ett dike grävdes och stenar placerades som fästpunkter. Från den första fästpunkten löpte grundmuren fram till en hörnsten där man bytte riktning och muren löpte till nästa hörn där ännu en sten sattes. Muren gick så till nästa hörn och därifrån tillbaka till startpunkten. ... När den sista hörnstenen som var den viktigaste lades, firades detta särskilt mycket. Med den viktigaste stenen på plats var grunden färdig för resten av byggnaden. Härifrån kommer den analogi som Paulus använde när han beskrev den sanna kyrkan:

”Därför är ni inte längre gäster och främlingar, utan medborgare med de heliga och medlemmar i Guds familj.

Ni är uppbyggda på apostlarnas och profeter-
nas grund, där hörnstenen är Kristus Jesus själv.

I honom fogas hela byggnaden samman

och växer upp till ett heligt tempel i Herren” (Ef. 2:19–21).

Vi har grundläggande hörnstenar på vilka denna storslagna kyrka i de sista dagarna upprättats av Herren, väl sammanfogade. De är fundamentala för detta verk; de är själva grunden, pålar på vilka det vilar. ... [Men] ... jag [vill] nämna den viktigaste hörnstenen, som vi erkänner och ärar som Herren Jesus Kristus. ...

Han är den viktigaste hörnstenen i den kyrka som bär hans namn: Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Det finns inget annat namn varigenom vi kan bli frälsta (se Apg. 4:12). Han är vår frälsnings ursprung, det eviga livets givare (se Hebr. 5:9). Det finns ingen som är hans like. Det har aldrig funnits någon. Det kommer aldrig att finnas någon. Vi tackar Gud för den gåva som hans älskade Son är, han som gav sitt liv för att vi skulle få leva och som är den främsta, orubbliga hörnstenen i vår tro och i sin kyrka. ■

Från ett tal under generalkonferensen i oktober 1984.

Fyra hörnstenar i kyrkan

President Gordon B. Hinckley vittnade om att Jesus Kristus är vår tros viktigaste hörnsten. Han

sa också att det finns andra grundläggande hörnstenar som Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga är byggd på.



Herren Jesus Kristus

Vår Herre och Frälsare. Den viktigaste hörnstenen som vår tro och kyrkan är byggd på.



Den första synen

Inledde återställens underbara verk.



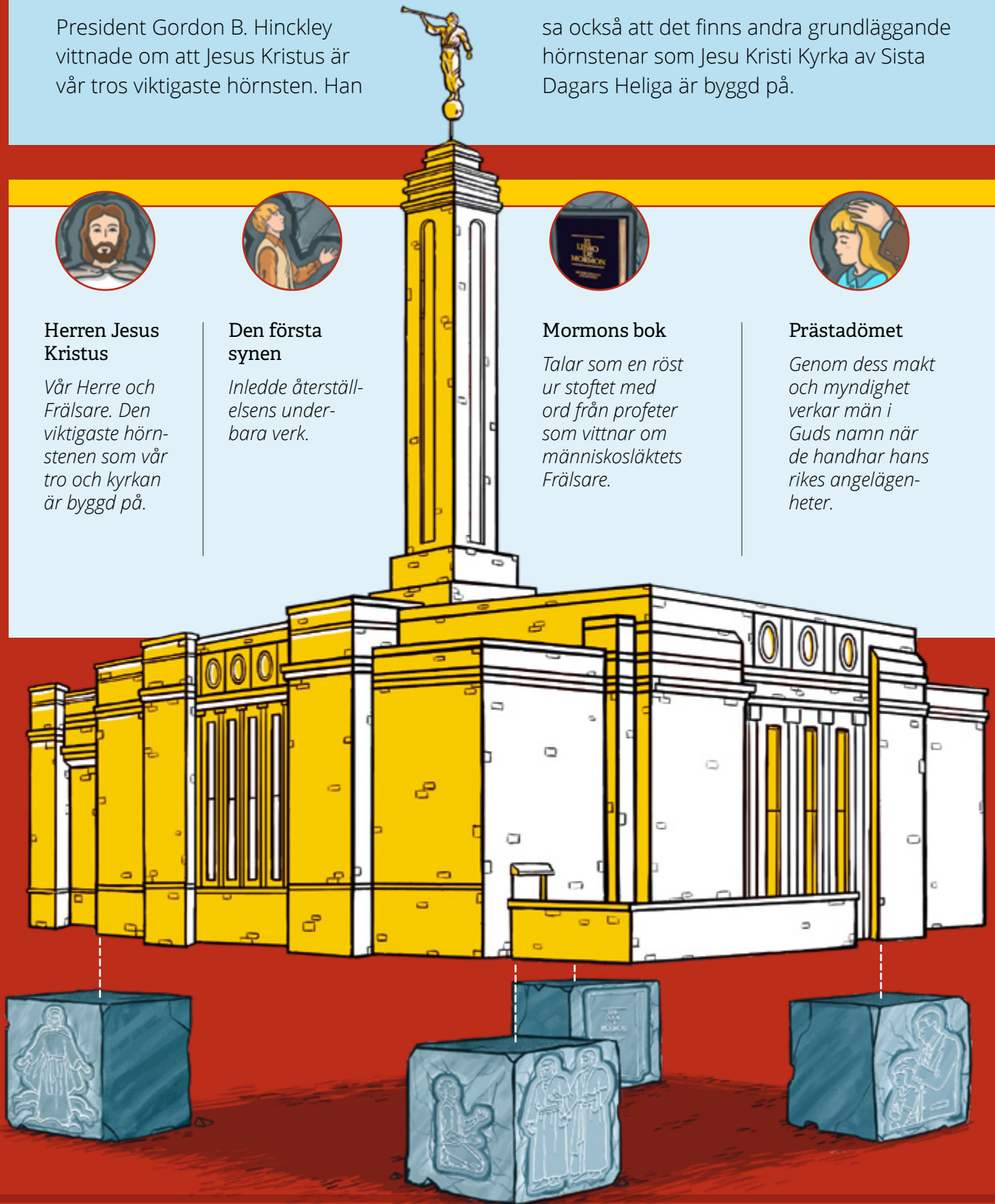
Mormons bok

Talar som en röst ur stofet med ord från profeter som vittnar om människosläktets Frälsare.



Prästadömet

Genom dess makt och myndighet verkar män i Guds namn när de handhar hans rikes angelägenheter.



UNGA VUXNA

**HAR DIN TILLTÄNKTA
MAKE/MAKA PROBLEM
MED PORNOGRAFI?**

*Det finns hopp och hjälp. Så här
kan du gå vidare i tro.*

42



UNGDOMAR

**GODA VÄNNERS
INFLYTANDE**

52-57,
62

KOM OCH FÖLJ MIG

**EFESIERBREVET 2:
VILKA ÄR KYRKANS
HÖRNSTENAR?**

64

JESU KRISTI
KYRKA
AV SISTA DAGARS HELIGA



Vännern



Hej från
**Kongo-
Kinshasa!**

Se sidorna V4-V7



**President
Dallin H. Oaks**
förste rådgivare i
första presidentskapet

Älska andra som Jesus älskar oss



Jesus gav sina lärjungar ett viktigt bud: "Älska varandra så som jag har älskat er" (Joh. 15:12). Som Kristus efterföljare ska vi leva i frid med andra. Det gäller också människor som inte tror på samma saker som vi gör.

Här är några sätt att älska andra så som Frälsaren älskar oss:

- Var snäll mot dem som är annorlunda.
- Visa respekt för det de tror på.
- Var aldrig elak mot eller förolämpa någon.

- Var någon som är bra på att lyssna.
- Var artig. Argumentera inte när du är arg.
- Stå för det som är sant.
- Berätta för andra om evangeliet på ett ödmjukt sätt. "[Säg] sanningen i kärlek" (Ef. 4:15).

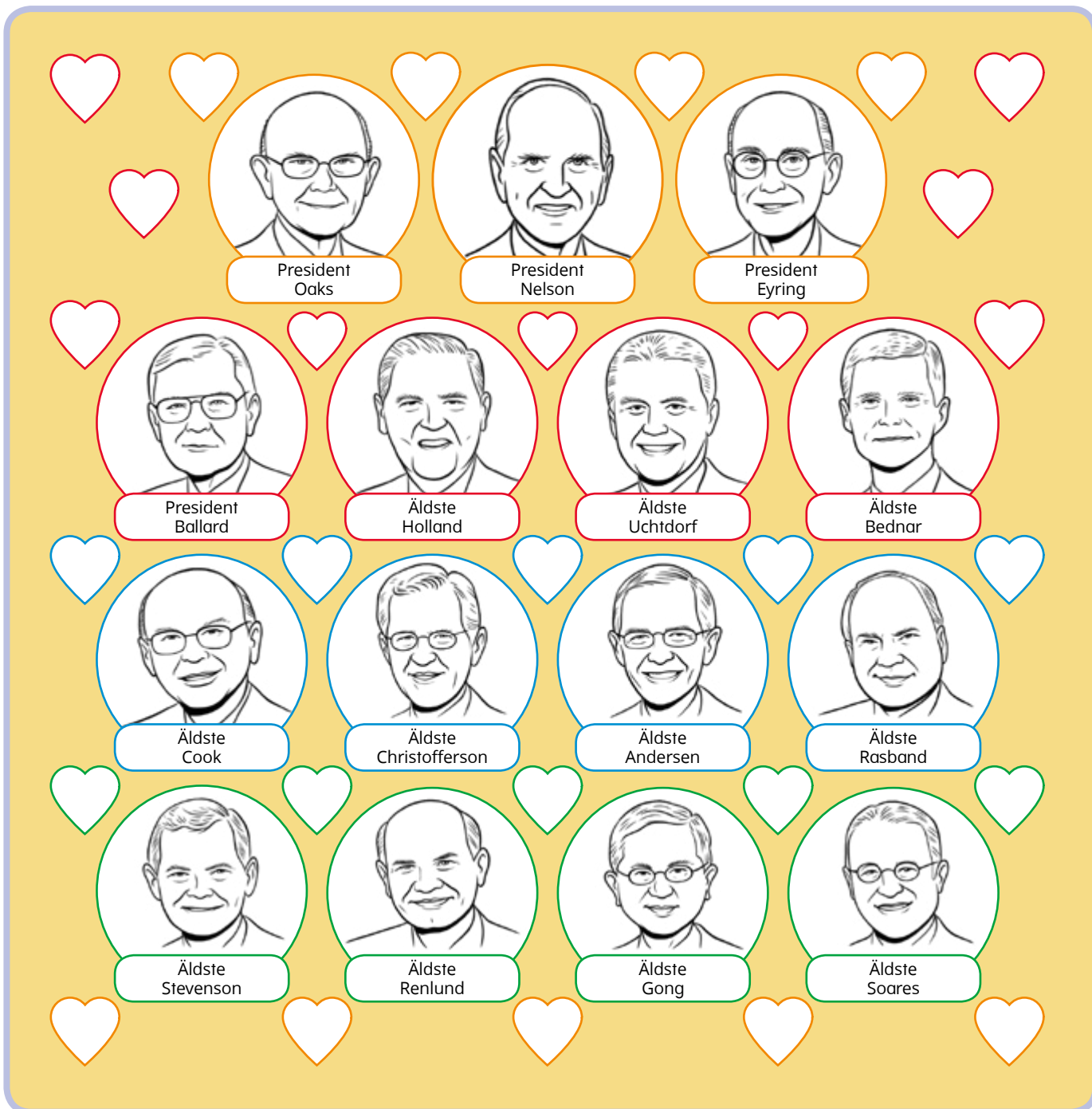
Frälsarens bud att älska varandra så som han älskar oss är nog vår största utmaning. Jag ber att vi kan försöka visa kärlek i allt vi gör. ●

Anpassad från "Att älska andra och leva med olikheter", Liahona, nov. 2014, s. 25–28.

Profeter och apostlar

I skrifterna står det att kyrkan är uppbyggd "på apostlarnas och profeternas grund, där hörnstenen är Kristus Jesus själv" (Ef. 2:20). Det betyder att Jesus Kristus leder kyrkan genom profeter och apostlar i dag.

Färglägg bilderna av personerna som talar på general-konferensen. Eller färglägg dem efter konferensen när du pratar med din familj om dina favorittal. Färglägg ett hjärta varje gång du hör någon nämna Jesus. Han älskar dig!



Den här sidan kan användas i samband med sidan 155 i *Kom och följ mig – för enskilda och familjer*.

Bara en bön bort

*Prodi var rädd
för att somna om.
Tänk om han fick en
mardröm till!*



Lucy Stevenson

Kyrkans tidningar

"Be, han är där" (Barnens sångbok, s. 6).

Prodi satte sig med ens upp i sängen. Hjärtat slog snabbt.

Regnet smattrade mot taket när han satt där i mörkret. Han kunde höra vatten droppa från fikonträdet utanför fönstret och luften kändes klabbig och varm. Prodi drog ett djupt andetag och försökte slappna av. Det var bara en dröm.

Han hasade sig ner från sängen och kikade in i föräldrarnas rum. Mamma och pappa sov fridfullt. Hans lillasyster Célia låg också hopkrupen i sin säng. Allt var okej. Det var ingen fara med hans familj.

Prodi lade sig i sin säng och försökte somna om. Han vred och vände på sig, och sedan vred och vände han på sig lite till. Han visste att drömmen inte var på riktigt, men den hade varit så skrämmande! Fastän han var trött var han rädd för att somna om. Tänk om han fick en mardröm till!

Prodi låg på rygg och tittade upp i taket. Han försökte tänka på roliga saker. "Himmelske Fader, är du alltid där? Hör du vart barn som ber till dig från jorden här?" En våg av värme svepte över Prodi när han tänkte på orden till sin favoritsång i Primär. Syster Kioska hade lärt dem att vår himmelske Fader alltid vakar över dem. De kan be till honom när som helst och var som helst.



Prodi visste vad han skulle göra. Han klev ur sängen och knäböjde för att be.

"Käre himmelske Fader", bad han, "jag är jätterädd. Snälla, gör så att inget händer min familj. Och hjälp mig att somna och inte få några fler mardrömmar."

Prodi avslutade sin bön och lade sig i sängen. Han slappnade av och kände sig lugn. Snart hade han somnat.

När morgonen kom vaknade Prodi av att den varma solen sken genom fönstret. Han kunde höra skramlet av kastruller i köket och gick upp för att prata med mamma. Célia satt vid bordet och åt kassava-rester. Mamma värmde också upp lite åt honom att äta.

"*Bonjour*", sa mamma. "Har du sovit gott?"

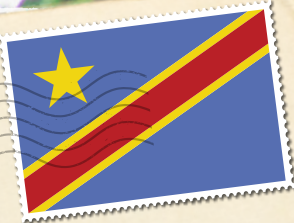
"Jag hade en jättehemsk mardröm", sa Prodi. "Men sedan bad jag en bön. Min himmelske Fader hjälpte mig att känna mig trygg."

"Jag är ledsen att du hade en mardröm", sa mamma. Hon kramade Prodi hårt en lång stund. "Men jag är glad att du bad en bön. Det låter som om vår himmelske Fader verkligen hjälpte dig."

"Det gjorde han", sa Prodi. "Jag kunde somna om, och jag hade inga fler mardrömmar." Prodi kramade mamma hårt. Han var glad att veta att hur rädd han än kände sig så var hans himmelske Fader bara en bön bort. ●

Vänd på sidan för att möta pojken i den här berättelsen!

Hej
från
Kongo-Kinshasa!



Kongo-Kinshasa

ligger mitt i Afrika.
Omkring 80 miljoner
människor bor där.



En stor del av Kongo-Kinshasa är täckt av regnskog. Det finns många olika sorters intressanta djur där, till exempel elefanter, gorillor och noshörningar. Det här djuret kallas okapi.

Hej! Vi heter
Margo och
Paolo.



Vi ska besöka
Demokratiska
republiken Kongo, eller
Kongo-Kinshasa.



Kongo-Kinshasa är känt för sin vackra traditionella konst, bland annat trästatyer, vävda korgar och masker.





Missionärer från vår kyrka började undervisa folket i Kongo-Kinshasa 1986. Nu tillhör nästan 60 000 människor där Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga.

I Kongo-Kinshasa pratar de flesta franska i kyrkan. Det är landets officiella språk. Men det finns nästan 250 andra språk som pratas i Kongo-Kinshasa!



I år fick Kongo-Kinshasa sitt första tempel! Kyrkans medlemmar där är glada att ha ett tempel i sitt land.

Tack för att du utforskade Kongo-Kinshasa med oss. Vi ses nästa gång!



”En söndag var det soldater överallt och mina föräldrar sa att det skulle vara svårt att ta sig till kyrkan. Jag sa till mina föräldrar att vi åtminstone borde vara med på sakramentsmötet. Tillsammans visade vi vår tro och begav oss till kyrkan för att hedra Herrens dag.”

Prodi K., 7 år, Kinshasa, Kongo-Kinshasa



”Jag gillar att hjälpa andra. En dag i min klass var det någon som var ledsen på rasten för att han inte hade något att äta. Jag gick fram till honom och delade med mig av det jag hade med mig att äta.”

Célia K., 5 år, Kinshasa, Kongo-Kinshasa

Är du från Kongo-Kinshasa? Skriv till oss! Vi vill gärna höra från dig. Se sidan V24





Jag vill
inte vara
annorlunda!

Eliza Broadbent

(Baserad på en sann berättelse)

"Själarna är mycket värdefulla i Guds ögon"
(L&F 18:10).

Mika såg alltid fram emot danslektionerna. Hon tyckte om att lyssna på musiken. Hon gillade att öva på sitt fjärlshopp och få det helt rätt. Och hon tyckte särskilt mycket om när hela klassen dansade tillsammans. När de gjorde det var det som om alla var likadana. Det kändes inte som om hon var den enda med Downs syndrom.

I dag lärde de sig ett nytt danssteg. Mika såg läraren

hoppa upp i luften. Hon såg de andra flickorna försöka. Några kom på hur man skulle göra med en gång. Andra fick öva några gånger. Mika försökte gång på gång, men det blev inte rätt.

"Kan du hjälpa mig?" frågade Mika läraren.

Flickan bredvid Mika tittade på henne. Sedan lutade hon sig över till sin vän. "Varför pratar hon på det där sättet?" viskade hon. Båda flickorna vände sig om och tittade på Mika.



På vägen hem från lektionen var Mika tyst.

När de kom hem knådade mamma deg i köket. Hon hade mjöl på ena kinden. Ibland fick det Mika att skratta. Men i dag släppte hon ner väskan på golvet och sjönk ner på en stol vid bordet.

"Hur var det på dansen?" frågade mamma.

"Hemskt", sa Mika. "Jag bad om hjälp och en flicka sa att jag pratar konstigt. Sedan stirrade hon på mig." Mika tittade ner. "Jag vill inte gå på dansen mer."

"Å Mika", sa mamma. "Vad tråkigt! Pappa och jag älskar att se dig dansa. Vi är så stolta över hur flitigt du jobbar!"

Mika kände hur tårarna började komma. "Jag tycker inte om att jag har Downs syndrom. Jag tycker inte om att mitt ansikte är annorlunda. Jag önskar att det inte var så svårt att lära sig nya saker. Jag måste till och med öva på att prata!"

Pappa satte sig ner bredvid Mika och lade armen om henne. "Mika, vi älskar dig *så mycket*. Vi skulle inte vilja ändra på något hos dig."

Men Mika bara skakade på huvudet och gömde ansiktet i armarna. "Jag vill inte vara annorlunda. Jag vill att mitt Downs syndrom ska försvinna!"

Mamma och pappa var tysta för ett ögonblick.

"Jag har en idé", sa mamma. Mika tittade upp från armarna. "Be och fråga vår himmelske Fader hur *han* känner för dig."

Mika tänkte på det. Hon tyckte om att be. Hon nickade sakta. "Kan du skriva ner frågan så att jag kommer ihåg vad jag ska fråga?"

Mamma skrev ner frågan. Sedan tog Mika papperet och gick in på sitt rum för att be.

När Mika kom ut i köket några minuter senare lyste hennes ansikte som en glödlampa. "Min himmelske Fader svarade!" sa hon.

"Vad sa han?" frågade mamma.

"Han sa: 'Mika, jag älskar dig precis som du är'", sa hon. "Och han sa det HÖGT!"

Nästa vecka på dansen var Mika inte orolig för vad de andra flickorna tänkte om hennes Downs syndrom. I stället lade hon märke till Sara, en annan flicka, som såg ledsen ut. Sara hade också svårt för att lära sig några av de nya stegen.

När Mika kom hem bestämde hon sig för att göra ett kort till Sara. Hon ritade en massa hjärtan. Mamma hjälpte henne att stava.


"Kära Sara!" skrev Mika. "Du är jättebra på att dansa. Jag vill vara din vän. Jag är glad att du är i min dansklass."

Mika var ivrig att ge Sara kortet. Hon ville att Sara också skulle känna sig glad och älskad på dansen. ●

Författaren bor i Utah, USA.




Äldste Stevenson besöker Chile



Apostlarna reser runt i världen för att tjäna människor och lära dem om Jesus Kristus.



Äldste Gary E. Stevenson och syster Lesa Stevenson reste tillsammans med president Russell M. Nelson och syster Wendy Nelson till Chile för en mycket viktig händelse. Ett nytt tempel skulle invigas i staden Concepción!



Det här vackra nya templet är det andra som har byggts i Chile och det 18:e templet i Sydamerika.




Barn kom med sina föräldrar för att höra president Nelson be en speciell bön för att inviga templet.



Laura and Alicia O. hjälpte till att sätta dit den sista stenen utanpå templet. Den kallas templets hörnsten. Sedan var templet klart för invigning.



I Chile blir det många jordbävningar. Concepcións tempel har en speciell grund som gör att den inte skadas av jordbävningar.



”I dag kändes det fullkomligt himmelskt.”

Nu kan värdiga medlemmar i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga gå in och beseglas till sin familj och tjäna genom att utföra tempeldop!

Äldste Renlund besöker barn

Äldste Dale G. Renlund besöker många platser tillsammans med sin fru Ruth L. Renlund för att hjälpa andra lära sig om Jesus Kristus. Han håller tal och pratar med missionärer. Men vart han än kommer är det bästa han vet att skaka hand med barn. Ibland besöker han dem till och med i Primär!



"Vill du veta en hemlighet? Vännen är min favorit bland kyrkans tidningar. Jag läser alltid den först!"



Äldste Renlund vill att barn överallt ska veta att vår himmelske Fader känner dem och älskar dem.

En vit mössa till Florence

Jordan Monson Wright

(Baserad på en sann berättelse)

Trettonåriga Florence Onyejekwe hade kommit till sin vanliga plats på utemarknaden i Onitsha i Nigeria som var full av folk. Längs hela gatan stod säljare uppradade och ropade åt alla som handlade. Kvinnor balanse-rade knyten på huvudet medan de gick. Skolan hade precis slutat inför lovet och Florence visste att hennes vänner njöt av avbrottet från lektionerna. Men Florence sålde en ört som kallas vernonia här på marknaden. Det var hennes enda chans att tjäna pengar till skolavgiften.

Men Florence klagade inte. Hennes mamma tillbringade trots allt många timmar på marknaden varje dag och sålde jams för att kunna köpa mat till familjen. Mamma arbetade så mycket.



Båda hennes föräldrar gjorde det. Men utan någon utbildning att tala om var det inte så mycket de kunde göra. Florence var nästan klar med grundskolan. Om hon kunde fortsätta studera kunde hon kanske få ett välbetalt jobb och kunna hjälpa sin familj.

När Florence kom hem frågade hon sina föräldrar: "Tror ni att jag kan gå på gymnasiet? Och kanske på universitetet?"

Mamma tittade på Nnam (pappa) och skakade på huvudet. "Universitet kostar mycket mer än vad vi har", sa Nnam. Florence tittade ner på sina skor. Hon ville inte att mamma och Nnam skulle se hur besviken hon blev.

Några dagar senare var Florence på sjukhuset för att hämta lite medicin. Det var nästan lika mycket folk på sjukhuset som på marknaden, men det var inte lika mycket oväsen. Florence stirrade på sjuksköterskorna i deras fina, vita mössor. Hon föreställde sig själv i en sådan uniform och hur hon hjälpte sjuka och tog hand om bebisar på ett stort sjukhus. Kanske kunde hon bli sjuksköterska.

Florence visste att hennes föräldrar hade rätt.

Det skulle bli svårt att få en utbildning. Men



Florence kunde arbeta hårt. Hon bestämde sig för att försöka.

Oavsett hur många sysslor Florence hade att göra på dagarna tog hon sig alltid tid att studera. Hon klarade proven till gymnasiet och Nnamdi lånade tillräckligt med pengar så att hon kunde studera där. Senare fick hon veta att hon kunde få pengar till sjuksköterskeskolan från staten. Hennes dröm var inom räckhåll!

Men när det gällde att börja på sjuksköterskeutbildningen tvivlade Florence lite. Tänk om det var för svårt! Tänk om hon kände sig ensam! Florence böjde huvudet och bad: "Käre Gud, snälla ge mig styrka att gå sjuksköterskeutbildningen och arbeta flitigt."

På sjuksköterskeutbildningen lärde Florence sig hur man ger medicin och håller verktygen rena från bakterier. Ibland blev hennes patienter bättre, men ibland blev de inte det. Florence bad ofta om mod. Efter tre långa år tog Florence examen med ett diplom för bästa elev i sin klass. Hennes dröm hade gått i uppfyllelse! Hon fick ha en vit sjuksköterskemössa och hon tjänade tillräckligt för att kunna hjälpa sin familj.



Många år senare besökte Florence en liten gren i Ghanamissionen Accra. Hennes man Christopher Chukwurah var missionspresident där. Florence träffade några barn i grenen som inte alltid kunde gå i skolan. De visste inte vad de skulle göra i framtiden. De påminde Florence om henne själv som barn. "Vad kan jag säga för att hjälpa dem?" bad Florence inom sig. Då fick hon en tydlig maning: Berätta för dem om ditt liv.

Florence tänkte på sitt liv. Hon hade arbetat på sjukhus i Nigeria och USA. Hon hade gift sig med en bra man och tillsammans hade de hittat Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Hon hade blivit mamma. Nu hjälpte hon missionärer att hålla sig friska och arbeta flitigt. Vår himmelske Fader hade hjälpt henne bli sjuksköterska. Han hade hjälpt henne göra så mycket mer än hon hade föreställt sig. Han kunde göra samma sak för de här barnen.

Florence tittade på barnen och log. "Ni vet de där vita mössorna som sjuksköterskor har. Jag såg en sådan mössa och bestämde mig för att bli sjuksköterska." ●

Författaren bor i Michigan, USA.



På den här bilden ser du Florence när hon äntligen hade fått en egen vit mössa!





Brooklyn P., 9 år, Utah, USA

Förra året lånade jag en bok på biblioteket om en tjej som startade en blogg. Jag tänkte att det kunde vara en rolig bok eftersom huvudpersonen var i samma ålder som jag och min mamma är bloggare. Så jag tänkte att det var en bok som jag kunde relatera till.

Jag hade bara läst några sidor när tjejen vanhelgade Herrens namn. Det kändes inte så bra när jag hade läst det. Men jag fortsatte läsa i hopp om att det bara skulle hända en gång. Jag läste några sidor till, och sedan sa hon det igen.

Jag gick och berättade för mamma vad jag hade läst. Jag visste inte om jag skulle fortsätta läsa eller inte. Mamma sa att det var mitt val. Men hon höll med om att det förmodligen inte var så bra att fortsätta läsa om

tjejen skulle säga sådant som var fel. Särskilt inte om hon vanhelgade Herrens namn.

Jag tänkte att jag skulle se om det hände igen, så jag bläddrade igenom boken. Jag upptäckte att det var vanligt att den här tjejen vanhelgade Herrens namn. Jag bestämde mig för att lämna tillbaka boken på biblioteket utan att läsa mer.

Det kändes tråkigt att bokens författare vanhelgade Herrens namn. Men när jag hade lämnat tillbaka boken på biblioteket var jag glad att jag hade gjort rätt val. Jag vet att jag följde "Mina evangelieideal" från häftet *Tro på Gud*, där det står: "Jag ska bara läsa och se på sådant som min himmelske Fader tycker om att jag läser och ser på." Jag vet att vi bara ska använda vår himmelske Faders och Jesus namn vördnadsfullt och med respekt. ●

Ska jag fortsätta läsa?



Allt förmår jag i [Kristus] som ger mig kraft

(se Fil. 4:13).





Joy D. Jones
Primärs
generalpresident

Tempelutmaningen



*”Barnens hjärtan skall vända sig till sina fäder”
(L&F 2:2).*

En söndag besökte mina rådgivare och jag ett möte i kyrkan. Vi höll tal om templet och det speciella som händer där. Efter mötet kom en tolvårig pojke som heter Colby fram till mig och skakade hand med mig. Vi pratade om templet. Sedan uppmanade jag honom att hitta ett släktnamn och ta med det till templet.

En kort tid senare fick jag brev från Colby. Det här är vad Colby berättade:

”Jag kom hem och sökte efter ett nytt namn. Och jag hittade faktiskt min farfars farfar!

Lite senare besökte jag templet och döptes för

honom. Det var väldigt speciellt, för min bror döpte mig och pappa konfirmerade mig för honom.

Jag hade en varm känsla inombords som gav mig frid. Det kändes som om det jag gjorde för farfar verkligen var bra, för nu kan han komma till celestiala riket och vara med sin familj. Det kändes jättebra resten av dagen.

Jag upptäckte också att ingen vet vilka min farfars farfars föräldrar var, så jag kan ta reda på deras namn och ta med dem till templet också!”

Vilket enastående exempel Colby är! Oavsett hur gammal du är kan du vara ett exempel för din familj och dina vänner. Du kan dela med dig av evangeliet till alla du känner – dina förfäder också! – ●

Visa och berätta

Det är generalkonferens den här månaden! Här är vad några barn tycker om med konferensen.



Jag tycker om att lyssna på berättelserna och när kören sjunger. Jag tycker också om att lyssna på liknelserna de berättar om.

Yuri H., 8 år, Taoyuan, Taiwan



Jag tycker om att lyssna på profeten därför att Herren talar genom honom.

Andrés C., 12 år, Valle del Cauca, Colombia



Jag gillar att titta på konferensen för jag tycker om att lära mig saker av profeterna, och jag tycker om att vara med familjen.

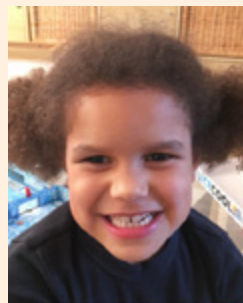
David J., 9 år, Sololá, Guatemala



Abel C. och Tina S., 10 och 9 år, Bong County, Liberia, är syskon. Abel tycker om konferensen "för det är då vi ger vår stödjande röst åt kyrkans president varje år". Tina "tycker om när profeten talar om tempel".

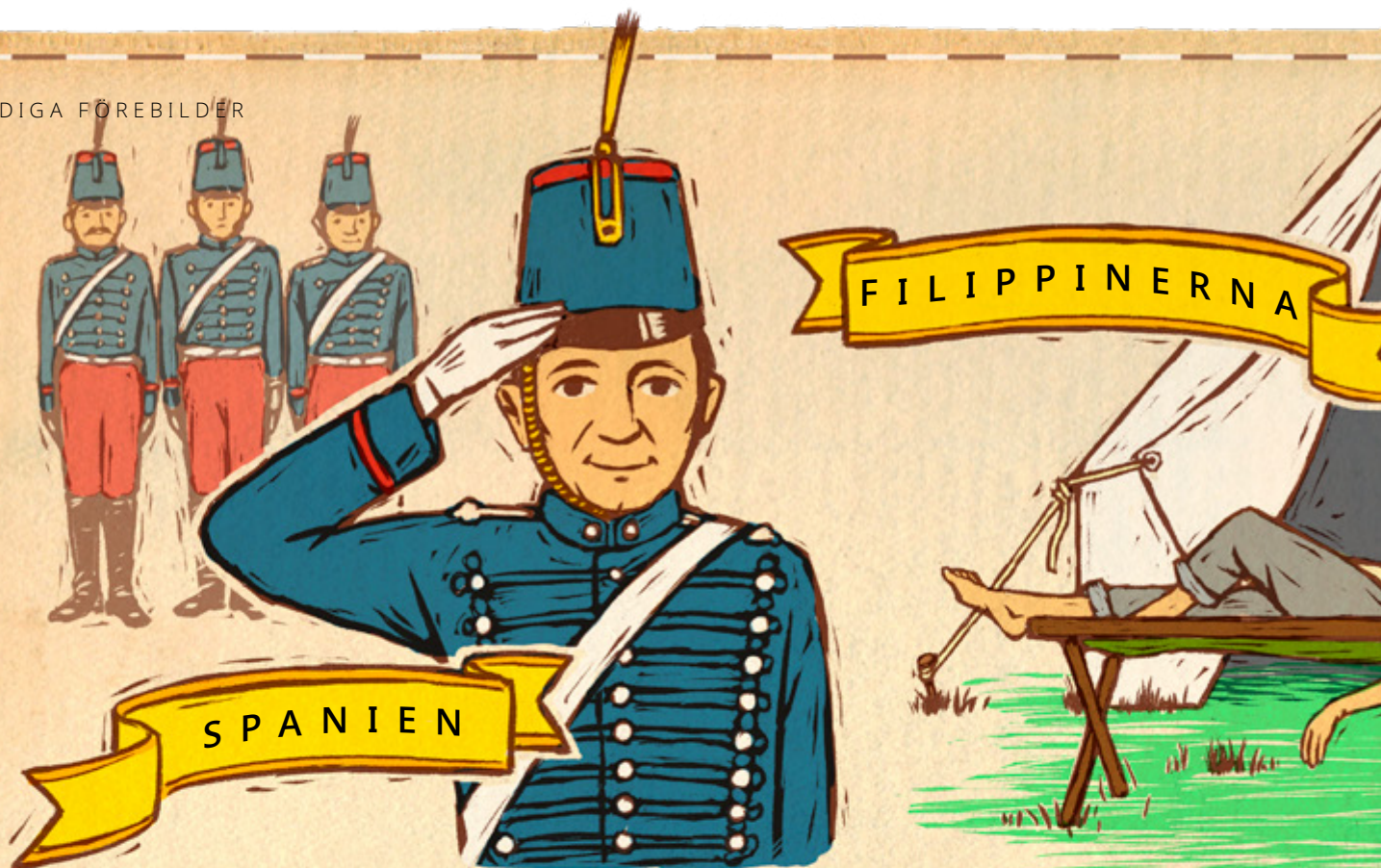


Anna B., 10 år, Maharashtra, Indien, tittar på konferensen med sin mamma. Hon har med sig sin dagbok och pennor varje konferens för att skriva ner vittnesbörden och budskapen hon hör.



David och Juliana M., 4 och 6 år, Zuid-Holland, Nederländerna, fyller 15 skålar med snacks och lägger en bild av en apostel eller en medlem i första presidentskapet på varje skål. När en av bröderna talar, äter de det som finns i den muggen!





Tjäna Herren på spanska

Jennifer Maddy

(Baserad på en sann berättelse)

Tänk dig att en vän gav dig den bästa boken som han eller hon någonsin har läst. Du slår upp boken och upptäcker att du inte kan läsa något. Den är på ett annat språk! Vad skulle du göra?

Under kyrkans första dagar trycktes Mormons bok bara på engelska. President Brigham Young kallade två missionärer att predika evangeliet i Mexiko och att översätta Mormons bok till spanska. Men de behövde mer hjälp för att göra det. De visste inte att Gud hade förberett en man på andra sidan havet som kunde ge dem exakt det de behövde.

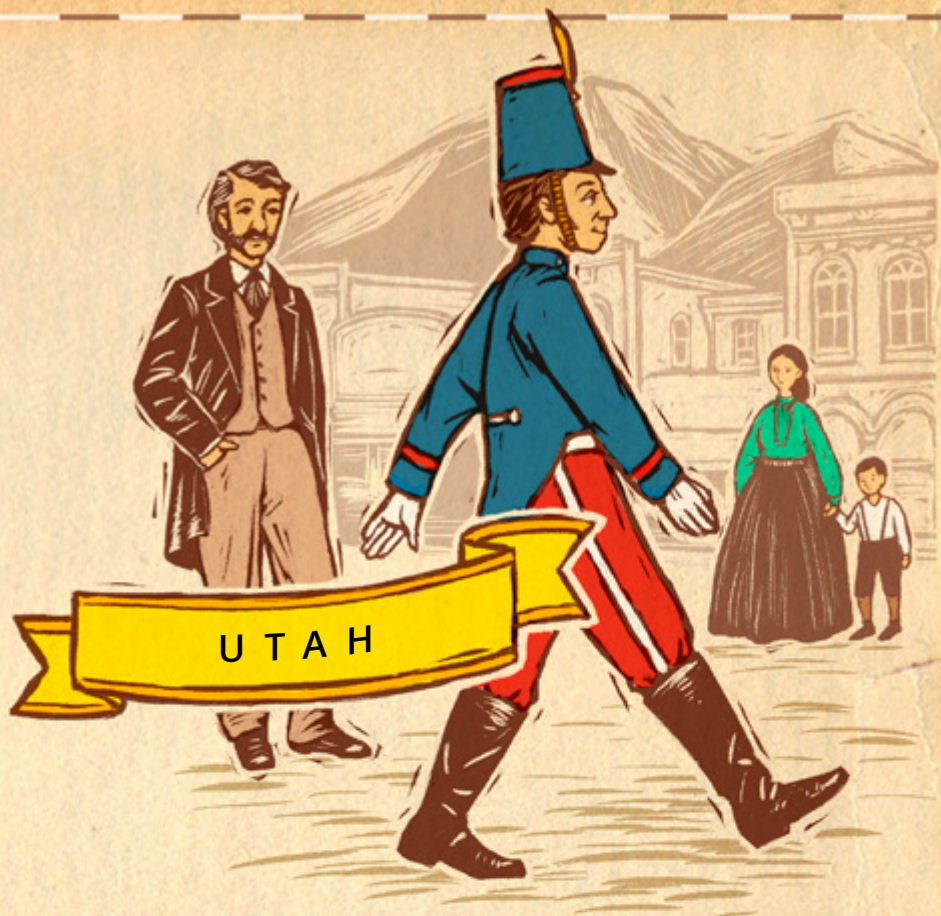
Meliton Gonzalez Trejo kom från en välbärgad familj i Spanien. Han studerade flitigt i skolan och blev officer i spanska armén. Han var alltid intresserad av religion men ingen han hittade kändes rätt. En dag hörde han en annan officer prata om en grupp människor som kallade sig själva "heliga". De tillhörde Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga, och en Guds profet hade lett dem till Klippiga bergen i USA. Meliton fick en stark önskan att

träffa dem. Han anslöt sig till ett fälttåg till Filippinerna i hopp om att det skulle göra att han kom till USA senare. Men Meliton blev så upptagen av sitt arbete att det kändes allt mindre viktigt att besöka de heliga.

Sedan blev Meliton mycket sjuk. Han mindes varför han hade kommit till Filippinerna och bad till Gud för att få veta vad han skulle göra. Den natten hade Meliton en speciell dröm. Han förstod att det var meningen att han skulle bege sig till Klippiga bergen.

När Meliton hade återhämtat sig från sjukdomen fortsatte han resan till USA. Han kom till Kalifornien den 4 juli 1874 och fortsatte mot Salt Lake City.

När Meliton kom till Salt Lake City uppstod ett problem: Han kunde läsa engelska men hade aldrig pratat engelska. Han kunde inte prata med någon! Men han tänkte att om han inte kunde prata med folk så skulle han fånga deras uppmärksamhet på annat sätt. Meliton tog på sig sin spanska militäruniform och marscherade upp och ner för stadens gator. Många lade märke till honom,



som han hade hoppats! Till slut uppmärksammades han av broder Blanchard, en medlem i kyrkan och universitetslärare som pratade spanska. Broder Blanchard hjälpte Meliton att bosätta sig i Salt Lake City och undervisade honom om evangeliet. Meliton döptes efter en kort tid.

Broder Blanchard presenterade också Meliton för president Brigham Young. Meliton sa till president Young att han mer än något annat ville översätta Mormons bok till spanska.

President Young bad Meliton hjälpa missionärerna som skulle till Mexiko att översätta delar av Mormons bok till spanska. Meliton ägnade många veckor åt att översätta engelska ord till spanska. Varje kväll gick han igenom sin översättning med missionärerna. De pratade lite spanska men kände att den här viktiga översättningen krävde någon som hade spanska som modersmål. De förstod att Meliton var ett svar på deras böner. Översättningen publicerades 1875. Den kallades *Trozos Selectos del Libro de Mormon* (Valda delar av Mormons bok).

Missionärerna var nu redo att bege sig till Mexiko. De lastade på 1 500 exemplar av den översatta skriften på hästar och påbörjade resan. För första gången kunde spanstalande människor läsa Mormons bok på sitt eget språk! Fastän Meliton hade bott hundratals mil borta i Spanien ledde hans himmelske Fader honom just till den plats där han behövde vara. Tack vare sitt mod och sin tro hjälpte Meliton till att ge Guds ord till oräkneliga människor. ●

Författaren bor i Utah, USA.



Meliton Gonzalez Trejo (1844–1917) verkade som missionär i Mexiko flera gånger och döpte några av de första medlemmarna i kyrkan där. År 1886 hjälpte Meliton till att avsluta översättningen av hela Mormons bok till spanska.

Paulus missionsresor

Marissa Widdison

Kyrkans tidningar



När Jesus hade uppstått reste aposteln Paulus till olika områden för att undervisa folket om Jesus. Det fanns inga bilar eller flygplan på den tiden så han gick mycket! Ibland reste han med båt.



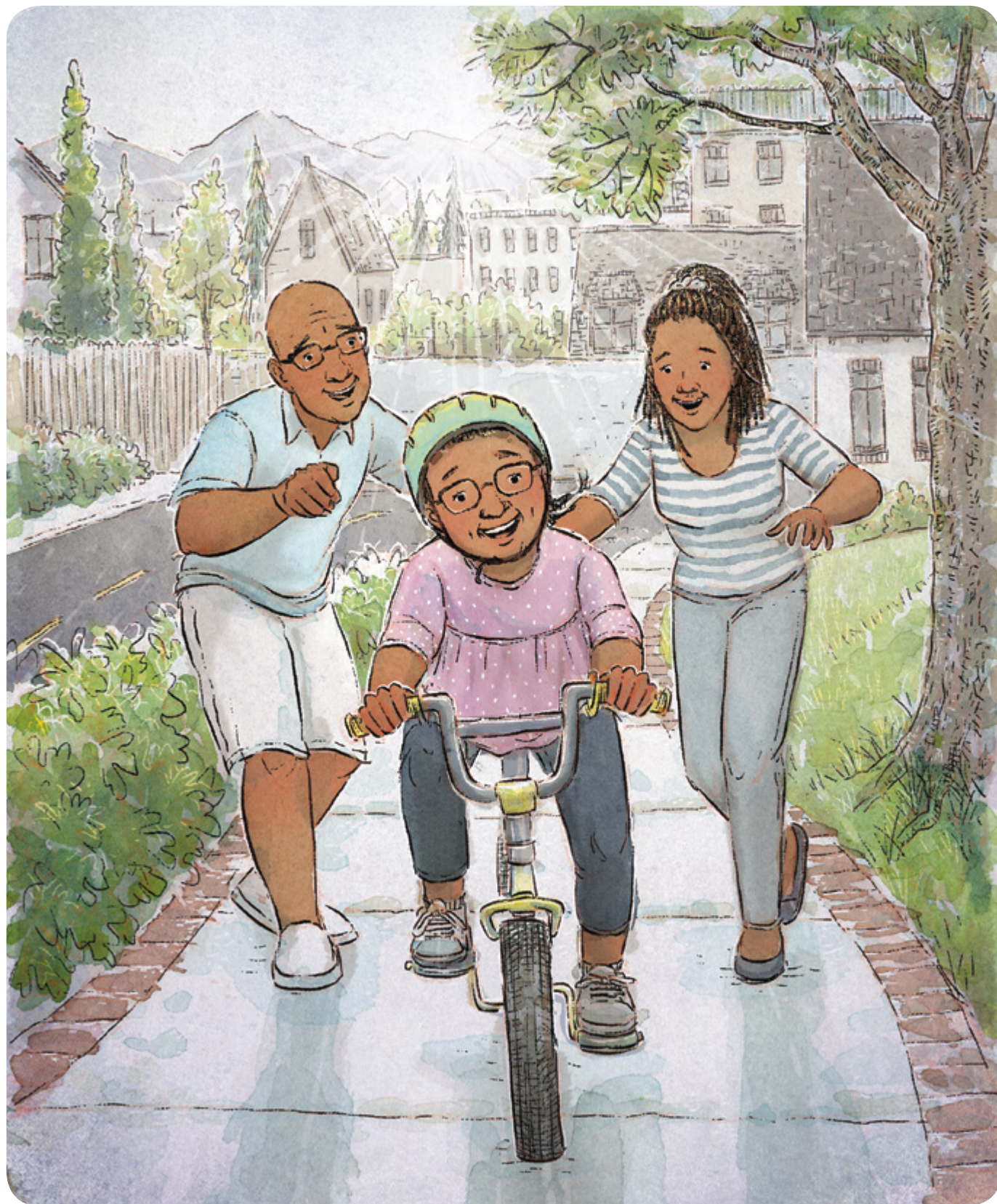
Paulus undervisade människor i kyrkor och hem.
Han undervisade människor på klippiga kullar och stadsgator.



Det var många som inte
tyckte om det som Paulus sa.
Ibland sattes Paulus i fängelse.
Ibland blev Paulus sjuk.



Men trots de här svårigheterna
hade Paulus tro. Han sa: "Allt förmår
jag i [Kristus]." Han visste att Jesus
skulle hjälpa honom att vara stark.



Jesus Kristus kan hjälpa mig att vara stark också.
Han älskar mig, och jag älskar honom! ●

Jesus kan hjälpa mig att göra svåra saker

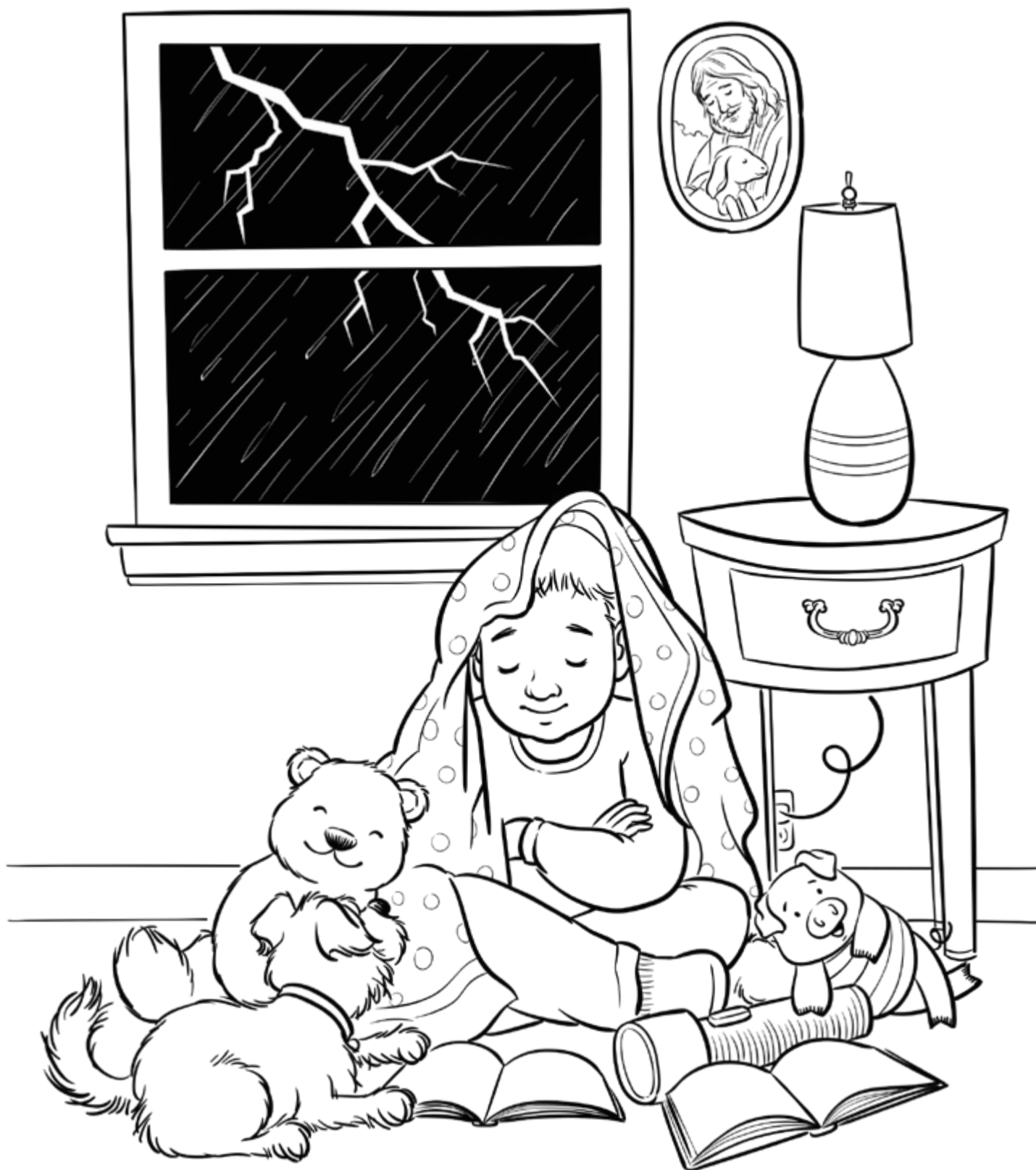


ILLUSTRATION APRYL STOTT

Kära föräldrar!

Ett av huvudbudskapen i Nya testamentet är att vi kan få frid och glädje i Kristus, oavsett hur våra liv ser ut. Månadens nummer vittnar om samma sak.

- På sidan V4 blir en pojke tröstad när han får en mardröm.
- På sidan V8 påminns en flicka med Downs syndrom om att hennes himmelske Fader älskar henne.
- På sidan V15 finns en affisch som säger att allt är möjligt med hjälp av Jesus Kristus.
- På sidan V20–23 är Paulus ett föredöme i tro.

När ni läser den här tidningen tillsammans, titta då efter hur Jesus och vår himmelske Fader hjälpte personerna i varje berättelse. Ni kan stryka under orden som beskriver svårigheten de ställdes inför. Ringa sedan in orden som beskriver hjälpen de fick. Prata som familj om hur prövningar ibland tas bort, och hur vi andra gånger blir styrkta så att vi kan ta oss igenom våra prövningar. I vilket fall som helst älskar Jesus och vår himmelske Fader oss och finns där för oss!

Vi hoppas att ni får en månad fylld av glädje!

Vännen

Så här skickar du in 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@Ldschurch.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." Vi ser fram emot att höra från dig!



Hitta Liahonan som är gömd i tidningen!

PÅ OMSLAGET TILL VÄNNEN
Illustration Macky Pamintuan

INNEHÅLL

- V2** Älska andra som Jesus älskar oss
- V4** Bara en bön bort
- V6** Hej från Kongo-Kinshasa!
- V8** Jag vill inte vara annorlunda!
- V10** Apostlar runtom i världen: Äldste Stevenson besöker Chile
- V11** Apostlar runtom i världen: Äldste Renlund besöker barn
- V12** En vit mössa till Florence
- V14** Ska jag fortsätta läsa?
- V15** Bra idé: Allting förmår jag i Kristus
- V16** Tempelutmaningen
- V17** Visa och berättat
- V18** Modiga förebilder: Tjäna Herren på spanska
- V20** Berättelser ur skrifterna: Paulus missionsresor
- V23** Färgläggningssidan: Jesus kan hjälpa mig att göra svåra saker