

Lialona



**Bara han kunde bli
vår Frälsare, s. 8**

Vilka sanningar lär vi oss om
kroppen av uppståndelsen? s. 14

Frihet från bördan av sexuella
övergrepp, s. 22

Känn din fiende: Hur man står
emot fyra av Satans strategier, s. 30



Arbetare sätter upp en skylt vid byggnadsplatsen för Berns tempel i Schweiz. Templet invigdes i september 1955 av president David O. McKay. Det var det första templet som byggdes utanför Nordamerika och det första där förrättningar presenterades på ett annat språk än engelska.

Fotografi med tillstånd av kyrkans historiska bibliotek



BUDSKAP

- 4 Budskap från första president-
skapet: Den rättfärdige skall
leva av tro**
Dieter F. Uchtdorf
- 7 Besökslärarnas budskap:
Prästadömet's ed och förbund**



PÅ OMSLAGET
Tre Maria vid graven,
av William-Adolphe Bouguereau

ARTIKLAR

- 8 Frälsarens försoning:
Grunden till sann kristendom**
Robert D. Hales
*Tack vare att han dog kommer
vi alla att leva igen.*
- 14 Jesu Kristi uppståndelse och
sanningar om kroppen**
David A. Edwards
*Jesu Kristi uppståndelse lär oss
viktiga sanningar om kroppens
eviga och heliga natur.*
- 22 En bro till hopp och läkedom**
Nanon Talley
*Hur kan du eller en närstående
få frid, hopp och helbräddagör-
else efter något så ondskefullt
och traumatiskt som sexuella
övergrepp.*
- 28 Det gamla släktalbumet:
Kraften i släktberättelser**
Amneris Puscasu
*Mina förfäders berättelser och
liv fortsätter att stärka mig.*

30 Kriget fortsätter

Larry R. Lawrence
*Äldste Lawrence tar upp fyra av
Satans strategier och hur man
står emot dem.*

AVDELNINGAR

- 20 Sång: Kom, till honom kom**
Steven K. Jones och
Michael F. Moody
- 38 Porträtt av tro:
Skaidröte Bokuma**
- 40 Sista dagars heliga berättar**
- 80 Tills vi möts igen: Guds kraft**
Bruce R. McConkie



44 Förstå din patriarkaliska välsignelse

Allie Arnell och Margaret Willden
Patriarkaliska välsignelser är som våra personliga vägkartor. Här är några tips på hur du navigerar i din.

48 Förberedelser för en ny resa

Karina Martins Pereira Correia de Lima
Jag kände tvivel och rädsla över att bilda familj. Hur kunde jag få frid?

50 Hur kan jag utforska i mitt sinne och med mitt hjärta?
Hur kan jag få svar på mina frågor och förstå skrifterna bättre, på Herrens sätt?

52 Gör dina evangeliestudier personliga
Lär dig hur du kan få ut mest av dina evangeliestudier.

56 Svar från kyrkans ledare: Hur man får verklig frid
Quentin L. Cook

57 Glömda böcker, varaktigt vittnesbörd
Abegail D. Ferrer
Dagen när jag blev ombedd att berätta om kyrkan var samma dag jag glömde mitt material om kyrkan. Skulle mina enkla ord räcka?

58 De såg Herren
Läs de här vittnesbörden om den uppståndne Frälsaren och se hur också du kan vara ett vittne om hans uppståndelse.

62 Vår plats

63 Affisch: Framåt, Herrens kämpar

64 Frågor och svar
Hur kan jag veta att Gud lyssnar på mina böner?



66 Andrei och det fula ordet
Julie C. Donaldson
Ett enda fult ord skulle väl inte göra så stor skada?

68 Svar från en apostel: Hur kan jag hjälpa min familj att vara stark?
David A. Bednar

69 Förbered dig för templet varje dag
Joy D. Jones
Ta reda på hur syster Jones satte ett viktigt mål.

70 Star lyser
Jane McBride
Star var nervös för att gå till Primär för första gången. Skulle hon få någon vän?

72 Var ett ljus!
Elizabeth Pinborough
Åtta sätt att vara en bra vän.

73 Figurer från kyrkans historia: Sprid evangeliet

74 Tänker på Jesus
Lindsay Tanner
Mia lär sig om sakramentet.

76 Berättelser om Jesus: Jesus gav oss sakramentet
Kim Webb Reid

79 Påskens budskap



Se om du kan hitta Liahonan som är gömd i det här numret.
Ledtråd:
Lyser den?

50



Internationell tidskrift för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga

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

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

Chefredaktör: Joseph W. Sitati

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

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

Verkställande direktör: Peter F. Evans

Chef för kyrkans tidningar: Allan R. Loyborg

Verksamhetschef: Garff Cannon

Redaktionschef: Adam C. Olson

Biträdande redaktionschef: Ryan Carr

Publiceringsassistent: Cremilda Amaral

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

Huvudansvarig för grafik: J. Scott Knudsen

Grafikansvarig: Tadd R. Peterson

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

Samordnare av immateriell äganderätt: Collette Nebeker Aune

Produktionschef: Jane Ann Peters

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

Prepress: Joshua Dennis, Ammon Harris

Tryckerichef: Steven T. Lewis

Distributionschef: Troy K. Vellinga

Översättning:

Översättningstjänst

Mariatorget 1A

118 48 STOCKHOLM

Tfn 08-556 029 80

E-post: myhrbergj@ldschurch.org

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

Ansvarig utgivare för Liahona: Jerker Myhrberg

Ansvarig för Kyrkorytt: Gösta Körlof

Redaktör: Eivor Hagman

Medusagatan 2A

533 38 Jönköping

Tfn/Fax 036-71 96 63

E-post: eivorhagman@hotmail.com

Distribution

Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga, avdelningen för

medlemsuppteckningar och statistik

Sveagatan 8A

441 32 Alingsås

Prenumerationsinformation

Prenumeration eller ändring av adress sker genom att kontakta

Customer Service (kundtjänsten)

Tel: 08-500 655 20

E-post: rcstockholm@ldschurch.org

Internet: store.lds.org

Priset för en helårsprenumeration är SEK 84:00 som insättes på
plusgiro: 260353-8. Ange Liahona och språk.

Skicka manuskript och frågor online till liahona.lds.org; via post
till *Liahona*, Rm. 2420, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT
84150-0024, USA eller via e-post till liahona@ldschurch.org.

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

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

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

For Readers in the United States and Canada:

April 2017 Vol. 141 No. 4. LIAHONA (USPS 311-480)

Swedish (ISSN 1522-9246) is published monthly by The Church of
Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 East North Temple, Salt Lake
City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada,
\$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt
Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address.
Include address label from a recent issue; old and new address must
be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake
Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-
537-5971. Credit card orders (Visa, MasterCard, American Express)
may be taken by phone. (Canada Poste Information: Publication
Agreement #40017431)

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

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

Förslag till familjens hemafton

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



"De såg Herren", sidan 58: Vad innebär det att vara ett vittne om Kristus? Efter att ha läst artikeln som familj kan ni samtala om hur ni kan vara vittnen om Kristus fastän ni inte kan se honom. Ni kan fundera över olika sätt att komma närmare Herren, som att tjäna flyktingar i ert samhälle, lära er mer om Frälsarens liv under skriftstudier, sitta barnvakt åt ett par så att de kan besöka templet eller hjälpa en vän i nöd. Ni kan också se videon som finns på mormon.org/easter och fundera över hur viktig Kristus och uppståndelsen är.

"Förbered dig för templet varje dag", sidan 69: Syster Joy D. Jones påminner oss om hur viktigt det är att göra templet till en prioritet och att släktforska för att förbereda oss för att besöka templet. Ni kan ha en "släktforsknings- och tempelkväll" som hemafton. Ni kan lära er hur man indexerar namn och söker efter familjeuppteckningar, eller så kan ni samtala om hur viktiga tempelförrättningarna är och titta på tempel från hela världen. Om ni bor nära ett tempel kan ni besöka tempelområdet och samtala om hur tempel kan föra oss närmare vår himmelske Fader och få oss att känna hans kärlek.

MER INFORMATION PÅ INTERNET

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

ÄMNEN I DET HÄR NUMRET

Sidnumren gäller artikelns första sida.

Andlig kraft, 4, 30, 63, 80

Bön, 41, 62, 64

Den Helige Anden, 50

Evigtt liv, 8, 14

Exempel, 72

Familjen, 28, 42, 48, 68

Frestelser, 30, 63

Frid, 48, 56, 62, 66

Förbund, 7

Försoningen, 8, 22, 74, 76

Hopp, 22, 48

Jesus Kristus, 8, 14, 30,

56, 58, 74, 76, 79

Kriget i himlen, 30

Kroppen, 14

Kunskap, 50, 52

Kyrkans historia, 73

Läkedom, 22

Mod, 40, 57, 63

Patriarkaliska

välsignelser, 44

Prästadömet, 7, 80

Påsk, 14, 58, 76, 79

Sakramentet, 74, 76

Sexuella övergrepp, 22

Skriftstudier, 43, 52, 57

Släktforskning, 28

Språk, 40, 66

Tempeltjänst, 69

Tjänande, 4, 42, 68

Tro, 4, 38, 41, 48, 80

Uppståndelse, 8, 14, 58,

76, 79

Vittnesbörd, 38, 50, 57, 58

Vänskap, 70, 72



**President
Dieter F. Uchtdorf**

andre rådgivare i
första presidentskapet

DEN RÄTTFÄRDIGE SKALL LEVA AV TRO

Rabbinen och tvålmakaren

Det finns en gammal judisk berättelse om en tvålmakare som inte trodde på Gud. En dag när han promenerade med en rabbin sa han: "Det är något som jag inte kan förstå. Vi har haft religion i tusentals år. Men var man än tittar finns det ondska, korruption, oärlighet, orättvisor, smärta, hunger och våld. Det verkar som om religionen inte har förbättrat världen alls. Så jag frågar dig, vad är det för nytta med den?"

Rabbinen svarade inte på en stund utan fortsatte promenera med tvålmakaren. Så småningom kom de till en lekplats där barn som var täckta av damm lekte i sanden.

"Det är något som jag inte förstår", sa rabbinen. "Titta på barnen. Vi har haft tvål i tusentals år, men ändå är barnen smutsiga. Vad är det för nytta med tvålen?"

Tvålmakaren svarade: "Men det är inte rättvist att skylla tvålen för de här smutsiga barnen. Man måste använda tvålen för att den ska uppfylla sitt syfte.

Rabbinen log och sa: "Exakt."

Hur ska vi leva?

Aposteln Paulus citerade en profet i Gamla testamentet i sin sammanfattning om vad det innebär att vara troende när han skrev: "Den rättfärdige skall leva av tro" (Rom. 1:17).

Kanske vi i de här enkla orden kan se skillnaden mellan en religion som är svag och verkningslös och en som har makt att förändra liv.

Men för att förstå vad det innebär att leva av tro så måste vi förstå vad tro är.

Tro är mer än en övertygelse. Tro är fullständig tillit till Gud, åtföljd av gärningar.

Tro är mer än att önska.

Den är mer än att bara luta sig tillbaka, nicka och säga att man håller med. När vi säger att "den rättfärdige skall *leva av tro*" så menar vi att vi vägleds och styrs av vår tro. Vi *handlar* på ett sätt som stämmer överens med vår tro – inte av slentrianmässig lydnad utan av en tillitsfull och uppriktig kärlek till vår Gud och till den oskattbara visdom han har uppenbarat för sina barn.

Tro måste åtföljas av gärningar, annars har den inget liv (se Jak. 2:17). Det är inte tro alls. Den har inte makt att förändra en enda person, för att inte tala om världen.

Troende män och kvinnor litat på sin barmhärtige himmelske Fader – också i osäkra tider, också under tider av tvivel och motstånd när de kanske inte ser klart eller förstår tydligt.

Troende män och kvinnor vandrar uppriktigt längs lärjungeskapets stig och strävar efter att följa sin älskade Frälsares, Jesu Kristi exempel. Tro motiverar och inspirerar oss i sanning att vända våra hjärtan mot himlen och aktivt sträcka oss ut, lyfta upp och välsigna våra medmänniskor.

Religion utan gärningar är som tvål som ligger kvar i sin ask. Den kan ha en förunderlig potential men egentligen har den ingen makt att göra någon skillnad förrän den uppfyller sitt avsedda syfte. Jesu Kristi återställda evangelium är ett gärningarnas evangelium. Jesu Kristi kyrka undervisar om sann religion som ett budskap av hopp, tro och kärlek, varigenom vi hjälper våra medmänniskor på andliga och timliga sätt.



President Uchtdorf och hans dotter Antje besökte flyktingar i ett läger nära Aten, Grekland.

För några månader sedan reste min fru Harriet och jag med några av våra barn till medelhavsområdet. Vi besökte några flyktingläger och träffade familjer från krigshärjade länder. De delade inte vår tro men de var våra bröder och systrar och var i stort behov av hjälp. Vi berördes djupt när vi med egna ögon fick se hur den aktiva tron hos våra medlemmar gav hjälp, lindring och hopp åt våra medmänniskor i nöd, oavsett deras religion, nationalitet eller utbildning.

Tro och åtföljande gärningar fyller hjärtat med vänlighet, sinnet med visdom och förståelse och själen med frid och kärlek.

Vår tro kan välsigna och rättfärdigt påverka både dem omkring oss och oss själva.

Vår tro kan fylla världen med godhet och frid.

Vår tro kan förvandla hat till kärlek och fiender till vänner.

De rättfärdiga lever således av att

handla i tro. De lever av att lita på Gud och vandra på hans vägar.

Och det är den tron som kan förvandla enskilda, familjer, nationer och världen. ■

UNDERVISA FRÅN DET HÄR BUDSKAPET

President Uchtdorf förklarar att tro är mer än att ge uttryck för en övertygelse. Sann tro på vår himmelske Fader och Jesus Kristus kräver gärningar, och när vi lever av tro har vi kraft att förvandla människor och hem. Du kan uppmana dem du undervisar att berätta om tillfällena när de har sett välsignelserna och kraften i att leva av tro – antingen genom egna exempel eller sådant de sett hos andra. Uppmuntra dem att be om att få veta hur de kan följa evangeliet bättre.



Tjäna andra i tro

President Uchtdorf säger att tro på Gud *måste* åtföljas av gärningar. Han förklarar att när vår tro ständigt åtföljs av gärningar så "fyller [den] ... själen med frid och kärlek". Med löftet om den välsignelsen *kan* vi göra en skillnad, och vi kan se det i våra liv om vi tar oss tid att tjäna med tro. Du kan be till Gud varje morgon om att hjälpa dig att tjäna andra. Du kan till exempel be honom att visa dig när ett syskon behöver hjälp med en syssla eller när en vän behöver en komplimang. När du sedan får en maning så följ den! Om du gör sådana böner och sådant tjänande till en vana välsignas både du och andra genom dina trofasta, ihärdiga gärningar. President Uchtdorf lovar att du "kan förvandla enskilda, familjer, nationer och världen".

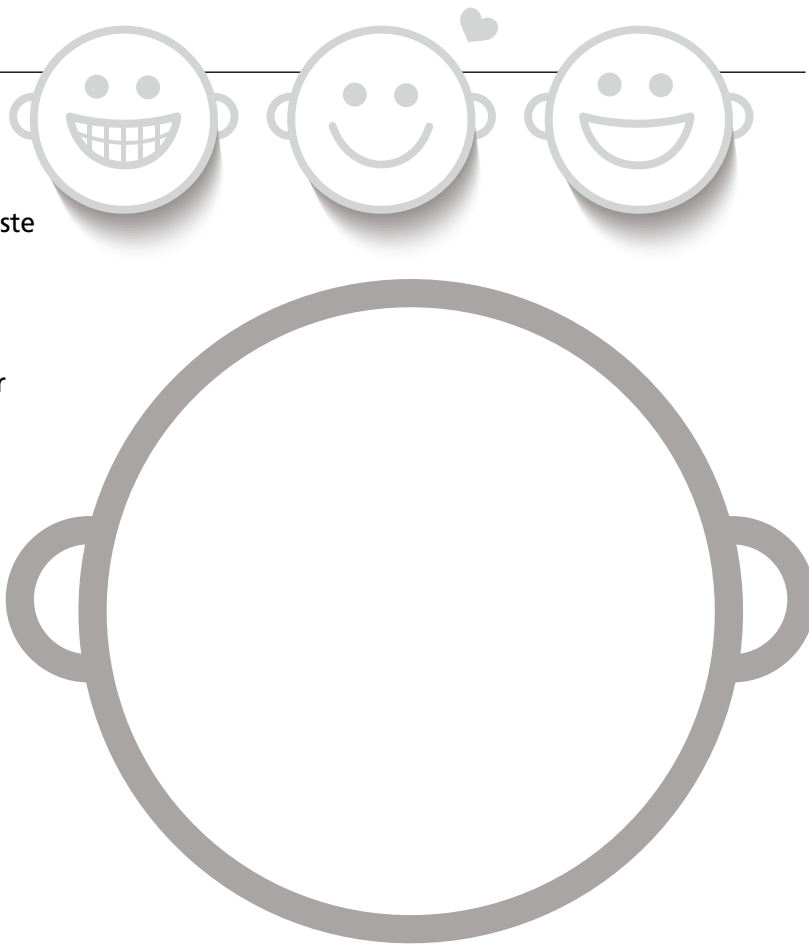
BARN

Tillit

Gör den här aktiviteten med en vän. Du måste lita på och noga följa deras instruktioner.

Håll en kulspetspenna eller blyertspenna i handen och blunda. Låt din vän tala om var du ska rita ögon, näsa, mun och hår på det här ansiktet. Titta sedan på bilden. Hur gick det? Du kan färglägga ansiktet och rita ett till för att fortsätta med leken!

Ibland är det svårt att följa instruktioner. Men när vi försöker följa vår himmelske Fader genom att lyssna på den Helige Anden så hjälper han oss. Vi kan alltid lita på honom.



Prästadömet ed och förbund

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



Tro
Familj
Tjänande

Ju mer vi som systrar förstår att prästadömet ed och förbund kan tillämpas på oss personligen, desto mer tar vi till oss prästadömet välsignelser och löften.

Äldste M. Russell Ballard i de tolv apostlarnas kворum har sagt: "Alla som ingått heliga förbund med Herren och som hedrar dessa förbund är berättigade till personlig uppenbarelse, till att välsignas genom änglabetjäning, till att kommunicera med Gud, till att ta emot evangeliets fullhet, och, slutligen, att bli medarvingar med Jesus Kristus till allt det som Fadern har."¹

Välsignelserna och löfena i prästadömet ed och förbund gäller både män och kvinnor. Syster Sheri L. Dew, tidigare rådgivare i Hjälpföreningens

generalpresidentskap, har sagt: "Prästadömet fullhet, som innefattas i de högsta förrättningarna i Herrens hus, [kan] endast ... ges till mannen och kvinnan tillsammans."²

Syster Linda K. Burton, Hjälpföreningens generalpresident, har gett följande uppmaning: "Jag [inbjuder] dig att lära dig prästadömet ed och förbund utantill. Det finns i Läran och förbunden 84:33–44. Om du gör det lovar jag dig att den Helige Anden vidgar din kunskap om prästadömet och inspirerar och upplyfter dig på underbara sätt."³

Joseph Smiths instruktioner till Hjälpföreningen var avsedda att förbereda kvinnorna för att "få tillgång till prästadömet förmåner, välsignelser och gåvor".

Det skulle ske genom templets förrättningar.

"Templets förrättningar [är] prästadömet förrättningar, men där ges inga kyrkliga ämbeten till män eller kvinnor. [De här förrättningarna uppfyller] Herrens löfte att hans folk – kvinnor och män – skulle 'begåvas med kraft från höjden' [L&F 38:32]."⁴

Ytterligare skriftställen och information

Läran och förbunden 84:19–40; 121:45–46; reliefsociety.lds.org

SLUTNOTER

1. M. Russell Ballard, "Män och kvinnor och prästadömet kraft", *Liahona*, sep. 2014, s. 36.
2. Sheri L. Dew, i *Döttrar i mitt rike: Hjälpföreningens historia och verksamhet* (2011), s. 128.
3. Linda K. Burton, "Prästadömet kraft är tillgänglig för alla", *Liahona*, juni 2014, s. 21–22.
4. Gospel Topics, "Joseph Smith's Teachings about Priesthood, Temple, and Women", topics.lds.org.



Att begrunda

Vad kan du göra för att mer fullkomligt förstå och få tillgång till de utlovade välsignelserna i prästadömet ed och förbund?



GETSEMANE, AV J. KIRK RICHARDS

Frälsarens försoning:

GRUNDEN TILL SANN KRISTENDOM

*Vi kommer alla att uppstå och bli odödliga
tack vare Jesu Kristi försoningsoffer.*

Profeten Joseph Smith (1805–1844) fick frågan: ”Vilka är er religions fundamentala principer?” Han svarade: ”De fundamentala principerna i vår religion är apostlarnas och profeternas vittnesbörd om Jesus Kristus, att han dog, begravdes och uppstod på den tredje dagen och uppsteg till himlen. Allt annat som tillhör vår religion är endast tillägg till detta.”¹

Jag vill vittna om profetens ord. I centrum för allt vi tror finns Frälsaren och hans försoningsoffer – ”Guds nedlåtelse” (1 Ne. 11:16) varigenom Fadern sände sin Son till jorden för att genomföra försoningen. Jesu Kristi viktigaste syfte var att genomföra försoningsoffret. Försoningen är grunden till sann kristendom.

Varför är Frälsarens försoning den viktigaste evangelieprincipen i kyrkan och i våra liv?

Trosartiklarna 1:3

I tredje trosartikeln står det: ”Vi tror att hela människosläktet kan fräslas genom Kristi försoning och genom lydnad mot evangeliets lagar och förordningar.”

”Fräslas” i den här bemärkelsen är att nå den högsta härligheten i det celestialet riket. Uppståndelse ges till alla som kommer till jorden, men för att få evigt liv, den eviga utvecklingens alla välsignelser, måste varje person följa lagarna, ta emot för rättningarna och ingå evangeliets förbund.

Varför var Jesus Kristus den ende som kunde sona världens synder? Han hade alla kvalifikationer.



**Äldste
Robert D. Hales**
i de tolv
apostlarnas
kvorum

Gud älskade honom och litade på honom

Jesus föddes av himmelska föräldrar i en förjordisk värld. Han var vår himmelske Faders förstfödde. Han var utvald från begynnelsen. Han lydde vår himmelske Faders vilja. I skrifterna talas det ofta om den glädje som vår himmelske Fader har i sin Son.

I Matteus står det: "Och en röst från himlen sade: 'Denne är min Son, den Älskade. I honom har jag min glädje'" (Matt. 3:17).

Lukas nedtecknade: "Och ur molnet kom en röst: 'Denne är min Son, den Utvalde, lyssna till honom!'" (Luk. 9:35).

Och vid templet i landet Ymnighet efter Frälsarens uppståndelse hörde folket Faderns röst: "Se min älskade Son, i vilken jag finner gott behag" (3 Ne. 11:7).

Det berör mig särskilt när jag läser att Fadern, av sin stora kärlek till och medkänsla med sin enfödde Son, sände en ängel som tröstade och stärkte Jesus (se Luk. 22:43).

Jesus använde sin handlingsfrihet till att lyda

Jesus gav villigt sitt liv för oss.

I det stora rådet i himlen sa Lucifer, "gryningens son" (Jes. 14:12; L&F 76:26–27):

"Se, här är jag, sänd mig. Jag skall vara din son, och jag skall återlösa hela människosläktet så att inte en enda själ skall gå förlorad, och jag skall förvisso göra det, ge mig därför din ära.

Men se, min älskade Son, som var min Älskade och Utvalde från begynnelsen, sade till mig: Fader, ske din vilja, och äran vare din för evigt" (Mose 4:1–2; se även Abr. 3:27).

Tack vare den stora kärlek som Sonen har till sin Fader och till var och en av oss, sa han: "Sänd mig." När han sa "sänd mig", använde han sin handlingsfrihet.

"Liksom Fadern känner mig och jag känner Fadern, och jag ger mitt liv för fåren. ...

Fadern älskar mig därför att jag ger mitt liv för att sedan ta det tillbaka.

Ingen tar det ifrån mig, utan jag ger det av fri vilja. Jag har makt att ge det, och jag har makt att ta det tillbaka. Det budet har jag fått av min Fader" (Joh. 10:15, 17–18).

Om Frälsaren hade önskat det hade legioner av änglar kunnat ta honom direkt från korset hem till hans Fader. Men han använde sin handlingsfrihet till att offra sig för oss, fullgöra sin mission under jordelivet och härda ut till änden, vilket fullbordade försoningsoffret.

Jesus ville komma till jorden, och han var kvalificerad. Och när han kom sa han: "Ty jag har inte kommit ner från himlen för att göra min vilja utan hans vilja som har sänt mig" (Joh. 6:38).

Jesus var utsedd före världens skapelse

Petrus lärde att Jesus "var utsedd redan före världens skapelse" (se 1 Petr. 1:19–21).

Profeter i alla tidsutdelningar förutsade Jesu Kristi ankomst och vilken hans mission skulle vara. Genom stor tro visades Enok en förunderliga syn om Frälsarens födelse, död, himmelfärd och andra ankomst.

"Och se, Enok såg dagen för Människosonens ankomst, ja, i köttet, och hans själ fröjdades och han sade: Den



ECCE HOMO, AV J. KIRK RICHARDS

Rättfärdige är upplyft och Lammet är slaktat från världens grundläggning ...

Och Herren sade till Enok: Se, och han såg och skådade Människosonen upplyft på korset på människors sätt.

Och han hörde en hög röst, och himlarna var beslöjade, och Guds alla skapelser sörjde, och jorden stönade och klipporna rämnade, och de heliga stod upp och kröntes på Människosonens högra sida med härlighetens kronor. ...

Och Enok såg Människosonen stiga upp till Fadern ...

Och det hände sig att Enok såg den dag då Människosonen skall komma till jorden i de sista dagarna för att bo på jorden i rättfärdighet under tusen års tid" (Mose 7:47, 55-56, 59, 65).

Omkring 75 år före Kristi födelse vittnade Amulek: "Se, jag säger er att jag vet att Kristus skall komma bland människobarnen för att ta på sig sitt folks överträdelser och att han skall sona världens synder, ty Herren Gud har talat det" (Alma 34:8).

Jesus hade unika förutsättningar

Endast Jesus Kristus kunde genomföra försoningsoffret eftersom han föddes av en dödlig mor, Maria, och hade fått makt över livet av sin Fader (se Joh. 5:26). Tack vare den makten över livet övervann han döden, gravens makt upphävdes och han blev vår Frälsare och Medlare och uppståndelsens Mästare – medlet varigenom frälsning och odödlighet ges till oss alla. Vi kommer alla att uppstå och bli odödliga tack vare Jesu Kristi försoningsoffer.

Jesus Kristus sonade arvsynden

Andra trosartikelns lyder: "Vi tror att människor kommer att straffas för sina egna synder och inte för Adams överträdelse."

När vi använder vår handlingsfrihet väljer vi att utöva vårt tro. Med ihärdighet kan vi omvända oss, utan försoningen kan vi inte det.

I Moses bok får vi lära oss: "Härav spreds ordet vida omkring bland folket att Guds Son har sonat den första



GRÅ DAG PÅ GOLGATA, AV J KIRK RICHARDS

överträdelser, varigenom föräldrarnas synder inte kan komma över barnens huvuden" (Mose 6:54).

I 2 Nephi får vi enastående undervisning:

"Ty liksom döden kommit till alla människor för att uppfylla den store Skaparens barmhärtiga plan måste det nödvändigtvis finnas en uppståndelsens kraft, och uppståndelsen måste nödvändigtvis komma till människan som följd av fallet. Och fallet kom som följd av överträdelse, och eftersom människorna föll blev de avskurna från Herrens närhet.

Därför måste det nödvändigtvis finnas en obegränsad försoning – om det inte vore en obegränsad försoning kunde denna förgänglighet inte ikläda sig oförgänglighet. Den första domen som fälldes över människan måste därför ha blivit oändligt bestående, och i så fall skulle detta kött ha lagts ned för att ruttna och förmultna i sin moder jord, för att aldrig mer uppstå" (2 Ne. 9:6-7).

Jesus var den enda fullkomliga människan

I Läran och förbunden säger Frälsaren: "Fader, se hans lidanden och död som inte begick någon synd, i vilken du fann gott behag. Se din Sons blod som blev utgjutet, blodet från honom som du utgav för att du själv skulle kunna förhärligas" (L&F 45:4).

Jesus var den enda människan som var fullkomlig, utan synd. Offer i Gamla testamentet innebar ett blodsoffer,

vilket syftar framåt på vår Herre och Frälsares offer på korset för att fullfölja försoningsoffret. När blodsoffer utfördes i forntida tempel offrade prästerna ett felfritt lamm, fullkomligt på alla sätt. I skrifterna kallas Frälsaren ofta för "Guds lamm" på grund av hans renhet (se till exempel Joh. 1:29, 36; 1 Ne. 12:6; 14:10; L&F 88:106).

Petrus lärde att vi är återlösta "med blodet av ett lamm utan fel och lyte" (1 Petr. 1:19).

Jesus tog bort världens synder

Följande verser visar att Frälsaren genom sin försoning betalade priset för våra synder:

"Vi har alla gått vilse som får, vi har alla vänt oss till vår egen väg, och Herren har på honom lagt allas vår ondska" (Mosiah 14:6).

"Men Gud bevisar sin kärlek till oss genom att Kristus dog i vårt ställe ...

Ty om vi, medan vi var Guds fiender, blev försonade med Gud genom hans Sons död, hur mycket säkrare skall vi då inte bli frälsta genom hans liv, när vi nu är försonade.

Men inte bara det, utan vi gläder oss i Gud genom vår Herre Jesus Kristus, genom vilken vi nu har tagit emot försoningen. ...

Liksom de många stod som syndare på grund av en enda människas olydnad, så skulle också de många stå som rättfärdiga på grund av den endes lydnad" (Rom. 5:8, 10–11, 19).

"För att det skulle uppfyllas som var sagt genom profeten Jesaja: Han tog på sig våra svagheter, och våra sjukdomar bar han" (Matt. 8:17).

"Men Gud upphör inte att vara Gud, och barmhärtigheten gör anspråk på den ångerfulle. Och barmhärtigheten kommer till följd av försoningen, och försoningen åstadkommer de dödas uppståndelse, och de dödas uppståndelse för människorna tillbaka till Guds närhet. Och sålunda återförs de till hans närhet för att dömas efter sina gärningar i enlighet med lagen och rättvisan. ...

Och på så sätt genomför Gud sina stora och eviga avsikter, som var beredda från världens grundläggning.

Och på så sätt åstadkoms människornas frälsning och återlösning, och likaså deras undergång och elände" (Alma 42:23, 26).

Jesus höll ut till slutet

Jesus Kristus utstod Getsemanes prövningar, lidande, offer och svårigheter, samt ångesten på Golgatas kors. Sedan kunde han äntligen säga: "Det är fullbordat" (Joh. 19:30). Han hade slutfört sitt verk i jordelivet och hållit ut till änden, och således fullbordat försoningsoffret.

I örtagården sa han: "Min Fader, om det är möjligt, låt denna kalk gå ifrån mig. Men inte som jag vill utan som du vill" (Matt. 26:39).

I Låran och förbunden får vi lära oss:

"Detta lidande fick mig, ja, Gud, den störste av alla, att skälva av smärta och blöda ur varje por samt lida till både kropp och själ – och jag önskade att jag inte skulle behöva dricka den bittra kalken och rygga –

dock, ära vare Fadern, och jag drack och fullbordade mina förberedelser för människobarnen" (L&F 19:18–19).

Jesus sa till sin Fader: "Jag har förhärligat dig på jorden genom att fullborda det verk som du har gett mig att utföra" (Joh. 17:4).



VART HAR DE TAGIT HONÖRP AV J. KIRK RICHARDS

Sedan på korset, ”när Jesus hade fått det sura vinet, sade han: ’Det är fullbordat.’ Och han böjde ner huvudet och gav upp andan” (Joh. 19:30).

Jesus kom till jorden, behöll sin gudomlighet så att han kunde genomföra försoningsoffret, och höll ut till änden.

Minns honom genom sakramentet

I dag minns vi Frälsarens försoningsoffer genom brödets och vattnets emblem – symboler för hans kött och blod – som instiftades vid Herrens sista måltid tillsammans med hans apostlar.

”Och han tog ett bröd, tackade Gud, bröt det och gav åt dem och sade: ’Detta är min kropp, som utges för er. Gör detta till minne av mig.’

På samma sätt tog han bågaren efter måltiden och sade: ’Denna bågare är det nya förbundet i mitt blod, som utgjuts för er’” (Luk. 22:19–20).

I Johannes 11:25–26 läser vi:

”Jag är uppståndelsen och livet. Den som tror på mig skall leva om han än dör,

och var och en som lever och tror på mig skall aldrig någonsin dö.”

Vi läser också: ”Jag är det bröd som ger liv, det bröd som har kommit ner från himlen. Den som äter av det brödet skall leva i evighet. Och brödet jag ger är mitt kött, för att världen skall leva” (Joh. 6:51).

”För att världen skall leva” syftar på evigt liv.

Vi behöver förbereda oss och våra familjer varje vecka för att värdigt ta del av sakramentet och förnya våra förbund med botfärdigt hjärta.

Fadern och Sonen älskar oss

Fadern sände sin Son till jorden – nedlåtelsen – för att han skulle kunna korsfästas och gå igenom allt som han behövde gå igenom. I Johannes läser vi:

”Jesus sade: ”Jag är vägen och sanningen och livet. Ingen kommer till Fadern utom genom mig.



TVIVLA INTE, THOMAS, AV J KIRK RICHARDS

Om ni har lärt känna mig, skall ni också lära känna min Fader. Och härefter känner ni honom och har sett honom” (Joh. 14:6–7).

”Kärleken består inte i att vi har älskat Gud utan i att han har älskat oss och sändt sin Son till försoning för våra synder” (1 Joh. 4:10).

Sammanfattning

Alla som kommer till jorden och får en jordisk kropp kommer att uppstå, men vi måste arbeta för att få upphöjelsens välsignelse genom vår trofasthet, vår handlingsfrihet, vår lydnad och vår omvändelse. Nåden utmäts rättvist och ger oss möjlighet att omvända oss.

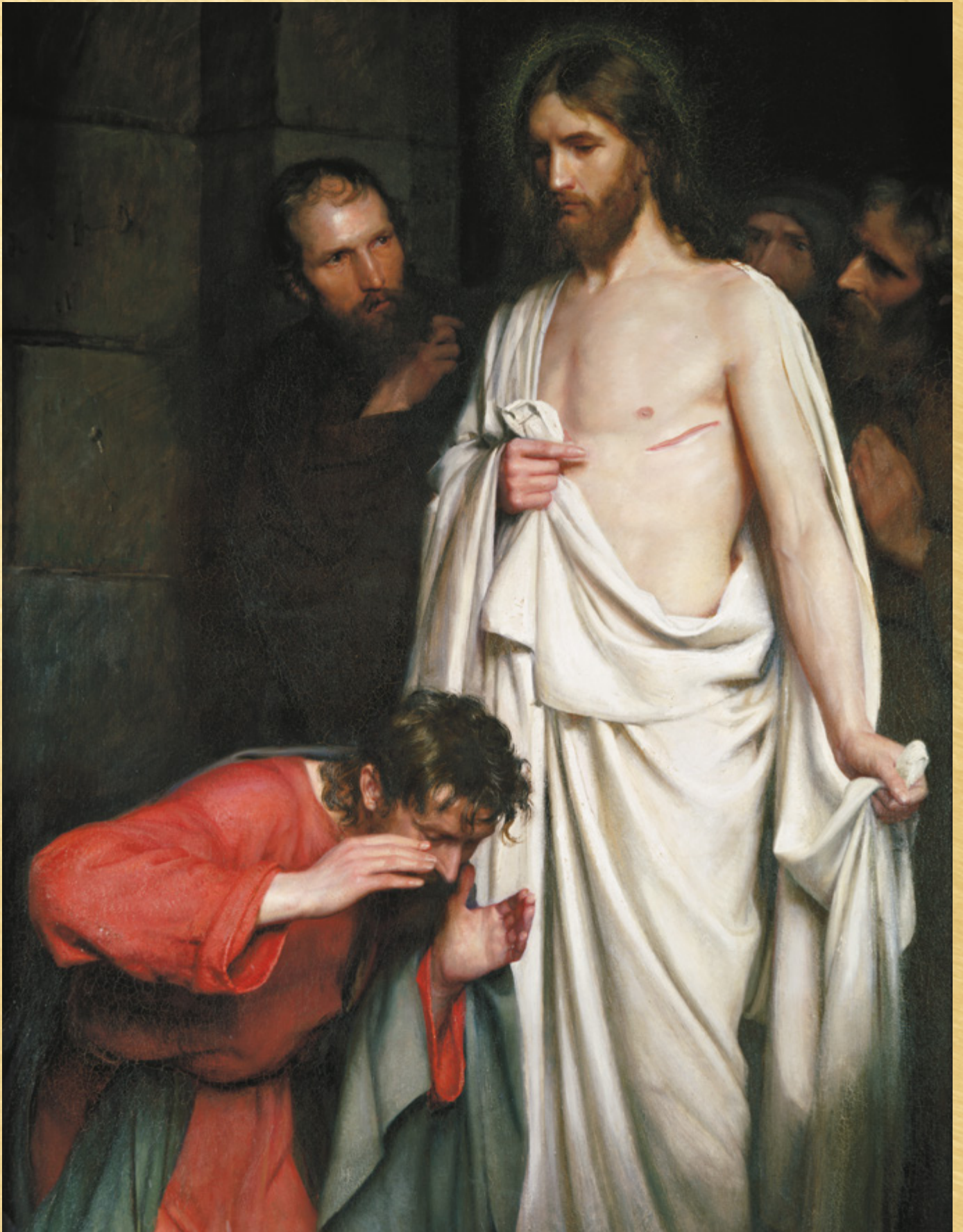
Eftersom vi har valt att följa och ta emot Jesus Kristus som vår Återlösare tar vi på oss hans namn i dopet. Vi antar lagen om omvändelse. Vi lovar att vi alltid ska minnas honom och hålla hans bud. Vi förnyar våra förbund när vi tar del av sakramentet.

Genom att förnya våra förbund får vi löftet att vi alltid ska ha hans ande hos oss. Om vi låter hans ande komma in i våra liv och vägleda oss kan vi återvända till vår himmelske Faders och hans Sons, Jesu Kristi närhet, vilket är deras lycksalighetsplan för oss – frälsningsplanen. ■

Från ”The Atonement”, ett tal som gavs under ett seminarium för nya missionspresidenter i missionärsskolan i Provo den 24 juni 2008.

SLUTNOT

1. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith (2007), s. 49.*



Jesu Kristi uppståndelse

OCH SANNINGAR OM KROPPEN

David A. Edwards

Kyrkans tidningar

Han sa: "Det är fullbordat. Och han böjde ner huvudet och gav upp andan" (Joh. 19:30). I det ögonblicket lämnade Jesu Kristi ande hans kropp – en kropp som hade utstått lidande för att han skulle kunna sona alla människors synder och bistå dem i deras skröpligheter (se Alma 7:12–13). Kroppen blev då ett tomt kärl som togs ner från korset, lindades in i linnebindlar och så småningom lades i en grav. På tredje dagen kom kvinnorna till graven där de skulle slutföra begravningsförberedelserna för kroppen.

Men kroppen var borta.

Upptäckten av den tomma graven var bara början. Maria från Magdala, apostlarna och många andra bevittnade senare något mirakulöst: den uppståndne, fullkomnade Jesus Kristus, i en påtaglig och mänsklig kropp.

Frälsaren såg till att de som såg honom efter hans uppståndelse var fullkomligt medvetna om vilket slags kropp han hade. Han uppmanade till exempel apostlarna att röra vid hans kropp så att de kunde förvissa sig

om att han var en fysisk person och inte en ande (se Luk. 24:36–40).¹ Han åt också med dem (se Luk. 24:42–43).

När apostlarna sedan fullföljde sitt uppdrag att predika Jesu Kristi evangelium mötte de motstånd och förföljelse, varav en del skedde för att de undervisade att Jesus Kristus hade uppstått och att alla människor som en följd därav också skulle uppstå (se Apg. 4:1–3).

I dag är Jesu Kristi uppståndelse lika viktig i budskapet som förkunnas för världen av hans kyrka som det var då. Som profeten Joseph Smith sa: "De fundamentala principerna i vår religion är apostlarnas och profeternas vittnesbörd om Jesus Kristus, att han dog, begravdes och uppstod på den tredje dagen och uppsteg till himlen. Allt annat som tillhör vår religion är endast tillägg till detta."²

Uppståndelsen besvarar grundläggande frågor om Guds natur, vår natur och vår relation till Gud, meningen med livet och hoppet vi har i Jesus Kristus. Här är några av sanningarna som betonas genom Jesu Kristi uppståndelse.

Genom sin uppståndelse lärde Jesus Kristus oss viktiga sanningar om kroppen.



”**D**en som avfärdar tanken om en förkroppsligad Gud avfärdar också den jordiske och uppståndne Kristus.”
– Äldste Jeffrey R. Holland

Vår himmelske Fader har en förhärligad kropp

Tanken att Gud har en mänsklig kropp har sitt ursprung i Bibeln³ och många har den uppfattningen, men en del teologiska och religiösa filosofiska traditioner tror i stället på en Gud ”utan kropp, lemmar eller lidelser”⁴ eftersom kroppen (och materia i allmänhet) ur det perspektivet ses som ond eller överklig, medan anden, sinnet eller tankarna är varandets eller verklighetens sanna substans.

Hur underbart enkel och omvälvande var då inte uppenbarelsen om Guds natur genom hans Son Jesus Kristus.

Under Jesu verksamhet sa han: ”Den som har sett mig har sett Fadern” (Joh. 14:9). Det här blev ännu sannare efter hans uppståndelse i en fullkomnad, odödlig kropp, som visade att ”Fadern har en kropp av kött och ben, lika påtaglig som en människas, och likaså Sonen” (L&F 130:22).

Vår himmelske Faders fysiska natur uppenbarades således. Som Joseph Smith senare förklarade: ”Det som saknar kropp eller

kroppsdelar är intet. Det finns ingen annan Gud i himlen än den Gud som har kött och ben.”⁵

Äldste Jeffrey R. Holland i de tolv apostlarnas kvorum har sagt så här om det: ”Om det inte är vare sig nödvändigt eller önskvärt för Gudomen att ha en kropp, varför återlöste då mänsklighetens Frälsare *sin* kropp från dödens grepp och från graven, och försäkrade att den aldrig mer i tid eller evighet skulle vara skild från hans ande? *Den som avfärdar tanken om en förkroppsligad Gud avfärdar också den jordiske och uppståndne Kristus.*”⁶

Vår himmelske Fader är allsmäktig, allvetande och allomfattande kärleksfull

Superlativen som omger vår himmelske Faders karaktär uppenbaras också i Jesu Kristi uppståndelse. Som äldste D. Todd Christofferson i de tolv apostlarnas kvorum har sagt: ”I och med att Kristi uppståndelse är verklig är tvivel på Gud Faderns allmakt, allvetande och välvilja grundlösa – han gav ju sin enfödde Son för att återlösa världen.”⁷

Guds makt, kunskap och godhet visas i Jesu Kristi uppståndelse som ger bevis på visdomen och kärleken i vår himmelske Faders plan och hans (och hans Sons) förmåga att genomföra den.

Vi är Guds barn

Som det står i Bibeln formades vi ”till Guds avbild ..., man och kvinna” (1 Mos. 1:27). Jesu Kristi uppståndelse bekräftar den sanningen. Faktum är att precis före sin uppståndelse betonade Jesus Kristus vår relation till vår himmelske Fader när han sa: ”Jag far upp till min Fader *och er Fader*, till min Gud och er Gud” (Joh. 20:17; kursivering tillagd).

Frälsaren uppenbarade att Gud och människan inte är särskilt olika varandra i grunden. Våra kroppars form liknar i stort sett våra andar⁸ och våra andar skapades i Guds avbild, för relationen mellan föräldrar och barn är sådan till naturen.

En kropp är en möjliggörande och förädlade gåva

Genom sin uppståndelse visade Frälsaren oss att en fysisk, förkroppsligad existens är en väsentlig del av de eviga varelser som Gud och hans barn är. Som Herren uppenbarade för Joseph Smith: "Elementen är eviga, och ande och element, oskiljaktigt förenade, mottar glädjens fullhet" (L&F 93:33). Den här oskiljaktiga föreningen binder samman ande och fysisk materia så att de blir en odödlig, oförstörbar och fullkomlig kropp – det enda slags kropp som har möjlighet att ta emot den glädjens fullhet som Gud har.

När de döda däremot har haft en fysisk kropp och skiljs åt från den för att gå vidare till andevärlden, "[betraktar de] sina andars långa frånvaro från sina kroppar som en fångenskap" (L&F 138:50; se även L&F 45:17).

Också våra dödliga kroppar är en väsentlig del av vår himmelske Faders plan och är en gudomlig gåva. När våra förjordiska andar kommer till jorden får de "mera" (Abr. 3:26) i form av en kropp. Som profeten Joseph Smith lärde: "Vi kom till denna jord för att få en kropp och framställa den ren inför Gud i det celestialet riket. Lyckans stora princip består i att ha en kropp. Djävulen har ingen kropp och häri ligger hans straff."⁹

Som äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kворum har sagt: "Våra fysiska

kroppar möjliggör en bredd, ett djup och en intensitet i upplevelsen som helt enkelt inte kunde uppnås i förutttillvaron. Alltså förstärks våra relationer till andra människor, vår förmåga att känna igen och handla efter sanningen samt vår förmåga att efterleva principerna och förordningarna i Jesu Kristi evangelium av våra fysiska kroppar. I jordelivets skola upplever vi ömhet, kärlek, vänlighet, glädje, sorg, besvikelse, smärta och till och med de utmaningar som fysiska begränsningar medför, på sätt som förbereder oss för evigheten. Enkelt uttryckt finns det läxor vi måste lära oss och sådant som vi måste uppleva "enligt köttet", som skrifterna säger (1 Ne. 19:6; Alma 7:12–13)."¹⁰

Dessutom sa Joseph Smith: "Alla varelser som har kroppar har makt över dem som inte har det."¹¹ Satan kan fresta oss, men han kan inte tvinga oss. "Djävulen har ingen annan makt över oss än den vi tillåter honom att ha."¹²

Våra dödliga kroppar är en väsentlig del av vår himmelske Faders plan och är en gudomlig gåva. När våra andar kommer till jorden får de "mera" (Abr. 3:26) i form av en kropp.



I slutändan gör vår fullkomnade, uppståndna kropp att vi kan sätta oss utom Satans räckhåll för evigt. Om det inte fanns någon uppståndelse ”skulle våra andar underkastas ... djävulen för att aldrig mer uppresas. Och våra andar skulle ha blivit lika honom, och vi skulle ha blivit djävlar, en djävuls änglar, för att utestängas från vår Guds närhet och förbli hos lögnernas fader i elände liksom han själv” (2 Ne. 9:8–9).

Anden och kroppen är inte fiender

Anden och kroppen är olika, men de tillhör inte två i grunden olika och oförenliga verkligheter. Som Joseph Smith lärde: ”Det finns ingen immateriell materia. All ande är materia, men den är finare och renare och kan endast urskiljas med renare ögon. Vi kan inte se den, men när våra kroppar är renade kommer vi att se att allt är materia” (L&F 131:7–8).

I sitt förhärligade, uppståndna tillstånd representerar Jesus Kristus den fullkomliga föreningen av ande och kropp, och illustrerar för oss att ”anden och kroppen utgör människans själ” (L&F 88:15). I det här livet strävar vi efter att vara andligt sinnade i stället för köttligt sinnade (se 2 Ne. 9:39), att ”[lägga] av den naturliga människan” (Mosiah 3:19) och att ”[tygla] alla [våra] lidelser” (Alma 38:12). Men det innebär inte att anden och kroppen är fiender. Som Jesus Kristus visade oss ska kroppen inte föraktas eller förbigås utan bemästras och förvandlas.



Livet i en dödlig kropp har ett viktigt syfte

Tanken att det här livet är ett prov blir mer begripligt när vi tänker på vad vi vet om våra liv före och efter det. Vi levde som andar innan vi kom till jorden, och vår himmelske Fader har för avsikt att vi ska bli lika honom och leva för evigt med odödliga fysiska kroppar. De här sanningarna innebär att vår prövotid i de här dödliga kropparna inte är något godtyckligt utan att den verkligen har en mening och ett syfte.

Som äldste Christofferson har förklarat: ”Genom våra val visar [vi] Gud (och oss själva) vår hängivenhet och vår förmåga att leva efter hans himmelska lag även utan hans närvaro och i en fysisk kropp med alla dess krafter, passioner och begär. Skulle vi kunna tygla köttet så att det blir ett redskap för och inte herre över anden? Skulle vi kunna anförtros gudalika krafter i både tid och evighet, däribland förmågan att skapa liv? Skulle vi som individer kunna övervinna det onda? De som gjorde det skulle ’tilldelas härlighet på sina huvuden i evigheters evighet’ [Abr. 3:26] – eftersom en mycket viktig aspekt av denna härlighet är att uppstå, bli odödlig och få en förhärligad fysisk kropp.”¹³

Upplevelserna vi har i våra nuvarande kroppar, även våra relationer till varandra, är betydelsefulla eftersom de är en förebild av det som ska komma. Som Joseph Smith lärde: ”Samma sällskaplighet som finns bland oss här kommer att finnas bland oss där, men den kommer att vara förenad med evig härlighet, vilken härlighet vi inte nu åtnjuter” (L&F 130:2).

I sitt förhärligade tillstånd representerar Jesus Kristus den fullkomliga föreningen av ande och kropp, och illustrerar för oss att ”anden och kroppen utgör människans själ” (L&F 88:15).



Ända sedan
den tomma
graven har Jesu Kristi
uppståndelse gett oss
hopp eftersom vi i
hans uppståndelse
ser vår egen.

Vi har hopp i Jesus Kristus

Ända sedan den tomma graven har Jesu Kristi uppståndelse gett oss hopp eftersom vi i hans uppståndelse ser vår egen, i vilken vi kommer att "gottgöras för alla [våra] förluster, om [vi] fortsätter trofast"¹⁴.

Frälsarens första apostlar kunde djärvt vittna om hans uppståndelse eftersom de hade sett och rört vid hans kropp. Men det var inte allt. Precis som Jesus Kristus hade botat fysiska sjukdomar för att visa att hade makt att förlåta synder (se Luk. 5:23–25), blev hans uppståndelse – det påtagliga beviset på hans makt att övervinna den fysiska döden – hans efterföljares försäkran om hans makt att övervinna den andliga döden. Löftena han gav i sin undervisning – syndernas förlåtelse, frid i det här livet, evigt liv i Faderns rike – blev verkliga och deras tro orubblig.

"Om Kristus inte har uppstått, då är [vår] tro meningslös" (1 Kor. 15:17). Men eftersom han verkligen *uppstod* från döden kan vi "ha hopp om att kunna uppväckas till evigt liv, och detta tack vare [vår] tro på honom enligt löftet" (Moro. 7:41).

Under sitt jordiska liv uppmanade Jesus Kristus andra att följa honom. Efter hans död och uppståndelse blev målet ännu tydligare. Om vi genom lydnad mot evangeliets lagar och förordningar fostrar en "celestial ande" inom oss, kan vi "få samma kropp som var en naturlig kropp" och [levandegöras] genom en del av den celestiala härligheten [och] då ta emot densamma i dess fullhet" (L&F 88:28–29). Han har visat vägen. Han är vägen. Det är genom hans makt – genom hans försoning och uppståndelse – som den här celestiala fullheten är möjlig, vilket inbegriper en fullhet av glädje i en uppstånden kropp. ■

SLUTNOTER

1. När Jesus Kristus uppenbarade sig för människorna i den nya världen, uppmanade han dem – tusentals av dem – att komma, "den ene efter den andre", och röra vid hans händer, fötter och sida så att de kunde vittna om att de hade både känt och sett den uppståndne Herren (se 3 Ne. 11:14–15; 18:25).
2. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith* (2007), s. 49.
3. Se 1 Mos. 1:27; 2 Mos. 33:11; Apg. 7:56.
4. Liknande tankar fanns i de tidiga kristna trosbekännelserna, men just den här

formuleringen kommer från den anglikanska kyrkans 39 artiklar (1563).

5. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith*, s. 41.
6. Jeffrey R. Holland, "Den ende sanne Guden, och den som han har sänt, Jesus Kristus", *Liahona*, nov. 2007, s. 42.
7. D. Todd Christofferson, "Jesu Kristi uppståndelse", *Liahona*, maj 2014, s. 113.
8. Också uppenbarelsen av den förjordiske Jesus Kristus vittnade om detta faktum eftersom det visade att hans andes kropp hade en människas form (se Eth. 3:16).

9. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith*, s. 209.

10. David A. Bednar, "Vi tror på att vara kyska", *Liahona*, maj 2013, s. 41.
11. Se *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith*, s. 209.
12. Se *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith*, s. 211.
13. Se D. Todd Christofferson, "Varför gifta sig? Varför bilda familj?" *Liahona*, maj 2015, s. 51.
14. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith*, s. 51.

Kom, till honom kom

Innerligt ♩. = 44-48

Text: Steven K. Jones
Musik: Michael F. Moody

mp

1. Han
(2. Han)
(3. En)

5

kom till oss i kärlek så stor. Han älskar oss alla,
kom till jord, vi går i hans spår. I allt som är jordiskt han
smärtans man, vår Herre och vän. Om vi blott har tro, han

8

han är vår bror. Det liv som är mörkt han ly - sa vill. All
han oss för - står. Vår gråt och sorg han hört och känt. I
led - er oss hem, För - låt - er oss allt. Han off - rar sig när vi

rall.

11

smär - ta och sorg kan han rät - ta till. Kom, till ho - nom
hung - er och nöd han hjälp - en oss sänt. Kom, till ho - nom
öd - mjukt och tro - fast följ - er hans stig. Kom, till ho - nom

a tempo

2



14

kom. _____
kom. _____ Kom och se. Kom och lär. _____ Han
kom. _____

17

mild och öd - mjuk i hjärt - at är. Kom, till ho - nom

20

kom. _____ 1, 2. 3. 2. Han 0
3. En

23

kom, till ho - nom kom. _____

© 2016 Steven K. Jones och Michael F. Moody. Alla rättigheter förbehållna.
Sången får kopieras för tillfällig, icke kommersiell användning i kyrkan eller hemmet.



EN BRO TILL hopp OCH läkedom

Med bra hjälp kan offer för sexuella övergrepp få den läkedom som de så innerligt vill ha.

Nanon Talley

Kyrkans familjeservice, Texas, USA

Tänk dig att du står vid kanten av en klippa och vill komma till andra sidan av en djup dalgång där du har fått veta att stor glädje väntar dig. När du letar efter ett sätt att ta dig över hittar du en hög delar som, om de sätts ihop på rätt sätt, bildar en bro över dalgången.

Om du inte vet hur man bygger en bro är delarna oanvändbara och du känner dig frustrerad och hjälplös. Men om du får hjälp av någon som har erfarenhet av att bygga broar kan din kunskap och insikt öka och ni kan genomföra uppgiften tillsammans.

Under de senaste 18 åren har mitt jobb varit att tillhandahålla redskap och vägledning för att hjälpa personer ta sig över avgrunden av känslomässigt eller mentalt lidande. Av alla personer som jag har hjälpt är det inga patienter som kommer till mig så skadade som de som har utsatts för sexuella övergrepp. Jag har sett vilken inverkan den här prövningen har på offrens förmåga att uthärda väl till änden.

Men jag har också lärt mig att varaktig lindring från våra svårigheter och lidanden är möjlig genom vår Frälsare. Hans kärlek lyfter människor upp ur mörkret till ljuset.

Varför orsakar sexuella övergrepp sådan skada?

Offer för övergrepp berättar för mig om ett liv präglat av depression, självtvivel och annan djup känslomässig smärta. President Gordon B. Hinckley (1910–2008) hjälpte oss förstå varför sexuella övergrepp orsakar sådan oerhörd skada:

”Och så har vi den hemska och brutala sexuella miss-handeln. Det är bortom all fattningsförmåga. Det är en skymf mot den anständighet som borde finnas hos varje man och kvinna. Det är *ett brott mot det som är heligt och gudomligt*. Det ödelägger barnens liv. Det är klandervärt och *förtjänar den strängaste fördömelse*.”¹

Vanära över den man eller kvinna som sexuellt förbryter sig mot ett barn. När missdådaren gör detta, förutom att *den allvarligaste skada sker*, står han eller hon också under Herrens fördömelse.”¹

Förmågan att skapa liv är en helig och gudomligt kraft som vår Fader i himlen har gett sina barn. Äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kворum har sagt: ”Fortplantningsförmågan är av stor andlig betydelse. ... Vår himmelske Fader och hans älskade Son är skapare och har

anförtrott var och en av oss en del av sin skaparkraft.”² Då är det inte att undra på att brott mot den här heliga kraften ”förtjänar den strängaste fördömelse” och orsakar ”den allvarligaste skada”.

Att förstå smärtan

Sexuella övergrepp omfattar olika beteenden där beröring eller ickeberöring förekommer, vilket offret inte samtyckt till, i avsikt att ge förövaren sexuell tillfredsställelse. Alltför ofta drabbas offer för sexuella övergrepp av förvirring och känslor av ovärdighet och skam som kan vara nästan för tunga att bära. Den smärta och det lidande som offer upplever förstärks ofta av andras kommentarer som är rotade i missförstånd om sexuella övergrepp och deras inverkan. Vissa offer beskylls för att ljuga eller får höra att övergreppen av någon anledning var deras eget fel. Andra leds felaktigt till att tro att de måste omvända sig, som om de på något sätt syndade när någon förgrep sig på dem.

Många patienter som jag har arbetat med som drabbades av sexuella övergrepp som barn eller ungdomar får höra att de ska ”ta sig i kragen”, ”lämna det bakom sig” eller bara ”glömma och förlåta”. Sådana kommentarer – särskilt när de kommer från nära vänner, familjemedlemmar eller ledare i kyrkan – kan göra att den drabbade blir mer tystlåten och känner större skam i stället för läkedom och frid. I likhet med en allvarlig fysisk skada eller infektion försvinner inte de här känslomässiga sårerna om man ignorerar dem. I stället växer förvirringen som börjar under övergreppen, och tillsammans med de åtföljande smärtsamma känslorna kan tänkesättet förändras och i slutändan leda till en utveckling av osunda beteenden. Det är inte ovanligt att offer för övergrepp undgår att inse att det som hände dem var övergrepp men ändå utvecklar osunda beteenden och smärtsamma känslor.

Hannah (namnet har ändrats) drabbades av sexuella övergrepp tidigt under barndomen. Liksom andra offer växte hon upp och kände att hon var en hemska person utan något värde. Hon tillbringade större delen av sitt liv



med att försöka tjäna andra så mycket att det kompenserade för känslan av att inte vara värdig hennes himmelske Faders eller någon annans kärlek. I sina relationer var hon rädd att om någon verkligen lärde känna henne så skulle de tycka att hon var lika hemsk som hon trodde att hon var. Hon var oerhört rädd för att bli avvisad vilket ledde till att hon blev rädd för att pröva nya upplevelser eller göra sådana enkla saker som att ringa någon på telefonen. Hon var välsignad med en talang för konst men gav upp det för att hon vara rädd att inte kunna hantera kritik.

I över 50 år vägledde hennes känslor av hjälplöshet, maktlöshet, rädsla, ilska, förvirring, skam, ensamhet och isolering hennes dagliga beslut.

Ersätta smärta med frid

Frälsaren led "smärta och bedrövelser och frestelser av alla slag". Han gjorde det för att han "i köttet [skulle kunna] veta hur han skall bistå sitt folk" (Alma 7:11–12). Hans lidande var inte bara för våra synder utan också för vår läkedom när någon annans synder gör att vi får lida.

Om Frälsaren var här i dag föreställer jag mig att han skulle gråta med och välsigna dem som har utsatts för sexuella övergrepp, liksom han grät med och välsignade nephiterna (se 3 Ne. 17). Även om han inte är här



personligen så kan hans ande vara med oss, och han har berett ett sätt för oss att bli botade, att känna frid och att förlåta.

För många som har blivit skadade är tanken att smärtan de bär på kan ersättas med frid nästan omöjlig att föreställa sig. Ofta går det många år utan att de drabbades skador märks eller erkänns av andra. Offren döljer smärtan med leenden, en villighet att hjälpa andra och genom att låtsas att inget är fel. Ändå är smärtan ständigt närvarande.

Låt oss jämföra den känslomässiga läkningsprocessen med att ta hand om och behandla en fysisk skada. Anta att du bröt benet som barn. I stället för att gå till en läkare för att rätta till problemet haltar du omkring tills den djupa smärtan är borta, men det finns hela tiden en mindre smärta som kommer med varje steg du tar. Åratal senare vill du att smärtan ska försvinna, så du går till en läkare. Läkaren måste lägga benet tillrätta, rensa bort eventuell benvävnad, spjåla benet och låta dig gå till sjukgymnasten för att stärka benet.

VANLIGA BETEENDEN HOS OFFER

Offer har ofta svårt med relationer och kan konstant söka bekräftelse från andra, bli passiva, sätta upp barriärer för att hålla andra på avstånd och undvika att bli sårade, bli promiskuösa och söka närhet genom sexuellt umgänge (inklusive pornografi och självstimulans), eller göra motsatsen och undvika allt som har med sex att göra. Skammen som har med sådant beteende att göra hindrar ofta personerna från att söka hjälp från föräldrar, prästadömsledare eller yrkesmän eftersom de inte förstår sambandet mellan vad som hände dem och deras beteende.

I fråga om evangeliet verkar offer bli extrema åt det ena hållet eller det andra. En del blir överdrivet religiösa. För att dölja det som de tror är deras ovärdighet försöker de gör allting rätt. Andra känner att de aldrig kommer att bli värdiga evigt liv och slutar emellanåt att försöka.

LÄRDOMAR FRÅN LÄRAN OCH FÖRBUNDEN 123

När profeten Joseph Smith var fängslad i fängelset i Liberty, Missouri, skrev han ett brev till kyrkan, som omfattar kapitel 121–124 i Läran och förbunden och innehåller "de heligas plikt rörande sina förföljare" (L&F 123, kapitelöverskriften). Han sa inte till de heliga som hade lidit förföljelse och fysiska skador att hålla smärtan för sig själva och låtsas som om inget hade hänt. Begrunda hur rådet som ges i kapitel 123 kan tillämpas på problem med övergrepp.



Processen med att botas från övergrepp är likadan på så sätt att offret först måste inse att smärtan är verklig och att något måste göras åt den. I processen ingår att erkänna det som har hänt och tillåta sig att känna smärtan, rädslan och sorgen, samt att erkänna känslorna och uppmärksamma dem. Det hjälper ofta att arbeta med en yrkesman som har erfarenhet av den här läkningsprocessen. (Hör med din prästadsledare om Kyrkans familjeservice finns i ditt område.)

Oavsett om offret har tillgång till professionell hjälp eller inte är det bra att be, studera Frälsarens liv och hans försoning samt att regelbundet prata med en prästadsledare. Han kan lätta på offrets börda och få inspiration om hur han ska hjälpa honom eller henne förstå deras gudomliga värde och relation till sin Fader i himlen och Frälsaren. Som syster Carole M. Stephens, andra rådgivare i Hjälpförningens generalpresidentskap, nyligen sa: "Läkningen [kan] vara en lång process. Ni behöver under bön söka vägledning och nödvändig hjälp, bland annat genom att

rådgöra med vederbörligen ordinerade prästadsledare. När ni lär er att kommunicera öppet, sätt då lämpliga gränser och sök eventuellt professionell rådgivning. Att bibehålla andlig hälsa under hela processen är livsviktigt!"³

För Hannah blev hennes liv så obehagligt att hon sökte hjälp. Hon visste tack vare sitt vittnesbörd att hon kunde uppleva frid och förnöjsamhet i livet, men det var inte något hon kände regelbundet. Genom bön och samtal med biskopen blev hon ledd till att få hjälp av en terapeut. Då kunde hon ta till sig de redskap hon behövde för att föra fram sanningen ur mörkret och berätta om den ohyggliga börda hon ensam hade burit på. När hon gjorde det kunde hon släppa taget om smärtan och finna den frid som Frälsaren har utlovat (se Joh. 14:27). Tillsammans med friden och trösten kom en önskan och förmåga att förlåta.

Behovet av att förlåta

Tanken om att förlåta är ofta svårt för offer för övergrepp att höra och missförstås ofta. Om förlåtelse uppfattas som att låta

förövaren komma undan eller att säga att det han eller hon gjorde inte har någon betydelse längre så känner offret sig inte bekräftat. Vi är visserligen befallda att förlåta (se L&F 64:10), men i situationer där skadan är djup måste läkningen påbörjas innan offret helt och fullt kan förlåta förövaren.

De som lider av smärtorna som orsakats av övergrepp kan få tröst av det här rådet i Mormons bok: "Jag, Jakob, vill tala till er som är renhjärtade. Vänd er till Gud med ståndaktigt sinne och be till honom med överflödande tro, så skall han trösta er i era bedrövelser, och han skall tala för er sak och sända ned rättvisa över dem som eftersträvar er undergång." (Jakob 3:1). Behovet av rättvisa och rätten till upprättelse kan överlämnas åt Herren så att han kan ersätta smärta med frid.

Hannah insåg så småningom att hon kunde lämna över behovet av rättvisa till Frälsaren och i stället uppleva en frid som hon aldrig tidigare hade känt. Tidigare hade hon varit rädd för att vara med på familjesammankomster där förövaren skulle vara närvarande. Tack vare hennes villighet att bemöta svåra känslomässiga sår på hennes väg mot läkning är hon nu inte längre rädd för att vara i hans närhet och kan till och med känna medlidande med honom på hans ålders höst.

Fri från onödiga bördor

Äldste Richard G. Scott (1928–2015) i de tolv apostlarnas kvorum sa att

"den fullständiga läkedom kommer genom din tro på Jesus Kristus och hans kraft och förmåga att, genom sin försoning, läka ärren efter det orättvisa och oförtjänta. ...

Han älskar dig. Han gav sitt liv för att du skulle kunna bli fri från onödiga bördor. Han kommer att hjälpa dig med det. Jag vet att han har kraften att läka dig."⁴

Motståndaren vill hålla människor bundna av smärta och lidande eftersom han är olycklig (se 2 Ne. 2:27). Med hjälp av vår Frälsare Jesus Kristus kan smärtan verkligen ersättas av en frid som bara Frälsaren kan ge, och vi kan få leva med glädje. "Adam föll för att människorna skulle kunna bli till, och människorna är till för att de skall kunna ha glädje" (2 Ne. 2:25). När vi känner glädje blir våra provningar mer uthärdliga och lär oss att växa och bli mer lika vår Fader i himlen.

Jag känner mig ödmjuk tack vare välsignelsen jag har haft att prata med personer som skadats av övergrepp och se helbrägdagörelsens underverk som bara kan komma genom Frälsaren. Om du lider så be om hjälp. Du behöver inte bära den tunga bördan ensam. Jag vet att Herren botar för jag har sett det oräkneliga gånger. ■

SLUTNOTER

1. Se Gordon B. Hinckley, "Rädda barnen", *Nordstjärnan*, jan. 1995, s. 57.
2. David A. Bednar, "Vi tror på att vara kyska", *Liahona*, maj 2013, s. 42.
3. Carole M. Stephens, "Den store läkaren", *Liahona*, Nov. 2016, s. 11.
4. Richard G. Scott, "Befrielse från tunga bördor", *Liahona*, nov. 2002, s. 88.

RÅD TILL LEDARE, FAMILJ OCH VÄNNER

När ett offer har så stort förtroende för dig att de berättar om sitt lidande och sina övergrepp, bör samtalen du har med honom eller henne börja med kärlek och empati. Alltför ofta har offer berättat för mig att när de har bätt biskopen om hjälp så har han först och främst fokuserat på behovet att förlåta förövaren. Det kan få offret att känna som om det bara är förövaren som har någon betydelse. När det händer går offren sällan tillbaka till biskopen för att få hjälp och går miste om den andliga läkning som är möjlig genom stöd och kärlek från kyrkans ledare.

Att förlåta är en viktig del av läkningsprocessen och ett bud, men lita på att när du låter ett offer bekänna sin smärta, uppleva sina känslor och prata om dem med en person som han eller hon litar på så leder det med tiden till läkning som kommer av offrets förmåga att förlåta förövaren.

Kyrkans ledare kan besöka ministering.lds.org och där gå till "Abuse: Help for the Victim" för att få mer information.

Det gamla släktalbumet:

Kraften i släktberättelser

*Mina förfäders arv lever vidare genom mig
och påverkar ständigt mitt liv till det bättre.*

Amneris Puscasu

En sommarmorgon före andra världskriget vaknade min morfars far som han alltid gjorde – före soluppgången. Han gick ut ur huset som låg på en kulle där han såg ut över en grön dal och sin by i Rumänien. Han satte sig på gräset som täckts av den tidiga morgondaggen, djupt försjunken i tankar – samma tankar som han haft under en längre tid. Han var en välutbildad man med ett stort hjärta och nyfiket sinne, och han var älskad och respekterad av alla i byn.

Hans by, som låg i den urgamla floden Olts land, var urtypen för den rumänska byn, där arkaism blandas med

sagolika landskap, en skatt av pittoreska seder, och ett självklart ansvar att bevara de föremål och traditioner som ärvs av förfäderna och föra dem vidare till nästa generation.

När solen hade gått upp gick han in i huset och erkände för sin fru att han hade varit nyfiken på hur hans begravning skulle bli. Han ville ha en generalrepetition av begravningen. Han bestämde datum, köpte en kista, hyrde präst och professionella sörjare, och skaffade allt annat som krävdes enligt den grekisk-ortodoxa traditionen. Dagen för generalrepetitionen kom. Borden hade dukats mitt i byn för åminnelsemiddagen, familjen var klädd i svart, prästen kom, morfars far lade sig i kistan och puffade upp kudden för att kunna se ordentligt, och så började processionen. När ceremonin var över var hela byn inbjudna till festen där min morfars far uppfyllde sin dröm att få dansa på sin egen begravning. Han levde i ytterligare 20 år och kontrollerade ofta att han fortfarande kom i kistan.

Inte bara namn och datum

Jag har aldrig träffat morfars far men hans berättelse har alltid varit en favorit. Den har gått vidare ner till mig av mina morförlädrar. Varje dag berättade de för mina



syskon och mig om våra förfäder: varifrån de kom, hur de var, om deras värderingar, drömmar och hopp. Efter varje söndagsmiddag tog mina morföräldrar fram det gamla släktalbumet. Med varje sida som vändes kom berättelser till liv, gamla som nya, medan hjärtan bands samman i en gobeläng av kärlek som trotsar tidens tand. De var inte bara gamla fotografier med namn och datum på baksidan. Bakom varje ansikte fanns en far eller mor, en son eller dotter, bror eller syster. För oss var de verkliga personer med hopp och drömmar, svårigheter och besvikelser, framgång och misslyckanden. Fastän de inte längre är fysiskt närvarande lever deras berättelser vidare, deras arv fortsätter att stråla och de fortsätter att le från ett gammalt släktalbum som i dag omfattar sex generationers kärlek.

Styrka i svåra tider

När jag hade fyllt 19 var mina föräldrar och de flesta i min närmaste familj döda, och många av föremålen som jag hade ärvt hade förlorats eller stulits. Men det är en sak som inte tid, naturkatastrofer eller ens döden kan förstöra: bron som sträcker sig över det förgångna, nutiden och framtiden som mina släktingar har byggt. Tack vare deras

ihärdighet har tråden som sammanbinder våra hjärtan visat sig vara starkare än jordiska prövningar, och den har gett mig styrkan att övervinna svåra omständigheter.

När mina föräldrar och far- och morföräldrar dog kände jag så djup sorg att jag undrade om jag skulle orka fortsätta. Men jag kände deras inflytande från andra sidan slöjan, och det hjälpte mig få ett orubbligt starkt vittnesbörd om livet efter döden, och senare om tempelförrättningarna. Jag minns inte hur min mor såg ut, inte heller har jag träffat mina gammelfar- och morföräldrar, men varje gång jag tar fram släktalbumet så ser jag mig själv i deras ögon. Jag är den jag är tack vare alla dem som kom före mig, och deras upplevelser och visdom har format min karaktär och lett mig längs vägen.

Jag tänker ofta på min släkt på andra sidan slöjan och de uppoffringar de gjorde för att jag skulle få ett bättre liv. Jag tänker på tempelförrättningarna som gör att vi kan vara tillsammans igen som familj en dag. Och jag tänker på Kristi försoning, som gjorde allt det här möjligt. Han betalade priset för att vi skulle få leva. För det älskar vi och dyrkar honom med tacksamhet i dag och för alltid. ■
Författaren bor i New York, USA.





Larry R. Lawrence
i de sjuttios kvorum



Kriget fortsätter

*Kriget som påbörjades i himlen fortsätter än i dag.
Faktum är att striden förvärras allteftersom de
heliga förbereder sig för Frälsarens ankomst.*

Alla som följer de internationella nyheterna kan hålla med om att vi lever i en tid av "krig och rykten om krig" (L&F 45:26). Lyckligtvis är alla som lever på jorden krigsveteraner. Vi har stridit mot ondskans härar i ett pågående krig som började i den förjordiska sfären innan vi föddes.

Eftersom vi ännu inte hade en fysisk kropp stred vi i kriget i himlen utan svärd, gevär eller bomber. Men slagen var lika intensiva som i vilket nutida krig som helst, och miljarder själar gick förlorade.

Kriget i föruttillvaron fördes med ord, idéer, debatter och övertalning (se Upp. 12:7–9, 11). Satans strategi var att skrämman människor. Han visste att rädsla är det bästa sättet att förstöra tro. Han kan ha använt sådana argument som "det är för svårt". "Det är omöjligt att komma tillbaka ren." "Risken är för stor." "Hur vet du att du kan lita på Jesus Kristus?" Han var mycket avundsjuk på Frälsaren.

Lyckligtvis triumferade Guds plan över Satans lögn. Guds plan inbegrep moralisk handlingsfrihet för människan och ett stort offer. Jehova, som vi känner som Jesus Kristus, erbjöd sig att vara det offret – att lida för alla våra synder. Han var villig att lägga ner sitt liv för sina bröder och systrar så att de som omvände sig kunde komma tillbaka rena och så småningom bli lika sin himmelske Fader. (Se Mose 4:1–4; Abr. 3:27.)

*I kriget i himlen älskade och stödde vi
vår Fader i himlen. Vi ville bli som han.*

Den andra fördelen som hjälpte Jehova vinna Guds barns hjärtan var de mäktiga vittnesbörd som hans efterföljare bar, ledda av Mikael, ärkeängeln (se Upp. 12:7, 11; L&F 107:54). I föruttillvaron kallades Adam Mikael, och Satan kallades Lucifer, som betyder "ljusbringaren"¹. Det kan tyckas vara ett märkligt namn för mörkrets prins (se Mose 7:26), men skrifterna lär att Satan var "en Guds ängel, som hade en ledande ställning i Guds närhet" innan han föll (se L&F 76:25–28).

Hur kunde en ande med så mycket kunskap och erfarenhet falla så djupt? Det var på grund av hans högmod. Lucifer gjorde uppror mot vår Fader i himlen därför att han ville ha Guds rike för sig själv.

I sitt klassiska tal "Tagen eder tillvara för högmod" sa president Ezra Taft Benson (1899–1994) att Lucifer "ville äras framför alla andra" och att "hans högmodiga önskan [var] att störta Gud från tronen".² Du har också hört att Satan ville förstöra människans handlingsfrihet, men det var inte enda anledningen till att han hamnade i onåd. Han kastades ut ur himlen på grund av uppror mot Fadern och Sonen (se L&F 76:25; Mose 4:3).

Varför stred du och jag mot djävulen? Vi stred av lojalitet. Vi älskade och stödde vår Fader i himlen. Vi ville bli som han. Lucifer hade ett annat mål. Han ville ersätta Fadern (se Jes. 14:12–14; 2 Ne. 24:12–14). Tänk dig hur Satans svek måste ha sårat vår himmelske Fader. I skrifterna kan vi läsa att "himlarna grät över honom" (L&F 76:26).

Efter en hetsig kamp segrade Mikael och hans arméer. Två tredjedelar av himlens härskaror valde att följa Fadern (se L&F 29:36). Satan och hans efterföljare kastades ut från



himlen, men de förpassades inte genast till det yttersta mörkret. Först sändes de till jorden (se Upp. 12:7–9) där Jesus Kristus skulle födas och där hans försoningsoffer skulle genomföras.

Varför tilläts Satans härskaror att komma till jorden? De kom för att utgöra ett motstånd för dem som prövas här (se 2 Ne. 2:11). Kastas de så småningom ut till yttersta mörkret? Ja. Efter tusenårsriket kastas Satan och hans anhängare ut för evigt.

Satan vet att hans dagar är räknade. Vid Jesu andra ankomst binds Satan och hans änglar i tusen år (se Upp.

20:1–3; 1 Ne. 22:26; L&F 101:28). Den dagen närmar sig alltmer, och de onda krafterna kämpar obarmhärtigt för att fånga så många själar de kan.

Johannes Uppenbararen fick se kriget i himlen som en del av en storslagen syn. Han visades hur Satan kastas ner till jorden för att fresta människorna. Det här var Johannes reaktion: "Ve dig, du jord och du hav, ty djävulen har kommit ner till er i stor vrede, eftersom han vet att hans tid är kort" (Upp. 12:12).

Så hur tillbringar Satan sina dagar eftersom han vet att han inte har någon tid att förlora? Aposteln Petrus skrev att "djavulen går omkring som ett rytande lejon och söker efter vem han skall sluka" (1 Petr. 5:8).

Vad är det som motiverar Satan? Han kommer aldrig att få en kropp, han kommer aldrig att ha en fru eller barn och han kommer aldrig att få uppleva glädjens fullhet, så han vill göra alla män och kvinnor "lika olyckliga som han själv är" (2 Ne. 2:27).

Djävulen inriktar sig på alla människor, särskilt de som har störst potential att uppnå evig glädje. Han är uppenbarligen avundsjuk på alla som befinner sig på stigen mot upphöjelse. Skrifterna lär att Satan "för ... krig mot Guds heliga och omringar dem på alla sidor" (L&F 76:29).

Kriget som påbörjades i himlen fortsätter än i dag. Faktum är att striden förvärras allteftersom de heliga förbereder sig för Frälsarens återkomst.

President Brigham Young (1801–1877) profeterade "att kyrkan skulle spridas, blomstra, växa och utvidgas, och att i samma mån som evangeliet skulle spridas bland jordens nationer så skulle också Satans makt växa".³

Jag tror att vi alla kan hålla med om att den här profetian håller på att uppfyllas när vi tittar på den ondska som infiltreras i världens samhällen. President Young lärde att vi behöver studera fiendens metoder för att kunna besegra honom. Jag ska ta upp fyra av Satans välkända metoder och hur man motstår dem.

Satans metoder

1. Frestelser. Djävulen är skamlös när det gäller att lägga orättfärdiga tankar i vårt sinne. Mormons bok lär att

Satan viskar orena och ovänliga tankar och sår tankar av tvivel. Han manar oss outhärligt att handla efter vanebildande drifter och att underhålla själviskhet och lystnad. Han vill inte att vi ska inse varifrån de här tankarna kommer, så han viskar: "Jag är ingen djävul, för det finns ingen" (2 Ne. 28:22).

Hur kan vi motstå sådana direkta frestelser? Ett av de effektivaste redskapen är att helt enkelt skicka iväg Satan. Det är vad Jesus skulle göra.

Berättelsen i Nya testamentet om Frälsaren på frestelsernas berg är lärorik. Efter varje frestelse som djävulen presenterade använde Jesus en försvarsteknik som har två steg: Först beordrade han Satan att ge sig av. Sedan citerade han skrifterna.

Här är ett exempel: "Gå bort, Satan!" befallde Jesus, "ty det står skrivet: Herren, din Gud, skall du tillbe, och endast honom skall du tjäna" (Matt. 4:10). I nästa vers står det: "Då lämnade djävulen honom, och se, änglar trädde fram och tjänade honom" (Matt. 4:11). Frälsarens försvar var mycket effektivt!

En biografi över president Heber J. Grant (1856–1945) ger insikt om hur president Grant som ung man stod emot djävulen. När president Grant insåg att det var Satan som viskade till honom och försökte plantera tvivel i hans hjärta, sa han helt enkelt: "Herr Djävul, håll tyst!"⁴

Du har rätt att befälla Satan att ge sig av när du konfronteras med frestelser. Skrifterna lär: "Stå emot djävulen, så skall han fly bort från er" (Jak. 4:7).

Den andra delen av Frälsarens försvar var att citera skrifterna. Det finns stor kraft i att lära sig skriftställen utantill, som Jesus gjorde. Skriftställen kan bli en arsenal av andlig ammunition.

När du frestas kan du upprepa sådana bud som "tänk på sabbatsdagen så att du helgar den", "älska era fiender" eller "pryd ständigt dina tankar med dygd" (2 Mos. 20:8; Luk. 6:27; L&F 121:45). Kraften från skrifterna skrämmer inte bara Satan utan gör också att du känner Anden, uppmunttrar dig och stärker dig mot frestelser.

2. Lögner och svek. Skrifterna uppenbarar att Satan är "lögnernas fader" (2 Ne. 9:9). Tro honom inte när han



viskar sådant som "du gör aldrig något rätt", "du är för syndig för att få förlåtelse", "du kommer aldrig att förändras", "ingen bryr sig om dig" och "du har inga talanger".

En annan av hans ofta använda lögn är följande: "Du måste pröva allting minst en gång – bara för att få erfarenhet. En gång skadar inte." Den smutsiga lilla hemligheten som han inte vill att du ska få veta är att synd är vanebildande.

En annan effektiv lögn som Satan försöker med är den här: "Alla andra gör det. Det är okej." Det är inte okej! Så tala om för djävulen att du inte vill komma till telestiala riket – även om alla andra är där.

Satan ljuger för dig, men du kan lita på att Anden säger sanningen. Det är därför den Helige Andens gåva är så viktig.

Djävulen har kallats "den store bedragaren".⁵ Han försöker förfalska varje sann princip som Herren ger oss.

Tänk på att förfalskningar inte är detsamma som motsatser. Motsatsen till vitt är svart, men en förfalskning av vitt kan vara off-white eller grått. Förfalskningar liknar originalen för att lura intet ont anande människor. De är en förvrängd version av något gott, och precis som med förfalskade pengar är de värdelösa. Låt mig illustrera detta.

En av Satans förfalskningar av tro är vidskepelse. Hans förfalskning av kärlek är lusta. Han förfalskar prästadömet genom att införa prästpolitik, och han imiterar Guds underverk genom svartkonst.

Äktenskapet mellan man och kvinna är instiftat av

Du kan lita på att Anden säger sanningen. Det är därför den Helige Andens gåva är så viktig.



Gud, men äktenskap mellan två personer av samma kön är bara en förfalskning. Det ger varken efterkommande eller upphöjelse. Hans imitationer bedrar många, men de är egentligen bara förfalskningar. De kan inte ge varaktig glädje.

Gud varnade oss för förfalskningar i Läran och förbunden. Han sa: "Det som inte uppbygger är inte av Gud utan är mörker" (L&F 50:23).

3. Stridigheter. Satan är stridigheternas fader. Frälsaren lär: "Han hetsar människornas hjärtan till att strida i vrede, den ene med den andre" (3 Ne. 11:29).

Djävulen har lärt sig genom århundraden av erfarenhet att där det finns stridigheter försvinner Herrens ande. Ända sedan Satan övertalade Kain att döda Abel har han

uppmanat syskon att bråka. Han ställer också till problem i äktenskap, bland församlingsmedlemmar och mellan missionärskamrater. Han jublar när han ser goda människor bråka. Han försöker starta familjebråk precis före kyrkan på söndagarna, precis före hemaftnar på måndagskvällar och när ett par planerar att vara med på en tempelsession. Hans tidsplanering är förutsägbar.

När det uppstår stridigheter hemma eller på jobbet så sluta genast med det ni håller på med och försök bli sams. Det spelar ingen roll vem som började.

Stridigheter börjar oftast med felfinneri. Joseph Smith lärde att "djävulen smickrar oss att vi är synnerligen rättfärdiga när vi fokuserar på andras fel och brister".⁶ Om du tänker efter är själv rättfärdighet bara en förfalskning av riktig rättfärdighet.

Satan älskar att sprida missämja i kyrkan. Han specialiserar sig i att peka ut fel hos kyrkans ledare. Joseph Smith sa till de heliga att de första stegen mot avfall är att tappa förtroendet för kyrkans ledare.⁷

Nästan all antimormonlitteratur är baserad på lögnen om Joseph Smiths karaktär. Fienden arbetar hårt för att misskreditera Joseph eftersom återställensens budskap vilar på profetens redogörelse för vad som hände i den heliga lunden. Djävulen arbetar hårdare i dag än någonsin tidigare för att få medlemmar att ifrågasätta sitt vittnesbörd om återställelsen.

Under den första tiden i vår tidshushållning förblev många prästadömsbröder tyvärr inte lojala mot profeten. En av dem hette Lyman E. Johnson och han uteslöts på grund av orättfärdigt uppträdande. Senare beklagade han det faktum att han hade lämnat kyrkan: "Jag skulle gärna låta hugga av min högra hand, om jag kunde tro på det igen. Då var jag fylld av glädje och fröjd. Jag hade behagliga drömmar. När jag vaknade på morgnarna var jag glad till sinnes. Jag var lycklig om dagen och om natten fylld av frid och glädje och tacksamhet. Men nu är det mörker, plågor, sorg och yttersta elände. Jag har inte haft en lycklig stund sedan dess."⁸

Fundera över de här orden. De utgör en varning för alla kyrkans medlemmar.

Jag är konvertit till kyrkan. Jag döptes som ensamstående 23-åring när jag studerade medicin i Arizona. Jag vet av egen erfarenhet hur Satan arbetar på undersökare för att förvirra dem och avskräcka dem när de söker efter sanningen.

Under hela min ungdom hade jag sett exempel i mina sista dagars heliga vänner. Jag var imponerad av hur de levde sina liv. Jag bestämde mig för att lära mig mer om kyrkan, men jag ville inte berätta för någon att jag studerade mormonismen. För att undvika påverkan från mina vänner bestämde jag mig för att undersöka kyrkan på egen hand.

Det här var många år före internet så jag gick till ett bibliotek. Jag hittade ett exemplar av Mormons bok och en bok som hette *Ett stort och förunderligt verk* av äldste LeGrand Richards (1886–1983) i de tolv apostlarnas kворum. Jag började läsa böckerna med stor iver och tyckte att de var inspirerande.

Min ande längtade efter att få lära sig mer, men Satan började viska i mitt öra. Han sa att för att kunna vara helt objektiv så behövde jag läsa det som hade skrivits av kyrkans kritiker också. Jag gick tillbaka till biblioteket och började leta. Mycket riktigt hittade jag en bok som misskrediterade profeten Joseph.

Antimormonboken gjorde mig förvirrad. Jag förlorade den härliga ande och inflytandet som hade väglett mig i mitt sökande. Jag blev frustrerad och var nära att ge upp mitt sökande efter sanningen. Jag bad om ett svar medan jag läste antimormonlitteraturen!

Till min förvåning fick jag ett telefonsamtal av en vän från high school som nu studerade vid Brigham Young



University. Hon frågade om jag ville besöka henne i Utah och lovade att jag skulle älska den natursköna resan. Hon hade ingen aning om att jag i hemlighet studerade om hennes kyrka.

Jag tackade ja till hennes inbjudan. Min vän föreslog att vi skulle åka till Salt Lake City och besöka Temple Square. Hon blev överraskad av min entusiastiska respons. Hon hade ingen aning om hur intresserad jag var av att lära mig sanningen om Joseph Smith och återställelsen.

Systemmissionärerna på Temple Square var till stor hjälp. Utan att veta det besvarade de många av mina frågor. Deras

Djävulen inriktar sig på alla, men särskilt de som har störst potential att uppnå evig glädje.

vittnesbörd hjälpte mig att "tvivla på [mina] tvivel"⁹ och min tro började bli starkare. Kraften i ett innerligt vittnesbörd kan inte överskattas.

Min vän bar också sitt vittnesbörd för mig och uppmanade mig att be och fråga Gud om kyrkan var sann. Under den långa färden tillbaka till Arizona började jag be med tro – för första gången "med ett uppriktigt hjärta, med ärligt uppsåt" (Moro. 10:4). Vid en punkt under resan kändes det som om hela bilen lystes upp av ljus. Jag fick personligen uppleva att ljus verkligen kan skingra mörker.

När jag hade bestämt mig för att döpas inledde djävulen en slutlig kamp. Han arbetade på min familj som gjorde allt de kunde för att avskräcka mig, och de vägrade att komma på min doggudstjänst.

Jag döptes ändå, och så småningom uppmjukades deras hjärtan. De började hjälpa mig med min släktforskning. Några år senare döpte jag min yngre bror. Vännen som hade bett mig besöka henne i Utah är nu min fru.

4. Missmod. Satan använder effektivt det här redskapet på de mest trofasta heliga om allt annat har misslyckats. När jag själv börjar känna mig missmodig så hjälper det att inse vem det är som försöker dra ner mig. Det gör mig tillräckligt arg för att muntra upp mig – bara för att reta djävulen.

För flera år sedan höll president Benson ett tal som hette "Förtvivla ej". I det insiktsfulla talet sa han: "Satan [strävar] oupphörligt att besegra de heliga genom förtvivlan, missmod, misströstan och depression."¹⁰ President Benson uppmanade kyrkans medlemmar att vara på sin vakt, och han gav tolv förslag på hur man bekämpar missmod.

Hans förslag var bland annat att tjäna andra; arbeta hårt och undvika lättja; arbeta på att ha goda hälsovanor, bland annat genom träning och att äta mat i dess naturliga tillstånd; be om en prästadömsvälsignelse, lyssna på inspirerande musik, räkna våra välsignelser och sätta upp mål. Och framför allt ska vi, som det står i skrifterna, alltid be så att vi kan besegra Satan (se L&F 10:5).¹¹

*Satan skälver när han ser
den svagaste heliga på sina knän.*¹²

Det är viktigt att veta att det finns gränser för den ondes makt. Gudomen sätter de gränserna, och Satan har inte tillåtelse att överträda dem. Skrifterna försäkrar oss till exempel att "Satan är inte given makt att fresta små barn" (L&F 29:47).

En annan viktig begränsning är att Satan inte vet vad vi tänker om vi inte talar om det för honom. Herren förklarade: "Det [finns] inte ... någon annan utom Gud som känner dina tankar och ditt hjärtas avsikter" (L&F 6:16).

Kanske är det därför Herren har gett oss sådana bud som "knota inte" (L&F 9:6) och "du skall inte tala illa om din nästa" (L&F 42:27). Om du kan lära dig att tygla din tunga (se Jak. 1:26) så riskerar du inte att ge för mycket information till djävulen. När han hör knotanden, klagomål och kritik tar han noggranna anteckningar. Dina negativa ord visar dina svagheter för fienden.

Jag har goda nyheter till dig. Guds arméer är större än Lucifers arméer. Du kanske ser dig om och tänker för dig själv: "Världen blir alltmer orättfärdig. Det måste vara så att Satan vinner kriget." Låt dig inte luras. Sanningen är den att vi är fler än fienden. Kom ihåg att två tredjedelar av Guds barn valde Faderns plan.

Bröder och systrar, se till att ni strider på Herrens sida. Se till att ni bär med er Andens svärd.

Det är min bön att ni i slutet av era liv kan säga som aposteln Paulus: "Jag har kämpat den goda kampen, jag har fullbordat loppet, jag har bevarat tron" (2 Tim. 4:7). ■

SLUTNOTER

- Handledning för skriftstudier, "Lucifer", scriptures.lds.org.
- Ezra Taft Benson, "Tagen eder tillvara för högmot", *Nordstjärnan*, juli 1989, s. 3.
- Discourses of Brigham Young*, utv. av John A. Widtsoe (1954), s. 72.
- Se Heber J. Grant: *Man of Steel, Prophet of God* (1979), av Francis M. Gibbons, s. 35–36.
- Se till exempel Dieter F. Uchtdorf, "Herren bryr sig om dig", *Liahona*, nov. 2011, s. 20; Gordon B. Hinckley, "Tiderna vi lever i", *Liahona*, jan. 2002, s. 86.
- Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith* (2007), s. 449.
- Se *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith*, s. 316.
- Lyman E. Johnson i Brigham Young, *Deseret News*, 15 aug. 1877, s. 484.
- Dieter F. Uchtdorf, "Kom och förena er med oss", *Liahona*, nov. 2013, s. 23.
- Ezra Taft Benson, "Förtvivla ej", *Nordstjärnan*, mars. 1987, s. 2.
- Se Ezra Taft Benson, "Förtvivla ej", s. 2.
- William Cowper i *The Concise Columbia Dictionary of Quotations* (1987), sammanst. av Robert Andrews, s. 78.

PORTRÄTT AV TRO

Skaidrīte är en av de gladaste människorna jag någonsin har träffat. Hennes liv verkar vara perfekt. Men som barn bodde hon med sin alkoholiserade mamma som inte kunde ta hand om henne eller hennes syster. Skaidrīte höll sin systers hand när systemen dog av svält. Med början vid 8 års ålder bodde Skaidrīte i en rad fosterhem. Hon blev sparkad, slagen och förbjöds att be. Hon behandlades som en slav. Under årens lopp övervägde hon självmord.

Åratal senare gick Skaidrīte i ett sökande efter hopp in i en av kyrkans möteshus.

LESLIE NILSSON, FOTOGRAF

Skaidrīte Bokuma

Liepāja, Lettland

”En systemmissionär hälsade på mig och log. Jag trodde att hon var en ängel. Efter den dagen förändrades mitt liv. Det har gått 17 år och jag har inte längre några tankar på självmord. I dag är jag positiv. När jag har bördor så lägger jag dem på Gud. Jag har lärt mig att förlita mig på honom i allt. Livet är vackert.”

Lär dig hur man uppmärksammar och hjälper personer som funderar på självmord på lds.org/go/41739.





SPELA INTE DEN DÄR SÅNGEN

För en tid sedan bodde min familj och jag i Veracruz i Mexiko där mina barn gick i grundskolan. Varje morgon när jag hjälpte mina tre barn att göra sig i ordning för skolan lyssnade vi på radion – den mest populära kanalen i staden – med ett mycket trevligt program som leddes av en ung programledare.

Vi började lyssna på en mycket trallvänlig sång. När jag lade märke till texten insåg jag att det som sades, även om det inte var vulgärt, var tve tydligt och rätt.

Jag sa bestämt till barnen: ”Vi kan inte lyssna på ett sådant språk.” Kanske lade de inte ens märke till sångtexten, men ändå uppfattade de så mycket att de nynnade melodin.

De såg mig sänka volymen på stereon och frågade vad jag gjorde. ”Jag ska be radioprataren att ta bort den sången från programmet.” Deras förvåning uppmuntrade mig att göra slag i saken.

De kunde inte tro det och inte jag heller, men jag tog telefonluren och ringde radiokanalen. Jag förväntade mig inte att få ett svar, men till min förvåning svarade genast samma radiopratare som vi just hade hört i programmet.

Jag sa till honom att jag inte tyckte om att höra den sången, särskilt med

När vi hörde en mycket trallvänlig sång på radion började jag lägga märke till texten.

tanke på att många familjer lyssnade på radion vid den tiden på morgnarna. Han frågade vad jag tyckte att han skulle ersätta den med, men hans uppförande var så artigt att jag bara bad att han inte spelade sången under tiden när barnen var hemma.

Jag fick aldrig veta om mitt samtal hördes i radion, men jag var bara tacksam för att radioprataren hade lyssnat. Och under dagarna som följde märkte jag att min begäran hade beviljats.

Den upplevelsen bekräftade för mig att vi ska vara modiga när vi har möjlighet att fatta beslut och göra det som är nödvändigt för att skydda våra barn från negativa inflytanden. När vi gör det kan den Helige Anden fortsätta vara vår ständige ledsagare. ■

Maria Hernandez, Texas, USA



DEN BORTTAPPADE PLÅNBOKEN

Jag flyttade nyligen till ett nytt hus och bad några medlemmar i kyrkan att hjälpa mig med ett projekt där. Mitt under projektet åkte jag iväg för att köpa lite material som behövdes för att avsluta arbetet. När vi var klara med projektet upptäckte jag att min plånbok var borta. Jag fick panik eftersom jag hade alla mina personliga dokument i plånboken plus pengar som jag just hade fått av en kund samma morgon. Jag åkte tillbaka till platsen där jag hade gjort inköpet, men utan framgång. Jag åkte hem och letade ifall jag hade lagt den någonstans, men hittade den ändå inte. Jag började fundera på hur jag skulle skaffa fram nya exemplar av alla dokument. Innan jag gav mig av frågade en vän: "Har du bett än?"

Jag tänkte genast: "Naturligtvis har jag bett redan!"

Men egentligen hade jag inte bett med verkligt uppsåt. Jag ville i stället tvinga min vilja på min himmelske Fader och på något sätt göra det till hans plikt att hjälpa mig hitta plånboken. Men sedan kom jag att tänka på Jesaja 55:8: "Mina tankar är inte era tankar, och era vägar är inte mina vägar, säger Herren."

På söndagen var jag i kyrkan när en medlem som jag hade varit med dagen innan berättade att han hade



Jag bad min himmelske Fader att besvara vår bön för att stärka min frus och mina barns tro.

bett innerligt till vår himmelske Fader om att jag skulle hitta plånboken. Han sa att han kände att jag skulle hitta den. När jag senare satte mig ner för mina personliga studier började jag läsa *Receiving Answers to Our Prayers* av Elder Gene R. Cook, emeritusmedlem i de sjuttios kворum. På första sidan fanns en berättelse om ett likadant problem som jag hade: Äldste Cooks son tappade bort sin plånbok så hela familjen samlades och bad till Herren om att de skulle hitta den.

När jag hade läst om den upplevelsen tillämpade jag det jag hade läst och samlade min fru och mina barn. Vi bildade en ring och varje

person bad en bön till Herren om att hjälpa oss hitta plånboken om det var hans vilja.

Jag hade tidigare sett den kraft som bönen har, men efteråt, när jag bad för mig själv, vädjade jag till min himmelske Fader att besvara vår bön för att stärka min frus och mina barns tro.

Dagen därpå ringde en man. Han sa att han hade hittat min plånbok, inklusive pengarna. Jag grät som ett barn för att min bön hade besvarats och min familjs tro stärktes.

Jag vet att vår himmelske Fader, trots att han har så många barn att uppmärksamma, svarar var och en av oss i sin tid och på sitt sätt. ■
Luiz Marcelino, Goiás, Brasilien

RÄDDAD I FOAJÉN

Min man måste ofta arbeta på söndagar vilket innebär att jag själv har ansvaret för att ta med våra fyra söner till kyrkan. En söndag under sakramentsmötet kivades de två minsta pojkarna med varandra. Om jag fick en av dem intresserad av en bok så ville hans bror ha den. Jag försökte med snacks, leksaker och färgläggning, men inget fungerade. Mina pojkar överväldigade mig – de kunde helt enkelt inte hålla sig lugna i en timme.

Jag tog fram en liten leksak ur väskan och gav den till min ettåring. Genast började min treåring Tyson skrika medan han kastade sig över sin lillebror och försökte ta leksaken. Det kändes förnedrande att behöva bära ut två skrikande, bråkande små pojkar till foajén.

Mitt ansikte blev genast vått av varma tårar. Varför behövde det vara så svårt? Jag gjorde ju det som min himmelske Fader ville genom att ta barnen till kyrkan, eller hur? Men nu klarade jag inte av det längre. Det var så tröttsamt och pinsamt att försöka hålla pojkarna lugna på sakramentsmötet varje vecka. Jag ville aldrig komma tillbaka.

Jag satt med de här tankarna i omkring 15 sekunder och sedan kom en syster jag knappt kände ut i foajén efter mig. Hon hette syster Beus. Hon satt oftast ensam eftersom hennes

Mina pojkar överväldigade mig – de kunde helt enkelt inte sitta still i en timme.



man var i biskopsrådet och hennes barn var vuxna. Hon sa: "Du är alltid här ensam! Jag ser hur mycket du kämpar. Får Tyson sitta hos mig?" Jag kunde inte ens komma på ett svar! Jag bara nickade, och hon tog honom i handen och ledde honom, nu lugn och glad, tillbaka till sakramentssalen.

Jag torkade tårarna, tog upp minstingen och gick ödmjukt tillbaka in i sakramentssalen för att njuta av resten av mötet i lugn och ro.

Söndagen därpå när vi gick in till sakramentsmötet så tittade Tyson efter sin nya vän. På kvällarna bad han: "Tack, himmelske Fader, för syster Beus. Jag gillar henne så mycket!"

Det har gått över tre år och Tyson söker fortfarande i sakramentssalen efter syster Beus. Förra året kallades hon till att bli Tysons primärlärare. Han var så glad som en liten pojke kan bli.

Jag är så tacksam för syster Beus och hennes villighet att älska och tjäna andra. Jag vet att vi kan välsigna andra när vi tjänar som Frälsaren gjorde. ■ Kristi Lewis, Utah, USA

KLAR!

Under mina intervjuer som biskop hade jag en söndagseftermiddag nöjet att sitta ner med en god vän och prata om en del svårigheter han hade. Efter att ha lyssnat på hans bekymmer i några minuter kände jag att det han behövde var att läsa skrifterna mer regelbundet. Jag blev också påmind om att jag som biskop också skulle läsa skrifterna mer regelbundet – det var något som jag hade haft svårt för. Så jag föreslog att vi skulle bli "ansvarighetspartners" och sträva efter att studera mer regelbundet.

Varje dag när vi har läst skrifterna skulle vi sms:a varandra och skriva ordet *Klar!* Vetskapen om att någon annan väntade på att få höra om den andre hade läst eller inte den dagen var mycket motiverande för oss båda. Om någon av oss glömde bort det, skulle sms:et påminna oss. Om en av oss inte sms:ade skulle vi inte reta den andre. Vi lät varandra anta utmaningen utan att någon skulle behöva känna sig skyldig.

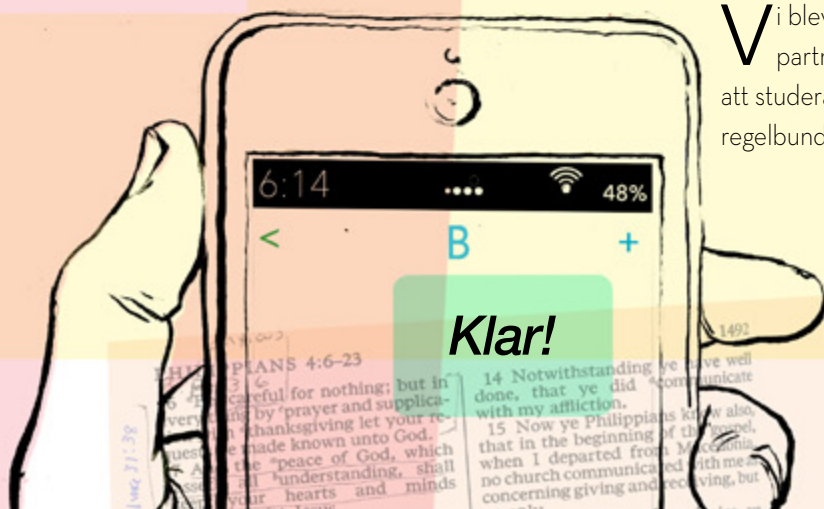
Vi började med utmaningen för sex månader sedan, och jag minns inte att

vi har missat att läsa skrifterna en enda dag. Den här brodern ställde sig upp under faste- och vittnesbördsområdet för ett par månader sedan och vittnade om vilken positiv inverkan dagliga skriftstudier hade på honom och hans familj.

Jag är tacksam för den här brodern och hans vänskap, liksom för hans dagliga sms. Jag har sett hur tekniken, när den används rätt, kan förbättra våra liv. Jag är också tacksam för skrifterna och hur de vittnar om Kristus. Jag vet att Frälsarens försoningsoffer gör det möjligt för var och en av oss att återvända och leva hos honom en dag. ■

Alex Whibley, British Columbia, Kanada

Vi blev "ansvarighetspartners" i vår strävan att studera skrifterna mer regelbundet.





DIN PERSONLIGA LIAHONA

”Din välsignelse ska inte vikas ihop snyggt och stoppas undan. Den ska inte ramas in och hängas upp eller publiceras. Den ska snarare läsas. Den ska älskas. Den ska efterföljas. Din patriarkaliska välsignelse kommer att hjälpa dig genom den mörkaste natt. Den ska leda dig genom livets faror. ... Din patriarkaliska välsignelse är en personlig Liahona för dig som utstakar din kurs och leder dig på vägen.”

Se president Thomas S. Monson, ”Din patriarkaliska välsignelse: en Liahona av ljus”, *Nordstjärnan*, jan. 1987, s. 55.



Förstå din patriarkaliska välsignelse

Allie Arnell och Margaret Willden

Leivet är fullt av okända farvatten: *Var ska jag studera? Vad ska jag studera? Ska jag gå ut som missionär? Vem ska jag gifta mig med?* Om du hade fått en personlig karta som navigerade dig i dina beslut i livet, skulle du då följa den?

Vår himmelske Fader och Jesus Kristus har gett oss en sådan karta – en patriarkalisk välsignelse – för att vägleda oss i livet. Vi har fått handlingsfrihetens gåva för att fatta beslut av egen fri vilja, men en patriarkalisk välsignelse kan belysa vilka vägar som ger störst glädje.

Men att bara ha en karta räcker inte. Vi måste studera, förstå och tillämpa kartans innebörd. När du på liknande sätt lär dig förstå språket som används i din patriarkaliska välsignelse – din personliga guide till livet – kan du se vem du är i Guds ögon och vad du kan bli.

Upptäck din släktlinje

Först och främst tillkännager din patriarkaliska välsignelse din släktlinje, eller vilken av Jakobs tolv stammar du tillhör. (Jakob kom senare att kallas Israel.) Även om vi inte bokstavligt talat är Jakobs efterkommande står det i skrifterna att kyrkans medlemmar adopteras in i Israels hus: ”Ty alla som tar emot detta evangelium skall uppkallas efter ditt namn och skall räknas som dina avkomlingar och skall ställa sig upp och prisa dig som sin fader” (Abr. 2:10).

Shelisa Schroepel från Utah säger: Vetskapen om att jag tillhör Jakobs hus hjälper mig förstå meningen med mitt liv och varför jag har kallats till vissa ämbeten i kyrkan.”

Din patriarkaliska välsignelse kan också beskriva olika välsignelser som kommer med just din stam. Som exempel tillhör många medlemmar i kyrkan Efraims stam, en stam som har det unika ansvaret att sprida



När du lär dig förstå de olika delarna av din välsignelse kan du få vägledning i ditt liv.

budskapet om det återställda evangeliet till världen (se 5 Mos. 33:13–17; L&F 133:26–34).

Personliga råd

Om en karta används på rätt sätt så hindrar den en resenär från att gå vilse. På liknande sätt kan din patriarkaliska välsignelse ge råd och vägledning under din jordiska resa.

STUDIETIPS

- Ta reda på råden, varningarna, talangerna och löftena i din patriarkaliska välsignelse. Be om hur de kan tillämpas på dig i ditt nuvarande skede i livet.
- Studera din välsignelse noga och ofta under livet. En mening kan ha olika betydelser vid olika tider.
- Kom ihåg att en patriarkalisk välsignelse inte tar upp alla aspekter av ditt liv. Även om ett viktigt mål inte nämns i din välsignelse kan det ändå vara något viktigt att sträva efter.
- Var trofast mot evangeliet. Välsignelserna i din patriarkaliska välsignelse beror på din rättfärdighet.
- Sätt upp mål att söka efter gåvorna och utveckla talangerna som nämns i din välsignelse.
- Begrunda vart du är på väg i livet och vart du slutligen vill komma. Hur väl stämmer dina mål överens med din patriarkaliska välsignelse?
- Du kan göra en kopia av din patriarkaliska välsignelse för studieändamål. Du kan skriva ner insikter, stryka under ord som fångar din uppmärksamhet och notera skriftställen som har med välsignelsen att göra.



Din patriarkaliska välsignelse talar inte nödvändigtvis om för dig vad du ska göra, men den kan ge personliga insikter om vilka sätt – om du vandrar i tro – som kan hjälpa dig veta när du lever enligt din himmelske Faders vilja. När du studerar din patriarkaliska välsignelse och strävar efter att leva på ett sätt som inbjuder Herrens ande, kan du få trygghet, glädje och vägledning.

Gabriel Paredes från Lima, Peru, säger: ”Några av råden som gavs till mig i min välsignelse har jag bara till fullo kunnat tillämpa tillsammans med min familj efter att jag beseglades till min fru.

Vi har under en tid undrat vad vi kan göra för att stärka och bygga vår lilla familj. Vår fråga besvarades genom min patriarkaliska välsignelse. I den får jag rådet att prioritera respekt, tolerans och kärlek i min familj, för det är några av de viktiga grunderna i Jesu Kristi evangelium.

När min fru och jag har fokuserat på detta har vi kunnat övervinna en del problem. Vi får fortfarande utmaningar som familj ibland, men vi är lyckliga. Jag kände att Herren påminde mig om hur jag kan få den familj som han lovade mig. Jag vet att Herren talar genom patriarkaliska välsignelser och att vi ska använda råden i dem.”

Följ uppmaningar

En karta visar inte nödvändigtvis varje svårighet som kommer längs vägen, men lyckligtvis innehåller patriarkaliska välsignelser ofta varningar

för att skydda oss längs vägen. Några av de här uppmaningarna skyddar oss från Satans inflytande, andra kan hjälpa oss förstå hur vi kan övervinna den naturliga människan inom oss.

För Caitlin Carr från Utah var en del av uppmaningarna i hennes patriarkaliska välsignelse inte omedelbart uppenbara, men allteftersom hon studerade sin välsignelse fick hon nya insikter.

”När jag fick min patriarkaliska välsignelse varnade jag för att vissa personer skulle försöka få mig att vackla i min tro på sanningen med inställsamma ord. Jag tänkte inte så mycket på det. Jag hade en fast tro på lärosatserna som jag hade fått undervisning om.

Men året därpå konfronterades jag med tankar och filosofier som på ytan verkade vara rotade i rättvisa och kärlek men som inte var det. De här budskapen verkade komma överallt ifrån: media, skolan, till och med nära vänner. Fastän jag visste att de här filosofierna inte stämde överens med Guds plan, ville jag stödja både de här nya världsliga tankarna och kyrkan. Jag insåg snart att ’ingen kan tjäna två herrar’ (Matt. 6:24) och att jag inte skulle lita till människors visdom. Min himmelske Fader skingrade mina tvivel genom skrifterna och talade frid till mitt sinne och hjärta. Som följd därav har mitt vittnesbörd stärkts och jag har blivit mer beslutsam i att försvara det som jag vet är sant.”

Utveckla gåvor och talanger

Din patriarkaliska välsignelse kan också nämna andliga gåvor och talanger som Herren har gett dig för att hjälpa till att bygga hans rike. Om din välsignelse nämner en talang som är obekant för dig kan det vara för att du ännu inte har fått chansen att upptäcka eller utveckla den. Om du ihärdigt söker och ber Herren om hjälp kan du utveckla den talangen och många fler.

När du utvecklar dina talanger inser du det unika du kan bidra med i Herrens verk. Johanna Blackwell från Kalifornien, USA begrundar gåvorna och talangerna i sin välsignelse när hon känner sig frestad att jämföra sig med andra: "När jag läser min patriarkaliska välsignelse påminns jag om att jag har välsignats med de gåvor som jag behöver för att övervinna prövningar och påskynda Herrens verk.

Min välsignelse nämner min förmoda att älska, förlåta och ha modet

att ta kontakt med andra runtomkring mig. När jag har övat på de här gåvorna har Herren välsignat mig med en större önskan att träffa och få kontakt med nya människor och kulturer. Följaktligen har jag fått ett starkare vittnesbörd om att vi alla är barn till en kärleksfull himmelsk Fader, och jag har kunnat tjäna andra medan vi var och en strävar efter att bli mer som Kristus."

Sök utlovade välsignelser

Slutligen uppenbarar våra patriarkaliska välsignelser vår himmelske Faders utlovade välsignelser till oss om vi förblir trofasta mot honom. Det finns ingen garanti för när de här löf-tena uppfylls, men vi vet att så länge vi lydigt följer evangeliet så kommer de att uppfyllas, antingen i det här livet eller i nästa.

Sergio Gutierrez från Nevada, USA tänker på ett löfte i sin patriarkaliska välsignelse när han är orolig för sina

framtida yrkesplaner: "Ibland oroar jag mig för hur osäker min framtid ser ut, men det finns ett löfte i min patriarkaliska välsignelse som alltid gör mig lugn. Det löftet hjälper mig inse att så länge jag arbetar hårt och är trofast så kommer jag att ha de resurser jag behöver för att ta hand om min familj och bygga upp kyrkan. Jag vet inte exakt vilken yrkesbana jag vill satsa på än, men tack vare det här löftet har jag tro och tillförsikt."

Om du någon gång har undrat vilken din himmelske Faders vilja är för dig så är du inte ensam. Herren förstod att du skulle ställas inför många olika vägar att gå i livet, så han har gett dig en personlig karta för att hjälpa dig att leva ditt liv i enlighet med evangeliet. En patriarkalisk välsignelse kan inte fatta besluten åt oss, men den kan leda oss till vår egen personliga uppenbarelse. I vår patriarkaliska välsignelse får vi se hur vi passar in i Herrens plan att insamla Israel när vi får veta vilken stam vi tillhör. Vi får personliga råd, uppmaningar och löften och vi undervisas om de unika gåvor och talanger som vår himmelske Fader har gett oss för att hjälpa oss tjäna honom. Så länge du strävar efter att leva enligt alla de här olika delarna av din patriarkaliska välsignelse kan du vara förvissad om att dina beslut fattas i enlighet med Herrens vilja för ditt liv. ■

Författarna bor i Illinois respektive i New York, USA.



Herren har gett dig en personlig karta för att hjälpa dig leva ditt liv i enlighet med evangeliet.

Förberedelser för en ny **resa**

Karina Martins Pereira Correia de Lima

Under veckorna före mitt bröllop och min tempelvigsel började jag bli lite nervös för allt jag behövde göra innan jag började bilda familj. Trots den stora glädjen inför händelsen kände jag mig stressad över att behöva organisera vår nya rutin, få ordning på vår ekonomin, hitta förrådsutrymme för våra tillhörigheter, och alla mina nya ansvar som fru. Jag ville se till att vi började vårt äktenskap på rätt sätt genom att ta oss tid till sådana viktiga saker som att hålla buden och tillbringa tid tillsammans som man och fru trots vårt hektiska liv.

När bröllopsdagen närmade sig överraskades jag av en rad mardrömmar om alla slags problem som en familj kan råka ut för. Eftersom jag kommer från en kärleksfull men drabbad familj, hotad av ideliga

intensiva bråk och brustna hjärtan, påverkade mardrömmarna mig mer än vad de borde. Så en natt, efter flera andra liknande nätter, vaknade jag svettig och bestämde mig för att följa rådet som syster Neill F. Marriott, andra rådgivare i Unga kvinnors generalpresidentskap, gav i sitt tal "Överlämna hjärtat åt Gud" (*Liahona*, nov. 2015, s. 30–32). Jag blundade och bad: "Käre himmelske Fader, vad kan jag göra för att inte allt det här ska hända min familj?"

Svaret kom så snabbt och starkt som om någon hade öppnat dörren i huvudet på mig och satt tanken där. Den stilla, tysta rösten manade mig: "Gör bara det du ska göra. Var trofast i varje steg." Anden viskade några råd och jag kände att om jag följde dem så skulle allt ordna sig.

Liksom Nephi när han seglade ut mot det okända, behövde jag utöva tro på Herren för att bilda familj.

Jag log och kände hur bröstet fylldes av värme. All oro var plötsligt glömd, för jag visste att det var sant. Jag hade känt den Helige Anden tidigare, men aldrig så starkt som den natten. Jag kände min himmelske Faders och Frälsarens kärlek omge mig, och jag visste att min familjs välgång och frälsning



var lika viktig för dem som de var för mig.

Och som en extra försäkran kom jag att tänka på en berättelse från skrifterna – det ögonblick när Herren befallde Nephi att bygga ett fartyg. ”Och det hände sig att Herren talade till mig och sade: Du skall bygga ett fartyg *på det sätt som jag skall visa dig* så att jag kan föra ditt folk över dessa vatten” (1 Ne. 17:8; kursivering tillagd).

Nephi och hans familj hade varit i vildmarken i många år och uthärdat alla slags prövningar. Han kunde ha varit rädd för att påbörja en resa över havet och låta rädslan bli starkare än hans tro. Men det gjorde han inte. Han tog emot och följde instruktionerna från Gud. Han trodde på att hans löften skulle uppfyllas. Herren sa aldrig till Nephi att han inte skulle råka ut för några stormar eller att vågorna inte skulle slå mot skeppet. Men han sa till Nephi att om han följde instruktionerna så skulle han kunna vägleda sin familj tryggt över havet till det utlovade landet.

Jag insåg att jag också hade vandrat genom en vildmark i många år, men nu stod jag framför havet och förberedde mig för en ny resa: äktenskap. Jag har kallats – och jag tror att så är fallet för alla sista dagars heliga familjer – att bygga ett fartyg med hjälp av Guds instruktioner.

När min man och jag väl hade gift oss, fick vi problem. Jag blev sjuk, och vi kämpade för att få en balanserad ekonomi och praktisera alla goda vanor som vi hade bestämt oss för att ha.

Men råden som jag hade fått den där natten blev kvar i hjärtat. Vi försökte dagligen lära oss och värdesätta Guds ord, följa våra kära ledares goda exempel – bland annat Jesus Kristus – och förbättra vårt beteende. Jag fick ett starkare vittnesbörd om bön och kände verkligen Faderns kärlek till oss. Jag började känna större tillit och mindre rädsla. Vi insåg att svårigheterna vi mötte hade blivit steg mot förbättring. I dag känns vårt hem som en liten bit av himlen.

Vi befinner oss fortfarande i början av vår resa, men att gifta mig och bilda familj var det bästa valet jag någonsin har gjort. Mitt hjärta fylls av glädje när jag tänker på tempelförrättningen vi fick och vet att den beseglades av Guds myndighet. Ju mer jag förstår om familjens betydelse i vår himmelske Faders plan och hur heliga förbunden som vi ingick är, desto mer vill jag hjälpa andra familjer att få samma förrättning.

Jag lärde mig att vi inte behöver oro oss för vad som ska hända, för ”den Ande som Gud har gett oss gör oss inte modlösa, utan är kraftens, kärlekens och självbehärskningens Ande” (2 Tim. 1:7). Vi behövde helt enkelt vara lydiga, följa instruktionerna i skrifterna och orden från nutida profeter, och be om mer personliga instruktioner. Om vi gör allt det här kan vi ta oss över de här sista dagarnas hav, försäkrade om att oavsett vilka problem vi får så kommer våra nära och kära att vara trygga. ■

Författaren bor i Paraná, Brasilien.



Hur kan jag utforska i **MITT SINNE** och med

Ta reda på vad du kan göra när du har frågor.

Vad gör du när du har en fråga om något evangelieinriktat, historiskt eller personligt? Hur får du ett svar? Herren lovar: ”Jag skall tala till ditt förstånd och till ditt hjärta genom den Helige Anden” (L&F 8:2). Hur använder du sinnet *och* hjärtat för att känna igen inspiration? Här är några förslag.

SINNET

Studera, be, lyssna

Äldste Robert D. Hales i de tolv apostlarnas kворum har sagt att när vi ska ”fatta livsavgörande beslut ... förväntar sig vår himmelske Fader att vi använder vår handlingsfrihet, utforskar situationen i vårt eget sinne enligt evangeliets principer och kommer till honom i bön med vårt beslut” (”Den Helige Anden”, *Liahona*, maj 2016, s. 105).

Detsamma gäller alla andra frågor. När du studerar, be då uppriktigt om svaren du får längs vägen. Den Helige Anden ger dig maningar – antingen genom tankar, ord i sinnet eller andra personliga påminnelser – för att vägleda dig till de ytterligare svar du behöver.

Använd olika resurser

Sök i skrifterna, även i Handledning för skriftstudier och andra studiehjälpmiddel. Du kan också söka i sådana resurser som generalkonferenstal, Gospel Topics på LDS.org, kyrkans tidningar och Joseph Smith Papers Project. (Se sidan 54 för en lista över bra resurser från kyrkan.)

Prata om det

Var inte rädd för att be om hjälp. Äldste Ronald A. Rasband i de tolv apostlarnas kворum har sagt: ”Jag ska ge dig en utmaning. ... Tänk på någon [som kan hjälpa dig att få svar] – en vän du litar på, en förälder eller båda föräldrarna, en far- eller morförälder, en lärare, biskopsrådet [eller] rådgivande ... – och du behöver hitta svaren på de här frågorna” (Utsändningen ”Personligt”, 20 jan. 2016). Gör ett försök! Prata med någon du litar på om dina frågor och hitta ett svar tillsammans.

Be

Lyssna

Prata

ILLUSTRATIONER JOSH TALBOT

MITT HJÄRTA?

Studera

Studera

Be

Lyssna

Tålamod



SVAR FRÅN GUD

"Att ställa uppriktiga frågor är en viktig del av att bygga vår tro, och vi använder både vårt intellekt och våra känslor. Herren sa: 'Jag skall tala till ditt förstånd och till ditt hjärta' [L&F 8:2]. Inte alla svar kommer genast, men de flesta frågor kan besvaras när vi uppriktigt studerar och söker svar från Gud."

Äldste Neil L. Andersen i de tolv apostlarnas kvorum, "Tro är ingen tillfällighet, det är ett val", *Liahona*, nov. 2015, s. 66.

HJÄRTA

Studera, be, lyssna

De här är viktiga steg för hur man begrundar med både sinnet och hjärtat. President Dieter F. Uchtdorf, andre rådgivare i första presidentskapet, har sagt: "Om du vill se andliga sanningar måste du använda de rätta instrumenten. Du kan inte få kunskap om en andlig sanning med instrument som inte kan upptäcka den" ("Att få ett vittnesbörd om ljus och sanning", *Liahona*, nov. 2014, s. 22). Den Helige Anden är instrumentet genom vilket vi lär oss sådant som är andligt. Så om du ber och lyssnar på Anden kommer du med tiden att få svar.

Ha tålamod

President Uchtdorf sa också: "Ju mer vi vänder vårt hjärta och sinne till Gud, desto mer himmelskt ljus faller över vår själ. ... Det som tidigare tycktes oss suddigt, mörkt och avlägset blir gradvis klart, ljust och förtroget" ("Att få ett vittnesbörd om ljus och sanning", s. 22). Att söka efter svar kan vara en lång process. Men om du är villig att lyssna på svaren, även om det tar tid, så kommer du att få dem.

Öva på att uppmärksamma maningar

Ju mer du identifierar maningar och är villig att handla när Anden viskar till ditt hjärta, desto lättare blir det att känna igen andra maningar i framtiden. Du kan "känna att det är rätt" eller uppleva en "tröghet över ditt tänkande" om det är fel (se L&F 9:8-9). Du kanske också får en mild påminnelse, en känsla av frid eller någon annan känsla som gäller just dig. Herren känner dig och han vet hur du uppfattar Anden. Han ger dig kärleksfull vägledning som är skraddarsydd för dig. Så fortsatt lyssna och fortsatt öva. ■

Gör dina EVANGELIESTUDIER PERSONLIGA

Här är några tips på hur du kan studera evangeliet och få svar på dina andliga frågor.

Bethany Bartholomew

Kyrkans tidningar

Hur studerar du när du söker efter svar på en andlig fråga eller försöker förstå skrifterna bättre? Jag menar du – personligen. Alla har egna studievanor när det gäller skolan, men ibland glömmer vi att vi kan göra evangeliestudierna personliga också. Nästa gång du får en andlig eller doktrinär fråga kan du pröva några av de här tipsen för att se vad som fungerar bäst för just dig.



1. SKAPA

Gör en lista, ett schema eller en karta. (Se exemplet nedan.)

Gör ett studienät. Skriv ner ord och tankar och bind dem sedan samman med linjer och bubblor för att visa vilket samband de har.

SKAPA EN LISTA, ETT SCHEMA ELLER EN KARTA

Ibland kan det vara till hjälp att visuellt organisera dina tankar under evangeliestudierna genom att ställa upp dem i en lista, ett schema eller en karta av något slag. Här är ett exempel på ett schema man kan skapa när man studerar Paulus brev i Nya testamentet. Du kan skapa en lista, ett schema eller en karta i ett format som hjälper dig mest. Var kreativ! Hitta roliga sätt att organisera dina evangeliestudier.

PAULUS BREV			
BREV	MED EN KAMRAT?	DET SKREVS FRÅN ...?	BREVETS HUVUDÄMNEN
Exempel: 1 Timoteusbrevet	Nämns inte	Makedonien (se fotnot för 1 Tim.)	Sann lära, Frälsaren, bön, tro och kärlek, ledaregenskaper, avfall, omsorg om fattiga, trofasthet, undvika världsliga rikedomar

2. SKRIV

Skriv ner tankar och intryck du får under dina skriftstudier i en studiedagbok och gå ofta igenom tankarna.

Skriv ner dina tankar och intryck efter dina böner, även om intrycken inte har något direkt samband med ämnet du studerar. Se vad Anden undervisar dig om med tiden.

Anteckna dina frågor i en anteckningsbok, på mobilen eller ett litet anteckningsblock vid sängen som en påminnelse och för att hjälpa dig tänka på vad du lär dig varje dag.



3. LYSSNA OCH SAMTALA

Prata med en förälder eller en ledare som du litar på. Red ut det tillsammans. Det kanske tar ett tag, men ni växer båda under tiden.

Undervisa någon annan. Turas om att berätta vad ni *faktiskt* vet. Samtala om vad ni har lärt er av varandra.

Lyssna på skrifterna, berättelser om medlemmar och andra resurser.

4. UNDERSÖK

Sök i studiehjälpmedel i skrifterna och på internet (se listan över bra resurser nedan).

Sök på LDS.org efter videor och sånger om det som du studerar.

Studera skrifternas sammanhang
Undersök historien eller kapitlen omkring ämnet eller skriftstället du studerar.



PÅ LDS.ORG

- Skrifterna (scriptures.lds.org)
- Generalkonferenser (conference.lds.org)
- Gospel Topics (topics.lds.org)
- Tidningar (liahona.lds.org)
- Kyrkans historia (history.lds.org)
- Studiehjälpmedel (scriptures.lds.org)
- Lektioner och undervisningsresurser (lds.org/go/41754a)
- Evangeliebiblioteket (lds.org/media-library)
- Hjälp med svårigheter (lds.org/go/41754b)

TA STUDIEHJÄLPMEDEL TILL HJÄLP

Det finns många bra resurser i skrifterna och på internet som kan vara till hjälp när du studerar viktiga ämnen. Här är en lista över några av de tillgängliga resurserna och var du kan hitta dem:



I SKRIFTERNA

- Handledning för skriftstudier
- Kronologisk översikt (händelser i skrifterna i kronologisk ordning med ungefärliga datum)
- Översikt över evangeliernas samstämmighet (berättelser om Frälsaren i Matteus, Markus, Lukas och Johannes organiserade efter händelser, platser och ungefärliga datum)
- Joseph Smiths översättning av Bibeln
- Kartor och fotografier
- Förkortningsöversikt



ANDRA RESURSER PÅ INTERNET

- Släktforskning (familysearch.org)
- Mormon Channel (mormonchannel.org)
- Skriftställen som citerats under generalkonferenser (scriptures.byu.edu)
- Mormon Newsroom (mormonnewsroom.se)
- Missionsarbete och spridning av evangeliet (mormon.org)
- Joseph Smith Papers Project (josephsmithpapers.org)

5. HANDLA

Dramatisera berättelser i skrift-erna eller andra resurser. Hur hjälper det dig att bättre förstå vad du studerar om du sätter dig in i den personens situation? Hur skulle liknande situationer se ut i ditt liv?

Gör en skriftställekedja som binder samman svar som du hittar i skrifterna. (Se exemplet nedan.)

GÖR EN SKRIFTSTÄLLEKEDJA

Ibland kan det vara till hjälp att skriva ner flera skriftställen som handlar om samma ämne. Titta i Handledning för skriftstudier efter skriftställen som har att göra med ämnet du studerar. Använd sedan fotnoter och sammanhang för att länka skriftställen med annan information om samma ämne. Skriv nästa skriftställe hänvisning i kedjan i marginalen bredvid det föregående skriftstället och så vidare. Du kan också söka efter konferenstal om ett visst ämne (se ämneslistan på conference.lds.org). Skriftstудиеkedjan om ämnet hopp är ett exempel.

SKRIFTSTUDIEKEDJA

Skriftställen om hopp:



Tal om hopp:

- Biskop Dean M. Davies, "Tillbedjans välsignelser", generalkonferensen i oktober 2016.
- Äldste Paul V. Johnson, "Döden skall inte finnas mer", generalkonferensen i april 2016.
- President Dieter F. Uchtdorf, "Han lägger dig på sina axlar och bär dig hem", generalkonferensen i april 2016.
- Äldste L. Whitney Clayton, "Välj att tro", generalkonferensen i april 2015.
- President Boyd K. Packer (1924-2015), "Upphovet till vårt hopp", generalkonferensen, oktober 2014.
- President Henry B. Eyring, "En ovärderlig arvedel av hopp", generalkonferensen i april 2014. ■





Äldste
Quentin L. Cook
i de tolv apostlarnas
kvorum

HUR MAN FÅR VERKLIG FRID

En himmelsk strävan hos goda människor överallt verkar och har alltid verkat för fred i världen. Vi får aldrig ge upp om att nå det målet. Men, som president Joseph F. Smith (1838–1918) lärde: ”Den andan av frid och kärlek ... kan aldrig komma till världen, förrän människosläktet tar emot Guds sanning och budskap samt erkänner hans makt som är gudomlig.”

Vi hoppas på och ber innerligt om fred på jorden, men det är som enskilda och familjer vi uppnår det slags frid som är lovad som **lön för rättfärdighet**. Den friden är en utlovad gåva tack vare Frälsarens mission och försoningsoffer.

Frid innebär inte bara trygghet eller frånvaro av krig, våld, konflikter eller stridigheter. Frid kommer genom att **veta att Frälsaren vet vilka vi är** och att han vet att vi **tror på honom, älskar honom och håller hans bud**, även om och särskilt mitt uppe i livets förödande prövningar och tragedier (se L&F 121:7–8).

”Var skall jag finna frid, vem skall mig trösta? Vem skall mig leda tryggt i jordlivets strid?” (”Var skall jag finna frid” *Psalmer*, nr 75). **Svaret är Frälsaren**, som är källan och upphovet till frid. Han är Fridsfursten (se Jes. 9:6).

Genom att ödmjuka oss inför Gud, alltid **be, omvända oss från våra synder, gå ner i dopets vatten med ett förkrossat hjärta** och en **botfärdig ande** och bli Jesu Kristi **sanna lärjungar** är viktiga exempel på den rättfärdighet som belönas med varaktig frid.

Kyrkan är en fristad där Kristi efterföljare får frid. En del av världens ungdomar säger att de är andliga men inte religiösa. Att känna sig andlig är ett bra första steg. Men det är i kyrkan som vi **tas om hand, undervisas och får näring genom Guds goda ord**. Än viktigare: Det är prästadsmyndigheten i kyrkan som gör **heliga förrättningar och förbund** möjliga och som binder samman familjer och



gör var och en av oss berättigad att återvända till Gud Fadern och Jesus Kristus i det celestiala riket. Dessa förrättningar ger frid eftersom de är förbund med Herren.

Det är i templet som många av dessa heliga förrättningar utförs och de är också fridfulla tillflykter undan världen. De som **besöker tempelområdet** eller deltar i ett öppet hus i templet känner också denna frid.

Frälsaren är källan till sann frid. Även under livets prövningar skänker Frälsarens försoning och hans nåd personlig frid till dem som lever rättfärdigt (se Joh. 14:26–27; 16:33). ■

Från ett tal under generalkonferensen i april 2013.

Glömda böcker, varaktigt vittnesbörd

Allas blickar var riktade mot mig. Kunde jag försvara kyrkan enbart med mitt enkla vittnesbörd?

Abegail D. Ferrer

Ett år hade jag som mål att få större andlig kunskap. Jag hade med mig böcker, broschyrer, lektionsböcker och skrifter överallt, även till skolan, eftersom jag hungrade efter Guds ord. Men mina ansträngningar stannade av när jag blev upptagen med att studera inför ett prov.

En dag ledde vår lärare ett samtal där han bad alla i rummet som inte var katoliker att ställa sig upp. Jag var den enda sista dagars heliga i klassen. Sex andra elever ställde sig också upp.

Sedan blev vi utfrågade: Vilken kyrka tillhör du? Vem var grundaren? Hur bildades din kyrka?

Jag var den sista som svarade. Jag blev nervös när jag insåg att jag inte hade med mig mina kyrkböcker, men jag försökte komma ihåg det jag hade läst. Jag kom att tänka på en bibelvers:

”Förtrösta på Herren av hela ditt hjärta, förlita dig inte på ditt förstånd.

Räkna med honom på alla dina vägar, så skall han göra dina stigar jämna” (Ords. 3:5–6).

Jag stod djärvt framför klassen och glömde min rädsla. Jag sa att jag är medlem i Jesu Kristi Kyrka av

Sista Dagars Heliga. Jag berättade om en ung pojke, Joseph Smith, som såg Gud. Det kändes varmt i bröstet och tårar rann nerför ansiktet. Jag berättade att kyrkan organiserades den 6 april 1830, och jag vittnade om att en Guds profet hade kallats och att prästadömet hade återställts. Jag sa att jag visste att allt det här var sant.

Det hade varit värt alla timmar av evangeliestudier. Det hade hjälpt mig att försvara min tro och sprida evangeliet. Jag kände mig stolt när fyra av mina klasskamrater följde med mig till kyrkan några veckor senare.

Den upplevelsen lärde mig hur viktigt ett vittnesbörd är. Först undrade jag varför Herren inte hade manat mig att ta med mig böckerna den där dagen. De skulle ha hjälpt mig att besvara frågorna jag fick på ett bättre sätt. Men sedan insåg jag att vi inte behöver lära oss allt om kyrkan utantill eller lita till referenser. Vi ska studera, följa och berätta om evangeliet medan vi litar till den Helige Anden. Jag kanske inte hade mina böcker, men jag hade mitt vittnesbörd. ■

Författaren bor i Cagayan, Filippinerna.



DE SÅG HERREN

De här personerna såg faktiskt den uppståndne Frälsaren, men du kan också vittna om Kristus på ditt sätt.

Hur tror du det skulle vara att vittna om den uppståndne Frälsaren? Hundratals personer på Jesu tid behövde inte föreställa sig det – de upplevde det. Skrifterna berättar om minst ett dussin nedtecknade situationer i Nya testamentet och ytterligare andra i Mormons bok när den uppståndne Herren visade sig för folket. De här personerna bevittnade ett av historiens största underverk: hur Jesus Kristus övervann döden och gjorde det möjligt för var och en av oss att leva igen. Rätt otroligt, eller hur?

Så vad innebär det egentligen att vara ett vittne om Kristus? Låt oss titta på några av de här situationerna i skrifterna och fundera över hur vi, fastän vi inte kan se Kristus personligen, också kan vara vittnen om honom.

Maria från Magdala

Maria från Magdala var det första vittnet. Söndagsmorgonen efter korsfästelsen kom hon till graven med några andra kvinnor för att smörja Herrens kropp. När Maria såg att graven var tom, grät hon. Någon kom fram till henne bakifrån och frågade: "Kvinna, varför gråter du?" Döm om hennes förvåning när hon upptäckte att det var Jesus som hade uppstått från döden. (Se Joh. 20:1–18.)



VIMPEL © ISTOCK/GETTY IMAGES

Två lärjungar på vägen till Emmaus

Kleopas och en annan lärjunge gick på vägen till Emmaus när en främling slog följe med dem. De kände inte igen sin nya medresenär, men under deras gemensamma kvällsmål bröt främlingen brödet. Då öppnades deras ögon och de insåg att de hade färdats med Frälsaren hela tiden. "Brann inte våra hjärtan ...? frågade de varandra när de tänkte på bekräftelsen de hade fått när de kände att Herren verkligen hade varit med dem. (Se Luk. 24:13-34.)



De tio apostlarna

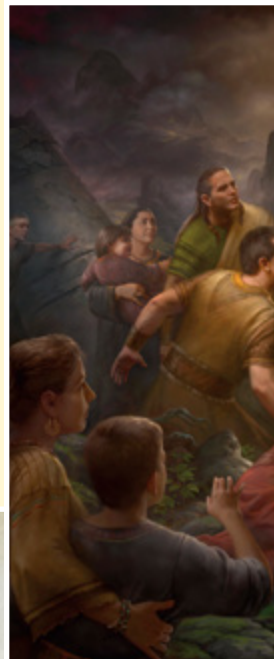
De båda lärjungarna som hade gått till Emmaus med Kristus återvände till Jerusalem och berättade för tio av apostlarna om sin upplevelse. Medan de pratade visade Herren sig för dem och sa: "Se på mina händer och mina fötter att det verkligen är jag. Rör vid mig och se. En ande har inte kött och ben, som ni ser att jag har." (Se Luk. 24:36-41, 44-49.)

Aposteln Thomas

Aposteln Thomas var inte närvarande när Frälsaren visade sig för de andra apostlarna, så han trodde inte på att Kristus hade uppstått. En vecka senare visade Kristus sig återigen för apostlarna. Den här gången var Thomas där, och eftersom han såg Kristus trodde han på att han hade uppstått. Frälsaren varnade Thomas för att tro först när man har sett: "Därför att du har sett mig, tror du. Saliga är de som tror, fastän de inte ser." (Se Joh. 20:24-29.)



MÅLNING AV THOMAS, BRIAN CALL



De elva apostlarna vid Tiberias sjö

En dag inte långt efter uppståndelsen fiskade flera av apostlarna i Tiberias sjö, men de hade ingen större framgång. Morgonen därpå visade Frälsaren sig och rådde dem att kasta nätet på höger sida om båten. När de hade gjort det fick de så mycket fisk att de knappt kunde dra in nätet! När de hade ätit tillsammans undervisade Frälsaren dem om vikten av att tjäna andra och sa: "För mina lamm på bete." Apostlarna tillbringade resten av sina liv med att göra just det – undervisa folket om Kristus – och i vissa fall gav de upp sina liv för den sakens skull. (Se Joh. 21:1-22.)

DEN UPPSTÅNDE KRISTUS VID TIBERIAS SJÖ, AV DAVID LINDSLEY





EN HERDE, AV HOWARD LYON

Nephiterna på amerikanska kontinenten

Under korsfästelsen ödelades landområden på amerikanska kontinenten av jordbävningar, bränder, andra naturkatastrofer och tre dagar av mörker som bekräftelse på Frälsarens död. Senare kom Kristus ner från himlen till 2 500 personer som hade samlats nära templet i landet Ymnighet. Han uppmanade människorna att röra vid märkena i hans händer och fötter och sida, gav en predikan och välsignade nephiternas barn, ett efter ett. Ännu fler samlades dagen därpå, och Frälsaren kom och undervisade dem. Lärjungarna bildade så småningom Kristi kyrka, och nephiterna fick ett så mäktigt vittnesbörd att de och även lamaniterna omvändes till Herren. (Se 3 Ne. 11-18; se även 3 Ne. 8-10; 4 Ne. 1.)

Vittnen då och nu

Kristus visade sig också för många andra, bland annat flera kvinnor som hade kommit till graven för att hjälpa Maria från Magdala att smörja Kristi kropp, en grupp på över 500 män, Jakob och Paulus. (Se Matt. 28:9; Apg. 9:4-19; 1 Kor. 15:6-7; se också 3 Ne. 19; 26:13.)

Vi kanske inte har möjlighet att se Frälsaren som de här vittnena gjorde, men du kan ändå vara ett vittne om Kristus. Du kan söka Frälsaren, som Maria gjorde när hon gick till graven, genom att lära dig mer om honom. Eller så kan du utöva tro på honom genom att hålla buden och följa profeternas råd. Eller så kan du begrunda välsignelserna du har fått tack vare Frälsaren, som de två lärjungarna gjorde på vägen till Emmaus. Tänk på vad det innebär att vara ett vittne om Kristus den här påsken. De här personerna var bokstavliga vittnen som faktiskt såg den uppståndne Kristus, men det är inte det enda sättet att vara ett vittne om honom. ■



LÄR AV HERREN



”När du känner den Helige Andens vittnesbörd om honom bekräftas om och om igen för din ande i olika upplevelser och situationer, när du strävar efter att hålla upp hans exempels ljus i ditt liv dag för dag och när du bär ditt vittnesbörd för andra och hjälper dem lära sig om och följa honom så är du ett vittne om Jesus Kristus.”

Äldste D. Todd Christofferson i de tolv apostlarnas kворum, ”Bli ett vittne om Kristus”, *Liahona*, mars 2008, s. 63.

VÅR PLATS

GUD GER OSS VERKTYG

Min farbror är konstnär och gör små träskepp i glasflaskor. Det tar tid, koncentration och ansträngning att tillverka dem.

En dag såg jag alla hans verktyg och märkte hur varje verktyg användes till en viss detalj eller snideri på skeppet. När jag såg honom arbeta förvånades jag över hur han använde verktygen för att tillverka skeppen. Jag kom att tänka på berättelsen om när Nephi byggde ett fartyg (se 1 Ne. 17–18). Han byggde det enligt Herren sätt, inte enligt människans sätt. Gud ger oss verktyg till att bygga våra egna skepp på hans sätt. Skrifterna, tro och Guds kärlek är verktyg som jag måste använda i mitt liv för att noggrant bygga egna skepp utan sprickor. Jag lär mig varje dag att bli en lärjunge till Herren. ■

María Mercedes G., Monagas, Venezuela



JAG KÄNDE MIG ENSAM

Det var en kall vårdag i Danmark. Jag hade precis påbörjat min hel-tidsmission, och jag kämpade med mitt vittnesbörd. Jag hade blivit medlem i kyrkan 19 månader tidigare och kände mig mycket osäker över att vara i ett främmande land, lära mig ett språk jag inte kunde och försöka navigera i ett virrvarr av gator. Mina böner som en gång var fyllda av tacksamhet blev nu bittra anklagelser: "Gud, varför har du lämnat mig ensam?"

En morgon vädjade jag till honom i bön. Men i stället för att fråga "varför" med ilska i hjärtat bad jag om att

få ett vittnesbörd om att evangeliet var sant och att mina tvivel skulle dämpas.

När jag hade bett slog jag upp skrifterna. Jag hamnade i 5 Moseboken 31:6: "Var starka och frimodiga, var inte rädda eller förskräckta för dem. Ty Herren, din Gud, går själv med dig. Han skall inte lämna dig eller överge dig."

Mitt hjärta fylldes av glädje när jag upptäckte bönesvaret: Gud hade varit där hela tiden. Han väntade bara på en uppriktig bön i stället för anklagelser om att han hade övergett mig.

Gud lämnar mig aldrig, även om allt känns hopplöst. Och vi kan känna hans solsken genom bön och hans skrifter. ■

Clayton E., Texas, USA

DET ÄR DIN TUR

Liahona uppskattar dina upplevelser och insikter när det gäller att följa evangeliet. Skicka in din berättelse till liahona@lds.org eller mejla den till liahona@lds.org. Ta med ditt fullständiga namn, församling och stav och föräldrarnas tillstånd.

FRAMÅT, HERRENS KÄMPAR

”De män och kvinnor som vill ha en plats i celestia
riket ska finna att de måste kämpa varje dag.”

(Kyrkans presidenters lärdomar: Brigham Young [1997], s. 294.)



”Hur kan jag veta att Gud lyssnar på mina böner?”

Bönen är en stor välsignelse och vi har blivit lovade att vår himmelske Fader alltid lyssnar, men ofta krävs lite ansträngning för att känna igen hans svar.¹

Tänk på det: Antingen hör Gud dig eller så hör han dig inte. Om han inte hör dig så är det förstås ingen mening med att du ber. Men om han hör dig (och det gör han!) måste du ta reda på hur du kommunicerar med honom i bön *på riktigt*, och hur du känner igen svaren och trofast går vidare.

När vi känner att han inte lyssnar kanske vi behöver växa lite. Du kan ställa några frågor till dig själv: Är jag ren? Är mina motiv värddiga? Är jag villig att göra det Herren ber mig om?² Om svaret på de här frågorna är ja kan du vara säker på att ”Herren din Gud [skall] ... besvara dina böner” (L&F 112:10). Tänk på att svaren ibland kommer på diskreta eller oväntade sätt.

Om du svarade nej på någon av frågorna så är det aldrig för sent! Gör de nödvändiga förändringarna i ditt liv så att du kan ha Anden hos dig. Var villig att följa maningarna du får.

Och glöm inte att alla får svar på olika sätt. Be om att den Helige Anden ska lära dig hur *du* kan känna igen svaren. Det kanske inte är lätt att känna igen dem först, men det är som vilken annan färdighet som helst: övning ger färdighet. Ha tro och lita på att din himmelske Fader *alltid* lyssnar.

SLUTNOTER

1. Se Matt. 7:7; Jak. 1:5–6; Alma 33:4–11; L&F 8:1–2.
2. Se Richard G. Scott, ”Hur vi lär oss känna igen svaren på våra böner”, *Nordstjärnan*, jan. 1990, s. 28–30.



Lyssna på Anden

Försök att lyssna på den Helige Anden. Vi hör den Helige Anden på olika sätt, så du kan-

ske lyssnar efter en mild och tyst röst när maningen kan komma som en känsla. Jag vet att den Helige Anden talar om för dig allt du behöver veta. Du behöver bara lyssna.

Elise G., 13 år, Alberta, Kanada

Svar i kyrkan

En gång var jag mycket osäker på om jag skulle gå på dejt med en person som inte tillhörde kyrkan. En söndag på sakramentsmötet höll en syster ett tal som verkade vara riktat just till mig. I det ögonblicket kände jag en försäkran om att Herren hade besvarat min bön. Innan hade jag varit förvirrad och hade inte vetat vad jag skulle göra, men då kände jag mig tröstad av den Helige Anden som fyllde mitt hjärta med glädje och mod. Gud svarar oss genom känslor, tankar, skrifterna och även talare i kyrkan!

Karen V., 19 år, Minas Gerais, Brasilien



Kom ihåg vem du är

Jag vet att Gud hör oss, för bön ger mig en känsla av frid, lättnad och kärlek. Jag ser hur

han befriar mig från många faror från dag till dag och att han skyddar min familj, och jag känner mig älskad av honom. Innan jag åker till skolan

säger jag alltid Unga kvinnors tema. Det hjälper mig komma ihåg att jag är dotter till en himmelsk Fader som älskar mig.

Nicol M., 19 år, Lima, Peru



Barnets bön

Jag vet att min himmelske Fader hör mina böner tack vare de här orden i primärsången

”Barnets bön” (*Barnens sångbok*, s. 6):

”Himmelske Fader, är du alltid där? Hör du vart barn som ber till dig från jorden här? Inte är himlen så långt från mig, den känns ju så nära då jag ber till dig!” När jag tänker på den sången vet jag att han lyssnar eftersom jag känner Anden och hans oändliga kärlek till mig. När jag tänker på att han älskar mig känner jag mig tröstad och vet att han hör mina böner.

Elaine B., 16 år, North Carolina, USA

Utforska det

En gång undrade jag om Gud kunde höra mina böner, och då kände jag svaret i hjärtat. Jag hörde någon vittna om bön och jag kunde känna den Helige Anden. Mitt andra råd är att du frågar dina föräldrar, biskopen eller andra medlemmar i din församling. Du kan också be Gud om hjälp om det här ämnet!

Joshua S., 13 år, Oregon, USA

Lita på Herren

Vår himmelske Fader lyssnar alltid på våra böner, men ibland känns

det som om han inte svarar oss eftersom han kanske inte gör det så ofta eller just när vi vill att han ska göra det. Vi behöver vara villiga att underkasta oss hans vilja och ha tro på att han vet vad som är bäst för oss. Vår himmelske Fader älskar oss och hjälper oss alltid att lära och växa allteftersom han besvarar våra böner.

Mosiah M., 17 år, Utah, USA

Be och ni skall få

Skrifterna lär oss att Gud alltid hör våra böner och besvarar dem om vi ber till honom med tro och uppriktighet. Vi får känna en bekräftelse på att han verkligen hör oss, en känsla av frid och lugn. Vi kan också känna att allt kommer att ordna sig när vi gör Faderns vilja. Om vi tvivlar på att han hör oss bör vi söka efter vägledning i skrifterna och sedan fråga om det vi har läst är sant.

Constanza L., 20 år, Bío Bío, Chile



GE INTE UPP

”Var lydig, kom ihåg de gånger du har känt Anden tidigare, och be i tro. Ditt

svar kommer och du får känna Frälsarens kärlek och frid. Det kanske inte kommer så snabbt eller på det sätt som du önskar, men svaret kommer. Ge inte upp!”

Se äldste James B. Martino i *de sjuttios kvorum*, ”Vänd dig till honom så får du svar”, *Liahona*, nov. 2015, s. 59.

Be uppriktigt

När du har bett kan du lyssna efter känslor och tankar som kommer till dig. En av dem kan vara svaret på din bön. När vi ber innerligt och uppriktigt svarar vår himmelske Fader enligt den tro vi har på honom. Han svarar inte bara för att stilla vår nyfikenhet.

Jean-Claude N., 16 år, Kasai-Central, Demokratiska republiken Kongo

NÄSTA FRÅGA

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

Skicka ditt svar och, om du så önskar, ett fotografi med hög upplösning, före den 15 maj 2017 till liahona.lds.org (klicka på ”Submit an Article”) eller via e-post till liahona@ldschurch.org.

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

Svaren kan komma att förkortas eller förtydligas.

Andrei och det fula ordet

Julie C. Donaldson

Baserad på en sann berättelse

"Jag vill göra bättre och omvända mig"
(Liahona, okt. 2004, s. LS 16).

Du tror att du är bättre än alla andra för att du inte svär", sa Nikolai på rasten.

"Det är inte sant", sa Andrei.

"Säg ett svärord då. Bara en gång. Jorden går inte under för det. Alla andra svär ju."

Andrei ryckte på axlarna. "Jag vill bara inte."

Andrei visste att det var fel att svära och att det tar bort den Helige Anden. Andrei ville ha den Helige Anden hos sig. Så han svor inte.

Andrei var ny i skolan och hittills var Nikolai den enda i hans klass i sexan som ville vara vän med honom. Men Nikolai tjatade på honom om att svära varenda dag. Och för varje dag som gick blev Andrei alltmer trött på att säga nej. Dessutom var Andrei rädd att Nikolai skulle sluta vara hans vän, och då skulle

han verkligen känna sig ensam.

"Säg bara ett enda svärord", sa Nikolai efter skolan.

"Sedan ska jag inte säga något mer om det."

Till slut var Andrei så trött på hans tjat att han sa ett svärord – ett som inte var för fult.

Nikolai nickade. "Bra, nu är du en av oss."

Efter det pratade Nikolais vänner också med Andrei. De åt lunch med honom och spelade fotboll med honom på rasterna. Men att vara i Nikolais grupp med vänner var som att gå





på kvicksand. Ju mer Andrei var med dem, desto mer pratade och gjorde han som de. Och alla svor. Mycket. De skrattade åt och retade varandra. De sa fula saker om sina lärare. De blev ofta arga och gjorde sig tuffa. Med tiden började Andrei känna sig arg oftare och hittade allt oftare anledningar till att svära.

En kväll när mamma och pappa var borta började Andrei och hans storsyster Katja att bråka om vilket program de skulle titta på. Innan Andrei ens han tänka kom ett svärord ut ur munnen.

Katja såg chockad ut. "Jag ska tala om det för mamma."

Andrei sprang till sitt sovrum och smällde igen dörren. Vad var det för fel på alla? Varför gjorde de honom arg hela tiden? När hans föräldrar kom hem gläntade Andrei på dörren och hörde Katja säga:

"Mamma, Andrei svor åt mig."

"Va?" Mamma lät förvånad. "Andrei skulle aldrig svära."

Andrei stängde dörren och sjönk ner på sängen. Han tänkte på hur annorlunda han hade blivit sedan han började svära. Det var länge sedan han hade känt den Helige Anden.


Andrei knäböjde vid sängen och bad. "Käre himmelske Fader, jag är så ledsen för att jag har varit elak och arg. Förlåt att jag började svära. Jag ska bättra mig."

Medan Andrei bad fylldes hjärtat av en varm känsla. För första gången sedan han hade börjat svära kände han sig riktigt glad. Han visste att Gud älskade honom, och han kunde känna den Helige Anden. Han kände att han hade blivit förlåten och visste att han kunde förändra sig och bättra sig.

Efter bönen berättade han sanningen för mamma och bad Katja om förlåtelse. Andrei kände sig bättre till mods efter det. Det kändes bra att omvända sig.

Nästa dag i skolan åt inte Andrei lunch med Nikolais gäng. I stället satt han sig hos några som han inte kände. Det skulle ta tid, men Andrei visste att han kunde få vänner som var goda och glada och som inte svor. Precis som han. ■

Författaren bor i Utah, USA.



UTMANING

"Jag ska använda min himmelske Faders och Jesu namn vördnadsfullt. Jag ska inte svära eller säga fula ord" (Mina evangelieideal).

Skriv eller rita på ena sidan av ett pappersark hur bra ord får dig att känna. På andra sidan skriver eller ritar du hur fula ord får dig att känna.

Läs 3 Moseboken 19:12. Varför är det viktigt att använda vår himmelske Faders och Jesu namn med respekt?

Fråga en förälder eller ledare varför vi ska använda bra ord och hur det har välsignat honom eller henne.

Den här månaden ska jag ...





Äldste
David A. Bednar
i de tolv
apostlarnas
kvorum

Hur kan jag hjälpa min familj att vara stark?



Tala om för din familj att du älskar dem och visa det med dina handlingar.



Bär ditt vittnesbörd om sådant som du vet är sant genom den Helige Anden. Bär ditt vittnesbörd för dem du älskar mest.



Var glatt med i böner och skriftstudier tillsammans med familjen. Delta aktivt i hemaftnar och gör dem roliga.



Var trofast när det gäller att lära dig, följa och älska Jesu Kristi återställda evangelium.



Joy D. Jones

Primärföreningens
generalpresident

Förbered dig för TEMPLET varje dag

När jag var nio år hade jag en underbar primärlärare som hette syster Kohler. Jag var jättebylg och hon var så snäll att jag tyckte om att vara med henne. En dag gav hon var och en av oss ett pappersark. Vi skrev ner vad vi ville göra när vi blev stora. Jag skrev: "Gå på universitet och gifta mig i templet." Jag tejpede fast pappersarket ovanför min garderobsdörr. På kvällarna lyste ljuset från gatlamporna in genom fönstret. Jag tittade upp på mitt papper. Det påminde mig om att jag ville komma till templet.

På den tiden fanns det bara 12 tempel i hela världen. Jag ville åka till allihop.

När mamma och pappa tog med familjen på semester så åkte vi alltid till templet. Vi bodde i Oregon i USA. Det var nästan 100 mil till närmaste tempel, som fanns i Cardston i Alberta, Kanada. Det fanns ingen luftkonditionering i bilen. Min bror och syster och jag satt i baksätet. Vi hängde en blöt tvättlapp utanför bilfönstret. Sedan lade vi den på nackarna för att svalka av oss.

Det var spännande när vi äntligen fick syn på templet. Jag vet inte så mycket om vad som hände där, men mina föräldrar var alltid glada när de kom ut därifrån. Jag förstod att templet var mycket viktigt. Jag visste att det var Herrens hus.



(På fotot är det jag som har den vita blusen.)

När jag hade fyllt 12 fick jag göra tempeldop i flera tempel. När jag senare träffade min framtida make fick jag veta att han också tyckte om templet! Vi gifte oss i Manti tempel i Utah.

Du kan förbereda dig för templet varje dag. Besök templet så ofta du kan. Rör vid väggarna. När min sonson Jarret var 11 år släktforskade han med sin pappa varje söndag. Han hittade många namn på förfäder. Nu när han är 12 utför han dop i templet för de här förfäderna!

När du är i templet kan du gå där Jesus går. Det är hans hus. Jag hoppas du ber varje dag att din himmelske Fader ska hjälpa dig att förbereda dig för att besöka templet och känna hans kärlek. ■

Star lyser

Jane McBride

Baserad på en sann berättelse

"Det är roligt att vara här med er i Primär" (se Children's Songbook, s. 254).

Star drog i kläderna. Det kändes fortfarande konstigt att ha klänning på sig i kyrkan. I hennes gamla kyrka hade flickorna byxor eller shorts på sig på söndagarna. Men inte i hennes nya kyrka. Hon och hennes mamma hade precis blivit döpta in i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga.

Star suckade när hon såg sig i spegeln. Hon var glad att komma till kyrkan för första gången som riktig medlem, men hon var nervös också. Innan hade hon varit med mamma hela tiden i kyrkan. Men den här gången skulle hon vara med på Primär.

Star blinkade mot spegelbilden. Tänk om hon inte passade in. Tänk om de andra barnen inte tyckte om henne.

"Star? Är du klar?" ropade mamma.



Star gick nerför trappan. "Ser jag okej ut?" frågade hon.

Mamma log. "Du är jättesöt!"

Star gjorde en grimas. "Du måste säga det. Du är min mamma."

"Du har rätt. Jag *måste* säga det. För det är sant."

Star log lite. Mamma kunde alltid få henne att känna sig bättre till mods. Men hon hade fortfarande fjärilar i

magen. Tänk om inget av de andra barnen ville prata med henne? Hon hade vänner i skolan, men de tillhörde inte hennes nya kyrka. Hon önskade att hon åtminstone hade en vän som följde med henne till kyrkan.

"Jag kom just på något som jag måste göra", sa hon till mamma.

Hon sprang tillbaka upp och knäböjde vid sängen. "Käre himmelske Fader, snälla, hjälp mig att få vänner. Jag tror att det som missionärerna har lärt mig är sant, men jag är rädd."

Star stannade kvar på knäna och lyssnade. Efter en

stund fick hon en fin, fridfull känsla, och hon var inte så nervös längre.

I kyrkan satt Star och mamma bredvid en familj med tre små flickor. Föräldrarna presenterade sig och började prata med mamma innan mötet började. Star hjälpte flickorna att färglägga en bild av Jesus.

Biskop Andrews kom fram till dem. "Syster Cunningham! Star! Vad trevligt att se er i dag." Han log varmt mot dem båda och tog i hand. Star hade glömt hur snälla alla i kyrkan var. Kanske skulle hon få en vän trots allt.

Efter sakramentsmötet gick Star till Primär. Hon tittade snabbt på de andra barnen när hon nervöst satte sig ner. De pratade med varandra och verkade inte lägga märke till henne. Star började känna sig missmodig. Hon skulle vara för sig själv trots allt.

Just då kom en flicka i Stars ålder in i rummet. "Hon ser också nervös ut", tänkte Star. "Jag kan prata med henne."

Star drog ett djupt andetag och gick sedan fram till flickan. "Hej, jag heter Star. Jag är ny. Vill du sitta hos mig?" Star höll andan. Skulle flickan vilja bli vän med henne?

Flickan log lite. "Jag heter Sarah. Jag är också ny. Min familj flyttade precis hit från Ontario."



"Min mamma och jag döptes för två veckor sedan", sa Star.

"Jag vet inte riktigt vad jag ska göra."

Sarah log lite mer. "Vi kan ta reda på det tillsammans."

Star och Sarah satt tillsammans med sin klass. Ibland fångade Star Sarahs blick och log. Sarah log tillbaka. Star kände sig lugn och glad.

Hon visste att hennes himmelske Fader hade besvarat hennes bön och hjälpt henne att få en vän.

På lektionen bad läraren Star och Sarah att presentera sig.

Star ställde sig upp. "Jag heter Star Cunningham. Min mamma och jag döptes för två veckor sedan." Hon gjorde en paus och log sedan ännu mer när hon tittade på sin nya vän. "Och det här är min nya vän Sarah." ■

Författaren bor i Colorado, USA.

TÄNK PÅ DET

Hur kan du få någon som är ny att känna sig välkommen i kyrkan?

Var ett ljus!

Elizabeth Pinborough

Visa kärlek

Skvallra inte

Förlåt

Stöd

Uppmuntra

Fråga

Lyssna

Var en vän

"Håll därför upp ert ljus så att det lyser för världen. Se, jag är det ljus som ni skall hålla upp" (3 Ne. 18:24).

Vi kan vara ett ljus för andra genom att vara ett sann vän. Läs förslagen här nedanför och lägg till några egna. Varje gång du skriver ett namn på någon som du vill visa kärlek färglägger du mer av solen.

- Älska andra:** Du kan ha stort inflytande i deras liv! Kristus älskar dem, så försök visa dem den kärleken.
Vem: _____
- Förlåt:** Om någon gör dig ledsen, försök då att se saker och ting från deras sida. Du kan få deras hjärtan att bli mjukare om du förlåter.
Vem: _____
- Uppmuntra:** Ge dina vänner komplimanger för sådant som de är bra på. Se det bästa i dem även om de behöver bättra sig. När du är den bästa du kan vara så hjälper du dem också!
Vem: _____
- Lyssna på den Helige Anden:** Dina ord kan ändra en dålig situation till det bättre. Den Helige Anden kan hjälpa dig veta vad du ska säga och hur du visar vänlighet.
Vem: _____
- Skvallra aldrig:** Ovänliga ord kan sära andra. Tro gott om andra och undvik negativa tankar.
Vem: _____
- Stöd dina vänner:** Bara genom att komma på en väns sportevenemang eller skolpjäs kan göra att han eller hon känner din kärlek.
Vem: _____
- Fråga andra om de vill veta mer om evangeliet:** Även om de inte accepterar det du säger så har du visat att du bryr till tillräckligt mycket för att berätta om det.
Vem: _____
- Bli vän med olika slags människor:** Andra har så mycket gott att ge. Kristus hjälpte och älskade alla människor oavsett vilka de var.
Vem: _____

Sprid evangeliet

Använd de här figurerna för att berätta om kyrkans historia!



Samuel Smith



Hyrum Smith



Parley P. Pratt

När kyrkan hade organiserats ville vår himmelske Fader att alla skulle få höra evangeliet. Den första missionären var Joseph Smiths bror Samuel. Josephs storebror Hyrum undervisade också andra om evangeliet. En dag sa en man som hette Parley P. Pratt till Hyrum att han hade använt hela dagen till att läsa Mormons bok. Hyrum undervisade honom mer om kyrkan, och han döptes. Sedan verkade Parley som missionär! Han blev en ledare i kyrkan.

Hitta fler figurer från kyrkans historia på liahona.lds.org.



Tänker på Jesus

Lindsay Tanner

Baserad på en sann berättelse

Mía var glad. Det var första gången hon var i kyrkan! Missionärerna hade berättat för hennes familj om kyrkan. De bestämde sig för att komma.

Mía tittade sig omkring. Hon såg en vit duk på ett bord. Det var något under duken.

”Vad finns det under den där duken?” frågade Mía missionärerna.

Syster Hanson log. ”Det är sakramentet.”

Sakramentet. Det var ett svårt ord. Mía hade hört missionärerna berätta för mamma och pappa om det. Men hon visste inte riktigt vad det var.

Alla sjöng en sång. Två män lyfte på den vita duken. Det fanns brickor med bröd under den! Mía tittade på när de bröt brödet i bitar.

Efter sången bad en man en bön. Andra män delade ut brödet till alla.

”Brödet hjälper oss att minnas Jesus kropp”, viskade syster García.



Mía tog en brödbit. Hon förstälde sig att Jesus stod framför henne.

Sedan bad någon en bön till. Männan gick runt med brickor fyllda med muggar med vatten.

”Vattnet hjälper oss att minnas Jesus blod”, viskade syster García. ”Han dog för oss eftersom han älskar oss.”

Mía tog en mugg med vatten. Hon tänkte på hur mycket Jesus älskar henne. Det kändes som om han gav henne en stor kram.

Senare gav syster Hanson Mia en bild av Jesus. ”Vi äter brödet och dricker vattnet för att minnas Jesus, och lovar att följa honom.” Hon log. ”Vad tyckte du om sakramentet?”

Mía tittade på bilden av Jesus. Hon tänkte på den varma känslan hon hade haft. Hon log. ”Det kändes bra! Jag älskar Jesus.” ■

Författaren bor i Kalifornien, USA.

Jesus gav oss sakramentet

Kim Webb Reid

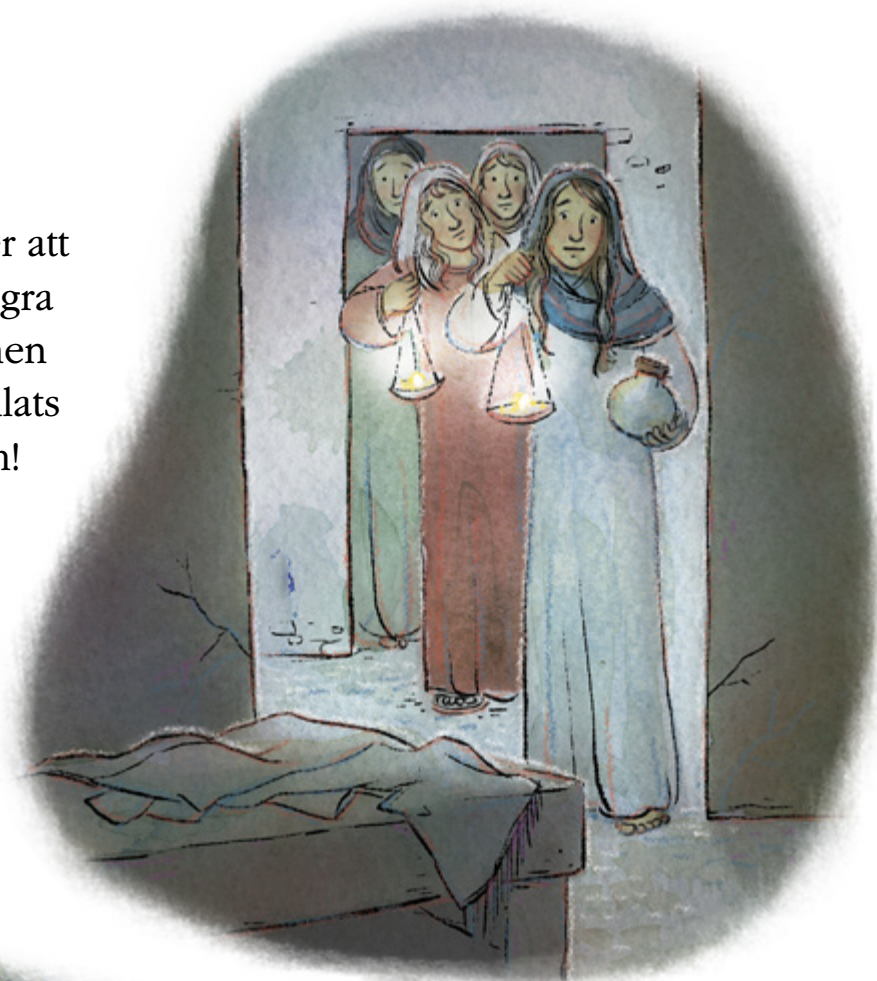


Jesus visste att hans tid på jorden nästan var över. Han samlade sina apostlar för den sista måltiden. Han gav dem sakramentet och bad dem att alltid minnas honom.



Jesus gick till en örtagård för att be. Han kände smärtan av alla synder och all sorg i varje människas liv. Sedan dog han på ett kors och lades i en grav.

En söndagsmorgon efter att Jesus hade dött kom några kvinnor till graven. Stenen framför dörren hade rullats bort och graven var tom! Var var Jesus?



Han levde igen! Maria från Magdala såg Jesus. Han gick till sina apostlar så att de skulle vara redo att undervisa om evangeliet när han hade stigit upp till himlen.



När jag tar sakramentet så tänker jag på Jesus. Jag tänker på att han levde och dog och uppstod för mig så att jag kan leva igen! ■

Påskens budskap

Vackra vita liljor kan påminna oss om den underbara dag när Jesus uppstod.
Fem vita liljor finns gömda i den här bilden. Varje gång du hittar en kan
du säga något som du har lärt dig om Jesus.





Äldste Bruce R. McConkie (1915–1985)
i de tolv apostlarnas
kvorum

GUDS KRAFT

Tro är kraft och kraft är prästadöme.

Gud är Gud därför att han förkroppsligar all tro och all makt och allt prästadöme. Det liv han lever benämns evigt liv.

Och vi kan bli lika honom i den utsträckning i vilken vi förvärvar hans tro, uppnår hans kraft och utövar hans prästadöme. Och när vi blivit lika honom i den fullständiga och sanna bemärkelsen har vi också evigt liv.

Tro och prästadöme går hand i hand. Tro är kraft och kraft är prästadöme. När vi har förvärvat tron får vi prästadömet. Sedan växer vi genom prästadömet i tron tills vi, när vi har all kraft, blir lika vår Herre.

Vår tid här under jordelivet är avsatt som en prövotid. Vi har förmånen, medan vi är här, att fullkomna vår tro och tillväxa i prästadömet kraft. ...

Det heliga prästadömet gjorde mer för att fullkomna människorna på Enoks tid än vid någon annan tid. Det kallades då Enoks orden (se L&F 76:57) och var den kraft genom vilken han och hans folk upptogs. Och de upptogs därför att de hade tro och utövade prästadömet kraft.



Det var med Enok som Herren slöt ett evigt förbund att alla som erhöll prästadömet genom tron skulle ha kraft att styra och kontrollera allt på jorden, att besegra nationernas arméer och att stå i härlighet och upphöjelse inför Herren.

Melkisedek var en man med samma tro, ”och hans folk gjorde rättfärdiga gärningar. De nådde himlen och sökte efter Enoks stads tillstånd” (JST, Genesis 14:34). ...

Vad är då prästadömet lära? Och hur ska vi leva som Herrens tjänare?

Denna lära är att Gud vår Fader är en förhärligad, fullkomnad och upphöjd varelse som har all makt, all kraft och allt herravälde, som vet allting, som är obegränsad i

alla sina egenskaper och som lever i familjeenheten.

Den är att vår evige Fader åtnjuter denna höga ställning med härlighet och fullkomning och makt på grund av att hans tro är fullkomlig och hans prästadöme obegränsat.

Den är att prästadömet är namnet på Guds kraft, och att vi, om vi vill bli lika honom, måste erhålla och utöva hans prästadöme eller makt så som han utövar det. ...

Den är att vi har kraft, genom tron, att styra och kontrollera allt, såväl andligt som timligt; att utföra under och fullkomna liv; att stå i Guds närhet och vara lika honom eftersom vi uppnått hans tro, hans fullkomning och hans kraft, eller med andra ord hela hans prästadöme.

Detta är alltså läran om prästadömet. Det finns inte och kan inte finnas någonting högre. Detta är den kraft vi kan förvärva genom tro och rättfärdighet. ...

Det finns i sanning kraft i prästadömet – en kraft som vi söker erhålla för att använda, en kraft som vi hän-givet ber må vila över oss och över våra efterkommande för alltid. ■

Från ett tal under ett allmänt prästadömsmöte med titeln "Läran om prästadömet", Nordstjärnan, okt. 1982, s. 63–68; standardiserad användning av stor begynnelsebokstav.



**JAG HAR ANDRA FÅR,
AV ELSPETH YOUNG**

Den uppståndne Herren besökte sina "andra får" (3 Ne. 15:21) på amerikanska kontinenten och på andra platser. Och nephiterna "kände märkena efter spikarna i hans händer och i hans fötter. Och detta gjorde de, och de gick fram den ene efter den andre till dess de alla hade gått fram och sett med sina ögon och känt med sina händer och visste med säkerhet och bar vittne om, att han var den som profeterna hade skrivit skulle komma" (3 Ne. 11:15).

Också i det här numret

FÖR UNGA VUXNA

Förstå din **patriarkaliska välsignelse**

Patriarkaliska välsignelser talar inte om allt som ska hända i våra liv, men de ger en personlig vägkarta som kan leda oss till den stora glädje som vår himmelske Fader har i beredskap åt var och en av oss.



s.44

FÖR UNGDOMAR



s.58

DE SÅG **HERREN**

De var vittnen om den uppståndne Kristus.
Hur vi kan stå som vittnen i dag.

FÖR BARN

Jesus gav oss sakramentet

Vi tar del av sakramentet varje vecka. Men vet dina barn varför?



s.76



SWEDISH

JESU KRISTI
KYRKA
AV SISTA DAGARS HELIGA

Lialona



**Bara han kunde bli
vår Frälsare, s. 8**

Vilka sanningar lär vi oss om
kroppen av uppståndelsen? s. 14

Frihet från bördan av sexuella
övergrepp, s. 22

Känn din fiende: Hur man står
emot fyra av Satans strategier, s. 30



Arbetare sätter upp en skylt vid byggnadsplatsen för Berns tempel i Schweiz. Templet invigdes i september 1955 av president David O. McKay. Det var det första templet som byggdes utanför Nordamerika och det första där förrättningar presenterades på ett annat språk än engelska.

Fotografi med tillstånd av kyrkans historiska bibliotek



BUDSKAP

- 4 Budskap från första presidentskapet: Den rättfärdige skall leva av tro**
Dieter F. Uchtdorf
- 7 Besökslärarnas budskap: Prästadömet's ed och förbund**



PÅ OMSLAGET
Tre Maria vid graven,
av William-Adolphe Bouguereau

ARTIKLAR

- 8 Frälsarens försoning: Grunden till sann kristendom**
Robert D. Hales
Tack vare att han dog kommer vi alla att leva igen.
- 14 Jesu Kristi uppståndelse och sanningar om kroppen**
David A. Edwards
Jesu Kristi uppståndelse lär oss viktiga sanningar om kroppens eviga och heliga natur.
- 22 En bro till hopp och läkedom**
Nanon Talley
Hur kan du eller en närstående få frid, hopp och helbräddagörelse efter något så ondskefullt och traumatiskt som sexuella övergrepp.
- 28 Det gamla släktalbumet: Kraften i släktberättelser**
Amneris Puscasu
Mina förfäders berättelser och liv fortsätter att stärka mig.

30 Kriget fortsätter

Larry R. Lawrence
Äldste Lawrence tar upp fyra av Satans strategier och hur man står emot dem.

AVDELNINGAR

- 20 Sång: Kom, till honom kom**
Steven K. Jones och Michael F. Moody
- 38 Porträtt av tro: Skaidröte Bokuma**
- 40 Sista dagars heliga berättar**
- 80 Tills vi möts igen: Guds kraft**
Bruce R. McConkie



44 Förstå din patriarkaliska välsignelse

Allie Arnell och Margaret Willden
Patriarkaliska välsignelser är som våra personliga vägkartor. Här är några tips på hur du navigerar i din.

48 Förberedelser för en ny resa

Karina Martins Pereira Correia de Lima
Jag kände tvivel och rädsla över att bilda familj. Hur kunde jag få frid?

50 Hur kan jag utforska i mitt sinne och med mitt hjärta?
Hur kan jag få svar på mina frågor och förstå skrifterna bättre, på Herrens sätt?

52 Gör dina evangeliestudier personliga
Lär dig hur du kan få ut mest av dina evangeliestudier.

56 Svar från kyrkans ledare: Hur man får verklig frid
Quentin L. Cook

57 Glömda böcker, varaktigt vittnesbörd
Abegail D. Ferrer
Dagen när jag blev ombedd att berätta om kyrkan var samma dag jag glömde mitt material om kyrkan. Skulle mina enkla ord räcka?

58 De såg Herren
Läs de här vittnesbörden om den uppståndne Frälsaren och se hur också du kan vara ett vittne om hans uppståndelse.

62 Vår plats

63 Affisch: Framåt, Herrens kämpar

64 Frågor och svar
Hur kan jag veta att Gud lyssnar på mina böner?



66 Andrei och det fula ordet
Julie C. Donaldson
Ett enda fult ord skulle väl inte göra så stor skada?

68 Svar från en apostel: Hur kan jag hjälpa min familj att vara stark?
David A. Bednar

69 Förbered dig för templet varje dag
Joy D. Jones
Ta reda på hur syster Jones satte ett viktigt mål.

70 Star lyser
Jane McBride
Star var nervös för att gå till Primär för första gången. Skulle hon få någon vän?

72 Var ett ljus!
Elizabeth Pinborough
Åtta sätt att vara en bra vän.

73 Figurer från kyrkans historia: Sprid evangeliet

74 Tänker på Jesus
Lindsay Tanner
Mia lär sig om sakramentet.

76 Berättelser om Jesus: Jesus gav oss sakramentet
Kim Webb Reid

79 Påskens budskap



Se om du kan hitta Liahonan som är gömd i det här numret. Ledtråd: Lyser den?

50



Internationell tidskrift för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga

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

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

Chefredaktör: Joseph W. Sitati

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

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

Verkställande direktör: Peter F. Evans

Chef för kyrkans tidningar: Allan R. Loyborg

Verksamhetschef: Garff Cannon

Redaktionschef: Adam C. Olson

Biträdande redaktionschef: Ryan Carr

Publiceringsassistent: Cremilda Amaral

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

Huvudansvarig för grafik: J. Scott Knudsen

Grafikansvarig: Tadd R. Peterson

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

Samordnare av immateriell äganderätt: Collette Nebeker Aune

Produktionschef: Jane Ann Peters

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

Prepress: Joshua Dennis, Ammon Harris

Tryckerichef: Steven T. Lewis

Distributionschef: Troy K. Vellinga

Översättning:

Översättningstjänst

Mariatorget 1A

118 48 STOCKHOLM

Tfn 08-556 029 80

E-post: myhrbergj@ldschurch.org

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

Ansvarig utgivare för Liahona: Jerker Myhrberg

Ansvarig för Kyrkorytt: Gösta Körlof

Redaktör: Eivor Hagman

Medusagatan 2A

533 38 Jönköping

Tfn/Fax 036-71 96 63

E-post: eivorhagman@hotmail.com

Distribution

Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga, avdelningen för

medlemsuppteckningar och statistik

Sveagatan 8A

441 32 Alingsås

Prenumerationsinformation

Prenumeration eller ändring av adress sker genom att kontakta

Customer Service (kundtjänsten)

Tel: 08-500 655 20

E-post: rcstockholm@ldschurch.org

Internet: store.lds.org

Priset för en helårsprenumeration är SEK 84:00 som insättes på

plusgiro: 260353-8. Ange Liahona och språk.

Skicka manuskript och frågor online till liahona.lds.org; via post
till *Liahona*, Rm. 2420, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT
84150-0024, USA eller via e-post till liahona@ldschurch.org.

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

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

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

For Readers in the United States and Canada:

April 2017 Vol. 141 No. 4. LIAHONA (USPS 311-480)

Swedish (ISSN 1522-9246) is published monthly by The Church of
Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 East North Temple, Salt Lake
City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada,
\$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt
Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address.
Include address label from a recent issue; old and new address must
be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake
Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-
537-5971. Credit card orders (Visa, MasterCard, American Express)
may be taken by phone. (Canada Poste Information: Publication
Agreement #40017431)

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

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

Förslag till familjens hemafton

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



"De såg Herren", sidan 58: Vad innebär det att vara ett vittne om Kristus? Efter att ha läst artikeln som familj kan ni samtala om hur ni kan vara vittnen om Kristus fastän ni inte kan se honom. Ni kan fundera över olika sätt att komma närmare Herren, som att tjäna flyktingar i ert samhälle, lära er mer om Frälsarens liv under skriftstudier, sitta barnvakt åt ett par så att de kan besöka templet eller hjälpa en vän i nöd. Ni kan också se videon som finns på mormon.org/easter och fundera över hur viktig Kristus och uppståndelsen är.

"Förbered dig för templet varje dag", sidan 69: Syster Joy D. Jones påminner oss om hur viktigt det är att göra templet till en prioritet och att släktforska för att förbereda oss för att besöka templet. Ni kan ha en "släktforsknings- och tempelkväll" som hemafton. Ni kan lära er hur man indexerar namn och söker efter familjeuppteckningar, eller så kan ni samtala om hur viktiga tempelförrättningarna är och titta på tempel från hela världen. Om ni bor nära ett tempel kan ni besöka tempelområdet och samtala om hur tempel kan föra oss närmare vår himmelske Fader och få oss att känna hans kärlek.

MER INFORMATION PÅ INTERNET

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

ÄMNEN I DET HÄR NUMRET

Sidnumren gäller artikelns första sida.

Andlig kraft, 4, 30, 63, 80

Bön, 41, 62, 64

Den Helige Anden, 50

Evig liv, 8, 14

Exempel, 72

Familjen, 28, 42, 48, 68

Frestelser, 30, 63

Frid, 48, 56, 62, 66

Förbund, 7

Försoningen, 8, 22, 74, 76

Hopp, 22, 48

Jesus Kristus, 8, 14, 30,

56, 58, 74, 76, 79

Kriget i himlen, 30

Kroppen, 14

Kunskap, 50, 52

Kyrkans historia, 73

Läkedom, 22

Mod, 40, 57, 63

Patriarkaliska

välsignelser, 44

Prästadömet, 7, 80

Påsk, 14, 58, 76, 79

Sakramentet, 74, 76

Sexuella övergrepp, 22

Skriftstudier, 43, 52, 57

Släktforskning, 28

Språk, 40, 66

Tempeltjänst, 69

Tjänande, 4, 42, 68

Tro, 4, 38, 41, 48, 80

Uppståndelse, 8, 14, 58,

76, 79

Vittnesbörd, 38, 50, 57, 58

Vänskap, 70, 72



**President
Dieter F. Uchtdorf**

andre rådgivare i
första presidentskapet

DEN RÄTTFÄRDIGE SKALL LEVA AV TRO

Rabbinen och tvålmakaren

Det finns en gammal judisk berättelse om en tvålmakare som inte trodde på Gud. En dag när han promenerade med en rabbin sa han: "Det är något som jag inte kan förstå. Vi har haft religion i tusentals år. Men var man än tittar finns det ondska, korruption, oärlighet, orättvisor, smärta, hunger och våld. Det verkar som om religionen inte har förbättrat världen alls. Så jag frågar dig, vad är det för nytta med den?"

Rabbinen svarade inte på en stund utan fortsatte promenera med tvålmakaren. Så småningom kom de till en lekplats där barn som var täckta av damm lekte i sanden.

"Det är något som jag inte förstår", sa rabbinen. "Titta på barnen. Vi har haft tvål i tusentals år, men ändå är barnen smutsiga. Vad är det för nytta med tvålen?"

Tvålmakaren svarade: "Men det är inte rättvist att skylla tvålen för de här smutsiga barnen. Man måste använda tvålen för att den ska uppfylla sitt syfte.

Rabbinen log och sa: "Exakt."

Hur ska vi leva?

Aposteln Paulus citerade en profet i Gamla testamentet i sin sammanfattning om vad det innebär att vara troende när han skrev: "Den rättfärdige skall leva av tro" (Rom. 1:17).

Kanske vi i de här enkla orden kan se skillnaden mellan en religion som är svag och verkningslös och en som har makt att förändra liv.

Men för att förstå vad det innebär att leva av tro så måste vi förstå vad tro är.

Tro är mer än en övertygelse. Tro är fullständig tillit till Gud, åtföljd av gärningar.

Tro är mer än att önska.

Den är mer än att bara luta sig tillbaka, nicka och säga att man håller med. När vi säger att "den rättfärdige skall *leva av tro*" så menar vi att vi vägleds och styrs av vår tro. Vi *handlar* på ett sätt som stämmer överens med vår tro – inte av slentrianmässig lydnad utan av en tillitsfull och uppriktig kärlek till vår Gud och till den oskattbara visdom han har uppenbarat för sina barn.

Tro måste åtföljas av gärningar, annars har den inget liv (se Jak. 2:17). Det är inte tro alls. Den har inte makt att förändra en enda person, för att inte tala om världen.

Troende män och kvinnor litat på sin barmhärtige himmelske Fader – också i osäkra tider, också under tider av tvivel och motstånd när de kanske inte ser klart eller förstår tydligt.

Troende män och kvinnor vandrar uppriktigt längs lärjungeskapets stig och strävar efter att följa sin älskade Frälsares, Jesu Kristi exempel. Tro motiverar och inspirerar oss i sanning att vända våra hjärtan mot himlen och aktivt sträcka oss ut, lyfta upp och välsigna våra medmänniskor.

Religion utan gärningar är som tvål som ligger kvar i sin ask. Den kan ha en förunderlig potential men egentligen har den ingen makt att göra någon skillnad förrän den uppfyller sitt avsedda syfte. Jesu Kristi återställda evangelium är ett gärningarnas evangelium. Jesu Kristi kyrka undervisar om sann religion som ett budskap av hopp, tro och kärlek, varigenom vi hjälper våra medmänniskor på andliga och timliga sätt.



President Uchtdorf och hans dotter Antje besökte flyktingar i ett läger nära Aten, Grekland.

För några månader sedan reste min fru Harriet och jag med några av våra barn till medelhavsområdet. Vi besökte några flyktingläger och träffade familjer från krigshärjade länder. De delade inte vår tro men de var våra bröder och systrar och var i stort behov av hjälp. Vi berördes djupt när vi med egna ögon fick se hur den aktiva tron hos våra medlemmar gav hjälp, lindring och hopp åt våra medmänniskor i nöd, oavsett deras religion, nationalitet eller utbildning.

Tro och åtföljande gärningar fyller hjärtat med vänlighet, sinnet med visdom och förståelse och själen med frid och kärlek.

Vår tro kan välsigna och rättfärdigt påverka både dem omkring oss och oss själva.

Vår tro kan fylla världen med godhet och frid.

Vår tro kan förvandla hat till kärlek och fiender till vänner.

De rättfärdiga lever således av att

handla i tro. De lever av att lita på Gud och vandra på hans vägar.

Och det är den tron som kan förvandla enskilda, familjer, nationer och världen. ■

UNDERVISA FRÅN DET HÄR BUDSKAPET

President Uchtdorf förklarar att tro är mer än att ge uttryck för en övertygelse. Sann tro på vår himmelske Fader och Jesus Kristus kräver gärningar, och när vi lever av tro har vi kraft att förvandla människor och hem. Du kan uppmana dem du undervisar att berätta om tillfällen när de har sett välsignelserna och kraften i att leva av tro – antingen genom egna exempel eller sådant de sett hos andra. Uppmuntra dem att be om att få veta hur de kan följa evangeliet bättre.

Tjäna andra i tro

President Uchtdorf säger att tro på Gud *måste* åtföljas av gärningar. Han förklarar att när vår tro ständigt åtföljs av gärningar så "fyller [den] ... själen med frid och kärlek". Med löftet om den välsignelsen *kan* vi göra en skillnad, och vi kan se det i våra liv om vi tar oss tid att tjäna med tro. Du kan be till Gud varje morgon om att hjälpa dig att tjäna andra. Du kan till exempel be honom att visa dig när ett syskon behöver hjälp med en syssla eller när en vän behöver en komplimang. När du sedan får en maning så följ den! Om du gör sådana böner och sådant tjänande till en vana välsignas både du och andra genom dina trofasta, ihärdiga gärningar. President Uchtdorf lovar att du "kan förvandla enskilda, familjer, nationer och världen".



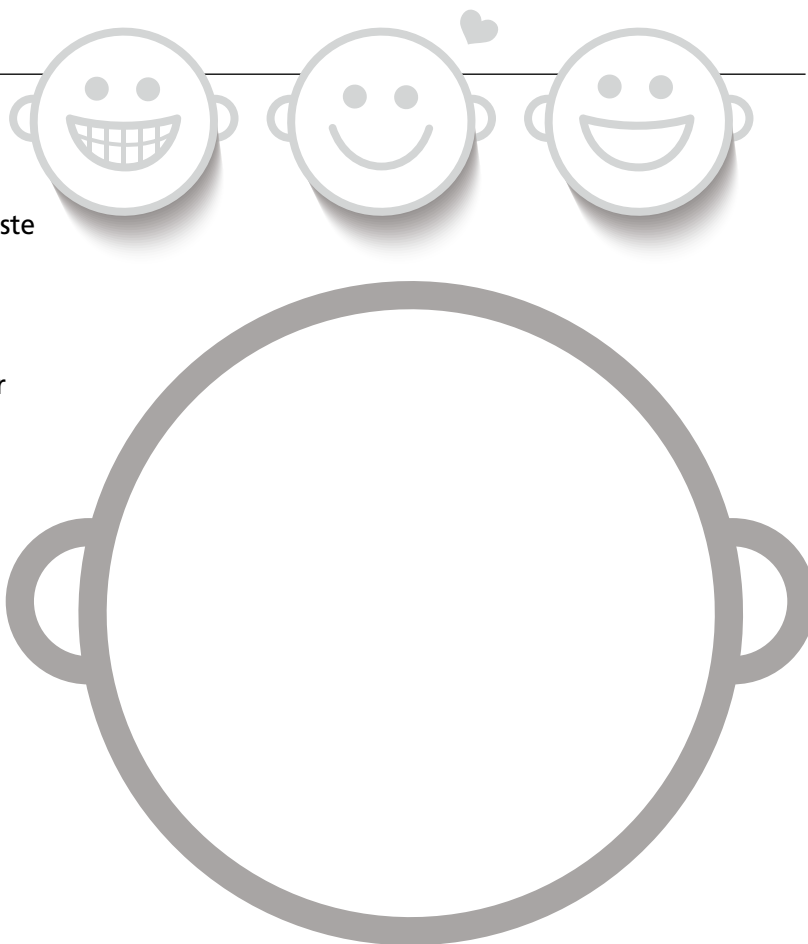
BARN

Tillit

Gör den här aktiviteten med en vän. Du måste lita på och noga följa deras instruktioner.

Håll en kulspetspenna eller blyertspenna i handen och blunda. Låt din vän tala om var du ska rita ögon, näsa, mun och hår på det här ansiktet. Titta sedan på bilden. Hur gick det? Du kan färglägga ansiktet och rita ett till för att fortsätta med leken!

Ibland är det svårt att följa instruktioner. Men när vi försöker följa vår himmelske Fader genom att lyssna på den Helige Anden så hjälper han oss. Vi kan alltid lita på honom.



Prästadömet ed och förbund

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



Tro
Familj
Tjänande

Ju mer vi som systrar förstår att prästadömet ed och förbund kan tillämpas på oss personligen, desto mer tar vi till oss prästadömet välsignelser och löften.

Äldste M. Russell Ballard i de tolv apostlarnas kворum har sagt: "Alla som ingått heliga förbund med Herren och som hedrar dessa förbund är berättigade till personlig uppenbarelse, till att välsignas genom änglabetjäning, till att kommunicera med Gud, till att ta emot evangeliets fullhet, och, slutligen, att bli medarvingar med Jesus Kristus till allt det som Fadern har."¹

Välsignelserna och löfena i prästadömet ed och förbund gäller både män och kvinnor. Syster Sheri L. Dew, tidigare rådgivare i Hjälpföreningens

generalpresidentskap, har sagt: "Prästadömet fullhet, som innefattas i de högsta förrättningarna i Herrens hus, [kan] endast ... ges till mannen och kvinnan tillsammans."²

Syster Linda K. Burton, Hjälpföreningens generalpresident, har gett följande uppmaning: "Jag [inbjuder] dig att lära dig prästadömet ed och förbund utantill. Det finns i Läran och förbunden 84:33–44. Om du gör det lovar jag dig att den Helige Anden vidgar din kunskap om prästadömet och inspirerar och upplyfter dig på underbara sätt."³

Joseph Smiths instruktioner till Hjälpföreningen var avsedda att förbereda kvinnorna för att "få tillgång till prästadömet förmåner, välsignelser och gåvor".

Det skulle ske genom templets förrättningar.

"Templets förrättningar [är] prästadömet förrättningar, men där ges inga kyrkliga ämbeten till män eller kvinnor. [De här förrättningarna uppfyller] Herrens löfte att hans folk – kvinnor och män – skulle 'begåvas med kraft från höjden' [L&F 38:32]."⁴

Ytterligare skriftställen och information

Läran och förbunden 84:19–40; 121:45–46; reliefsociety.lds.org

SLUTNOTER

1. M. Russell Ballard, "Män och kvinnor och prästadömet kraft", *Liahona*, sep. 2014, s. 36.
2. Sheri L. Dew, i *Döttrar i mitt rike: Hjälpföreningens historia och verksamhet* (2011), s. 128.
3. Linda K. Burton, "Prästadömet kraft är tillgänglig för alla", *Liahona*, juni 2014, s. 21–22.
4. Gospel Topics, "Joseph Smith's Teachings about Priesthood, Temple, and Women", topics.lds.org.



Att begrunda

Vad kan du göra för att mer fullkomligt förstå och få tillgång till de utlovade välsignelserna i prästadömet ed och förbund?



GETSEMANE, AV J. KIRK RICHARDS

Frälsarens försoning:

GRUNDEN TILL SANN KRISTENDOM

*Vi kommer alla att uppstå och bli odödliga
tack vare Jesu Kristi försoningsoffer.*

Profeten Joseph Smith (1805–1844) fick frågan: ”Vilka är er religions fundamentala principer?” Han svarade: ”De fundamentala principerna i vår religion är apostlarnas och profeternas vittnesbörd om Jesus Kristus, att han dog, begravdes och uppstod på den tredje dagen och uppsteg till himlen. Allt annat som tillhör vår religion är endast tillägg till detta.”¹

Jag vill vittna om profetens ord. I centrum för allt vi tror finns Frälsaren och hans försoningsoffer – ”Guds nedlåtelse” (1 Ne. 11:16) varigenom Fadern sände sin Son till jorden för att genomföra försoningen. Jesu Kristi viktigaste syfte var att genomföra försoningsoffret. Försoningen är grunden till sann kristendom.

Varför är Frälsarens försoning den viktigaste evangelieprincipen i kyrkan och i våra liv?

Trosartiklarna 1:3

I tredje trosartikeln står det: ”Vi tror att hela människosläktet kan fräslas genom Kristi försoning och genom lydnad mot evangeliets lagar och förordningar.”

”Fräslas” i den här bemärkelsen är att nå den högsta härligheten i det celestialet riket. Uppståndelse ges till alla som kommer till jorden, men för att få evigt liv, den eviga utvecklingens alla välsignelser, måste varje person följa lagarna, ta emot för rättningarna och ingå evangeliets förbund.

Varför var Jesus Kristus den ende som kunde sona världens synder? Han hade alla kvalifikationer.



**Äldste
Robert D. Hales**
i de tolv
apostlarnas
kvorum

Gud älskade honom och litade på honom

Jesus föddes av himmelska föräldrar i en förjordisk värld. Han var vår himmelske Faders förstfödde. Han var utvald från begynnelsen. Han lydde vår himmelske Faders vilja. I skrifterna talas det ofta om den glädje som vår himmelske Fader har i sin Son.

I Matteus står det: "Och en röst från himlen sade: 'Denne är min Son, den Älskade. I honom har jag min glädje'" (Matt. 3:17).

Lukas nedtecknade: "Och ur molnet kom en röst: 'Denne är min Son, den Utvalde, lyssna till honom!'" (Luk. 9:35).

Och vid templet i landet Ymnighet efter Frälsarens uppståndelse hörde folket Faderns röst: "Se min älskade Son, i vilken jag finner gott behag" (3 Ne. 11:7).

Det berör mig särskilt när jag läser att Fadern, av sin stora kärlek till och medkänsla med sin enfödde Son, sände en ängel som tröstade och stärkte Jesus (se Luk. 22:43).

Jesus använde sin handlingsfrihet till att lyda

Jesus gav villigt sitt liv för oss.

I det stora rådet i himlen sa Lucifer, "gryningens son" (Jes. 14:12; L&F 76:26–27):

"Se, här är jag, sänd mig. Jag skall vara din son, och jag skall återlösa hela människosläktet så att inte en enda själ skall gå förlorad, och jag skall förvisso göra det, ge mig därför din ära.

Men se, min älskade Son, som var min Älskade och Utvalde från begynnelsen, sade till mig: Fader, ske din vilja, och äran vare din för evigt" (Mose 4:1–2; se även Abr. 3:27).

Tack vare den stora kärlek som Sonen har till sin Fader och till var och en av oss, sa han: "Sänd mig." När han sa "sänd mig", använde han sin handlingsfrihet.

"Liksom Fadern känner mig och jag känner Fadern, och jag ger mitt liv för fåren. ...

Fadern älskar mig därför att jag ger mitt liv för att sedan ta det tillbaka.

Ingen tar det ifrån mig, utan jag ger det av fri vilja. Jag har makt att ge det, och jag har makt att ta det tillbaka. Det budet har jag fått av min Fader" (Joh. 10:15, 17–18).

Om Frälsaren hade önskat det hade legioner av änglar kunnat ta honom direkt från korset hem till hans Fader. Men han använde sin handlingsfrihet till att offra sig för oss, fullgöra sin mission under jordelivet och härda ut till änden, vilket fullbordade försoningsoffret.

Jesus ville komma till jorden, och han var kvalificerad. Och när han kom sa han: "Ty jag har inte kommit ner från himlen för att göra min vilja utan hans vilja som har sänt mig" (Joh. 6:38).

Jesus var utsedd före världens skapelse

Petrus lärde att Jesus "var utsedd redan före världens skapelse" (se 1 Petr. 1:19–21).

Profeter i alla tidsutdelningar förutsade Jesu Kristi ankomst och vilken hans mission skulle vara. Genom stor tro visades Enok en förunderliga syn om Frälsarens födelse, död, himmelfärd och andra ankomst.

"Och se, Enok såg dagen för Människosonens ankomst, ja, i köttet, och hans själ fröjdades och han sade: Den



ECCE HOMO, AV J. KIRK RICHARDS

Rättfärdige är upplyft och Lammet är slaktat från världens grundläggning ...

Och Herren sade till Enok: Se, och han såg och skådade Människosonen upplyft på korset på människors sätt.

Och han hörde en hög röst, och himlarna var beslöjade, och Guds alla skapelser sörjde, och jorden stönade och klipporna rämnade, och de heliga stod upp och kröntes på Människosonens högra sida med härlighetens kronor. ...

Och Enok såg Människosonen stiga upp till Fadern ...

Och det hände sig att Enok såg den dag då Människosonen skall komma till jorden i de sista dagarna för att bo på jorden i rättfärdighet under tusen års tid" (Mose 7:47, 55-56, 59, 65).

Omkring 75 år före Kristi födelse vittnade Amulek: "Se, jag säger er att jag vet att Kristus skall komma bland människobarnen för att ta på sig sitt folks överträdelser och att han skall sona världens synder, ty Herren Gud har talat det" (Alma 34:8).

Jesus hade unika förutsättningar

Endast Jesus Kristus kunde genomföra försoningsoffret eftersom han föddes av en dödlig mor, Maria, och hade fått makt över livet av sin Fader (se Joh. 5:26). Tack vare den makten över livet övervann han döden, gravens makt upphävdes och han blev vår Frälsare och Medlare och uppståndelsens Mästare – medlet varigenom frälsning och odödlighet ges till oss alla. Vi kommer alla att uppstå och bli odödliga tack vare Jesu Kristi försoningsoffer.

Jesus Kristus sonade arvsynden

Andra trosartikelns lyder: "Vi tror att människor kommer att straffas för sina egna synder och inte för Adams överträdelse."

När vi använder vår handlingsfrihet väljer vi att utöva vårt tro. Med ihärdighet kan vi omvända oss, utan försoningen kan vi inte det.

I Moses bok får vi lära oss: "Härav spreds ordet vida omkring bland folket att Guds Son har sonat den första



GRÅ DAG PÅ GOLGATA, AV J KIRK RICHARDS

överträdelser, varigenom föräldrarnas synder inte kan komma över barnens huvuden" (Mose 6:54).

I 2 Nephi får vi enastående undervisning:

"Ty liksom döden kommit till alla människor för att uppfylla den store Skaparens barmhärtiga plan måste det nödvändigtvis finnas en uppståndelsens kraft, och uppståndelsen måste nödvändigtvis komma till människan som följd av fallet. Och fallet kom som följd av överträdelse, och eftersom människorna föll blev de avskurna från Herrens närhet.

Därför måste det nödvändigtvis finnas en obegränsad försoning – om det inte vore en obegränsad försoning kunde denna förgänglighet inte ikläda sig oförgänglighet. Den första domen som fälldes över människan måste därför ha blivit oändligt bestående, och i så fall skulle detta kött ha lagts ned för att ruttna och förmultna i sin moder jord, för att aldrig mer uppstå" (2 Ne. 9:6-7).

Jesus var den enda fullkomliga människan

I Läran och förbunden säger Frälsaren: "Fader, se hans lidanden och död som inte begick någon synd, i vilken du fann gott behag. Se din Sons blod som blev utgjutet, blodet från honom som du utgav för att du själv skulle kunna förhärligas" (L&F 45:4).

Jesus var den enda människan som var fullkomlig, utan synd. Offer i Gamla testamentet innebar ett blodsoffer,

vilket syftar framåt på vår Herre och Frälsares offer på korset för att fullfölja försoningsoffret. När blodsoffer utfördes i forntida tempel offrade prästerna ett felfritt lamm, fullkomligt på alla sätt. I skrifterna kallas Frälsaren ofta för "Guds lamm" på grund av hans renhet (se till exempel Joh. 1:29, 36; 1 Ne. 12:6; 14:10; L&F 88:106).

Petrus lärde att vi är återlösta "med blodet av ett lamm utan fel och lyte" (1 Petr. 1:19).

Jesus tog bort världens synder

Följande verser visar att Frälsaren genom sin försoning betalade priset för våra synder:

"Vi har alla gått vilse som får, vi har alla vänt oss till vår egen väg, och Herren har på honom lagt allas vår ondska" (Mosiah 14:6).

"Men Gud bevisar sin kärlek till oss genom att Kristus dog i vårt ställe ...

Ty om vi, medan vi var Guds fiender, blev försonade med Gud genom hans Sons död, hur mycket säkrare skall vi då inte bli frälsta genom hans liv, när vi nu är försonade.

Men inte bara det, utan vi gläder oss i Gud genom vår Herre Jesus Kristus, genom vilken vi nu har tagit emot försoningen. ...

Liksom de många stod som syndare på grund av en enda människas olydnad, så skulle också de många stå som rättfärdiga på grund av den endes lydnad" (Rom. 5:8, 10–11, 19).

"För att det skulle uppfyllas som var sagt genom profeten Jesaja: Han tog på sig våra svagheter, och våra sjukdomar bar han" (Matt. 8:17).

"Men Gud upphör inte att vara Gud, och barmhärtigheten gör anspråk på den ångerfulle. Och barmhärtigheten kommer till följd av försoningen, och försoningen åstadkommer de dödas uppståndelse, och de dödas uppståndelse för människorna tillbaka till Guds närhet. Och sålunda återförs de till hans närhet för att dömas efter sina gärningar i enlighet med lagen och rättvisan. ...

Och på så sätt genomför Gud sina stora och eviga avsikter, som var beredda från världens grundläggning.

Och på så sätt åstadkoms människornas frälsning och återlösning, och likaså deras undergång och elände" (Alma 42:23, 26).

Jesus höll ut till slutet

Jesus Kristus utstod Getsemanes prövningar, lidande, offer och svårigheter, samt ångesten på Golgatas kors. Sedan kunde han äntligen säga: "Det är fullbordat" (Joh. 19:30). Han hade slutfört sitt verk i jordelivet och hållit ut till änden, och således fullbordat försoningsoffret.

I örtagården sa han: "Min Fader, om det är möjligt, låt denna kalk gå ifrån mig. Men inte som jag vill utan som du vill" (Matt. 26:39).

I Låran och förbunden får vi lära oss:

"Detta lidande fick mig, ja, Gud, den störste av alla, att skälva av smärta och blöda ur varje por samt lida till både kropp och själ – och jag önskade att jag inte skulle behöva dricka den bittra kalken och rygga –

dock, ära vare Fadern, och jag drack och fullbordade mina förberedelser för människobarnen" (L&F 19:18–19).

Jesus sa till sin Fader: "Jag har förhärligat dig på jorden genom att fullborda det verk som du har gett mig att utföra" (Joh. 17:4).



VART HAR DE TAGIT HONÖRP AV J. KIRK RICHARDS

Sedan på korset, ”när Jesus hade fått det sura vinet, sade han: ’Det är fullbordat.’ Och han böjde ner huvudet och gav upp andan” (Joh. 19:30).

Jesus kom till jorden, behöll sin gudomlighet så att han kunde genomföra försoningsoffret, och höll ut till änden.

Minns honom genom sakramentet

I dag minns vi Frälsarens försoningsoffer genom brödets och vattnets emblem – symboler för hans kött och blod – som instiftades vid Herrens sista måltid tillsammans med hans apostlar.

”Och han tog ett bröd, tackade Gud, bröt det och gav åt dem och sade: ’Detta är min kropp, som utges för er. Gör detta till minne av mig.’

På samma sätt tog han bågaren efter måltiden och sade: ’Denna bågare är det nya förbundet i mitt blod, som utgjuts för er’” (Luk. 22:19–20).

I Johannes 11:25–26 läser vi:

”Jag är uppståndelsen och livet. Den som tror på mig skall leva om han än dör,

och var och en som lever och tror på mig skall aldrig någonsin dö.”

Vi läser också: ”Jag är det bröd som ger liv, det bröd som har kommit ner från himlen. Den som äter av det brödet skall leva i evighet. Och brödet jag ger är mitt kött, för att världen skall leva” (Joh. 6:51).

”För att världen skall leva” syftar på evigt liv.

Vi behöver förbereda oss och våra familjer varje vecka för att värdigt ta del av sakramentet och förnya våra förbund med botfärdigt hjärta.

Fadern och Sonen älskar oss

Fadern sände sin Son till jorden – nedlåtelsen – för att han skulle kunna korsfästas och gå igenom allt som han behövde gå igenom. I Johannes läser vi:

”Jesus sade: ”Jag är vägen och sanningen och livet. Ingen kommer till Fadern utom genom mig.



TVIVLA INTE, THOMAS, AV J KIRK RICHARDS

Om ni har lärt känna mig, skall ni också lära känna min Fader. Och härefter känner ni honom och har sett honom” (Joh. 14:6–7).

”Kärleken består inte i att vi har älskat Gud utan i att han har älskat oss och sändt sin Son till försoning för våra synder” (1 Joh. 4:10).

Sammanfattning

Alla som kommer till jorden och får en jordisk kropp kommer att uppstå, men vi måste arbeta för att få upphöjelsens välsignelse genom vår trofasthet, vår handlingsfrihet, vår lydnad och vår omvändelse. Nåden utmäts rättvist och ger oss möjlighet att omvända oss.

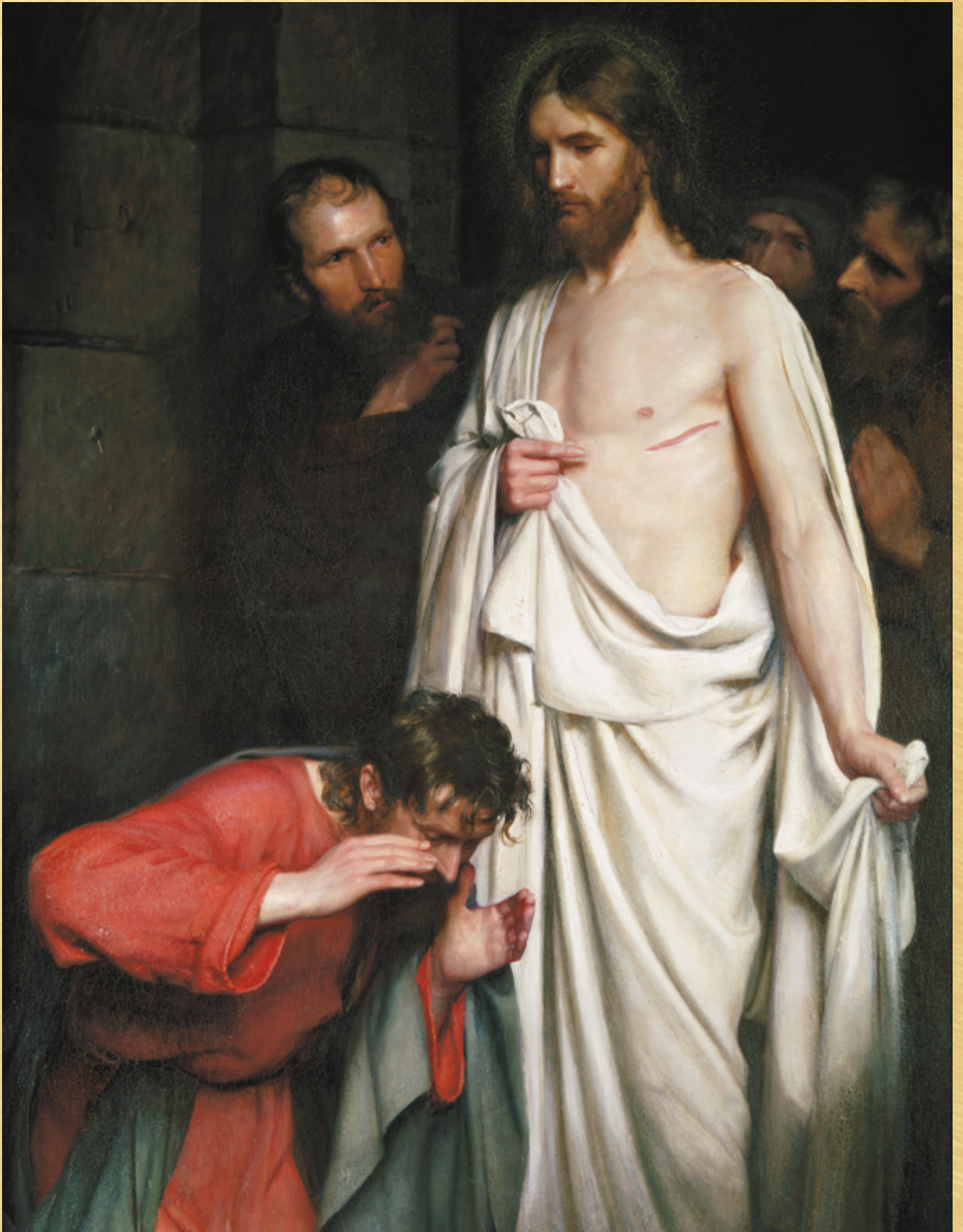
Eftersom vi har valt att följa och ta emot Jesus Kristus som vår Återlösare tar vi på oss hans namn i dopet. Vi antar lagen om omvändelse. Vi lovar att vi alltid ska minnas honom och hålla hans bud. Vi förnyar våra förbund när vi tar del av sakramentet.

Genom att förnya våra förbund får vi löftet att vi alltid ska ha hans ande hos oss. Om vi låter hans ande komma in i våra liv och vägleda oss kan vi återvända till vår himmelske Faders och hans Sons, Jesu Kristi närhet, vilket är deras lycksalighetsplan för oss – frälsningsplanen. ■

Från "The Atonement", ett tal som gavs under ett seminarium för nya missionspresidenter i missionärsskolan i Provo den 24 juni 2008.

SLUTNOT

1. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith (2007), s. 49.*



Jesu Kristi uppståndelse

OCH SANNINGAR OM KROPPEN

David A. Edwards

Kyrkans tidningar

Han sa: "Det är fullbordat. Och han böjde ner huvudet och gav upp andan" (Joh. 19:30). I det ögonblicket lämnade Jesu Kristi ande hans kropp – en kropp som hade utstått lidande för att han skulle kunna sona alla människors synder och bistå dem i deras skröpligheter (se Alma 7:12–13). Kroppen blev då ett tomt kärl som togs ner från korset, lindades in i linnebindlar och så småningom lades i en grav. På tredje dagen kom kvinnorna till graven där de skulle slutföra begravningsförberedelserna för kroppen.

Men kroppen var borta.

Upptäckten av den tomma graven var bara början. Maria från Magdala, apostlarna och många andra bevittnade senare något mirakulöst: den uppståndne, fullkomnade Jesus Kristus, i en påtaglig och mänsklig kropp.

Frälsaren såg till att de som såg honom efter hans uppståndelse var fullkomligt medvetna om vilket slags kropp han hade. Han uppmanade till exempel apostlarna att röra vid hans kropp så att de kunde förvissa sig

om att han var en fysisk person och inte en ande (se Luk. 24:36–40).¹ Han åt också med dem (se Luk. 24:42–43).

När apostlarna sedan fullföljde sitt uppdrag att predika Jesu Kristi evangelium mötte de motstånd och förföljelse, varav en del skedde för att de undervisade att Jesus Kristus hade uppstått och att alla människor som en följd därav också skulle uppstå (se Apg. 4:1–3).

I dag är Jesu Kristi uppståndelse lika viktig i budskapet som förkunnas för världen av hans kyrka som det var då. Som profeten Joseph Smith sa: "De fundamentala principerna i vår religion är apostlarnas och profeternas vittnesbörd om Jesus Kristus, att han dog, begravdes och uppstod på den tredje dagen och uppsteg till himlen. Allt annat som tillhör vår religion är endast tillägg till detta."²

Uppståndelsen besvarar grundläggande frågor om Guds natur, vår natur och vår relation till Gud, meningen med livet och hoppet vi har i Jesus Kristus. Här är några av sanningarna som betonas genom Jesu Kristi uppståndelse.

Genom sin uppståndelse lärde Jesus Kristus oss viktiga sanningar om kroppen.



”**D**en som avfärdar tanken om en förkroppsligad Gud avfärdar också den jordiske och uppståndne Kristus.”
– Äldste Jeffrey R. Holland

Vår himmelske Fader har en förhärligad kropp

Tanken att Gud har en mänsklig kropp har sitt ursprung i Bibeln³ och många har den uppfattningen, men en del teologiska och religiösa filosofiska traditioner tror i stället på en Gud ”utan kropp, lemmar eller lidelser”⁴ eftersom kroppen (och materia i allmänhet) ur det perspektivet ses som ond eller överklig, medan anden, sinnet eller tankarna är varandets eller verklighetens sanna substans.

Hur underbart enkel och omvälvande var då inte uppenbarelsen om Guds natur genom hans Son Jesus Kristus.

Under Jesu verksamhet sa han: ”Den som har sett mig har sett Fadern” (Joh. 14:9). Det här blev ännu sannare efter hans uppståndelse i en fullkomnad, odödlig kropp, som visade att ”Fadern har en kropp av kött och ben, lika påtaglig som en människas, och likaså Sonen” (L&F 130:22).

Vår himmelske Faders fysiska natur uppenbarades således. Som Joseph Smith senare förklarade: ”Det som saknar kropp eller

kroppsdelar är intet. Det finns ingen annan Gud i himlen än den Gud som har kött och ben.”⁵

Äldste Jeffrey R. Holland i de tolv apostlarnas kvorum har sagt så här om det: ”Om det inte är vare sig nödvändigt eller önskvärt för Gudomen att ha en kropp, varför återlöste då mänsklighetens Frälsare *sin* kropp från dödens grepp och från graven, och försäkrade att den aldrig mer i tid eller evighet skulle vara skild från hans ande? *Den som avfärdar tanken om en förkroppsligad Gud avfärdar också den jordiske och uppståndne Kristus.*”⁶

Vår himmelske Fader är allsmäktig, allvetande och allomfattande kärleksfull

Superlativen som omger vår himmelske Faders karaktär uppenbaras också i Jesu Kristi uppståndelse. Som äldste D. Todd Christofferson i de tolv apostlarnas kvorum har sagt: ”I och med att Kristi uppståndelse är verklig är tvivel på Gud Faderns allmakt, allvetande och välvilja grundlösa – han gav ju sin enfödde Son för att återlösa världen.”⁷

Guds makt, kunskap och godhet visas i Jesu Kristi uppståndelse som ger bevis på visdomen och kärleken i vår himmelske Faders plan och hans (och hans Sons) förmåga att genomföra den.

Vi är Guds barn

Som det står i Bibeln formades vi ”till Guds avbild ..., man och kvinna” (1 Mos. 1:27). Jesu Kristi uppståndelse bekräftar den sanningen. Faktum är att precis före sin uppståndelse betonade Jesus Kristus vår relation till vår himmelske Fader när han sa: ”Jag far upp till min Fader *och er Fader*, till min Gud och er Gud” (Joh. 20:17; kursivering tillagd).

Frälsaren uppenbarade att Gud och människan inte är särskilt olika varandra i grunden. Våra kroppars form liknar i stort sett våra andar⁸ och våra andar skapades i Guds avbild, för relationen mellan föräldrar och barn är sådan till naturen.

En kropp är en möjliggörande och förädlade gåva

Genom sin uppståndelse visade Frälsaren oss att en fysisk, förkroppsligad existens är en väsentlig del av de eviga varelser som Gud och hans barn är. Som Herren uppenbarade för Joseph Smith: "Elementen är eviga, och ande och element, oskiljaktigt förenade, mottar glädjens fullhet" (L&F 93:33). Den här oskiljaktiga föreningen binder samman ande och fysisk materia så att de blir en odödlig, oförstörbar och fullkomlig kropp – det enda slags kropp som har möjlighet att ta emot den glädjens fullhet som Gud har.

När de döda däremot har haft en fysisk kropp och skiljs åt från den för att gå vidare till andevärlden, "[betraktar de] sina andars långa frånvaro från sina kroppar som en fångenskap" (L&F 138:50; se även L&F 45:17).

Också våra dödliga kroppar är en väsentlig del av vår himmelske Faders plan och är en gudomlig gåva. När våra förjordiska andar kommer till jorden får de "mera" (Abr. 3:26) i form av en kropp. Som profeten Joseph Smith lärde: "Vi kom till denna jord för att få en kropp och framställa den ren inför Gud i det celestialska riket. Lyckans stora princip består i att ha en kropp. Djävulen har ingen kropp och häri ligger hans straff."⁹

Som äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kворum har sagt: "Våra fysiska

kroppar möjliggör en bredd, ett djup och en intensitet i upplevelsen som helt enkelt inte kunde uppnås i förutttillvaron. Alltså förstärks våra relationer till andra människor, vår förmåga att känna igen och handla efter sanningen samt vår förmåga att efterleva principerna och förordningarna i Jesu Kristi evangelium av våra fysiska kroppar. I jordelivets skola upplever vi ömhet, kärlek, vänlighet, glädje, sorg, besvikelse, smärta och till och med de utmaningar som fysiska begränsningar medför, på sätt som förbereder oss för evigheten. Enkelt uttryckt finns det läxor vi måste lära oss och sådant som vi måste uppleva "enligt köttet", som skrifterna säger (1 Ne. 19:6; Alma 7:12–13)."¹⁰

Dessutom sa Joseph Smith: "Alla varelser som har kroppar har makt över dem som inte har det."¹¹ Satan kan fresta oss, men han kan inte tvinga oss. "Djävulen har ingen annan makt över oss än den vi tillåter honom att ha."¹²

Våra dödliga kroppar är en väsentlig del av vår himmelske Faders plan och är en gudomlig gåva. När våra andar kommer till jorden får de "mera" (Abr. 3:26) i form av en kropp.



I slutändan gör vår fullkomnade, uppståndna kropp att vi kan sätta oss utom Satans räckhåll för evigt. Om det inte fanns någon uppståndelse ”skulle våra andar underkastas ... djävulen för att aldrig mer uppresas. Och våra andar skulle ha blivit lika honom, och vi skulle ha blivit djävlar, en djävuls änglar, för att utestängas från vår Guds närhet och förbli hos lögnernas fader i elände liksom han själv” (2 Ne. 9:8–9).

Anden och kroppen är inte fiender

Anden och kroppen är olika, men de tillhör inte två i grunden olika och oförenliga verkligheter. Som Joseph Smith lärde: ”Det finns ingen immateriell materia. All ande är materia, men den är finare och renare och kan endast urskiljas med renare ögon. Vi kan inte se den, men när våra kroppar är renade kommer vi att se att allt är materia” (L&F 131:7–8).

I sitt förhärligade, uppståndna tillstånd representerar Jesus Kristus den fullkomliga föreningen av ande och kropp, och illustrerar för oss att ”anden och kroppen utgör människans själ” (L&F 88:15). I det här livet strävar vi efter att vara andligt sinnade i stället för köttligt sinnade (se 2 Ne. 9:39), att ”[lägga] av den naturliga människan” (Mosiah 3:19) och att ”[tygla] alla [våra] lidelser” (Alma 38:12). Men det innebär inte att anden och kroppen är fiender. Som Jesus Kristus visade oss ska kroppen inte föraktas eller förbigås utan bemästras och förvandlas.



Livet i en dödlig kropp har ett viktigt syfte

Tanken att det här livet är ett prov blir mer begripligt när vi tänker på vad vi vet om våra liv före och efter det. Vi levde som andar innan vi kom till jorden, och vår himmelske Fader har för avsikt att vi ska bli lika honom och leva för evigt med odödliga fysiska kroppar. De här sanningarna innebär att vår prövotid i de här dödliga kropparna inte är något godtyckligt utan att den verkligen har en mening och ett syfte.

Som äldste Christofferson har förklarat: ”Genom våra val visar [vi] Gud (och oss själva) vår hängivenhet och vår förmåga att leva efter hans himmelska lag även utan hans närvaro och i en fysisk kropp med alla dess krafter, passioner och begär. Skulle vi kunna tygla köttet så att det blir ett redskap för och inte herre över anden? Skulle vi kunna anförtros gudalika krafter i både tid och evighet, däribland förmågan att skapa liv? Skulle vi som individer kunna övervinna det onda? De som gjorde det skulle ’tilldelas härlighet på sina huvuden i evigheters evighet’ [Abr. 3:26] – eftersom en mycket viktig aspekt av denna härlighet är att uppstå, bli odödlig och få en förhärligad fysisk kropp.”¹³

Upplevelserna vi har i våra nuvarande kroppar, även våra relationer till varandra, är betydelsefulla eftersom de är en förebild av det som ska komma. Som Joseph Smith lärde: ”Samma sällskaplighet som finns bland oss här kommer att finnas bland oss där, men den kommer att vara förenad med evig härlighet, vilken härlighet vi inte nu åtnjuter” (L&F 130:2).

I sitt förhärligade tillstånd representerar Jesus Kristus den fullkomliga föreningen av ande och kropp, och illustrerar för oss att ”anden och kroppen utgör människans själ” (L&F 88:15).



Ända sedan
den tomma
graven har Jesu Kristi
uppståndelse gett oss
hopp eftersom vi i
hans uppståndelse
ser vår egen.

Vi har hopp i Jesus Kristus

Ända sedan den tomma graven har Jesu Kristi uppståndelse gett oss hopp eftersom vi i hans uppståndelse ser vår egen, i vilken vi kommer att "gottgöras för alla [våra] förluster, om [vi] fortsätter trofast"¹⁴.

Frälsarens första apostlar kunde djärvt vittna om hans uppståndelse eftersom de hade sett och rört vid hans kropp. Men det var inte allt. Precis som Jesus Kristus hade botat fysiska sjukdomar för att visa att hade makt att förlåta synder (se Luk. 5:23–25), blev hans uppståndelse – det påtagliga beviset på hans makt att övervinna den fysiska döden – hans efterföljares försäkran om hans makt att övervinna den andliga döden. Löftena han gav i sin undervisning – syndernas förlåtelse, frid i det här livet, evigt liv i Faderns rike – blev verkliga och deras tro orubblig.

"Om Kristus inte har uppstått, då är [vår] tro meningslös" (1 Kor. 15:17). Men eftersom han verkligen *uppstod* från döden kan vi "ha hopp om att kunna uppväckas till evigt liv, och detta tack vare [vår] tro på honom enligt löftet" (Moro. 7:41).

Under sitt jordiska liv uppmanade Jesus Kristus andra att följa honom. Efter hans död och uppståndelse blev målet ännu tydligare. Om vi genom lydnad mot evangeliets lagar och förordningar fostrar en "celestial ande" inom oss, kan vi "få samma kropp som var en naturlig kropp" och [levandegöras] genom en del av den celestiala härligheten [och] då ta emot densamma i dess fullhet" (L&F 88:28–29). Han har visat vägen. Han är vägen. Det är genom hans makt – genom hans försoning och uppståndelse – som den här celestiala fullheten är möjlig, vilket inbegriper en fullhet av glädje i en uppstånden kropp. ■

SLUTNOTER

1. När Jesus Kristus uppenbarade sig för människorna i den nya världen, uppmanade han dem – tusentals av dem – att komma, "den ene efter den andre", och röra vid hans händer, fötter och sida så att de kunde vittna om att de hade både känt och sett den uppståndne Herren (se 3 Ne. 11:14–15; 18:25).
2. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith* (2007), s. 49.
3. Se 1 Mos. 1:27; 2 Mos. 33:11; Apg. 7:56.
4. Liknande tankar fanns i de tidiga kristna trosbekännelserna, men just den här

formuleringen kommer från den anglikanska kyrkans 39 artiklar (1563).

5. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith*, s. 41.
6. Jeffrey R. Holland, "Den ende sanne Guden, och den som han har sänt, Jesus Kristus", *Liahona*, nov. 2007, s. 42.
7. D. Todd Christofferson, "Jesu Kristi uppståndelse", *Liahona*, maj 2014, s. 113.
8. Också uppenbarelsen av den förjordiske Jesus Kristus vittnade om detta faktum eftersom det visade att hans andes kropp hade en människas form (se Eth. 3:16).

9. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith*, s. 209.

10. David A. Bednar, "Vi tror på att vara kyska", *Liahona*, maj 2013, s. 41.
11. Se *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith*, s. 209.
12. Se *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith*, s. 211.
13. Se D. Todd Christofferson, "Varför gifta sig? Varför bilda familj?" *Liahona*, maj 2015, s. 51.
14. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith*, s. 51.

Kom, till honom kom

Innerligt ♩. = 44-48

Text: Steven K. Jones
Musik: Michael F. Moody

mp

H.H.

1. Han
(2. Han)
(3. En)

5

kom till oss i kärlek så stor. Han älskar oss alla,
kom till jord, vi går i hans spår. I allt som är jordiskt
smärtans man, vår Herre och vän. Om vi blott har tro, han

8

han är vår bror. Det liv som är mörkt han ly - sa vill. All
han oss för - står. Vår gråt och sorg han hört och känt. I
led - er oss hem, För - låt - er oss allt. Han off - rar sig när vi

rall.

11

smär - ta och sorg kan han rät - ta till. Kom, till ho - nom
hung - er och nöd han hjälp - en oss sänt. Kom, till ho - nom
öd - mjukt och tro - fast följ - er hans stig. Kom, till ho - nom

a tempo

2



14

kom. _____
kom. _____ Kom och se. Kom och lär. _____ Han
kom. _____

17

mild och öd - mjuk i hjärt - at är. Kom, till ho - nom

20

kom. _____ 1, 2. 3. 2. Han 3. En 0

23

kom, till ho - nom kom. _____ *rall.*

© 2016 Steven K. Jones och Michael F. Moody. Alla rättigheter förbehållna.
Sången får kopieras för tillfällig, icke kommersiell användning i kyrkan eller hemmet.



EN BRO TILL hopp OCH läkedom

Med bra hjälp kan offer för sexuella övergrepp få den läkedom som de så innerligt vill ha.

Nanon Talley

Kyrkans familjeservice, Texas, USA

Tänk dig att du står vid kanten av en klippa och vill komma till andra sidan av en djup dalgång där du har fått veta att stor glädje väntar dig. När du letar efter ett sätt att ta dig över hittar du en hög delar som, om de sätts ihop på rätt sätt, bildar en bro över dalgången.

Om du inte vet hur man bygger en bro är delarna oanvändbara och du känner dig frustrerad och hjälplös. Men om du får hjälp av någon som har erfarenhet av att bygga broar kan din kunskap och insikt öka och ni kan genomföra uppgiften tillsammans.

Under de senaste 18 åren har mitt jobb varit att tillhandahålla redskap och vägledning för att hjälpa personer ta sig över avgrunden av känslomässigt eller mentalt lidande. Av alla personer som jag har hjälpt är det inga patienter som kommer till mig så skadade som de som har utsatts för sexuella övergrepp. Jag har sett vilken inverkan den här prövningen har på offrens förmåga att uthärda väl till änden.

Men jag har också lärt mig att varaktig lindring från våra svårigheter och lidanden är möjlig genom vår Frälsare. Hans kärlek lyfter människor upp ur mörkret till ljuset.

Varför orsakar sexuella övergrepp sådan skada?

Offer för övergrepp berättar för mig om ett liv präglad av depression, självtvivel och annan djup känslomässig smärta. President Gordon B. Hinckley (1910–2008) hjälpte oss förstå varför sexuella övergrepp orsakar sådan oerhörd skada:

”Och så har vi den hemska och brutala sexuella miss-handeln. Det är bortom all fattningsförmåga. Det är en skymf mot den anständighet som borde finnas hos varje man och kvinna. Det är *ett brott mot det som är heligt och gudomligt*. Det ödelägger barnens liv. Det är klandervärt och *förtjänar den strängaste fördömelse*.”¹

Vanära över den man eller kvinna som sexuellt förbryter sig mot ett barn. När missdådaren gör detta, förutom att *den allvarligaste skada sker*, står han eller hon också under Herrens fördömelse.”¹

Förmågan att skapa liv är en helig och gudomligt kraft som vår Fader i himlen har gett sina barn. Äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kворum har sagt: ”Fortplantningsförmågan är av stor andlig betydelse. ... Vår himmelske Fader och hans älskade Son är skapare och har

anförtrott var och en av oss en del av sin skaparkraft.”² Då är det inte att undra på att brott mot den här heliga kraften ”förtjänar den strängaste fördömelse” och orsakar ”den allvarligaste skada”.

Att förstå smärtan

Sexuella övergrepp omfattar olika beteenden där beröring eller ickeberöring förekommer, vilket offret inte samtyckt till, i avsikt att ge förövaren sexuell tillfredsställelse. Alltför ofta drabbas offer för sexuella övergrepp av förvirring och känslor av ovärdighet och skam som kan vara nästan för tunga att bära. Den smärta och det lidande som offer upplever förstärks ofta av andras kommentarer som är rotade i missförstånd om sexuella övergrepp och deras inverkan. Vissa offer beskylls för att ljuga eller får höra att övergreppen av någon anledning var deras eget fel. Andra leds felaktigt till att tro att de måste omvända sig, som om de på något sätt syndade när någon förgrep sig på dem.

Många patienter som jag har arbetat med som drabbades av sexuella övergrepp som barn eller ungdomar får höra att de ska ”ta sig i kragen”, ”lämna det bakom sig” eller bara ”glömma och förlåta”. Sådana kommentarer – särskilt när de kommer från nära vänner, familjemedlemmar eller ledare i kyrkan – kan göra att den drabbade blir mer tystlåten och känner större skam i stället för läkedom och frid. I likhet med en allvarlig fysisk skada eller infektion försvinner inte de här känslomässiga sårerna om man ignorerar dem. I stället växer förvirringen som börjar under övergreppen, och tillsammans med de åtföljande smärtsamma känslorna kan tänkesättet förändras och i slutändan leda till en utveckling av osunda beteenden. Det är inte ovanligt att offer för övergrepp undgår att inse att det som hände dem var övergrepp men ändå utvecklar osunda beteenden och smärtsamma känslor.

Hannah (namnet har ändrats) drabbades av sexuella övergrepp tidigt under barndomen. Liksom andra offer växte hon upp och kände att hon var en hemska person utan något värde. Hon tillbringade större delen av sitt liv



med att försöka tjäna andra så mycket att det kompenserade för känslan av att inte vara värdig hennes himmelske Faders eller någon annans kärlek. I sina relationer var hon rädd att om någon verkligen lärde känna henne så skulle de tycka att hon var lika hemsk som hon trodde att hon var. Hon var oerhört rädd för att bli avvisad vilket ledde till att hon blev rädd för att pröva nya upplevelser eller göra sådana enkla saker som att ringa någon på telefonen. Hon var välsignad med en talang för konst men gav upp det för att hon vara rädd att inte kunna hantera kritik.

I över 50 år vägledde hennes känslor av hjälplöshet, maktlöshet, rädsla, ilska, förvirring, skam, ensamhet och isolering hennes dagliga beslut.

Ersätta smärta med frid

Frälsaren led "smärta och bedrövelser och frestelser av alla slag". Han gjorde det för att han "i köttet [skulle kunna] veta hur han skall bistå sitt folk" (Alma 7:11–12). Hans lidande var inte bara för våra synder utan också för vår läkedom när någon annans synder gör att vi får lida.

Om Frälsaren var här i dag föreställer jag mig att han skulle gråta med och välsigna dem som har utsatts för sexuella övergrepp, liksom han grät med och välsignade nephiterna (se 3 Ne. 17). Även om han inte är här



personligen så kan hans ande vara med oss, och han har berett ett sätt för oss att bli botade, att känna frid och att förlåta.

För många som har blivit skadade är tanken att smärtan de bär på kan ersättas med frid nästan omöjlig att föreställa sig. Ofta går det många år utan att de drabbades skador märks eller erkänns av andra. Offren döljer smärtan med leenden, en villighet att hjälpa andra och genom att låtsas att inget är fel. Ändå är smärtan ständigt närvarande.

Låt oss jämföra den känslomässiga läkningsprocessen med att ta hand om och behandla en fysisk skada. Anta att du bröt benet som barn. I stället för att gå till en läkare för att rätta till problemet haltar du omkring tills den djupa smärtan är borta, men det finns hela tiden en mindre smärta som kommer med varje steg du tar. Åratal senare vill du att smärtan ska försvinna, så du går till en läkare. Läkaren måste lägga benet tillrätta, rensa bort eventuell benvävnad, spjåla benet och låta dig gå till sjukgymnasten för att stärka benet.

VANLIGA BETEENDEN HOS OFFER

Offer har ofta svårt med relationer och kan konstant söka bekräftelse från andra, bli passiva, sätta upp barriärer för att hålla andra på avstånd och undvika att bli sårade, bli promiskuösa och söka närhet genom sexuellt umgänge (inklusive pornografi och självstimulans), eller göra motsatsen och undvika allt som har med sex att göra. Skammen som har med sådant beteende att göra hindrar ofta personerna från att söka hjälp från föräldrar, prästadömsledare eller yrkesmän eftersom de inte förstår sambandet mellan vad som hände dem och deras beteende.

I fråga om evangeliet verkar offer bli extrema åt det ena hållet eller det andra. En del blir överdrivet religiösa. För att dölja det som de tror är deras ovärdighet försöker de gör allting rätt. Andra känner att de aldrig kommer att bli värdiga evigt liv och slutar emellanåt att försöka.

LÄRDOMAR FRÅN LÄRAN OCH FÖRBUNDEN 123

När profeten Joseph Smith var fängslad i fängelset i Liberty, Missouri, skrev han ett brev till kyrkan, som omfattar kapitel 121–124 i Läran och förbunden och innehåller "de heligas plikt rörande sina förföljare" (L&F 123, kapitelöverskriften). Han sa inte till de heliga som hade lidit förföljelse och fysiska skador att hålla smärtan för sig själva och låtsas som om inget hade hänt. Begrunda hur rådet som ges i kapitel 123 kan tillämpas på problem med övergrepp.



Processen med att botas från övergrepp är likadan på så sätt att offret först måste inse att smärtan är verklig och att något måste göras åt den. I processen ingår att erkänna det som har hänt och tillåta sig att känna smärtan, rädslan och sorgen, samt att erkänna känslorna och uppmärksamma dem. Det hjälper ofta att arbeta med en yrkesman som har erfarenhet av den här läkningsprocessen. (Hör med din prästadsledare om Kyrkans familjeservice finns i ditt område.)

Oavsett om offret har tillgång till professionell hjälp eller inte är det bra att be, studera Frälsarens liv och hans försoning samt att regelbundet prata med en prästadsledare. Han kan lätta på offrets börda och få inspiration om hur han ska hjälpa honom eller henne förstå deras gudomliga värde och relation till sin Fader i himlen och Frälsaren. Som syster Carole M. Stephens, andra rådgivare i Hjälpföreningens generalpresidentskap, nyligen sa: "Läkningen [kan] vara en lång process. Ni behöver under bön söka vägledning och nödvändig hjälp, bland annat genom att

rådgöra med vederbörligen ordinerade prästadsledare. När ni lär er att kommunicera öppet, sätt då lämpliga gränser och sök eventuellt professionell rådgivning. Att bibehålla andlig hälsa under hela processen är livsviktigt!"³

För Hannah blev hennes liv så obehagligt att hon sökte hjälp. Hon visste tack vare sitt vittnesbörd att hon kunde uppleva frid och förnöjsamhet i livet, men det var inte något hon kände regelbundet. Genom bön och samtal med biskopen blev hon ledd till att få hjälp av en terapeut. Då kunde hon ta till sig de redskap hon behövde för att föra fram sanningen ur mörkret och berätta om den ohyggliga börda hon ensam hade burit på. När hon gjorde det kunde hon släppa taget om smärtan och finna den frid som Frälsaren har utlovat (se Joh. 14:27). Tillsammans med friden och trösten kom en önskan och förmåga att förlåta.

Behovet av att förlåta

Tanken om att förlåta är ofta svårt för offer för övergrepp att höra och missförstås ofta. Om förlåtelse uppfattas som att låta

förövaren komma undan eller att säga att det han eller hon gjorde inte har någon betydelse längre så känner offret sig inte bekräftat. Vi är visserligen befallda att förlåta (se L&F 64:10), men i situationer där skadan är djup måste läkningen påbörjas innan offret helt och fullt kan förlåta förövaren.

De som lider av smärtorna som orsakats av övergrepp kan få tröst av det här rådet i Mormons bok: "Jag, Jakob, vill tala till er som är renhjärtade. Vänd er till Gud med ståndaktigt sinne och be till honom med överflödande tro, så skall han trösta er i era bedrövelser, och han skall tala för er sak och sända ned rättvisa över dem som eftersträvar er undergång." (Jakob 3:1). Behovet av rättvisa och rätten till upprättelse kan överlämnas åt Herren så att han kan ersätta smärta med frid.

Hannah insåg så småningom att hon kunde lämna över behovet av rättvisa till Frälsaren och i stället uppleva en frid som hon aldrig tidigare hade känt. Tidigare hade hon varit rädd för att vara med på familjesammankomster där förövaren skulle vara närvarande. Tack vare hennes villighet att bemöta svåra känslomässiga sår på hennes väg mot läkning är hon nu inte längre rädd för att vara i hans närhet och kan till och med känna medlidande med honom på hans ålders höst.

Fri från onödiga bördor

Äldste Richard G. Scott (1928–2015) i de tolv apostlarnas kворum sa att

"den fullständiga läkedom kommer genom din tro på Jesus Kristus och hans kraft och förmåga att, genom sin försoning, läka ärren efter det orättvisa och oförtjänta. ...

Han älskar dig. Han gav sitt liv för att du skulle kunna bli fri från onödiga bördor. Han kommer att hjälpa dig med det. Jag vet att han har kraften att läka dig."⁴

Motståndaren vill hålla människor bundna av smärta och lidande eftersom han är olycklig (se 2 Ne. 2:27). Med hjälp av vår Frälsare Jesus Kristus kan smärtan verkligen ersättas av en frid som bara Frälsaren kan ge, och vi kan få leva med glädje. "Adam föll för att människorna skulle kunna bli till, och människorna är till för att de skall kunna ha glädje" (2 Ne. 2:25). När vi känner glädje blir våra provningar mer uthärdliga och lär oss att växa och bli mer lika vår Fader i himlen.

Jag känner mig ödmjuk tack vare välsignelsen jag har haft att prata med personer som skadats av övergrepp och se helbrägdagörelsens underverk som bara kan komma genom Frälsaren. Om du lider så be om hjälp. Du behöver inte bära den tunga bördan ensam. Jag vet att Herren botar för jag har sett det oräkneliga gånger. ■

SLUTNOTER

1. Se Gordon B. Hinckley, "Rädda barnen", *Nordstjärnan*, jan. 1995, s. 57.
2. David A. Bednar, "Vi tror på att vara kyska", *Liahona*, maj 2013, s. 42.
3. Carole M. Stephens, "Den store läkaren", *Liahona*, Nov. 2016, s. 11.
4. Richard G. Scott, "Befrielse från tunga bördor", *Liahona*, nov. 2002, s. 88.

RÅD TILL LEDARE, FAMILJ OCH VÄNNER

När ett offer har så stort förtroende för dig att de berättar om sitt lidande och sina övergrepp, bör samtalen du har med honom eller henne börja med kärlek och empati. Alltför ofta har offer berättat för mig att när de har bätt biskopen om hjälp så har han först och främst fokuserat på behovet att förlåta förövaren. Det kan få offret att känna som om det bara är förövaren som har någon betydelse. När det händer går offren sällan tillbaka till biskopen för att få hjälp och går miste om den andliga läkning som är möjlig genom stöd och kärlek från kyrkans ledare.

Att förlåta är en viktig del av läkningsprocessen och ett bud, men lita på att när du låter ett offer bekänna sin smärta, uppleva sina känslor och prata om dem med en person som han eller hon litar på så leder det med tiden till läkning som kommer av offrets förmåga att förlåta förövaren.

Kyrkans ledare kan besöka ministering.lds.org och där gå till "Abuse: Help for the Victim" för att få mer information.

Det gamla släktalbumet:

Kraften i släktberättelser

*Mina förfäders arv lever vidare genom mig
och påverkar ständigt mitt liv till det bättre.*

Amneris Puscasu

En sommarmorgon före andra världskriget vaknade min morfars far som han alltid gjorde – före soluppgången. Han gick ut ur huset som låg på en kulle där han såg ut över en grön dal och sin by i Rumänien. Han satte sig på gräset som täckts av den tidiga morgondaggen, djupt försjunken i tankar – samma tankar som han haft under en längre tid. Han var en välutbildad man med ett stort hjärta och nyfiket sinne, och han var älskad och respekterad av alla i byn.

Hans by, som låg i den urgamla floden Olts land, var urtypen för den rumänska byn, där arkaism blandas med

sagolika landskap, en skatt av pittoreska seder, och ett självklart ansvar att bevara de föremål och traditioner som ärvs av förfäderna och föra dem vidare till nästa generation.

När solen hade gått upp gick han in i huset och erkände för sin fru att han hade varit nyfiken på hur hans begravning skulle bli. Han ville ha en generalrepetition av begravningen. Han bestämde datum, köpte en kista, hyrde präst och professionella sörjare, och skaffade allt annat som krävdes enligt den grekisk-ortodoxa traditionen. Dagen för generalrepetitionen kom. Borden hade dukats mitt i byn för åminnelsemiddagen, familjen var klädd i svart, prästen kom, morfars far lade sig i kistan och puffade upp kudden för att kunna se ordentligt, och så började processionen. När ceremonin var över var hela byn inbjudna till festen där min morfars far uppfyllde sin dröm att få dansa på sin egen begravning. Han levde i ytterligare 20 år och kontrollerade ofta att han fortfarande kom i kistan.

Inte bara namn och datum

Jag har aldrig träffat morfars far men hans berättelse har alltid varit en favorit. Den har gått vidare ner till mig av mina morförlädrar. Varje dag berättade de för mina



syskon och mig om våra förfäder: varifrån de kom, hur de var, om deras värderingar, drömmar och hopp. Efter varje söndagsmiddag tog mina morföräldrar fram det gamla släktalbumet. Med varje sida som vändes kom berättelser till liv, gamla som nya, medan hjärtan bands samman i en gobeläng av kärlek som trotsar tidens tand. De var inte bara gamla fotografier med namn och datum på baksidan. Bakom varje ansikte fanns en far eller mor, en son eller dotter, bror eller syster. För oss var de verkliga personer med hopp och drömmar, svårigheter och besvikelser, framgång och misslyckanden. Fastän de inte längre är fysiskt närvarande lever deras berättelser vidare, deras arv fortsätter att stråla och de fortsätter att le från ett gammalt släktalbum som i dag omfattar sex generationers kärlek.

Styrka i svåra tider

När jag hade fyllt 19 var mina föräldrar och de flesta i min närmaste familj döda, och många av föremålen som jag hade ärvt hade förlorats eller stulits. Men det är en sak som inte tid, naturkatastrofer eller ens döden kan förstöra: bron som sträcker sig över det förgångna, nutiden och framtiden som mina släktingar har byggt. Tack vare deras

ihärdighet har tråden som sammanbinder våra hjärtan visat sig vara starkare än jordiska prövningar, och den har gett mig styrkan att övervinna svåra omständigheter.

När mina föräldrar och far- och morföräldrar dog kände jag så djup sorg att jag undrade om jag skulle orka fortsätta. Men jag kände deras inflytande från andra sidan slöjan, och det hjälpte mig få ett orubbligt starkt vittnesbörd om livet efter döden, och senare om tempelförrättningarna. Jag minns inte hur min mor såg ut, inte heller har jag träffat mina gammelfar- och morföräldrar, men varje gång jag tar fram släktalbumet så ser jag mig själv i deras ögon. Jag är den jag är tack vare alla dem som kom före mig, och deras upplevelser och visdom har format min karaktär och lett mig längs vägen.

Jag tänker ofta på min släkt på andra sidan slöjan och de uppoffringar de gjorde för att jag skulle få ett bättre liv. Jag tänker på tempelförrättningarna som gör att vi kan vara tillsammans igen som familj en dag. Och jag tänker på Kristi försoning, som gjorde allt det här möjligt. Han betalade priset för att vi skulle få leva. För det älskar vi och dyrkar honom med tacksamhet i dag och för alltid. ■
Författaren bor i New York, USA.





Larry R. Lawrence
i de sjuttios kvorum



Kriget fortsätter

*Kriget som påbörjades i himlen fortsätter än i dag.
Faktum är att striden förvärras allteftersom de
heliga förbereder sig för Frälsarens ankomst.*

Alla som följer de internationella nyheterna kan hålla med om att vi lever i en tid av "krig och rykten om krig" (L&F 45:26). Lyckligtvis är alla som lever på jorden krigsveteraner. Vi har stridit mot ondskans härar i ett pågående krig som började i den förjordiska sfären innan vi föddes.

Eftersom vi ännu inte hade en fysisk kropp stred vi i kriget i himlen utan svärd, gevär eller bomber. Men slagen var lika intensiva som i vilket nutida krig som helst, och miljarder själar gick förlorade.

Kriget i föruttillvaron fördes med ord, idéer, debatter och övertalning (se Upp. 12:7–9, 11). Satans strategi var att skrämman människor. Han visste att rädsla är det bästa sättet att förstöra tro. Han kan ha använt sådana argument som "det är för svårt". "Det är omöjligt att komma tillbaka ren." "Risken är för stor." "Hur vet du att du kan lita på Jesus Kristus?" Han var mycket avundsjuk på Frälsaren.

Lyckligtvis triumferade Guds plan över Satans lögn. Guds plan inbegrep moralisk handlingsfrihet för människan och ett stort offer. Jehova, som vi känner som Jesus Kristus, erbjöd sig att vara det offret – att lida för alla våra synder. Han var villig att lägga ner sitt liv för sina bröder och systrar så att de som omvände sig kunde komma tillbaka rena och så småningom bli lika sin himmelske Fader. (Se Mose 4:1–4; Abr. 3:27.)

*I kriget i himlen älskade och stödde vi
vår Fader i himlen. Vi ville bli som han.*

Den andra fördelen som hjälpte Jehova vinna Guds barns hjärtan var de mäktiga vittnesbörd som hans efterföljare bar, ledda av Mikael, ärkeängeln (se Upp. 12:7, 11; L&F 107:54). I föruttillvaron kallades Adam Mikael, och Satan kallades Lucifer, som betyder "ljusbringaren"¹. Det kan tyckas vara ett märkligt namn för mörkrets prins (se Mose 7:26), men skrifterna lär att Satan var "en Guds ängel, som hade en ledande ställning i Guds närhet" innan han föll (se L&F 76:25–28).

Hur kunde en ande med så mycket kunskap och erfarenhet falla så djupt? Det var på grund av hans högmod. Lucifer gjorde uppror mot vår Fader i himlen därför att han ville ha Guds rike för sig själv.

I sitt klassiska tal "Tagen eder tillvara för högmod" sa president Ezra Taft Benson (1899–1994) att Lucifer "ville äras framför alla andra" och att "hans högmodiga önskan [var] att störta Gud från tronen".² Du har också hört att Satan ville förstöra människans handlingsfrihet, men det var inte enda anledningen till att han hamnade i onåd. Han kastades ut ur himlen på grund av uppror mot Fadern och Sonen (se L&F 76:25; Mose 4:3).

Varför stred du och jag mot djävulen? Vi stred av lojalitet. Vi älskade och stödde vår Fader i himlen. Vi ville bli som han. Lucifer hade ett annat mål. Han ville ersätta Fadern (se Jes. 14:12–14; 2 Ne. 24:12–14). Tänk dig hur Satans svek måste ha sårat vår himmelske Fader. I skrifterna kan vi läsa att "himlarna grät över honom" (L&F 76:26).

Efter en hetsig kamp segrade Mikael och hans arméer. Två tredjedelar av himlens härskaror valde att följa Fadern (se L&F 29:36). Satan och hans efterföljare kastades ut från



himlen, men de förpassades inte genast till det yttersta mörkret. Först sändes de till jorden (se Upp. 12:7–9) där Jesus Kristus skulle födas och där hans försoningsoffer skulle genomföras.

Varför tilläts Satans härskaror att komma till jorden? De kom för att utgöra ett motstånd för dem som prövas här (se 2 Ne. 2:11). Kastas de så småningom ut till yttersta mörkret? Ja. Efter tusenårsriket kastas Satan och hans anhängare ut för evigt.

Satan vet att hans dagar är räknade. Vid Jesu andra ankomst binds Satan och hans änglar i tusen år (se Upp.

20:1–3; 1 Ne. 22:26; L&F 101:28). Den dagen närmar sig alltmer, och de onda krafterna kämpar obarmhjärtigt för att fånga så många själar de kan.

Johannes Uppenbararen fick se kriget i himlen som en del av en storslagen syn. Han visades hur Satan kastas ner till jorden för att fresta människorna. Det här var Johannes reaktion: "Ve dig, du jord och du hav, ty djävulen har kommit ner till er i stor vrede, eftersom han vet att hans tid är kort" (Upp. 12:12).

Så hur tillbringar Satan sina dagar eftersom han vet att han inte har någon tid att förlora? Aposteln Petrus skrev att "djavulen går omkring som ett rytande lejon och söker efter vem han skall sluka" (1 Petr. 5:8).

Vad är det som motiverar Satan? Han kommer aldrig att få en kropp, han kommer aldrig att ha en fru eller barn och han kommer aldrig att få uppleva glädjens fullhet, så han vill göra alla män och kvinnor "lika olyckliga som han själv är" (2 Ne. 2:27).

Djävulen inriktar sig på alla människor, särskilt de som har störst potential att uppnå evig glädje. Han är uppenbarligen avundsjuk på alla som befinner sig på stigen mot upphöjelse. Skrifterna lär att Satan "för ... krig mot Guds heliga och omringar dem på alla sidor" (L&F 76:29).

Kriget som påbörjades i himlen fortsätter än i dag. Faktum är att striden förvärras allteftersom de heliga förbereder sig för Frälsarens återkomst.

President Brigham Young (1801–1877) profeterade "att kyrkan skulle spridas, blomstra, växa och utvidgas, och att i samma mån som evangeliet skulle spridas bland jordens nationer så skulle också Satans makt växa".³

Jag tror att vi alla kan hålla med om att den här profetian håller på att uppfyllas när vi tittar på den ondska som infiltreras i världens samhällen. President Young lärde att vi behöver studera fiendens metoder för att kunna besegra honom. Jag ska ta upp fyra av Satans välkända metoder och hur man motstår dem.

Satans metoder

1. Frestelser. Djävulen är skamlös när det gäller att lägga orättfärdiga tankar i vårt sinne. Mormons bok lär att

Satan viskar orena och ovänliga tankar och sår tankar av tvivel. Han manar oss outhärligt att handla efter vanebildande drifter och att underhålla själviskhet och lystnad. Han vill inte att vi ska inse varifrån de här tankarna kommer, så han viskar: "Jag är ingen djävul, för det finns ingen" (2 Ne. 28:22).

Hur kan vi motstå sådana direkta frestelser? Ett av de effektivaste redskapen är att helt enkelt skicka iväg Satan. Det är vad Jesus skulle göra.

Berättelsen i Nya testamentet om Frälsaren på frestelsernas berg är lärorik. Efter varje frestelse som djävulen presenterade använde Jesus en försvarsteknik som har två steg: Först beordrade han Satan att ge sig av. Sedan citerade han skrifterna.

Här är ett exempel: "Gå bort, Satan!" befalldes Jesus, "ty det står skrivet: Herren, din Gud, skall du tillbe, och endast honom skall du tjäna" (Matt. 4:10). I nästa vers står det: "Då lämnade djävulen honom, och se, änglar trädde fram och tjänade honom" (Matt. 4:11). Frälsarens försvar var mycket effektivt!

En biografi över president Heber J. Grant (1856–1945) ger insikt om hur president Grant som ung man stod emot djävulen. När president Grant insåg att det var Satan som viskade till honom och försökte plantera tvivel i hans hjärta, sa han helt enkelt: "Herr Djävul, håll tyst!"⁴

Du har rätt att befälla Satan att ge sig av när du konfronteras med frestelser. Skrifterna lär: "Stå emot djävulen, så skall han fly bort från er" (Jak. 4:7).

Den andra delen av Frälsarens försvar var att citera skrifterna. Det finns stor kraft i att lära sig skriftställen utantill, som Jesus gjorde. Skriftställen kan bli en arsenal av andlig ammunition.

När du frestas kan du upprepa sådana bud som "tänk på sabbatsdagen så att du helgar den", "älska era fiender" eller "pryd ständigt dina tankar med dygd" (2 Mos. 20:8; Luk. 6:27; L&F 121:45). Kraften från skrifterna skrämmer inte bara Satan utan gör också att du känner Anden, uppmunttrar dig och stärker dig mot frestelser.

2. Lögner och svek. Skrifterna uppenbarar att Satan är "lögnernas fader" (2 Ne. 9:9). Tro honom inte när han



viskar sådant som ”du gör aldrig något rätt”, ”du är för syndig för att få förlåtelse”, ”du kommer aldrig att förändras”, ”ingen bryr sig om dig” och ”du har inga talanger”.

En annan av hans ofta använda lögn är följande: ”Du måste pröva allting minst en gång – bara för att få erfarenhet. En gång skadar inte.” Den smutsiga lilla hemligheten som han inte vill att du ska få veta är att synd är vanebildande.

En annan effektiv lögn som Satan försöker med är den här: ”Alla andra gör det. Det är okej.” Det är inte okej! Så tala om för djävulen att du inte vill komma till telestiala riket – även om alla andra är där.

Satan ljuger för dig, men du kan lita på att Anden säger sanningen. Det är därför den Helige Andens gåva är så viktig.

Djävulen har kallats ”den store bedragaren”.⁵ Han försöker förfalska varje sann princip som Herren ger oss.

Tänk på att förfalskningar inte är detsamma som motsatser. Motsatsen till vitt är svart, men en förfalskning av vitt kan vara off-white eller grått. Förfalskningar liknar originalen för att lura intet ont anande människor. De är en förvrängd version av något gott, och precis som med förfalskade pengar är de värdelösa. Låt mig illustrera detta.

En av Satans förfalskningar av tro är vidskepelse. Hans förfalskning av kärlek är lusta. Han förfalskar prästadömet genom att införa prästpolitik, och han imiterar Guds underverk genom svartkonst.

Äktenskapet mellan man och kvinna är instiftat av

Du kan lita på att Anden säger sanningen. Det är därför den Helige Andens gåva är så viktig.



Gud, men äktenskap mellan två personer av samma kön är bara en förfalskning. Det ger varken efterkommande eller upphöjelse. Hans imitationer bedrar många, men de är egentligen bara förfalskningar. De kan inte ge varaktig glädje.

Gud varnade oss för förfalskningar i Läran och förbunden. Han sa: "Det som inte uppbygger är inte av Gud utan är mörker" (L&F 50:23).

3. Stridigheter. Satan är stridigheternas fader. Frälsaren lär: "Han hetsar människornas hjärtan till att strida i vrede, den ene med den andre" (3 Ne. 11:29).

Djävulen har lärt sig genom århundraden av erfarenhet att där det finns stridigheter försvinner Herrens ande. Ända sedan Satan övertalade Kain att döda Abel har han

uppmanat syskon att bråka. Han ställer också till problem i äktenskap, bland församlingsmedlemmar och mellan missionärskamrater. Han jublar när han ser goda människor bråka. Han försöker starta familjebråk precis före kyrkan på söndagarna, precis före hemaftnar på måndagskvällar och när ett par planerar att vara med på en tempelsession. Hans tidsplanering är förutsägbar.

När det uppstår stridigheter hemma eller på jobbet så sluta genast med det ni håller på med och försök bli sams. Det spelar ingen roll vem som började.

Stridigheter börjar oftast med felfinneri. Joseph Smith lärde att "djävulen smickrar oss att vi är synnerligen rättfärdiga när vi fokuserar på andras fel och brister".⁶ Om du tänker efter är själv rättfärdighet bara en förfalskning av riktig rättfärdighet.

Satan älskar att sprida missämja i kyrkan. Han specialiserar sig i att peka ut fel hos kyrkans ledare. Joseph Smith sa till de heliga att de första stegen mot avfall är att tappa förtroendet för kyrkans ledare.⁷

Nästan all antimormonlitteratur är baserad på lögnen om Joseph Smiths karaktär. Fienden arbetar hårt för att misskreditera Joseph eftersom återställens budskap vilar på profetens redogörelse för vad som hände i den heliga lunden. Djävulen arbetar hårdare i dag än någonsin tidigare för att få medlemmar att ifrågasätta sitt vittnesbörd om återställelsen.

Under den första tiden i vår tidshushållning förblev många prästadömsbröder tyvärr inte lojala mot profeten. En av dem hette Lyman E. Johnson och han uteslöts på grund av orättfärdigt uppträdande. Senare beklagade han det faktum att han hade lämnat kyrkan: "Jag skulle gärna låta hugga av min högra hand, om jag kunde tro på det igen. Då var jag fylld av glädje och fröjd. Jag hade behagliga drömmar. När jag vaknade på morgnarna var jag glad till sinnes. Jag var lycklig om dagen och om natten fylld av frid och glädje och tacksamhet. Men nu är det mörker, plågor, sorg och yttersta elände. Jag har inte haft en lycklig stund sedan dess."⁸

Fundera över de här orden. De utgör en varning för alla kyrkans medlemmar.

Jag är konvertit till kyrkan. Jag döptes som ensamstående 23-åring när jag studerade medicin i Arizona. Jag vet av egen erfarenhet hur Satan arbetar på undersökare för att förvirra dem och avskräcka dem när de söker efter sanningen.

Under hela min ungdom hade jag sett exempel i mina sista dagars heliga vänner. Jag var imponerad av hur de levde sina liv. Jag bestämde mig för att lära mig mer om kyrkan, men jag ville inte berätta för någon att jag studerade mormonismen. För att undvika påverkan från mina vänner bestämde jag mig för att undersöka kyrkan på egen hand.

Det här var många år före internet så jag gick till ett bibliotek. Jag hittade ett exemplar av Mormons bok och en bok som hette *Ett stort och förunderligt verk* av äldste LeGrand Richards (1886–1983) i de tolv apostlarnas kворum. Jag började läsa böckerna med stor iver och tyckte att de var inspirerande.

Min ande längtade efter att få lära sig mer, men Satan började viska i mitt öra. Han sa att för att kunna vara helt objektiv så behövde jag läsa det som hade skrivits av kyrkans kritiker också. Jag gick tillbaka till biblioteket och började leta. Mycket riktigt hittade jag en bok som misskrediterade profeten Joseph.

Antimormonboken gjorde mig förvirrad. Jag förlorade den härliga ande och inflytandet som hade väglett mig i mitt sökande. Jag blev frustrerad och var nära att ge upp mitt sökande efter sanningen. Jag bad om ett svar medan jag läste antimormonlitteraturen!

Till min förvåning fick jag ett telefonsamtal av en vän från high school som nu studerade vid Brigham Young



University. Hon frågade om jag ville besöka henne i Utah och lovade att jag skulle älska den natursköna resan. Hon hade ingen aning om att jag i hemlighet studerade om hennes kyrka.

Jag tackade ja till hennes inbjudan. Min vän föreslog att vi skulle åka till Salt Lake City och besöka Temple Square. Hon blev överraskad av min entusiastiska respons. Hon hade ingen aning om hur intresserad jag var av att lära mig sanningen om Joseph Smith och återställelsen.

Systemmissionärerna på Temple Square var till stor hjälp. Utan att veta det besvarade de många av mina frågor. Deras

Djävulen inriktar sig på alla, men särskilt de som har störst potential att uppnå evig glädje.

vittnesbörd hjälpte mig att "tvivla på [mina] tvivel"⁹ och min tro började bli starkare. Kraften i ett innerligt vittnesbörd kan inte överskattas.

Min vän bar också sitt vittnesbörd för mig och uppmanade mig att be och fråga Gud om kyrkan var sann. Under den långa färden tillbaka till Arizona började jag be med tro – för första gången "med ett uppriktigt hjärta, med ärligt uppsåt" (Moro. 10:4). Vid en punkt under resan kändes det som om hela bilen lystes upp av ljus. Jag fick personligen uppleva att ljus verkligen kan skingra mörker.

När jag hade bestämt mig för att döpas inledde djävulen en slutlig kamp. Han arbetade på min familj som gjorde allt de kunde för att avskräcka mig, och de vägrade att komma på min doggudstjänst.

Jag döptes ändå, och så småningom uppmjukades deras hjärtan. De började hjälpa mig med min släktforskning. Några år senare döpte jag min yngre bror. Vännen som hade bett mig besöka henne i Utah är nu min fru.

4. Missmod. Satan använder effektivt det här redskapet på de mest trofasta heliga om allt annat har misslyckats. När jag själv börjar känna mig missmodig så hjälper det att inse vem det är som försöker dra ner mig. Det gör mig tillräckligt arg för att muntra upp mig – bara för att reta djävulen.

För flera år sedan höll president Benson ett tal som hette "Förtvivla ej". I det insiktsfulla talet sa han: "Satan [strävar] oupphörligt att besegra de heliga genom förtvivlan, missmod, misströstan och depression."¹⁰ President Benson uppmanade kyrkans medlemmar att vara på sin vakt, och han gav tolv förslag på hur man bekämpar missmod.

Hans förslag var bland annat att tjäna andra; arbeta hårt och undvika lättja; arbeta på att ha goda hälsovanor, bland annat genom träning och att äta mat i dess naturliga tillstånd; be om en prästadömsvälsignelse, lyssna på inspirerande musik, räkna våra välsignelser och sätta upp mål. Och framför allt ska vi, som det står i skrifterna, alltid be så att vi kan besegra Satan (se L&F 10:5).¹¹

*Satan skälver när han ser
den svagaste heliga på sina knän.*¹²

Det är viktigt att veta att det finns gränser för den ondes makt. Gudomen sätter de gränserna, och Satan har inte tillåtelse att överträda dem. Skrifterna försäkrar oss till exempel att "Satan är inte given makt att fresta små barn" (L&F 29:47).

En annan viktig begränsning är att Satan inte vet vad vi tänker om vi inte talar om det för honom. Herren förklarade: "Det [finns] inte ... någon annan utom Gud som känner dina tankar och ditt hjärtas avsikter" (L&F 6:16).

Kanske är det därför Herren har gett oss sådana bud som "knota inte" (L&F 9:6) och "du skall inte tala illa om din nästa" (L&F 42:27). Om du kan lära dig att tygla din tunga (se Jak. 1:26) så riskerar du inte att ge för mycket information till djävulen. När han hör knotanden, klagomål och kritik tar han noggranna anteckningar. Dina negativa ord visar dina svagheter för fienden.

Jag har goda nyheter till dig. Guds arméer är större än Lucifers arméer. Du kanske ser dig om och tänker för dig själv: "Världen blir alltmer orättfärdig. Det måste vara så att Satan vinner kriget." Låt dig inte luras. Sanningen är den att vi är fler än fienden. Kom ihåg att två tredjedelar av Guds barn valde Faderns plan.

Bröder och systrar, se till att ni strider på Herrens sida. Se till att ni bär med er Andens svärd.

Det är min bön att ni i slutet av era liv kan säga som aposteln Paulus: "Jag har kämpat den goda kampen, jag har fullbordat loppet, jag har bevarat tron" (2 Tim. 4:7). ■

SLUTNOTER

- Handledning för skriftstudier, "Lucifer", scriptures.lds.org.
- Ezra Taft Benson, "Tagen eder tillvara för högmödet", *Nordstjärnan*, juli 1989, s. 3.
- Discourses of Brigham Young*, utv. av John A. Widtsoe (1954), s. 72.
- Se Heber J. Grant: *Man of Steel, Prophet of God* (1979), av Francis M. Gibbons, s. 35–36.
- Se till exempel Dieter F. Uchtdorf, "Herren bryr sig om dig", *Liahona*, nov. 2011, s. 20; Gordon B. Hinckley, "Tiderna vi lever i", *Liahona*, jan. 2002, s. 86.
- Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith* (2007), s. 449.
- Se *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith*, s. 316.
- Lyman E. Johnson i Brigham Young, *Deseret News*, 15 aug. 1877, s. 484.
- Dieter F. Uchtdorf, "Kom och förena er med oss", *Liahona*, nov. 2013, s. 23.
- Ezra Taft Benson, "Förtvivla ej", *Nordstjärnan*, mars. 1987, s. 2.
- Se Ezra Taft Benson, "Förtvivla ej", s. 2.
- William Cowper i *The Concise Columbia Dictionary of Quotations* (1987), sammanst. av Robert Andrews, s. 78.

PORTRÄTT AV TRO

Skaidrīte är en av de gladaste människorna jag någonsin har träffat. Hennes liv verkar vara perfekt. Men som barn bodde hon med sin alkoholiserade mamma som inte kunde ta hand om henne eller hennes syster. Skaidrīte höll sin systers hand när systemen dog av svält. Med början vid 8 års ålder bodde Skaidrīte i en rad fosterhem. Hon blev sparkad, slagen och förbjöds att be. Hon behandlades som en slav. Under årens lopp övervägde hon självmord.

Åratal senare gick Skaidrīte i ett sökande efter hopp in i en av kyrkans möteshus.

LESLIE NILSSON, FOTOGRAF

Skaidrīte Bokuma

Liepāja, Lettland

”En systemmissionär hälsade på mig och log. Jag trodde att hon var en ängel. Efter den dagen förändrades mitt liv. Det har gått 17 år och jag har inte längre några tankar på självmord. I dag är jag positiv. När jag har bördor så lägger jag dem på Gud. Jag har lärt mig att förlita mig på honom i allt. Livet är vackert.”

Lär dig hur man uppmärksammar och hjälper personer som funderar på självmord på lds.org/go/41739.





SPELA INTE DEN DÄR SÅNGEN

För en tid sedan bodde min familj och jag i Veracruz i Mexiko där mina barn gick i grundskolan. Varje morgon när jag hjälpte mina tre barn att göra sig i ordning för skolan lyssnade vi på radion – den mest populära kanalen i staden – med ett mycket trevligt program som leddes av en ung programledare.

Vi började lyssna på en mycket trallvänlig sång. När jag lade märke till texten insåg jag att det som sades, även om det inte var vulgärt, var tve tydligt och rätt.

Jag sa bestämt till barnen: "Vi kan inte lyssna på ett sådant språk." Kanske lade de inte ens märke till sångtexten, men ändå uppfattade de så mycket att de nynnade melodin.

De såg mig sänka volymen på stereon och frågade vad jag gjorde. "Jag ska be radioprataren att ta bort den sången från programmet." Deras förvåning uppmuntrade mig att göra slag i saken.

De kunde inte tro det och inte jag heller, men jag tog telefonluren och ringde radiokanalen. Jag förväntade mig inte att få ett svar, men till min förvåning svarade genast samma radiopratare som vi just hade hört i programmet.

Jag sa till honom att jag inte tyckte om att höra den sången, särskilt med

När vi hörde en mycket trallvänlig sång på radion började jag lägga märke till texten.

tanke på att många familjer lyssnade på radion vid den tiden på morgnarna. Han frågade vad jag tyckte att han skulle ersätta den med, men hans uppförande var så artigt att jag bara bad att han inte spelade sången under tiden när barnen var hemma.

Jag fick aldrig veta om mitt samtal hördes i radion, men jag var bara tacksam för att radioprataren hade lyssnat. Och under dagarna som följde märkte jag att min begäran hade beviljats.

Den upplevelsen bekräftade för mig att vi ska vara modiga när vi har möjlighet att fatta beslut och göra det som är nödvändigt för att skydda våra barn från negativa inflytanden. När vi gör det kan den Helige Anden fortsätta vara vår ständige ledsagare. ■

Maria Hernandez, Texas, USA



DEN BORTTAPPADE PLÅNBOKEN

Jag flyttade nyligen till ett nytt hus och bad några medlemmar i kyrkan att hjälpa mig med ett projekt där. Mitt under projektet åkte jag iväg för att köpa lite material som behövdes för att avsluta arbetet. När vi var klara med projektet upptäckte jag att min plånbok var borta. Jag fick panik eftersom jag hade alla mina personliga dokument i plånboken plus pengar som jag just hade fått av en kund samma morgon. Jag åkte tillbaka till platsen där jag hade gjort inköpet, men utan framgång. Jag åkte hem och letade ifall jag hade lagt den någonstans, men hittade den ändå inte. Jag började fundera på hur jag skulle skaffa fram nya exemplar av alla dokument. Innan jag gav mig av frågade en vän: "Har du bett än?"

Jag tänkte genast: "Naturligtvis har jag bett redan!"

Men egentligen hade jag inte bett med verkligt uppsåt. Jag ville i stället tvinga min vilja på min himmelske Fader och på något sätt göra det till hans plikt att hjälpa mig hitta plånboken. Men sedan kom jag att tänka på Jesaja 55:8: "Mina tankar är inte era tankar, och era vägar är inte mina vägar, säger Herren."

På söndagen var jag i kyrkan när en medlem som jag hade varit med dagen innan berättade att han hade



Jag bad min himmelske Fader att besvara vår bön för att stärka min frus och mina barns tro.

bett innerligt till vår himmelske Fader om att jag skulle hitta plånboken. Han sa att han kände att jag skulle hitta den. När jag senare satte mig ner för mina personliga studier började jag läsa *Receiving Answers to Our Prayers* av Elder Gene R. Cook, emeritusmedlem i de sjuttios kvarum. På första sidan fanns en berättelse om ett likadant problem som jag hade: Äldste Cooks son tappade bort sin plånbok så hela familjen samlades och bad till Herren om att de skulle hitta den.

När jag hade läst om den upplevelsen tillämpade jag det jag hade läst och samlade min fru och mina barn. Vi bildade en ring och varje

person bad en bön till Herren om att hjälpa oss hitta plånboken om det var hans vilja.

Jag hade tidigare sett den kraft som bönen har, men efteråt, när jag bad för mig själv, vädjade jag till min himmelske Fader att besvara vår bön för att stärka min frus och mina barns tro.

Dagen därpå ringde en man. Han sa att han hade hittat min plånbok, inklusive pengarna. Jag grät som ett barn för att min bön hade besvarats och min familjs tro stärktes.

Jag vet att vår himmelske Fader, trots att han har så många barn att uppmärksamma, svarar var och en av oss i sin tid och på sitt sätt. ■
Luiz Marcelino, Goiás, Brasilien

RÄDDAD I FOAJÉN

Min man måste ofta arbeta på söndagar vilket innebär att jag själv har ansvaret för att ta med våra fyra söner till kyrkan. En söndag under sakramentsmötet kivades de två minsta pojkarna med varandra. Om jag fick en av dem intresserad av en bok så ville hans bror ha den. Jag försökte med snacks, leksaker och färgläggning, men inget fungerade. Mina pojkar överväldigade mig – de kunde helt enkelt inte hålla sig lugna i en timme.

Jag tog fram en liten leksak ur väskan och gav den till min ettåring. Genast började min treåring Tyson skrika medan han kastade sig över sin lillebror och försökte ta leksaken. Det kändes förnedrande att behöva bära ut två skrikande, bråkande små pojkar till foajén.

Mitt ansikte blev genast vått av varma tårar. Varför behövde det vara så svårt? Jag gjorde ju det som min himmelske Fader ville genom att ta barnen till kyrkan, eller hur? Men nu klarade jag inte av det längre. Det var så tröttsamt och pinsamt att försöka hålla pojkarna lugna på sakramentsmötet varje vecka. Jag ville aldrig komma tillbaka.

Jag satt med de här tankarna i omkring 15 sekunder och sedan kom en syster jag knappt kände ut i foajén efter mig. Hon hette syster Beus. Hon satt oftast ensam eftersom hennes

Mina pojkar överväldigade mig – de kunde helt enkelt inte sitta still i en timme.



man var i biskopsrådet och hennes barn var vuxna. Hon sa: "Du är alltid här ensam! Jag ser hur mycket du kämpar. Får Tyson sitta hos mig?" Jag kunde inte ens komma på ett svar! Jag bara nickade, och hon tog honom i handen och ledde honom, nu lugn och glad, tillbaka till sakramentssalen.

Jag torkade tårarna, tog upp minstingen och gick ödmjukt tillbaka in i sakramentssalen för att njuta av resten av mötet i lugn och ro.

Söndagen därpå när vi gick in till sakramentsmötet så tittade Tyson efter sin nya vän. På kvällarna bad han: "Tack, himmelske Fader, för syster Beus. Jag gillar henne så mycket!"

Det har gått över tre år och Tyson söker fortfarande i sakramentssalen efter syster Beus. Förra året kallades hon till att bli Tysons primärlärare. Han var så glad som en liten pojke kan bli.

Jag är så tacksam för syster Beus och hennes villighet att älska och tjäna andra. Jag vet att vi kan välsigna andra när vi tjänar som Frälsaren gjorde. ■
Kristi Lewis, Utah, USA

KLAR!

Under mina intervjuer som biskop hade jag en söndagseftermiddag nöjet att sitta ner med en god vän och prata om en del svårigheter han hade. Efter att ha lyssnat på hans bekymmer i några minuter kände jag att det han behövde var att läsa skrifterna mer regelbundet. Jag blev också påmind om att jag som biskop också skulle läsa skrifterna mer regelbundet – det var något som jag hade haft svårt för. Så jag föreslog att vi skulle bli "ansvarighetspartners" och sträva efter att studera mer regelbundet.

Varje dag när vi har läst skrifterna skulle vi sms:a varandra och skriva ordet *Klar!* Vetskapen om att någon annan väntade på att få höra om den andre hade läst eller inte den dagen var mycket motiverande för oss båda. Om någon av oss glömde bort det, skulle sms:et påminna oss. Om en av oss inte sms:ade skulle vi inte reta den andre. Vi lät varandra anta utmaningen utan att någon skulle behöva känna sig skyldig.

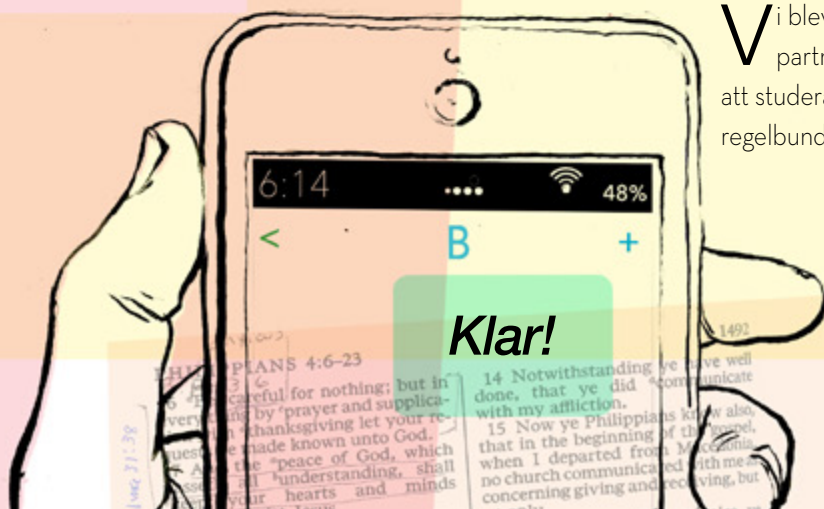
Vi började med utmaningen för sex månader sedan, och jag minns inte att

vi har missat att läsa skrifterna en enda dag. Den här brodern ställde sig upp under faste- och vittnesbördsområdet för ett par månader sedan och vittnade om vilken positiv inverkan dagliga skriftstudier hade på honom och hans familj.

Jag är tacksam för den här brodern och hans vänskap, liksom för hans dagliga sms. Jag har sett hur tekniken, när den används rätt, kan förbättra våra liv. Jag är också tacksam för skrifterna och hur de vittnar om Kristus. Jag vet att Frälsarens försoningsoffer gör det möjligt för var och en av oss att återvända och leva hos honom en dag. ■

Alex Whibley, British Columbia, Kanada

Vi blev "ansvarighetspartners" i vår strävan att studera skrifterna mer regelbundet.





DIN PERSONLIGA LIAHONA

”Din välsignelse ska inte vikas ihop snyggt och stoppas undan. Den ska inte ramas in och hängas upp eller publiceras. Den ska snarare läsas. Den ska älskas. Den ska efterföljas. Din patriarkaliska välsignelse kommer att hjälpa dig genom den mörkaste natt. Den ska leda dig genom livets faror. ... Din patriarkaliska välsignelse är en personlig Liahona för dig som utstakar din kurs och leder dig på vägen.”

Se president Thomas S. Monson, ”Din patriarkaliska välsignelse: en Liahona av ljus”, *Nordstjärnan*, jan. 1987, s. 55.



Förstå din patriarkaliska välsignelse

Allie Arnell och Margaret Willden

Leivet är fullt av okända farvatten: *Var ska jag studera? Vad ska jag studera? Ska jag gå ut som missionär? Vem ska jag gifta mig med?* Om du hade fått en personlig karta som navigerade dig i dina beslut i livet, skulle du då följa den?

Vår himmelske Fader och Jesus Kristus har gett oss en sådan karta – en patriarkalisk välsignelse – för att vägleda oss i livet. Vi har fått handlingsfrihetens gåva för att fatta beslut av egen fri vilja, men en patriarkalisk välsignelse kan belysa vilka vägar som ger störst glädje.

Men att bara ha en karta räcker inte. Vi måste studera, förstå och tillämpa kartans innebörd. När du på liknande sätt lär dig förstå språket som används i din patriarkaliska välsignelse – din personliga guide till livet – kan du se vem du är i Guds ögon och vad du kan bli.

Upptäck din släktlinje

Först och främst tillkännager din patriarkaliska välsignelse din släktlinje, eller vilken av Jakobs tolv stammar du tillhör. (Jakob kom senare att kallas Israel.) Även om vi inte bokstavligt talat är Jakobs efterkommande står det i skrifterna att kyrkans medlemmar adopteras in i Israels hus: ”Ty alla som tar emot detta evangelium skall uppkallas efter ditt namn och skall räknas som dina avkomlingar och skall ställa sig upp och prisa dig som sin fader” (Abr. 2:10).

Shelisa Schroepel från Utah säger: Vetskapen om att jag tillhör Jakobs hus hjälper mig förstå meningen med mitt liv och varför jag har kallats till vissa ämbeten i kyrkan.”

Din patriarkaliska välsignelse kan också beskriva olika välsignelser som kommer med just din stam. Som exempel tillhör många medlemmar i kyrkan Efraims stam, en stam som har det unika ansvaret att sprida



När du lär dig förstå de olika delarna av din välsignelse kan du få vägledning i ditt liv.

budskapet om det återställda evangeliet till världen (se 5 Mos. 33:13–17; L&F 133:26–34).

Personliga råd

Om en karta används på rätt sätt så hindrar den en resenär från att gå vilse. På liknande sätt kan din patriarkaliska välsignelse ge råd och vägledning under din jordiska resa.

STUDIETIPS

- Ta reda på råden, varningarna, talangerna och löftena i din patriarkaliska välsignelse. Be om hur de kan tillämpas på dig i ditt nuvarande skede i livet.
- Studera din välsignelse noga och ofta under livet. En mening kan ha olika betydelser vid olika tider.
- Kom ihåg att en patriarkalisk välsignelse inte tar upp alla aspekter av ditt liv. Även om ett viktigt mål inte nämns i din välsignelse kan det ändå vara något viktigt att sträva efter.
- Var trofast mot evangeliet. Välsignelserna i din patriarkaliska välsignelse beror på din rättfärdighet.
- Sätt upp mål att söka efter gåvorna och utveckla talangerna som nämns i din välsignelse.
- Begrunda vart du är på väg i livet och vart du slutligen vill komma. Hur väl stämmer dina mål överens med din patriarkaliska välsignelse?
- Du kan göra en kopia av din patriarkaliska välsignelse för studieändamål. Du kan skriva ner insikter, stryka under ord som fångar din uppmärksamhet och notera skriftställen som har med välsignelsen att göra.



Din patriarkaliska välsignelse talar inte nödvändigtvis om för dig vad du ska göra, men den kan ge personliga insikter om vilka sätt – om du vandrar i tro – som kan hjälpa dig veta när du lever enligt din himmelske Faders vilja. När du studerar din patriarkaliska välsignelse och strävar efter att leva på ett sätt som inbjuder Herrens ande, kan du få trygghet, glädje och vägledning.

Gabriel Paredes från Lima, Peru, säger: "Några av råden som gavs till mig i min välsignelse har jag bara till fullo kunnat tillämpa tillsammans med min familj efter att jag beseglades till min fru.

Vi har under en tid undrat vad vi kan göra för att stärka och bygga vår lilla familj. Vår fråga besvarades genom min patriarkaliska välsignelse. I den får jag rådet att prioritera respekt, tolerans och kärlek i min familj, för det är några av de viktiga grunderna i Jesu Kristi evangelium.

När min fru och jag har fokuserat på detta har vi kunnat övervinna en del problem. Vi får fortfarande utmaningar som familj ibland, men vi är lyckliga. Jag kände att Herren påminde mig om hur jag kan få den familj som han lovade mig. Jag vet att Herren talar genom patriarkaliska välsignelser och att vi ska använda råden i dem."

Följ uppmaningar

En karta visar inte nödvändigtvis varje svårighet som kommer längs vägen, men lyckligtvis innehåller patriarkaliska välsignelser ofta varningar

för att skydda oss längs vägen. Några av de här uppmaningarna skyddar oss från Satans inflytande, andra kan hjälpa oss förstå hur vi kan övervinna den naturliga människan inom oss.

För Caitlin Carr från Utah var en del av uppmaningarna i hennes patriarkaliska välsignelse inte omedelbart uppenbara, men allteftersom hon studerade sin välsignelse fick hon nya insikter.

"När jag fick min patriarkaliska välsignelse varnade jag för att vissa personer skulle försöka få mig att vackla i min tro på sanningen med inställsamma ord. Jag tänkte inte så mycket på det. Jag hade en fast tro på lärosatserna som jag hade fått undervisning om.

Men året därpå konfronterades jag med tankar och filosofier som på ytan verkade vara rotade i rättvisa och kärlek men som inte var det. De här budskapen verkade komma överallt ifrån: media, skolan, till och med nära vänner. Fastän jag visste att de här filosofierna inte stämde överens med Guds plan, ville jag stödja både de här nya världsliga tankarna och kyrkan. Jag insåg snart att 'ingen kan tjäna två herrar' (Matt. 6:24) och att jag inte skulle lita till människors visdom. Min himmelske Fader skingrade mina tvivel genom skrifterna och talade frid till mitt sinne och hjärta. Som följd därav har mitt vittnesbörd stärkts och jag har blivit mer beslutsam i att försvara det som jag vet är sant."

Utveckla gåvor och talanger

Din patriarkaliska välsignelse kan också nämna andliga gåvor och talanger som Herren har gett dig för att hjälpa till att bygga hans rike. Om din välsignelse nämner en talang som är obekant för dig kan det vara för att du ännu inte har fått chansen att upptäcka eller utveckla den. Om du ihärdigt söker och ber Herren om hjälp kan du utveckla den talangen och många fler.

När du utvecklar dina talanger inser du det unika du kan bidra med i Herrens verk. Johanna Blackwell från Kalifornien, USA begrundar gåvorna och talangerna i sin välsignelse när hon känner sig frestad att jämföra sig med andra: "När jag läser min patriarkaliska välsignelse påminns jag om att jag har välsignats med de gåvor som jag behöver för att övervinna prövningar och påskynda Herrens verk.

Min välsignelse nämner min förmoda att älska, förlåta och ha modet

att ta kontakt med andra runtomkring mig. När jag har övat på de här gåvorna har Herren välsignat mig med en större önskan att träffa och få kontakt med nya människor och kulturer. Följaktligen har jag fått ett starkare vittnesbörd om att vi alla är barn till en kärleksfull himmelsk Fader, och jag har kunnat tjäna andra medan vi var och en strävar efter att bli mer som Kristus."

Sök utlovade välsignelser

Slutligen uppenbarar våra patriarkaliska välsignelser vår himmelske Faders utlovade välsignelser till oss om vi förblir trofasta mot honom. Det finns ingen garanti för när de här löf-tena uppfylls, men vi vet att så länge vi lydigt följer evangeliet så kommer de att uppfyllas, antingen i det här livet eller i nästa.

Sergio Gutierrez från Nevada, USA tänker på ett löfte i sin patriarkaliska välsignelse när han är orolig för sina

framtida yrkesplaner: "Ibland oroar jag mig för hur osäker min framtid ser ut, men det finns ett löfte i min patriarkaliska välsignelse som alltid gör mig lugn. Det löftet hjälper mig inse att så länge jag arbetar hårt och är trofast så kommer jag att ha de resurser jag behöver för att ta hand om min familj och bygga upp kyrkan. Jag vet inte exakt vilken yrkesbana jag vill satsa på än, men tack vare det här löftet har jag tro och tillförsikt."

Om du någon gång har undrat vilken din himmelske Faders vilja är för dig så är du inte ensam. Herren förstod att du skulle ställas inför många olika vägar att gå i livet, så han har gett dig en personlig karta för att hjälpa dig att leva ditt liv i enlighet med evangeliet. En patriarkalisk välsignelse kan inte fatta besluten åt oss, men den kan leda oss till vår egen personliga uppenbarelse. I vår patriarkaliska välsignelse får vi se hur vi passar in i Herrens plan att insamla Israel när vi får veta vilken stam vi tillhör. Vi får personliga råd, uppmaningar och löften och vi undervisas om de unika gåvor och talanger som vår himmelske Fader har gett oss för att hjälpa oss tjäna honom. Så länge du strävar efter att leva enligt alla de här olika delarna av din patriarkaliska välsignelse kan du vara förvissad om att dina beslut fattas i enlighet med Herrens vilja för ditt liv. ■

Författarna bor i Illinois respektive i New York, USA.



Herren har gett dig en personlig karta för att hjälpa dig leva ditt liv i enlighet med evangeliet.

Förberedelser för en ny **resa**

Karina Martins Pereira Correia de Lima

Under veckorna före mitt bröllop och min tempelvigsel började jag bli lite nervös för allt jag behövde göra innan jag började bilda familj. Trots den stora glädjen inför händelsen kände jag mig stressad över att behöva organisera vår nya rutin, få ordning på vår ekonomin, hitta förrådsutrymme för våra tillhörigheter, och alla mina nya ansvar som fru. Jag ville se till att vi började vårt äktenskap på rätt sätt genom att ta oss tid till sådana viktiga saker som att hålla buden och tillbringa tid tillsammans som man och fru trots vårt hektiska liv.

När bröllopsdagen närmade sig överraskades jag av en rad mardrömmar om alla slags problem som en familj kan råka ut för. Eftersom jag kommer från en kärleksfull men drabbad familj, hotad av ideliga

intensiva bråk och brustna hjärtan, påverkade mardrömmarna mig mer än vad de borde. Så en natt, efter flera andra liknande nätter, vaknade jag svettig och bestämde mig för att följa rådet som syster Neill F. Marriott, andra rådgivare i Unga kvinnors generalpresidentskap, gav i sitt tal "Överlämna hjärtat åt Gud" (*Liahona*, nov. 2015, s. 30–32). Jag blundade och bad: "Käre himmelske Fader, vad kan jag göra för att inte allt det här ska hända min familj?"

Svaret kom så snabbt och starkt som om någon hade öppnat dörren i huvudet på mig och satt tanken där. Den stilla, tysta rösten manade mig: "Gör bara det du ska göra. Var trofast i varje steg." Anden viskade några råd och jag kände att om jag följde dem så skulle allt ordna sig.

Liksom Nephi när han seglade ut mot det okända, behövde jag utöva tro på Herren för att bilda familj.

Jag log och kände hur bröstet fylldes av värme. All oro var plötsligt glömd, för jag visste att det var sant. Jag hade känt den Helige Anden tidigare, men aldrig så starkt som den natten. Jag kände min himmelske Faders och Frälsarens kärlek omge mig, och jag visste att min familjs välgång och frälsning



var lika viktig för dem som de var för mig.

Och som en extra försäkran kom jag att tänka på en berättelse från skrifterna – det ögonblick när Herren befallde Nephi att bygga ett fartyg. ”Och det hände sig att Herren talade till mig och sade: Du skall bygga ett fartyg *på det sätt som jag skall visa dig* så att jag kan föra ditt folk över dessa vatten” (1 Ne. 17:8; kursivering tillagd).

Nephi och hans familj hade varit i vildmarken i många år och uthärdat alla slags prövningar. Han kunde ha varit rädd för att påbörja en resa över havet och låta rädslan bli starkare än hans tro. Men det gjorde han inte. Han tog emot och följde instruktionerna från Gud. Han trodde på att hans löften skulle uppfyllas. Herren sa aldrig till Nephi att han inte skulle råka ut för några stormar eller att vågorna inte skulle slå mot skeppet. Men han sa till Nephi att om han följde instruktionerna så skulle han kunna vägleda sin familj tryggt över havet till det utlovade landet.

Jag insåg att jag också hade vandrat genom en vildmark i många år, men nu stod jag framför havet och förberedde mig för en ny resa: äktenskap. Jag har kallats – och jag tror att så är fallet för alla sista dagars heliga familjer – att bygga ett fartyg med hjälp av Guds instruktioner.

När min man och jag väl hade gift oss, fick vi problem. Jag blev sjuk, och vi kämpade för att få en balanserad ekonomi och praktisera alla goda vanor som vi hade bestämt oss för att ha.

Men råden som jag hade fått den där natten blev kvar i hjärtat. Vi försökte dagligen lära oss och värdesätta Guds ord, följa våra kära ledares goda exempel – bland annat Jesus Kristus – och förbättra vårt beteende. Jag fick ett starkare vittnesbörd om bön och kände verkligen Faderns kärlek till oss. Jag började känna större tillit och mindre rädsla. Vi insåg att svårigheterna vi mötte hade blivit steg mot förbättring. I dag känns vårt hem som en liten bit av himlen.

Vi befinner oss fortfarande i början av vår resa, men att gifta mig och bilda familj var det bästa valet jag någonsin har gjort. Mitt hjärta fylls av glädje när jag tänker på tempelförrättningen vi fick och vet att den beseglades av Guds myndighet. Ju mer jag förstår om familjens betydelse i vår himmelske Faders plan och hur heliga förbunden som vi ingick är, desto mer vill jag hjälpa andra familjer att få samma förrättning.

Jag lärde mig att vi inte behöver oro oss för vad som ska hända, för ”den Ande som Gud har gett oss gör oss inte modlösa, utan är kraftens, kärlekens och självbehärskningens Ande” (2 Tim. 1:7). Vi behövde helt enkelt vara lydiga, följa instruktionerna i skrifterna och orden från nutida profeter, och be om mer personliga instruktioner. Om vi gör allt det här kan vi ta oss över de här sista dagarnas hav, försäkrade om att oavsett vilka problem vi får så kommer våra nära och kära att vara trygga. ■

Författaren bor i Paraná, Brasilien.



Hur kan jag utforska i **MITT SINNE** och med

Ta reda på vad du kan göra när du har frågor.

Vad gör du när du har en fråga om något evangelieinriktat, historiskt eller personligt? Hur får du ett svar? Herren lovar: ”Jag skall tala till ditt förstånd och till ditt hjärta genom den Helige Anden” (L&F 8:2). Hur använder du sinnet *och* hjärtat för att känna igen inspiration? Här är några förslag.

SINNET

Studera, be, lyssna

Äldste Robert D. Hales i de tolv apostlarnas kворum har sagt att när vi ska ”fatta livsavgörande beslut ... förväntar sig vår himmelske Fader att vi använder vår handlingsfrihet, utforskar situationen i vårt eget sinne enligt evangeliets principer och kommer till honom i bön med vårt beslut” (”Den Helige Anden”, *Liahona*, maj 2016, s. 105).

Detsamma gäller alla andra frågor. När du studerar, be då uppriktigt om svaren du får längs vägen. Den Helige Anden ger dig maningar – antingen genom tankar, ord i sinnet eller andra personliga påminnelser – för att vägleda dig till de ytterligare svar du behöver.

Använd olika resurser

Sök i skrifterna, även i Handledning för skriftstudier och andra studiehjälpmedel. Du kan också söka i sådana resurser som generalkonferenstal, Gospel Topics på LDS.org, kyrkans tidningar och Joseph Smith Papers Project. (Se sidan 54 för en lista över bra resurser från kyrkan.)

Prata om det

Var inte rädd för att be om hjälp. Äldste Ronald A. Rasband i de tolv apostlarnas kворum har sagt: ”Jag ska ge dig en utmaning. ... Tänk på någon [som kan hjälpa dig att få svar] – en vän du litar på, en förälder eller båda föräldrarna, en far- eller morförälder, en lärare, biskopsrådet [eller] rådgivande ... – och du behöver hitta svaren på de här frågorna” (Utsändningen ”Personligt”, 20 jan. 2016). Gör ett försök! Prata med någon du litar på om dina frågor och hitta ett svar tillsammans.

Be

Lyssna

Prata

ILLUSTRATIONER JOSH TALBOT

MITT HJÄRTA?

Studera

Studera

Be

Lyssna

Tålamod

HJÄRTA

Studera, be, lyssna

De här är viktiga steg för hur man begrundar med både sinnet och hjärtat. President Dieter F. Uchtdorf, andre rådgivare i första presidentskapet, har sagt: "Om du vill se andliga sanningar måste du använda de rätta instrumenten. Du kan inte få kunskap om en andlig sanning med instrument som inte kan upptäcka den" ("Att få ett vittnesbörd om ljus och sanning", *Liahona*, nov. 2014, s. 22). Den Helige Anden är instrumentet genom vilket vi lär oss sådant som är andligt. Så om du ber och lyssnar på Anden kommer du med tiden att få svar.

Ha tålamod

President Uchtdorf sa också: "Ju mer vi vänder vårt hjärta och sinne till Gud, desto mer himmelskt ljus faller över vår själ. ... Det som tidigare tycktes oss suddigt, mörkt och avlägset blir gradvis klart, ljust och förtroget" ("Att få ett vittnesbörd om ljus och sanning", s. 22). Att söka efter svar kan vara en lång process. Men om du är villig att lyssna på svaren, även om det tar tid, så kommer du att få dem.

Öva på att uppmärksamma maningar

Ju mer du identifierar maningar och är villig att handla när Anden viskar till ditt hjärta, desto lättare blir det att känna igen andra maningar i framtiden. Du kan "känna att det är rätt" eller uppleva en "tröghet över ditt tänkande" om det är fel (se L&F 9:8-9). Du kanske också får en mild påminnelse, en känsla av frid eller någon annan känsla som gäller just dig. Herren känner dig och han vet hur du uppfattar Anden. Han ger dig kärleksfull vägledning som är skraddarsydd för dig. Så fortsatt lyssna och fortsatt öva. ■



SVAR FRÅN GUD

"Att ställa uppriktiga frågor är en viktig del av att bygga vår tro, och vi använder både vårt intellekt och våra känslor. Herren sa: 'Jag skall tala till ditt förstånd och till ditt hjärta' [L&F 8:2]. Inte alla svar kommer genast, men de flesta frågor kan besvaras när vi uppriktigt studerar och söker svar från Gud."

Äldste Neil L. Andersen i de tolv apostlarnas kvorum, "Tro är ingen tillfällighet, det är ett val", *Liahona*, nov. 2015, s. 66.

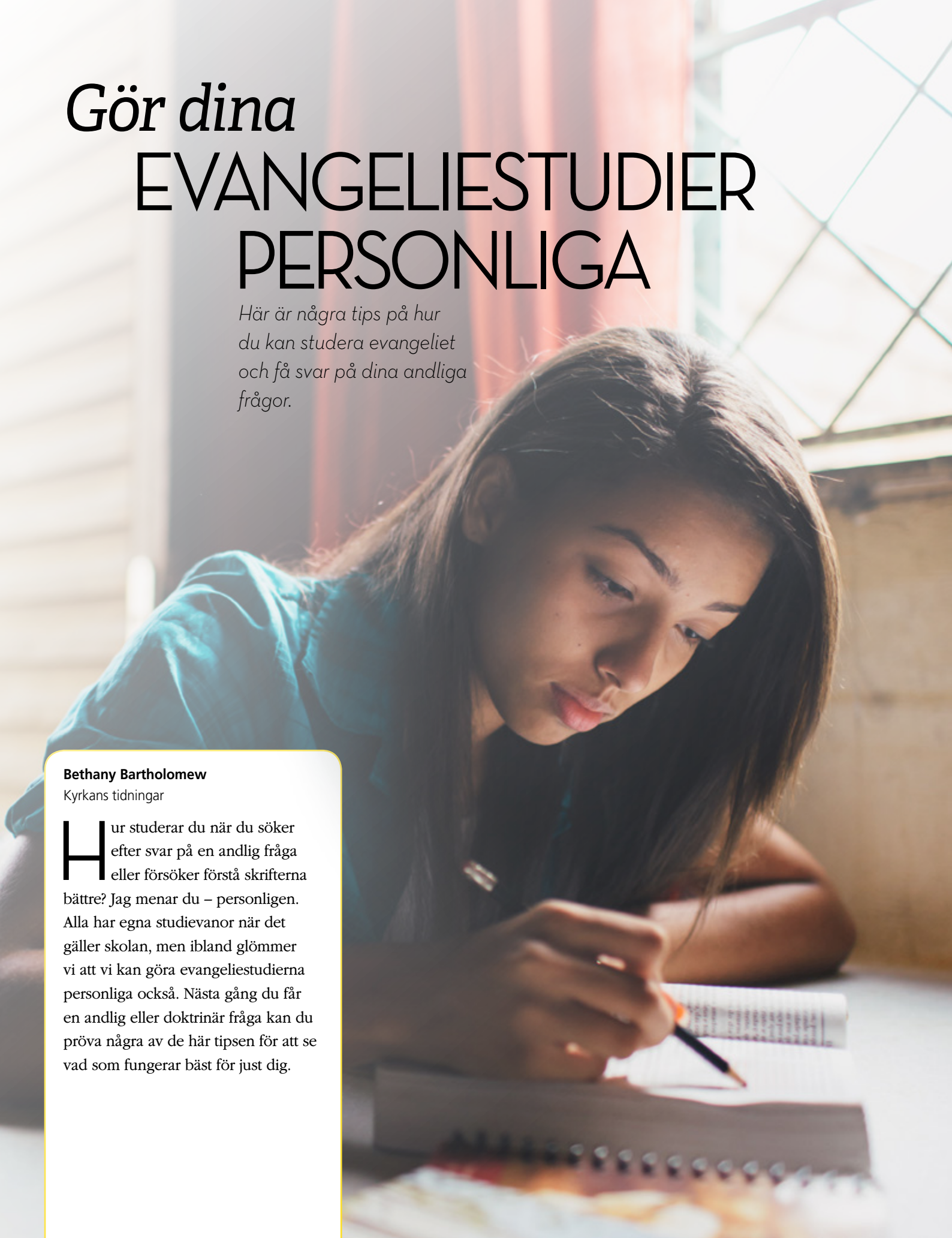
Gör dina EVANGELIESTUDIER PERSONLIGA

Här är några tips på hur du kan studera evangeliet och få svar på dina andliga frågor.

Bethany Bartholomew

Kyrkans tidningar

Hur studerar du när du söker efter svar på en andlig fråga eller försöker förstå skrifterna bättre? Jag menar du – personligen. Alla har egna studievanor när det gäller skolan, men ibland glömmer vi att vi kan göra evangeliestudierna personliga också. Nästa gång du får en andlig eller doktrinär fråga kan du pröva några av de här tipsen för att se vad som fungerar bäst för just dig.





1. SKAPA

Gör en lista, ett schema eller en karta. (Se exemplet nedan.)

Gör ett studienät. Skriv ner ord och tankar och bind dem sedan samman med linjer och bubblor för att visa vilket samband de har.

SKAPA EN LISTA, ETT SCHEMA ELLER EN KARTA

Ibland kan det vara till hjälp att visuellt organisera dina tankar under evangeliestudierna genom att ställa upp dem i en lista, ett schema eller en karta av något slag. Här är ett exempel på ett schema man kan skapa när man studerar Paulus brev i Nya testamentet. Du kan skapa en lista, ett schema eller en karta i ett format som hjälper dig mest. Var kreativ! Hitta roliga sätt att organisera dina evangeliestudier.

PAULUS BREV			
BREV	MED EN KAMRAT?	DET SKREVS FRÅN ...?	BREVETS HUVUDÄMNEN
Exempel: 1 Timoteusbrevet	Nämns inte	Makedonien (se fotnot för 1 Tim.)	Sann lära, Frälsaren, bön, tro och kärlek, ledaregenskaper, avfall, omsorg om fattiga, trofasthet, undvika världsliga rikedomar

2. SKRIV

Skriv ner tankar och intryck du får under dina skriftstudier i en studiedagbok och gå ofta igenom tankarna.

Skriv ner dina tankar och intryck efter dina böner, även om intrycken inte har något direkt samband med ämnet du studerar. Se vad Anden undervisar dig om med tiden.

Anteckna dina frågor i en anteckningsbok, på mobilen eller ett litet anteckningsblock vid sängen som en påminnelse och för att hjälpa dig tänka på vad du lär dig varje dag.



3. LYSSNA OCH SAMTALA

Prata med en förälder eller en ledare som du litar på. Red ut det tillsammans. Det kanske tar ett tag, men ni växer båda under tiden.

Undervisa någon annan. Turas om att berätta vad ni *faktiskt* vet. Samtala om vad ni har lärt er av varandra.

Lyssna på skrifterna, berättelser om medlemmar och andra resurser.

4. UNDERSÖK

Sök i studiehjälpmedel i skrifterna och på internet (se listan över bra resurser nedan).

Sök på LDS.org efter videor och sånger om det som du studerar.

Studera skrifternas sammanhang
Undersök historien eller kapitlen omkring ämnet eller skriftstället du studerar.



PÅ LDS.ORG

- Skrifterna (scriptures.lds.org)
- Generalkonferenser (conference.lds.org)
- Gospel Topics (topics.lds.org)
- Tidningar (liahona.lds.org)
- Kyrkans historia (history.lds.org)
- Studiehjälpmedel (scriptures.lds.org)
- Lektioner och undervisningsresurser (lds.org/go/41754a)
- Evangeliebiblioteket (lds.org/media-library)
- Hjälp med svårigheter (lds.org/go/41754b)

TA STUDIEHJÄLPMEDEL TILL HJÄLP

Det finns många bra resurser i skrifterna och på internet som kan vara till hjälp när du studerar viktiga ämnen. Här är en lista över några av de tillgängliga resurserna och var du kan hitta dem:



I SKRIFTERNA

- Handledning för skriftstudier
- Kronologisk översikt (händelser i skrifterna i kronologisk ordning med ungefärliga datum)
- Översikt över evangeliernas samstämmighet (berättelser om Frälsaren i Matteus, Markus, Lukas och Johannes organiserade efter händelser, platser och ungefärliga datum)
- Joseph Smiths översättning av Bibeln
- Kartor och fotografier
- Förkortningsöversikt



ANDRA RESURSER PÅ INTERNET

- Släktforskning (familysearch.org)
- Mormon Channel (mormonchannel.org)
- Skriftställen som citerats under generalkonferenser (scriptures.byu.edu)
- Mormon Newsroom (mormonnewsroom.se)
- Missionsarbete och spridning av evangeliet (mormon.org)
- Joseph Smith Papers Project (josephsmithpapers.org)

5. HANDLA

Dramatisera berättelser i skrift-erna eller andra resurser. Hur hjälper det dig att bättre förstå vad du studerar om du sätter dig in i den personens situation? Hur skulle liknande situationer se ut i ditt liv?

Gör en skriftställekedja som binder samman svar som du hittar i skrifterna. (Se exemplet nedan.)

GÖR EN SKRIFTSTÄLLEKEDJA

Ibland kan det vara till hjälp att skriva ner flera skriftställen som handlar om samma ämne. Titta i Handledning för skriftstudier efter skriftställen som har att göra med ämnet du studerar. Använd sedan fotnoter och sammanhang för att länka skriftställen med annan information om samma ämne. Skriv nästa skriftställe hänvisning i kedjan i marginalen bredvid det föregående skriftstället och så vidare. Du kan också söka efter konferenstal om ett visst ämne (se ämneslistan på conference.lds.org). Skriftstудиеkedjan om ämnet hopp är ett exempel.

SKRIFTSTUDIEKEDJA

Skriftställen om hopp:



Tal om hopp:

- Biskop Dean M. Davies, "Tillbedjans välsignelser", generalkonferensen i oktober 2016.
- Äldste Paul V. Johnson, "Döden skall inte finnas mer", generalkonferensen i april 2016.
- President Dieter F. Uchtdorf, "Han lägger dig på sina axlar och bär dig hem", generalkonferensen i april 2016.
- Äldste L. Whitney Clayton, "Välj att tro", generalkonferensen i april 2015.
- President Boyd K. Packer (1924-2015), "Upphovet till vårt hopp", generalkonferensen, oktober 2014.
- President Henry B. Eyring, "En ovärderlig arvedel av hopp", generalkonferensen i april 2014. ■





Äldste
Quentin L. Cook
i de tolv apostlarnas
kvorum

HUR MAN FÅR VERKLIG FRID

En himmelsk strävan hos goda människor överallt verkar och har alltid verkat för fred i världen. Vi får aldrig ge upp om att nå det målet. Men, som president Joseph F. Smith (1838–1918) lärde: ”Den andan av frid och kärlek ... kan aldrig komma till världen, förrän människosläktet tar emot Guds sanning och budskap samt erkänner hans makt som är gudomlig.”

Vi hoppas på och ber innerligt om fred på jorden, men det är som enskilda och familjer vi uppnår det slags frid som är lovad som **lön för rättfärdighet**. Den friden är en utlovad gåva tack vare Frälsarens mission och försoningsoffer.

Frid innebär inte bara trygghet eller frånvaro av krig, våld, konflikter eller stridigheter. Frid kommer genom att **veta att Frälsaren vet vilka vi är** och att han vet att vi **tror på honom, älskar honom och håller hans bud**, även om och särskilt mitt uppe i livets förödande prövningar och tragedier (se L&F 121:7–8).

”Var skall jag finna frid, vem skall mig trösta? Vem skall mig leda tryggt i jordlivets strid?” (”Var skall jag finna frid” *Psalmer*, nr 75). **Svaret är Frälsaren**, som är källan och upphovet till frid. Han är Fridsfursten (se Jes. 9:6).

Genom att ödmjuka oss inför Gud, alltid be, omvända oss från våra synder, gå ner i dopets vatten med ett förkrossat hjärta och en **botfärdig ande** och bli Jesu Kristi **sanna lärjungar** är viktiga exempel på den rättfärdighet som belönas med varaktig frid.

Kyrkan är en fristad där Kristi efterföljare får frid. En del av världens ungdomar säger att de är andliga men inte religiösa. Att känna sig andlig är ett bra första steg. Men det är i kyrkan som vi **tas om hand, undervisas och får näring genom Guds goda ord**. Än viktigare: Det är prästadsmyndigheten i kyrkan som gör **heliga förrättningar och förbund** möjliga och som binder samman familjer och



gör var och en av oss berättigad att återvända till Gud Fadern och Jesus Kristus i det celestiala riket. Dessa förrättningar ger frid eftersom de är förbund med Herren.

Det är i templet som många av dessa heliga förrättningar utförs och de är också fridfulla tillflykter undan världen. De som **besöker tempelområdet** eller deltar i ett öppet hus i templet känner också denna frid.

Frälsaren är källan till sann frid. Även under livets prövningar skänker Frälsarens försoning och hans nåd personlig frid till dem som lever rättfärdigt (se Joh. 14:26–27; 16:33). ■

Från ett tal under generalkonferensen i april 2013.

Glömda böcker, varaktigt vittnesbörd

Allas blickar var riktade mot mig. Kunde jag försvara kyrkan enbart med mitt enkla vittnesbörd?

Abegail D. Ferrer

Ett år hade jag som mål att få större andlig kunskap. Jag hade med mig böcker, broschyrer, lektionsböcker och skrifter överallt, även till skolan, eftersom jag hungrade efter Guds ord. Men mina ansträngningar stannade av när jag blev upptagen med att studera inför ett prov.

En dag ledde vår lärare ett samtal där han bad alla i rummet som inte var katoliker att ställa sig upp. Jag var den enda sista dagars heliga i klassen. Sex andra elever ställde sig också upp.

Sedan blev vi utfrågade: Vilken kyrka tillhör du? Vem var grundaren? Hur bildades din kyrka?

Jag var den sista som svarade. Jag blev nervös när jag insåg att jag inte hade med mig mina kyrkböcker, men jag försökte komma ihåg det jag hade läst. Jag kom att tänka på en bibelvers:

”Förtrösta på Herren av hela ditt hjärta, förlita dig inte på ditt förstånd.

Räkna med honom på alla dina vägar, så skall han göra dina stigar jämna” (Ords. 3:5–6).

Jag stod djärvt framför klassen och glömde min rädsla. Jag sa att jag är medlem i Jesu Kristi Kyrka av

Sista Dagars Heliga. Jag berättade om en ung pojke, Joseph Smith, som såg Gud. Det kändes varmt i bröstet och tårar rann nerför ansiktet. Jag berättade att kyrkan organiserades den 6 april 1830, och jag vittnade om att en Guds profet hade kallats och att prästadömet hade återställts. Jag sa att jag visste att allt det här var sant.

Det hade varit värt alla timmar av evangeliestudier. Det hade hjälpt mig att försvara min tro och sprida evangeliet. Jag kände mig stolt när fyra av mina klasskamrater följde med mig till kyrkan några veckor senare.

Den upplevelsen lärde mig hur viktigt ett vittnesbörd är. Först undrade jag varför Herren inte hade manat mig att ta med mig böckerna den där dagen. De skulle ha hjälpt mig att besvara frågorna jag fick på ett bättre sätt. Men sedan insåg jag att vi inte behöver lära oss allt om kyrkan utantill eller lita till referenser. Vi ska studera, följa och berätta om evangeliet medan vi litar till den Helige Anden. Jag kanske inte hade mina böcker, men jag hade mitt vittnesbörd. ■

Författaren bor i Cagayan, Filippinerna.



DE SÅG HERREN

De här personerna såg faktiskt den uppståndne Frälsaren, men du kan också vittna om Kristus på ditt sätt.

Hur tror du det skulle vara att vittna om den uppståndne Frälsaren? Hundratals personer på Jesu tid behövde inte föreställa sig det – de upplevde det. Skrifterna berättar om minst ett dussin nedtecknade situationer i Nya testamentet och ytterligare andra i Mormons bok när den uppståndne Herren visade sig för folket. De här personerna bevittnade ett av historiens största underverk: hur Jesus Kristus övervann döden och gjorde det möjligt för var och en av oss att leva igen. Rätt otroligt, eller hur?

Så vad innebär det egentligen att vara ett vittne om Kristus? Låt oss titta på några av de här situationerna i skrifterna och fundera över hur vi, fastän vi inte kan se Kristus personligen, också kan vara vittnen om honom.

Maria från Magdala

Maria från Magdala var det första vittnet. Söndagsmorgonen efter korsfästelsen kom hon till graven med några andra kvinnor för att smörja Herrens kropp. När Maria såg att graven var tom, grät hon. Någon kom fram till henne bakifrån och frågade: "Kvinna, varför gråter du?" Döm om hennes förvåning när hon upptäckte att det var Jesus som hade uppstått från döden. (Se Joh. 20:1–18.)



VIMPEL © ISTOCK/GETTY IMAGES

Två lärjungar på vägen till Emmaus

Kleopas och en annan lärjunge gick på vägen till Emmaus när en främling slog följe med dem. De kände inte igen sin nya medresenär, men under deras gemensamma kvällsmål bröt främlingen brödet. Då öppnades deras ögon och de insåg att de hade färdats med Frälsaren hela tiden. "Brann inte våra hjärtan ...? frågade de varandra när de tänkte på bekräftelsen de hade fått när de kände att Herren verkligen hade varit med dem. (Se Luk. 24:13-34.)



De tio apostlarna

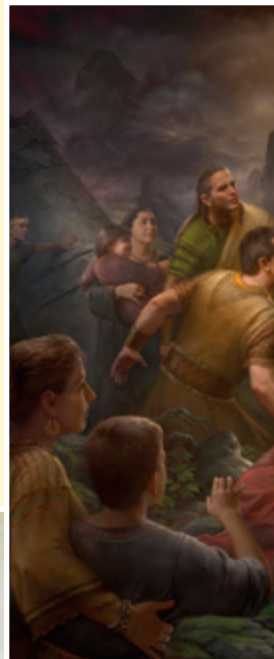
De båda lärjungarna som hade gått till Emmaus med Kristus återvände till Jerusalem och berättade för tio av apostlarna om sin upplevelse. Medan de pratade visade Herren sig för dem och sa: "Se på mina händer och mina fötter att det verkligen är jag. Rör vid mig och se. En ande har inte kött och ben, som ni ser att jag har." (Se Luk. 24:36-41, 44-49.)

Aposteln Thomas

Aposteln Thomas var inte närvarande när Frälsaren visade sig för de andra apostlarna, så han trodde inte på att Kristus hade uppstått. En vecka senare visade Kristus sig återigen för apostlarna. Den här gången var Thomas där, och eftersom han såg Kristus trodde han på att han hade uppstått. Frälsaren varnade Thomas för att tro först när man har sett: "Därför att du har sett mig, tror du. Saliga är de som tror, fastän de inte ser." (Se Joh. 20:24-29.)



MÅLNING AV THOMAS, BRIAN CALL



De elva apostlarna vid Tiberias sjö

En dag inte långt efter uppståndelsen fiskade flera av apostlarna i Tiberias sjö, men de hade ingen större framgång. Morgonen därpå visade Frälsaren sig och rådde dem att kasta nätet på höger sida om båten. När de hade gjort det fick de så mycket fisk att de knappt kunde dra in nätet! När de hade ätit tillsammans undervisade Frälsaren dem om vikten av att tjäna andra och sa: "För mina lamm på bete." Apostlarna tillbringade resten av sina liv med att göra just det – undervisa folket om Kristus – och i vissa fall gav de upp sina liv för den sakens skull. (Se Joh. 21:1-22.)

DEN UPPSTÅNDE KRISTUS VID TIBERIAS SJÖ, AV DAVID LINDSLEY





EN HERDE, AV HOWARD LYON

Nephiterna på amerikanska kontinenten

Under korsfästelsen ödelades landområden på amerikanska kontinenten av jordbävningar, bränder, andra naturkatastrofer och tre dagar av mörker som bekräftelse på Frälsarens död. Senare kom Kristus ner från himlen till 2 500 personer som hade samlats nära templet i landet Ymnighet. Han uppmanade människorna att röra vid märkena i hans händer och fötter och sida, gav en predikan och välsignade nephiternas barn, ett efter ett. Ännu fler samlades dagen därpå, och Frälsaren kom och undervisade dem. Lärjungarna bildade så småningom Kristi kyrka, och nephiterna fick ett så mäktigt vittnesbörd att de och även lamaniterna omvändes till Herren. (Se 3 Ne. 11-18; se även 3 Ne. 8-10; 4 Ne. 1.)

Vittnen då och nu

Kristus visade sig också för många andra, bland annat flera kvinnor som hade kommit till graven för att hjälpa Maria från Magdala att smörja Kristi kropp, en grupp på över 500 män, Jakob och Paulus. (Se Matt. 28:9; Apg. 9:4-19; 1 Kor. 15:6-7; se också 3 Ne. 19; 26:13.)

Vi kanske inte har möjlighet att se Frälsaren som de här vittnena gjorde, men du kan ändå vara ett vittne om Kristus. Du kan söka Frälsaren, som Maria gjorde när hon gick till graven, genom att lära dig mer om honom. Eller så kan du utöva tro på honom genom att hålla buden och följa profeternas råd. Eller så kan du begrunda välsignelserna du har fått tack vare Frälsaren, som de två lärjungarna gjorde på vägen till Emmaus. Tänk på vad det innebär att vara ett vittne om Kristus den här påsken. De här personerna var bokstavliga vittnen som faktiskt såg den uppståndne Kristus, men det är inte det enda sättet att vara ett vittne om honom. ■



LÄR AV HERREN



”När du känner den Helige Andens vittnesbörd om honom bekräftas om och om igen för din ande i olika upplevelser och situationer, när du strävar efter att hålla upp hans exempels ljus i ditt liv dag för dag och när du bär ditt vittnesbörd för andra och hjälper dem lära sig om och följa honom så är du ett vittne om Jesus Kristus.”

Äldste D. Todd Christofferson i de tolv apostlarnas kворum, ”Bli ett vittne om Kristus”, *Liahona*, mars 2008, s. 63.

VÅR PLATS

GUD GER OSS VERKTYG

Min farbror är konstnär och gör små träskepp i glasflaskor. Det tar tid, koncentration och ansträngning att tillverka dem.

En dag såg jag alla hans verktyg och märkte hur varje verktyg användes till en viss detalj eller snideri på skeppet. När jag såg honom arbeta förvånades jag över hur han använde verktygen för att tillverka skeppen. Jag kom att tänka på berättelsen om när Nephi byggde ett fartyg (se 1 Ne. 17–18). Han byggde det enligt Herren sätt, inte enligt människans sätt. Gud ger oss verktyg till att bygga våra egna skepp på hans sätt. Skrifterna, tro och Guds kärlek är verktyg som jag måste använda i mitt liv för att noggrant bygga egna skepp utan sprickor. Jag lär mig varje dag att bli en lärjunge till Herren. ■

María Mercedes G., Monagas, Venezuela



JAG KÄNDE MIG ENSAM

Det var en kall vårdag i Danmark. Jag hade precis påbörjat min hel-tidsmission, och jag kämpade med mitt vittnesbörd. Jag hade blivit medlem i kyrkan 19 månader tidigare och kände mig mycket osäker över att vara i ett främmande land, lära mig ett språk jag inte kunde och försöka navigera i ett virrvarr av gator. Mina böner som en gång var fyllda av tacksamhet blev nu bittra anklagelser: "Gud, varför har du lämnat mig ensam?"

En morgon vädjade jag till honom i bön. Men i stället för att fråga "varför" med ilska i hjärtat bad jag om att

få ett vittnesbörd om att evangeliet var sant och att mina tvivel skulle dämpas.

När jag hade bett slog jag upp skrifterna. Jag hamnade i 5 Moseboken 31:6: "Var starka och frimodiga, var inte rädda eller förskräckta för dem. Ty Herren, din Gud, går själv med dig. Han skall inte lämna dig eller överge dig."

Mitt hjärta fylldes av glädje när jag upptäckte bönesvaret: Gud hade varit där hela tiden. Han väntade bara på en uppriktig bön i stället för anklagelser om att han hade övergett mig.

Gud lämnar mig aldrig, även om allt känns hopplöst. Och vi kan känna hans solsken genom bön och hans skrifter. ■

Clayton E., Texas, USA

DET ÄR DIN TUR

Liahona uppskattar dina upplevelser och insikter när det gäller att följa evangeliet. Skicka in din berättelse till liahona@lds.org eller mejla den till liahona@lds.org. Ta med ditt fullständiga namn, församling och stav och föräldrarnas tillstånd.

FRAMÅT, HERRENS KÄMPAR

”De män och kvinnor som vill ha en plats i celestia
riket ska finna att de måste kämpa varje dag.”

(Kyrkans presidenters lärdomar: Brigham Young [1997], s. 294.)



”Hur kan jag veta att Gud lyssnar på mina böner?”

Bönen är en stor välsignelse och vi har blivit lovade att vår himmelske Fader alltid lyssnar, men ofta krävs lite ansträngning för att känna igen hans svar.¹

Tänk på det: Antingen hör Gud dig eller så hör han dig inte. Om han inte hör dig så är det förstås ingen mening med att du ber. Men om han hör dig (och det gör han!) måste du ta reda på hur du kommunicerar med honom i bön *på riktigt*, och hur du känner igen svaren och trofast går vidare.

När vi känner att han inte lyssnar kanske vi behöver växa lite. Du kan ställa några frågor till dig själv: Är jag ren? Är mina motiv värddiga? Är jag villig att göra det Herren ber mig om?² Om svaret på de här frågorna är ja kan du vara säker på att ”Herren din Gud [skall] ... besvara dina böner” (L&F 112:10). Tänk på att svaren ibland kommer på diskreta eller oväntade sätt.

Om du svarade nej på någon av frågorna så är det aldrig för sent! Gör de nödvändiga förändringarna i ditt liv så att du kan ha Anden hos dig. Var villig att följa maningarna du får.

Och glöm inte att alla får svar på olika sätt. Be om att den Helige Anden ska lära dig hur *du* kan känna igen svaren. Det kanske inte är lätt att känna igen dem först, men det är som vilken annan färdighet som helst: övning ger färdighet. Ha tro och lita på att din himmelske Fader *alltid* lyssnar.

SLUTNOTER

1. Se Matt. 7:7; Jak. 1:5–6; Alma 33:4–11; L&F 8:1–2.
2. Se Richard G. Scott, ”Hur vi lär oss känna igen svaren på våra böner”, *Nordstjärnan*, jan. 1990, s. 28–30.



Lyssna på Anden

Försök att lyssna på den Helige Anden. Vi hör den Helige Anden på olika sätt, så du kan-

ske lyssnar efter en mild och tyst röst när maningen kan komma som en känsla. Jag vet att den Helige Anden talar om för dig allt du behöver veta. Du behöver bara lyssna.

Elise G., 13 år, Alberta, Kanada

Svar i kyrkan

En gång var jag mycket osäker på om jag skulle gå på dejt med en person som inte tillhörde kyrkan. En söndag på sakramentsmötet höll en syster ett tal som verkade vara riktat just till mig. I det ögonblicket kände jag en försäkran om att Herren hade besvarat min bön. Innan hade jag varit förvirrad och hade inte vetat vad jag skulle göra, men då kände jag mig tröstad av den Helige Anden som fyllde mitt hjärta med glädje och mod. Gud svarar oss genom känslor, tankar, skrifterna och även talare i kyrkan!

Karen V., 19 år, Minas Gerais, Brasilien



Kom ihåg vem du är

Jag vet att Gud hör oss, för bön ger mig en känsla av frid, lättnad och kärlek. Jag ser hur

han befriar mig från många faror från dag till dag och att han skyddar min familj, och jag känner mig älskad av honom. Innan jag åker till skolan

säger jag alltid Unga kvinnors tema. Det hjälper mig komma ihåg att jag är dotter till en himmelsk Fader som älskar mig.

Nicol M., 19 år, Lima, Peru



Barnets bön

Jag vet att min himmelske Fader hör mina böner tack vare de här orden i primärsången

”Barnets bön” (*Barnens sångbok*, s. 6):

”Himmelske Fader, är du alltid där? Hör du vart barn som ber till dig från jorden här? Inte är himlen så långt från mig, den känns ju så nära då jag ber till dig!” När jag tänker på den sången vet jag att han lyssnar eftersom jag känner Anden och hans oändliga kärlek till mig. När jag tänker på att han älskar mig känner jag mig tröstad och vet att han hör mina böner.

Elaine B., 16 år, North Carolina, USA

Utforska det

En gång undrade jag om Gud kunde höra mina böner, och då kände jag svaret i hjärtat. Jag hörde någon vittna om bön och jag kunde känna den Helige Anden. Mitt andra råd är att du frågar dina föräldrar, biskopen eller andra medlemmar i din församling. Du kan också be Gud om hjälp om det här ämnet!

Joshua S., 13 år, Oregon, USA

Lita på Herren

Vår himmelske Fader lyssnar alltid på våra böner, men ibland känns

det som om han inte svarar oss eftersom han kanske inte gör det så ofta eller just när vi vill att han ska göra det. Vi behöver vara villiga att underkasta oss hans vilja och ha tro på att han vet vad som är bäst för oss. Vår himmelske Fader älskar oss och hjälper oss alltid att lära och växa allteftersom han besvarar våra böner.

Mosiah M., 17 år, Utah, USA

Be och ni skall få

Skrifterna lär oss att Gud alltid hör våra böner och besvarar dem om vi ber till honom med tro och uppriktighet. Vi får känna en bekräftelse på att han verkligen hör oss, en känsla av frid och lugn. Vi kan också känna att allt kommer att ordna sig när vi gör Faderns vilja. Om vi tvivlar på att han hör oss bör vi söka efter vägledning i skrifterna och sedan fråga om det vi har läst är sant.

Constanza L., 20 år, Bío Bío, Chile



GE INTE UPP

”Var lydig, kom ihåg de gånger du har känt Anden tidigare, och be i tro. Ditt

svar kommer och du får känna Frälsarens kärlek och frid. Det kanske inte kommer så snabbt eller på det sätt som du önskar, men svaret kommer. Ge inte upp!”

Se äldste James B. Martino i *de sjuttios kvorum*, ”Vänd dig till honom så får du svar”, *Liahona*, nov. 2015, s. 59.

Be uppriktigt

När du har bett kan du lyssna efter känslor och tankar som kommer till dig. En av dem kan vara svaret på din bön. När vi ber innerligt och uppriktigt svarar vår himmelske Fader enligt den tro vi har på honom. Han svarar inte bara för att stilla vår nyfikenhet.

Jean-Claude N., 16 år, Kasai-Central, Demokratiska republiken Kongo

NÄSTA FRÅGA

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

Skicka ditt svar och, om du så önskar, ett fotografi med hög upplösning, före den 15 maj 2017 till liahona.lds.org (klicka på ”Submit an Article”) eller via e-post till liahona@ldschurch.org.

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

Svaren kan komma att förkortas eller förtydligas.

Andrei och det fula ordet

Julie C. Donaldson

Baserad på en sann berättelse

"Jag vill göra bättre och omvända mig"
(Liahona, okt. 2004, s. LS 16).

Du tror att du är bättre än alla andra för att du inte svär", sa Nikolai på rasten.

"Det är inte sant", sa Andrei.

"Säg ett svärord då. Bara en gång. Jorden går inte under för det. Alla andra svär ju."

Andrei ryckte på axlarna. "Jag vill bara inte."

Andrei visste att det var fel att svära och att det tar bort den Helige Anden. Andrei ville ha den Helige Anden hos sig. Så han svor inte.

Andrei var ny i skolan och hittills var Nikolai den enda i hans klass i sexan som ville vara vän med honom. Men Nikolai tjtade på honom om att svära varenda dag. Och för varje dag som gick blev Andrei alltmer trött på att säga nej. Dessutom var Andrei rädd att Nikolai skulle sluta vara hans vän, och då skulle

han verkligen känna sig ensam.

"Säg bara ett enda svärord", sa Nikolai efter skolan.

"Sedan ska jag inte säga något mer om det."

Till slut var Andrei så trött på hans tjt att han sa ett svärord – ett som inte var för fult.

Nikolai nickade. "Bra, nu är du en av oss."

Efter det pratade Nikolais vänner också med Andrei. De åt lunch med honom och spelade fotboll med honom på rasterna. Men att vara i Nikolais grupp med vänner var som att gå





på kvicksand. Ju mer Andrei var med dem, desto mer pratade och gjorde han som de. Och alla svor. Mycket. De skrattade åt och retade varandra. De sa fula saker om sina lärare. De blev ofta arga och gjorde sig tuffa. Med tiden började Andrei känna sig arg oftare och hittade allt oftare anledningar till att svära.

En kväll när mamma och pappa var borta började Andrei och hans storsyster Katja att bråka om vilket program de skulle titta på. Innan Andrei ens han tänka kom ett svärord ut ur munnen.

Katja såg chockad ut. "Jag ska tala om det för mamma."

Andrei sprang till sitt sovrum och smällde igen dörren. Vad var det för fel på alla? Varför gjorde de honom arg hela tiden? När hans föräldrar kom hem gläntade Andrei på dörren och hörde Katja säga:

"Mamma, Andrei svor åt mig."

"Va?" Mamma lät förvånad. "Andrei skulle aldrig svära."

Andrei stängde dörren och sjönk ner på sängen. Han tänkte på hur annorlunda han hade blivit sedan han började svära. Det var länge sedan han hade känt den Helige Anden.


Andrei knäböjde vid sängen och bad. "Käre himmelske Fader, jag är så ledsen för att jag har varit elak och arg. Förlåt att jag började svära. Jag ska bättra mig."

Medan Andrei bad fylldes hjärtat av en varm känsla. För första gången sedan han hade börjat svära kände han sig riktigt glad. Han visste att Gud älskade honom, och han kunde känna den Helige Anden. Han kände att han hade blivit förlåten och visste att han kunde förändra sig och bättra sig.

Efter bönen berättade han sanningen för mamma och bad Katja om förlåtelse. Andrei kände sig bättre till mods efter det. Det kändes bra att omvända sig.

Nästa dag i skolan åt inte Andrei lunch med Nikolais gäng. I stället satt han sig hos några som han inte kände. Det skulle ta tid, men Andrei visste att han kunde få vänner som var goda och glada och som inte svor. Precis som han. ■

Författaren bor i Utah, USA.



UTMANING

"Jag ska använda min himmelske Faders och Jesu namn vördnadsfullt. Jag ska inte svära eller säga fula ord" (Mina evangelieideal).

Skriv eller rita på ena sidan av ett pappersark hur bra ord får dig att känna. På andra sidan skriver eller ritar du hur fula ord får dig att känna.

Läs 3 Moseboken 19:12. Varför är det viktigt att använda vår himmelske Faders och Jesu namn med respekt?

Fråga en förälder eller ledare varför vi ska använda bra ord och hur det har välsignat honom eller henne.

Den här månaden ska jag ...

April 2017

67



Äldste
David A. Bednar
i de tolv
apostlarnas
kvorum

Hur kan jag hjälpa min familj att vara stark?



Tala om för din familj att du älskar dem och visa det med dina handlingar.



Bär ditt vittnesbörd om sådant som du vet är sant genom den Helige Anden. Bär ditt vittnesbörd för dem du älskar mest.



Var glatt med i böner och skriftstudier tillsammans med familjen. Delta aktivt i hemaftnar och gör dem roliga.



Var trofast när det gäller att lära dig, följa och älska Jesu Kristi återställda evangelium.



Joy D. Jones

Primärföreningens
generalpresident

Förbered dig för TEMPLET varje dag

När jag var nio år hade jag en underbar primärlärare som hette syster Kohler. Jag var jättebylg och hon var så snäll att jag tyckte om att vara med henne. En dag gav hon var och en av oss ett pappersark. Vi skrev ner vad vi ville göra när vi blev stora. Jag skrev: "Gå på universitet och gifta mig i templet." Jag tejpad fast pappersarket ovanför min garderobsdörr. På kvällarna lyste ljuset från gatlamporna in genom fönstret. Jag tittade upp på mitt papper. Det påminde mig om att jag ville komma till templet.

På den tiden fanns det bara 12 tempel i hela världen. Jag ville åka till allihop.

När mamma och pappa tog med familjen på semester så åkte vi alltid till templet. Vi bodde i Oregon i USA. Det var nästan 100 mil till närmaste tempel, som fanns i Cardston i Alberta, Kanada. Det fanns ingen luftkonditionering i bilen. Min bror och syster och jag satt i baksätet. Vi hängde en blöt tvättlapp utanför bilfönstret. Sedan lade vi den på nackarna för att svalka av oss.

Det var spännande när vi äntligen fick syn på templet. Jag vet inte så mycket om vad som hände där, men mina föräldrar var alltid glada när de kom ut därifrån. Jag förstod att templet var mycket viktigt. Jag visste att det var Herrens hus.



(På fotot är det jag som har den vita blusen.)

När jag hade fyllt 12 fick jag göra tempeldop i flera tempel. När jag senare träffade min framtida make fick jag veta att han också tyckte om templet! Vi gifte oss i Manti tempel i Utah.

Du kan förbereda dig för templet varje dag. Besök templet så ofta du kan. Rör vid väggarna. När min sonson Jarret var 11 år släktforskade han med sin pappa varje söndag. Han hittade många namn på förfäder. Nu när han är 12 utför han dop i templet för de här förfäderna!

När du är i templet kan du gå där Jesus går. Det är hans hus. Jag hoppas du ber varje dag att din himmelske Fader ska hjälpa dig att förbereda dig för att besöka templet och känna hans kärlek. ■

Star lyser

Jane McBride

Baserad på en sann berättelse

"Det är roligt att vara här med er i Primär" (se Children's Songbook, s. 254).

Star drog i kläderna. Det kändes fortfarande konstigt att ha klänning på sig i kyrkan. I hennes gamla kyrka hade flickorna byxor eller shorts på sig på söndagarna. Men inte i hennes nya kyrka. Hon och hennes mamma hade precis blivit döpta in i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga.

Star suckade när hon såg sig i spegeln. Hon var glad att komma till kyrkan för första gången som riktig medlem, men hon var nervös också. Innan hade hon varit med mamma hela tiden i kyrkan. Men den här gången skulle hon vara med på Primär.

Star blinkade mot spegelbilden. Tänk om hon inte passade in. Tänk om de andra barnen inte tyckte om henne.

"Star? Är du klar?" ropade mamma.



Star gick nerför trappan. "Ser jag okej ut?" frågade hon.

Mamma log. "Du är jättesöt!"

Star gjorde en grimas. "Du måste säga det. Du är min mamma."

"Du har rätt. Jag *måste* säga det. För det är sant."

Star log lite. Mamma kunde alltid få henne att känna sig bättre till mods. Men hon hade fortfarande fjärilar i

magen. Tänk om inget av de andra barnen ville prata med henne? Hon hade vänner i skolan, men de tillhörde inte hennes nya kyrka. Hon önskade att hon åtminstone hade en vän som följde med henne till kyrkan.

"Jag kom just på något som jag måste göra", sa hon till mamma.

Hon sprang tillbaka upp och knäböjde vid sängen. "Käre himmelske Fader, snälla, hjälp mig att få vänner. Jag tror att det som missionärerna har lärt mig är sant, men jag är rädd."

Star stannade kvar på knäna och lyssnade. Efter en

stund fick hon en fin, fridfull känsla, och hon var inte så nervös längre.

I kyrkan satt Star och mamma bredvid en familj med tre små flickor. Föräldrarna presenterade sig och började prata med mamma innan mötet började. Star hjälpte flickorna att färglägga en bild av Jesus.

Biskop Andrews kom fram till dem. "Syster Cunningham! Star! Vad trevligt att se er i dag." Han log varmt mot dem båda och tog i hand. Star hade glömt hur snälla alla i kyrkan var. Kanske skulle hon få en vän trots allt.

Efter sakramentsmötet gick Star till Primär. Hon tittade snabbt på de andra barnen när hon nervöst satte sig ner. De pratade med varandra och verkade inte lägga märke till henne. Star började känna sig missmodig. Hon skulle vara för sig själv trots allt.

Just då kom en flicka i Stars ålder in i rummet. "Hon ser också nervös ut", tänkte Star. "Jag kan prata med henne."

Star drog ett djupt andetag och gick sedan fram till flickan. "Hej, jag heter Star. Jag är ny. Vill du sitta hos mig?" Star höll andan. Skulle flickan vilja bli vän med henne?

Flickan log lite. "Jag heter Sarah. Jag är också ny. Min familj flyttade precis hit från Ontario."



"Min mamma och jag döptes för två veckor sedan", sa Star.

"Jag vet inte riktigt vad jag ska göra."

Sarah log lite mer. "Vi kan ta reda på det tillsammans."

Star och Sarah satt tillsammans med sin klass. Ibland fångade Star Sarahs blick och log. Sarah log tillbaka. Star kände sig lugn och glad.

Hon visste att hennes himmelske Fader hade besvarat hennes bön och hjälpt

henne att få en vän.

På lektionen bad läraren Star och Sarah att presentera sig.

Star ställde sig upp. "Jag heter Star Cunningham. Min mamma och jag döptes för två veckor sedan." Hon gjorde en paus och log sedan ännu mer när hon tittade på sin nya vän. "Och det här är min nya vän Sarah." ■

Författaren bor i Colorado, USA.

TÄNK PÅ DET

Hur kan du få någon som är ny att känna sig välkommen i kyrkan?

Var ett ljus!

Elizabeth Pinborough

Visa kärlek

Skvallra inte

Förlåt

Stöd

Uppmuntra

Fråga

Lyssna

Var en vän

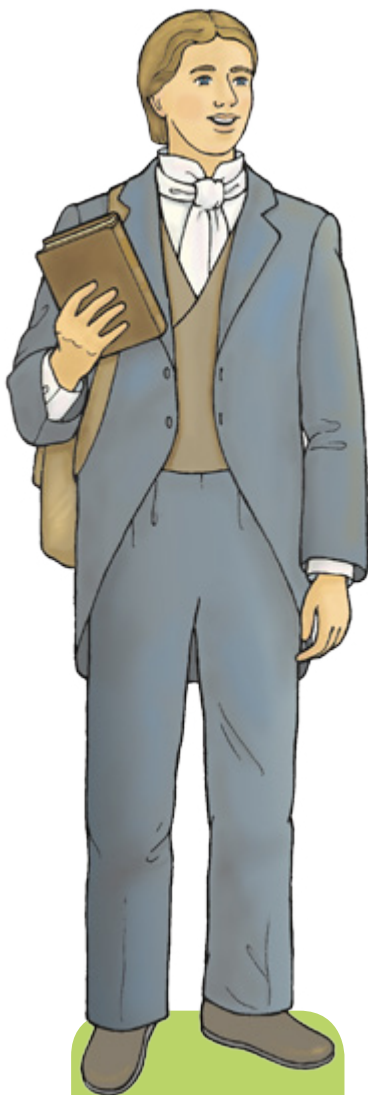
"Håll därför upp ert ljus så att det lyser för världen. Se, jag är det ljus som ni skall hålla upp" (3 Ne. 18:24).

Vi kan vara ett ljus för andra genom att vara ett sann vän. Läs förslagen här nedanför och lägg till några egna. Varje gång du skriver ett namn på någon som du vill visa kärlek färglägger du mer av solen.

- Älska andra:** Du kan ha stort inflytande i deras liv! Kristus älskar dem, så försök visa dem den kärleken.
Vem: _____
- Förlåt:** Om någon gör dig ledsen, försök då att se saker och ting från deras sida. Du kan få deras hjärtan att bli mjukare om du förlåter.
Vem: _____
- Uppmuntra:** Ge dina vänner komplimanger för sådant som de är bra på. Se det bästa i dem även om de behöver bättra sig. När du är den bästa du kan vara så hjälper du dem också!
Vem: _____
- Lyssna på den Helige Anden:** Dina ord kan ändra en dålig situation till det bättre. Den Helige Anden kan hjälpa dig veta vad du ska säga och hur du visar vänlighet.
Vem: _____
- Skvallra aldrig:** Ovänliga ord kan sära andra. Tro gott om andra och undvik negativa tankar.
Vem: _____
- Stöd dina vänner:** Bara genom att komma på en väns sportevenemang eller skolpjäs kan göra att han eller hon känner din kärlek.
Vem: _____
- Fråga andra om de vill veta mer om evangeliet:** Även om de inte accepterar det du säger så har du visat att du bryr till tillräckligt mycket för att berätta om det.
Vem: _____
- Bli vän med olika slags människor:** Andra har så mycket gott att ge. Kristus hjälpte och älskade alla människor oavsett vilka de var.
Vem: _____

Sprid evangeliet

Använd de här figurerna för att berätta om kyrkans historia!



Samuel Smith



Hyrum Smith



Parley P. Pratt

När kyrkan hade organiserats ville vår himmelske Fader att alla skulle få höra evangeliet. Den första missionären var Joseph Smiths bror Samuel. Josephs storebror Hyrum undervisade också andra om evangeliet. En dag sa en man som hette Parley P. Pratt till Hyrum att han hade använt hela dagen till att läsa Mormons bok. Hyrum undervisade honom mer om kyrkan, och han döptes. Sedan verkade Parley som missionär! Han blev en ledare i kyrkan.

Hitta fler figurer från kyrkans historia på liahona.lds.org.



Tänker på Jesus

Lindsay Tanner

Baserad på en sann berättelse

Mía var glad. Det var första gången hon var i kyrkan! Missionärerna hade berättat för hennes familj om kyrkan. De bestämde sig för att komma.

Mía tittade sig omkring. Hon såg en vit duk på ett bord. Det var något under duken.

”Vad finns det under den där duken?” frågade Mía missionärerna.

Syster Hanson log. ”Det är sakramentet.”

Sakramentet. Det var ett svårt ord. Mía hade hört missionärerna berätta för mamma och pappa om det. Men hon visste inte riktigt vad det var.

Alla sjöng en sång. Två män lyfte på den vita duken. Det fanns brickor med bröd under den! Mía tittade på när de bröt brödet i bitar.

Efter sången bad en man en bön. Andra män delade ut brödet till alla.

”Brödet hjälper oss att minnas Jesus kropp”, viskade syster García.



Mía tog en brödbit. Hon förstälde sig att Jesus stod framför henne.

Sedan bad någon en bön till. Männan gick runt med brickor fyllda med muggar med vatten.

”Vattnet hjälper oss att minnas Jesus blod”, viskade syster García. ”Han dog för oss eftersom han älskar oss.”

Mía tog en mugg med vatten. Hon tänkte på hur mycket Jesus älskar henne. Det kändes som om han gav henne en stor kram.

Senare gav syster Hanson Mia en bild av Jesus. ”Vi äter brödet och dricker vattnet för att minnas Jesus, och lovar att följa honom.” Hon log. ”Vad tyckte du om sakramentet?”

Mía tittade på bilden av Jesus. Hon tänkte på den varma känslan hon hade haft. Hon log. ”Det kändes bra! Jag älskar Jesus.” ■

Författaren bor i Kalifornien, USA.

Jesus gav oss sakramentet

Kim Webb Reid

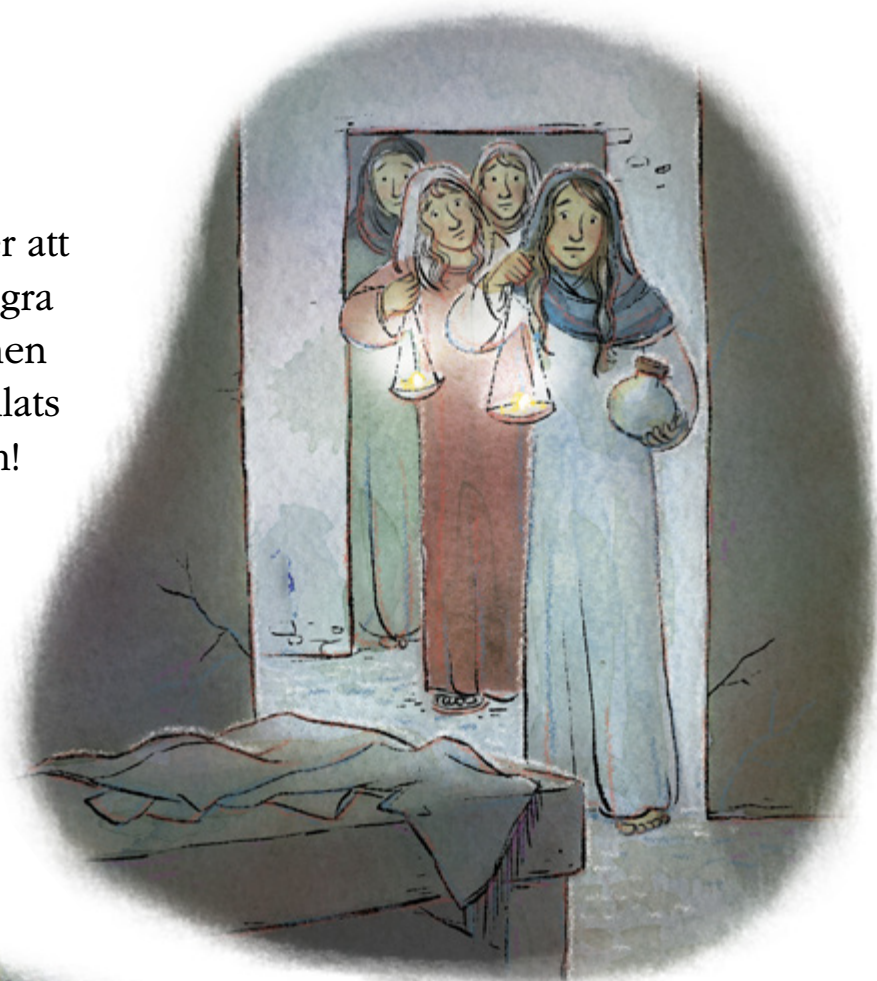


Jesus visste att hans tid på jorden nästan var över. Han samlade sina apostlar för den sista måltiden. Han gav dem sakramentet och bad dem att alltid minnas honom.



Jesus gick till en örtagård för att be. Han kände smärtan av alla synder och all sorg i varje människas liv. Sedan dog han på ett kors och lades i en grav.

En söndagsmorgon efter att Jesus hade dött kom några kvinnor till graven. Stenen framför dörren hade rullats bort och graven var tom! Var var Jesus?



Han levde igen! Maria från Magdala såg Jesus. Han gick till sina apostlar så att de skulle vara redo att undervisa om evangeliet när han hade stigit upp till himlen.



När jag tar sakramentet så tänker jag på Jesus. Jag tänker på att han levde och dog och uppstod för mig så att jag kan leva igen! ■

Påskens budskap

Vackra vita liljor kan påminna oss om den underbara dag när Jesus uppstod.
Fem vita liljor finns gömda i den här bilden. Varje gång du hittar en kan
du säga något som du har lärt dig om Jesus.





Äldste Bruce R. McConkie (1915–1985)
i de tolv apostlarnas
kvorum

GUDS KRAFT

Tro är kraft och kraft är prästadöme.

Gud är Gud därför att han förkroppsligar all tro och all makt och allt prästadöme. Det liv han lever benämns evigt liv.

Och vi kan bli lika honom i den utsträckning i vilken vi förvärvar hans tro, uppnår hans kraft och utövar hans prästadöme. Och när vi blivit lika honom i den fullständiga och sanna bemärkelsen har vi också evigt liv.

Tro och prästadöme går hand i hand. Tro är kraft och kraft är prästadöme. När vi har förvärvat tron får vi prästadömet. Sedan växer vi genom prästadömet i tron tills vi, när vi har all kraft, blir lika vår Herre.

Vår tid här under jordelivet är avsatt som en prövotid. Vi har förmånen, medan vi är här, att fullkomna vår tro och tillväxa i prästadömet kraft. ...

Det heliga prästadömet gjorde mer för att fullkomna människorna på Enoks tid än vid någon annan tid. Det kallades då Enoks orden (se L&F 76:57) och var den kraft genom vilken han och hans folk upptogs. Och de upptogs därför att de hade tro och utövade prästadömet kraft.



Det var med Enok som Herren slöt ett evigt förbund att alla som erhöll prästadömet genom tron skulle ha kraft att styra och kontrollera allt på jorden, att besegra nationernas arméer och att stå i härlighet och upphöjelse inför Herren.

Melkisedek var en man med samma tro, ”och hans folk gjorde rättfärdiga gärningar. De nådde himlen och sökte efter Enoks stads tillstånd” (JST, Genesis 14:34). ...

Vad är då prästadömet lära? Och hur ska vi leva som Herrens tjänare?

Denna lära är att Gud vår Fader är en förhärligad, fullkomnad och upphöjd varelse som har all makt, all kraft och allt herravälde, som vet allting, som är obegränsad i

alla sina egenskaper och som lever i familjeenheten.

Den är att vår evige Fader åtnjuter denna höga ställning med härlighet och fullkomning och makt på grund av att hans tro är fullkomlig och hans prästadöme obegränsat.

Den är att prästadömet är namnet på Guds kraft, och att vi, om vi vill bli lika honom, måste erhålla och utöva hans prästadöme eller makt så som han utövar det. ...

Den är att vi har kraft, genom tron, att styra och kontrollera allt, såväl andligt som timligt; att utföra under och fullkomna liv; att stå i Guds närhet och vara lika honom eftersom vi uppnått hans tro, hans fullkomning och hans kraft, eller med andra ord hela hans prästadöme.

Detta är alltså läran om prästadömet. Det finns inte och kan inte finnas någonting högre. Detta är den kraft vi kan förvärva genom tro och rättfärdighet. ...

Det finns i sanning kraft i prästadömet – en kraft som vi söker erhålla för att använda, en kraft som vi hän-givet ber må vila över oss och över våra efterkommande för alltid. ■

Från ett tal under ett allmänt prästadömsmöte med titeln "Läran om prästadömet", Nordstjärnan, okt. 1982, s. 63–68; standardiserad användning av stor begynnelsebokstav.



**JAG HAR ANDRA FÅR,
AV ELSPETH YOUNG**

Den uppståndne Herren besökte sina "andra får" (3 Ne. 15:21) på amerikanska kontinenten och på andra platser. Och nephiterna "kände märkena efter spikarna i hans händer och i hans fötter. Och detta gjorde de, och de gick fram den ene efter den andre till dess de alla hade gått fram och sett med sina ögon och känt med sina händer och visste med säkerhet och bar vittne om, att han var den som profeterna hade skrivit skulle komma" (3 Ne. 11:15).

Också i det här numret

FÖR UNGA VUXNA

Förstå din **patriarkaliska välsignelse**

Patriarkaliska välsignelser talar inte om allt som ska hända i våra liv, men de ger en personlig vägkarta som kan leda oss till den stora glädje som vår himmelske Fader har i beredskap åt var och en av oss.



s.44

FÖR UNGDOMAR



s.58

DE SÅG **HERREN**

De var vittnen om den uppståndne Kristus.
Hur vi kan stå som vittnen i dag.

FÖR BARN

Jesus gav oss sakramentet

Vi tar del av sakramentet varje vecka. Men vet dina barn varför?



s.76

