

JESU KRISTI KYRKA AV SISTA DAGARS HELIGA • JUNI 2019

# Liahona

Vi är  
Herrens händer,  
sidorna 8, 12, 20

Hur kan Gud  
använda *dig*? sidan 28

Hur man stöttar  
barn som inte  
har evangeliestöd  
hemma, sidan 40

KYRKAN  
FINNS  
HÄR

# Taxco Mexiko





FOTO FRÅN GETTY IMAGES

En gång i tiden var Taxco de Alarcon i Guerrero, Mexiko ett gruvsamhälle, men är i dag känt som en av landets *pueblos magicos* (magiska byar), känd för sitt silversmide, sin spanska koloniala arkitektur och det vackra omgivande landskapet. Samhället ligger i kuperad terräng och har branta, oregelbundna gator. Dess viktigaste sevärdhet är kyrkan Santa Pisca från 1700-talet.

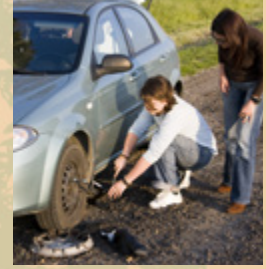
I samhället finns också Taxco gren i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Medlemmarna träffas varje söndag i en byggnad på *avenida de los Plateros*. Grenen är en del av Iguala stav och en av 1 987 enheter i Mexiko, där kyrkan har över 1,4 miljoner medlemmar, 34 missioner och 13 tempel. Det finns också en missionärsskola i Mexico City, den näst största i hela kyrkan. Missionärsskolan rymmer över 1 000 missionärer åt gången.

- De fem första medlemmarna i Mexiko döptes 1876.
- Mexiko var det första landet utanför Förenta staterna som hade 100 stavar.
- Templet i Mexico City, det första i Mexiko, invigdes 1983. Det tempel som invigdes senast – år 2015 – är Tijuana tempel. Puebla tempel tillkännagavs i oktober 2018.
- När president Howard W. Hunter (1907–1995) besökte Mexiko 1994 skapade han Contreras stav i Mexico City, kyrkans 2 000:e stav.



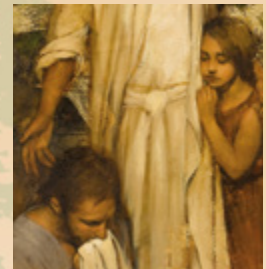


Att tjäna är att  
se andra som  
Frälsaren ser  
dem  
8



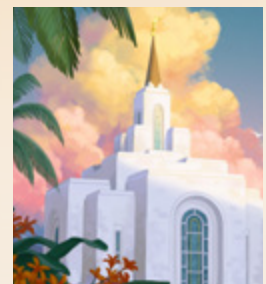
Tjäna på ett  
heligare sätt  
*Neil L. Andersen*

12



Hjälpa andra att ta del  
av Herrens helande  
välsignelser  
*Merrilee Browne Boyack*

20



Gudomligt väglett  
lärjungeskap  
*Dean M. Davies*

28

# Kan vårt tjänande hjälpa andra att bli helade?

**E**n söndag satt jag på sakramentsmötet i begrundan när jag läste i Skrifterna att vi ska göra det som Frälsaren gjorde (se 3 Ne. 27:21). Jag tänkte för mig själv: "Vad gjorde Kristus när han var på jorden?" Jag tänkte först och främst på två saker: tjänande och helande. Jag kunde tjäna, men hela?









Begreppet helande är något jag ofta har funderat på. Jag har genomgått 16 operationer i mitt liv och upplevt mycket helande! Men jag undrade hur jag kunde vara som Jesus Kristus och hjälpa andra att bli helade. Jag hade förstås inte de helande krafter som han hade. Så hur vill han att jag ska göra hans helande gärningar på jorden? Vad kunde jag göra?


När jag tänkte på hur andra har hjälpt mig att bli helad öppnades mitt sinne för de anmärkningsvärda helande gärningar – tröstande och tjänande – som andra har gjort för mig i mitt liv. När vi fokuserar på att tjäna andra så som Frälsaren skulle ha gjort det blir det här med att hjälpa andra bli helade mycket mäktigt. Vi upplever alla lidande under vår jordiska resa. Så många har fysiska eller mentala sjukdomar eller lider andligt sett. Vi behöver alla bli helade. Som jag förklarar i min artikel (s. 20) och som äldste Neil L. Andersen lär i sin artikel (s. 12) kan vi alla tjäna andra på sätt som hjälper dem att bli helade.

Med vänlig hälsning,  
Merrilee Boyack



# Innehåll

- 5 En fars kallelse**   
Läs omtyckta lärdomar om faderskap från skrifterna och profeterna.
- 6 Porträtt av tro:**  
Rodrigo Quintanilla - Valparaíso, Chile 
- 8 Stödverksamhetens principer:**  
Att tjäna är att se andra som Frälsaren ser dem
- 12 Tjäna på ett heligare sätt**  
*Neil L. Andersen*  
När du söker efter sätt att tjäna leder Gud dig till sina söner och döttrar
- 20 Hjälpa andra att ta del av Herrens helande välsignelser**  
*Merrilee Browne Boyack*  
Lär dig hur vi kan hjälpa till att hela dem som lider.
- 24 Oberoendets välsignelser:**  
Blommor och ekonomisk trygghet   
*Mechel Wall*
- 26 Lärdomar från nya testamentet:**  
Marta och Marie   
*Camille Fronk Olson*
- 28 Gudomligt väglett lärjungeskap**  
*Dean M. Davies*  
Gud ger dig gudomlig vägledning när du strävar efter att bli hans lärjunge.
- 32 Sista dagars heliga berättar**   
Ett ögonblick av klarhet som förändrade hans liv. Insikt om att hon hade varit missionär hela tiden. En resa som tog honom till kyrkan. Ett tal som stärkte hennes vittnesbörd.
- 36 Vad vi tror på:**  
Vi tror på att vara fullkomliga - i Kristus 
- 38 Hemmet och familjen:**  
Geckoödlor, syrsor och tid med barnen   
*Nancy Thomas*
- 40 Undervisa tonåringar och yngre barn:**  
När en eller båda föräldrarna inte går i kyrkan   
*Karmel Newell*

 Korta budskap



På omslaget  
*Frigörelse,*  
av Jenedy Paige.

# Avsnitt

## Unga vuxna

### 42

När det är dags att få barn, hur många, och vad man gör när saker och ting inte går som man har planerat är några av de frågor man kan få när man **börjar planera för en familj**. Läs om andra ungas vuxnas upplevelser i månadens inslag.



## Ungdomar

### 51

Lär dig hur man **sätter upp realistiska mål, får känna frid** genom frälsningsplanen och undviker att **distraheras av elektronik** i månadens artiklar.

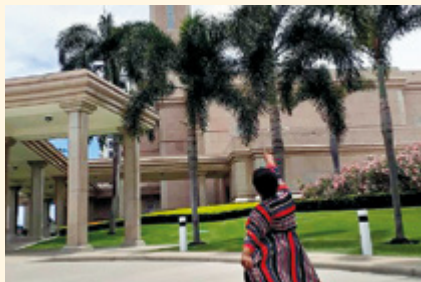


## Barn

Upptäck hur du kan **få nya vänner** och hjälpa gamla. Lär dig mer om **den Helige Anden**. Och se vad som hände när äldste Cook besökte Brasilien.



DIGITALA ARTIKLAR



**Äntligen kom jag till templet**

Ramona Morris

En ung vuxen från Barbados berättar hur hon förberedde sig för och slutligen fick möjlighet att besöka templet.



BILD FRÅN GETTY IMAGES

**Lär du dig något nytt varje dag?**

Oberoendeservice

Lärande har många bra bieffekter, bland annat förebygger det Alzheimers och förbättrar den mentala hälsan.

JUNI 2019 ÄRGÅNG 143 NUMMER 6  
LIAHONA 18606 180  
Internationell tidskrift för Jesu Kristi Kyrka  
av Sista Dagars Heliga

**Första presidentskapet:** Russell M. Nelson, Dallin H. Oaks, Henry B. Eyring  
**De tolv apostlarnas kvorum:** M. Russell Ballard, Jeffrey R. Holland, Dieter F. Uchtdorf, David A. Bednar, Quentin L. Cook, D. Todd Christofferson, Neil L. Andersen, Ronald A. Rasband, Gary E. Stevenson, Dale G. Renlund, Gerrit W. Gong, Ulisses Soares  
**Chefredaktör:** Randy D. Funk  
**Rådgivande:** Brian K. Ashton, Randall K. Bennett, Becky Craven, Sharon Eubank, Christina B. Franco, Donald L. Hallstrom, Larry S. Kacher, Erich W. Kopischke, Lynn G. Robbins  
**Verkställande direktör:** Richard I. Heaton  
**Chef för kyrkans tidningar:** Allan R. Loyborg  
**Verksamhetschef:** Garff Cannon  
**Redaktionschef:** Adam C. Olson  
**Biträdande redaktionschef:** Ryan Carr  
**Publiceringsassistent:** Camila Castrillón  
**Skriv- och redigeringssteam:** Maryssa Dennis, David Dickson, David A. Edwards, Matthew D. Flitton, Garrett H. Garff,

Jon Ryan Jensen, Charlotte Larcabal, Michael R. Morris, Eric B. Murdock, Sally Johnson Odekkirk, Joshua J. Perkey, Jan Pinborough, Richard M. Romney, Mindy Selu, Lori Fuller Sosa, Chakell Wardleigh, Marissa Widdison  
**Huvudansvarig för grafik:** J. Scott Knudsen  
**Grafikansvarig:** Tadd R. Peterson  
**Formgivningsteam:** Jeannette Andrews, Fay P. Andrus, Mandie Bentley, C. Kimball Bott, Thomas Child, Joshua Dennis, David Green, Colleen Hinckley, Eric P. Johnsen, Susan Lofgren, Scott M. Mooy, Emily Chieko Remington, Mark W. Robison, Brad Teare, K. Nicole Walkenhorst  
**Samordnare av immateriell äganderätt:** Collette Nebeker Aune  
**Produktionschef:** Jane Ann Peters  
**Produktionsteam:** Ira Glen Adair, Julie Burdett, Thomas G. Cronin, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Mairissa M. Smith  
**Prepress:** Joshua Dennis, Ammon Harris  
**Tryckerichef:** Steven T. Lewis  
**Distributionschef:** Troy R. Barker  
**Översättning:** Översättningsjänst 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 Kyrkonytt:** Gösta Körlof  
**Redaktör:** Terez Nilsson  
Kromhult 202  
241 65 Harlösa  
Tfn: +46708-430416  
E-post: terez.nilsson@gmail.com  
**Distribution**  
Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga, avdelningen för medlemsuppteckningar och statistik  
Sveagatan 8A  
441 32 Alingsås  
**Prenumerationsinformation**  
Prenumeration eller ändring av adress sker genom att kontakta kundtjänsten. Tel: 08-500 655 20  
E-post: rcstockholm@ldschurch.org  
Internet: store.lds.org  
Priset för en helårsprenumeration är SEK 90,00 som insättes på bankgiro 5270-5092. Ange Liahona och språk.

**Skicka manuskript och frågor** online till liahona.lds.org; via post till Liahona, Rm. 2420, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA eller via e-post till liahona@ldschurch.org.  
Liahona (en term i Mormons bok som betyder "kompass" eller "vägvisare") publiceras på albanska, armeniska, bislama, bulgariska, cebuano, danska, engelska, estrniska, fiji, finska, franska, grekiska, isländska, indonesiska, italienska, japanska, khmer, kinesiska (förenklad), kiribati, koreanska, kroatiska, lettiska, litauiska, malagassiska, marshallesiska, mongoliska, nederländska, norska, polska, portugisiska, rumänska, ryska, samoanska, slovenska, spanska, svenska, swahili, tagalog, tahitiska, thai, tjekiska, tonga, tyska, ukrainska, ungerska, urdu och vietnamesiska. (Hur ofta den utkommer varierar för olika språk.)  
© 2019 Intellectual Reserve, Inc. Med ensamrätt. Printed in the United States of America.  
**Copyrightinformation:** Om inget annat anges kan material från Liahona kopieras för privat, icke kommersiellt bruk (inklusive för ämbeten i kyrkan). Den här rättigheten kan när som helst återkallas. Visuellt material får inte kopieras om förbehåll anges intill konstverket. Copyrightfrågor bör ställas till Intellectual

Property Office, 50 E. North Temple St., FL 13, Salt Lake City, UT 84150, USA; e-post: cor-intellectualproperty@ldschurch.org.  
**For Readers in the United States and Canada:** June 2019 Vol. 143 No. 6. 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.

**LÄS MER**

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

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

**KONTAKTA OSS**

Mejla frågor och feedback till liahona@ldschurch.org.

Skicka in dina trosstärkande berättelser på liahona.lds.org eller skicka via vanlig post till: Liahona, flr. 23 50 E. North Temple Street Salt Lake City, UT 84150-0023, USA



## "EN FARS KALLELSE ÄR EVIG OCH DESS BETYDELSE OÄNDLIG."

*Kyrkans presidenters lärdomar: Ezra Taft Benson (2014), s. 193.*

### NÅGRA AV VÅRA MEST OMTYCKTA LÄRDOMAR OM FADERSKAP

När du behöver lite uppmuntran kan du ta en titt på ett av de här budskapen:

- Lukas 15:20–24
- D. Todd Christofferson, "Fäder", *Liahona*, maj 2016, s. 93–97.
- L. Tom Perry, "Faderskap: En evig kallelse", *Liahona*, maj 2004, s. 69–72.
- "Fäders och mödrars heliga kallelse", kapitel 15 i *Kyrkans presidenters lärdomar: Ezra Taft Benson*.
- "Kärlek i hemmet", kapitel 14 i *Kyrkans presidenters lärdomar: Harold B Lee (2001)*.

## Rodrigo Quintanilla

Valparaíso, Chile



*När en byggolycka gjorde Rodrigo Quintanilla oförmögen att gå kunde han inte längre arbeta som svetsare – eller göra mycket annat. Men han bestämde sig för att gå vidare med tro och lita på sin himmelske Faders plan för honom och hans familj.*

LESLIE NILSSON, FOTOGRAF

När något hemskt händer oss kan vi reagera på ett av två sätt. Vi kan bli arga på Gud, lämna kyrkan och inte ha något mer med den att göra. Eller så kan vi gå ner på knä, be och fortsätta utvecklas.

Jag förlorade inte min tro. Inte heller frågade jag mig själv: "Varför hände det här just mig?" Jag vägrade att ta den vägen.

När vi utsätts för en prövning vet jag att vår Fader i himlen bereder en väg igenom den prövningen. När jag återhämtade mig betydde den Helige Andens sällskap mycket. Jag var tvungen att ändra yrkesinriktning, så jag bad om Andens vägledning. Gud svarade mig.

Till dem som har drabbats av en olycka eller händelse som förändrat livet vill jag säga: "Saker och ting kan vara svåra, men stanna kvar i kyrkan. Håll fast vid evangeliet. Livet är svårare utan det. Ansträng dig så mycket du kan, så gör din himmelske Fader resten."



### LÄS MER

Ta reda på hur Libuletswe Gofrey Mokgatle från Sydafrika litade på Gud och gick vidare trots en funktionsnedsättning på [lds.org/go/6196](https://lds.org/go/6196).

Lär dig om kyrkans resurser för personer med funktionsnedsättning på [lds.org/go/9184](https://lds.org/go/9184).

Du hittar fler porträtt av tro på [lds.org/go/18](https://lds.org/go/18).



## Stödverksamhetens principer

# ATT TJÄNA ÄR ATT SE ANDRA SOM FRÄLSAREN SER DEM

*Jesus tillbringade mycket av sin tid med personer som ansågs vara annorlunda. Han såg deras gudomliga potential.*

**I**våra ansträngningar att tjäna som Frälsaren gjorde kanske vi blir ombedda att tjäna personer som är olika oss själva.

Det ger oss möjligheter att lära och växa.

Skillnader i fråga om kultur, utbildning, ras, ekonomi, tidigare eller nuvarande beteenden och andra skillnader kan göra det lätt för oss att döma en person innan vi ens känner honom eller henne. Det är sådana tankar som fördomar

bygger på, och Frälsaren varnade för det (se 1 Sam. 16:7; Joh. 7:24).

Kan vi se förbi skillnaderna och se andra så som Frälsaren ser dem? Hur kan vi lära oss att älska andra för den de är och den de kan bli?

### **Se med kärlek**

I Bibeln finns den välkända berättelsen om den rike unge mannen som frågade



hur han kunde få evigt liv. ”Jesus såg på honom med kärlek och sade: ’Ett saknar du. Gå och sälj allt du äger och ge till de fattiga, så kommer du att ha en skatt i himlen. Kom sedan och följ mig.’” (Mark. 10:21).

När äldste S. Mark Palmer i de sjuttios kvorum studerade det här skriftstället för en del år sedan, var det en viss del av berättelsen som fångade hans intresse.

”’Jesus såg på honom med kärlek.’

När jag hörde de orden fick jag i mitt sinne en tydlig bild av hur vår Herre stannade upp och *såg på* den unge mannen. *Såg på* – såg djupt och genomträngande in i hans själ, och såg hans godhet och hans potential och urskilde även hans största behov. ...

Han kände också en överväldigande kärlek till och

ömhet för den här gode unge mannen, och *på grund av* den kärleken, och *med* den kärleken, begärde Jesus ännu mer av honom. Jag föreställde mig hur det måste ha känts för den här unge mannen att bli omsluten av sådan kärlek och samtidigt bli ombedd att göra något så svårt som att sälja allt han ägde och ge det åt de fattiga. ...

[Jag frågade mig själv]: ’Hur kan jag fyllas av kristlig kärlek så att [andra] kan känna Guds kärlek genom mig och vilja förändra sig?’ Hur kan jag *se på* [människorna omkring mig] på samma sätt som Herren såg på den rike unge mannen och se människan för den hon verkligen är och den hon kan bli, i stället för bara vad hon gör eller inte gör? Hur kan jag vara mer som Frälsaren?’<sup>1</sup>

## Lära sig att se andra

Att lära sig se andra så som Frälsaren ser dem kan ge rika belöningar. Här är några förslag som kan vara till hjälp när vi arbetar mot detta mål.

### LÄR KÄNNA DEM

Ansträng dig att lära känna andra utöver ytliga detaljer.

Inse att det tar tid och uppriktiga ansträngningar att bygga relationer. (Se ”Att bygga meningsfulla relationer”, artikeln om stödverksamhetens principer från augusti 2018, som kan vara till hjälp.)

### RANNSAKA DIG SJÄLV

Var uppmärksam på om du är fördömande, medvetet eller omedvetet. Notera vilka antaganden du gör om andra och försök förstå varför du känner för dem som du gör.

### UNDBIK ATT DÖMA

Inse att omständigheterna inte avgör en persons värde. Sätt dig in i deras situation och fundera över hur du skulle vilja att någon såg dig om du var i samma situation. Det kan hjälpa oss att se en person så som Frälsaren ser honom eller henne om vi skiljer personens val och beteende från hans eller hennes inre värde och gudomliga potential.

### BE OM ATT KUNNA ÄLSKA DEM

Be för dem regelbundet vid namn och om tålamod att utveckla en sann vänskap. Begrunda ditt tjänande under bön. Finns det en klyfta mellan det du gör och det de verkligen behöver?



Jesus ägnade sin tid åt personer av många olika slag: rika, fattiga, regenter och vanliga människor. Han blev ofta offer för felaktiga fördömanden av andra när de såg honom och hans tillsynes fattiga eller obetydliga omständigheter. ”När vi såg honom [hade han] inget utseende som vi drogs till. ... Han var ... så föraktad att vi inte respekterade honom” (Jes. 53:2–3).

### EN UPPMANING TILL HANDLING

Vem behöver du se på annorlunda? Vad ska du göra för att ändra på hur du ser dem?

## BERÄTTA OM DINA UPPLEVELSER

Dela med dig av dina upplevelser av att tjäna andra eller bli betjänad. Gå till [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org) och klicka på "Submit an Article or Feedback".

### Kristuslik syn

En syster berättar hur hon lärde sig att se en granne med kristuslika ögon:

"Julia (namnet har ändrats) bodde nära mig och verkade inte ha några vänner. Hon såg alltid upprörd och arg ut. Trots det bestämde jag mig för att vara hennes vän. Inte bara en ytlig bekant utan en sann vän. Jag pratade alltid med henne när jag såg henne och visade intresse för vad än hon gjorde. Sakta skapade jag ett vänskapsband till henne, vilket gladdde mig.

En dag bestämde jag mig för att besöka Julia och fråga henne om hennes beslut att inte komma till kyrkan.

Jag fick veta att hon inte hade några familjemedlemmar eller släktingar i närheten. Hennes enda syskon, en bror som bor långt härifrån, pratar bara med henne på telefon en gång om året. När jag lyssnade medan hon hävde ur sig sin bitterhet, ilska och frustration över sin familj och kyrkan, kom en stark känsla av medlidande och kärlek till denna syster över mig. Jag kände hennes smärta och frustration. Jag insåg precis hur ensamt hennes liv var. Det var som om jag hörde en stilla röst bakom mig: 'Jag älskar henne också. Älskar och respekterar henne.'

Jag satt och lyssnade tills hon inte hade något mer att säga. Jag kände kärlek till och medlidande med henne. Det här är en syster som aldrig har fått veta hur det är att vara älskad. Plötsligt förstod jag henne på ett djupare plan. Jag tackade



henne för att hon hade låtit mig besöka henne, gav henne en kram och lät henne veta att jag älskade och respekterade henne. Hon får aldrig veta hur mycket hon berörde mig genom det besöket. Min himmelske Fader har öppnat mina ögon och lärt mig att jag har en förmåga att älska med större medlidande. Jag är fast besluten att inte bara vara en vän till henne utan också vara som familj för henne."

Det är heligt att bli inbjuden till någon annans liv. Med bön, tålmod och hjälp av Anden kan vi lära oss att göra det med ett mer kristuslikt synsätt. ■

#### SLUTNOT

1. Se S. Mark Palmer, "Jesus såg på honom och fick kärlek till honom", *Liahona*, maj 2017, s. 115.

### UPPTÄCK MER

Lär dig mer om att vara mer välkomnande:

- Läs "Vi kan bättra oss: Välkomna andra in i fållan" i septembernumret 2017 av *Liahona*.
- Se kyrkans ledare förklara de här principerna på [lds.org/go/61911](http://lds.org/go/61911).





**Äldste  
Neil L. Andersen**  
i de tolv  
apostlarnas  
kvorum

# Tjäna på ett heligare sätt

Jag lovar att när du älskar Gud av hela ditt hjärta och ber om att kunna vara ett redskap i hans händer, sätter Herren sina speciella söner och döttrar i din väg.

**E**n bok med titeln *The Narcissism Epidemic* börjar med överdrivna exempel på den nutida amerikanska kulturen:

”På en dokusåpa vill en tjej som planerar sin 16:e födelsedag att en stor väg ska skärmaskas av så att en musikkår kan paradera förbi innan hon gör entré på en röd matta. En bok som heter *My Beautiful Mommy* förklarar plastikkirurgi för små barn vars mammor ska lägga sig under kniven för att få en ’mommy makeover’. Det är nu möjligt att hyra en falsk paparazzi som följer efter dig och tar bilder av dig när du är ute på kvällarna. Och du kan ta med dig hem ett falskt omslag till en skvallertidning med bilderna. En populär sång tillkännager, utan någon uppenbar sarkasm: ”Jag tycker att världen ska kretsas kring mig! ... Små barn har hakklappar broderade med ’Supermodell’ ... och glittriga nappar i munnen, och deras föräldrar läser moderniserade barnramsor ur *Tre små grisar går till Prada*.”<sup>1</sup>

Som Jesu Kristi lärjungar avvisar vi bestämt tanken att våra liv bara handlar om oss själva. I stället följer vi Frälsaren, som sa:

”Den som vill vara störst bland er ska vara de andras tjänare,  
och den som vill vara främst bland er ska vara de andras slav.

Så har inte heller Människosonen kommit för att bli betjänad utan för att tjäna och ge sitt liv till lösen för många” (Matt. 20:26–28).



Vi uppskattar hans ord:

”Så som jag har älskat er ska också ni älska varandra”  
(Joh. 13:34; se även Joh. 15:12).

”För mina lamm på bete ... Var en herde för mina får”  
(Joh. 21:15, 16).

”När du en gång har omvänt dig, styrk då dina bröder”  
(Luk. 22:32).

”Hjälp de svaga, lyft upp händerna som hänger ned och styrk de matta knäna” (L&F 81:5).

Här är ett exempel på det slags kristuslika tjänande som sker bland medlemmarna i Herrens kyrka. En elev vid Brigham Young University skrev nyligen:

”Jag hade det jättejobbigt en tid. En dag var det mycket svårt och jag var nära tårarna. Jag vädjade i bön och bad tyst om styrka att kunna fortsätta. I samma ögonblick skickade min rumskamrat ett sms där hon uttryckte sin kärlek till mig. Hon delade ett skriftställe och bar sitt vittnesbörd. Det gav mig så mycket styrka och tröst och hopp i det förtvivalde ögonblicket.”

Jag vill delge några tankar som jag hoppas ska utöka det redan så förträffliga sättet ni tjänar varandra på. Det första jag vill framhålla är detta: Kom ihåg det första budet innan du följer det andra. En ung man kom till Frälsaren och frågade honom:

”Mästare, vilket är det största budet i lagen?”

[Jesus] svarade: ’Du ska älska Herren din Gud av hela ditt hjärta och av hela din själ och av hela ditt förstånd.

Det är det största och första budet.

Sedan kommer ett som liknar det: Du ska älska din nästa som dig själv” (Matt. 22:36–39).

Din förmåga att på ett heligare sätt älska din nästa, ta hand om och tjäna andra, beror på hur starkt du följer det första budet.

### Ett annat slags tjänande

Det är en unik och gudomlig tjänandegåva som kommer från den som älskar Gud av hela sitt hjärta, som är rotad, grundad, ståndaktig och orubblig i sin tro på Jesus Kristus och det återställda evangeliet (se Ef. 3:17; Kol. 1:23; 1 Ne. 2:10; Mosiah 5:15; Alma 1:25; 3 Ne. 6:14) och som är nogga med att hålla buden.

Låt mig ge lite bakgrundsinformation som du redan känner till. Över hela världen tappar den yngre generationen tron, särskilt tron på en specifik religion. När jag tog examen från BYU 1975 tillhörde nästan 90 procent av de unga vuxna (mellan 18 och 24) en religion. Nu är det 66 procent. ”En tredjedel av alla unga vuxna tillhör inte någon organiserad religion.”<sup>2</sup>

År 2001 skrev religionsforskaren Robert C. Fuller en bok som heter *Spiritual, But Not Religious*.<sup>3</sup> Det kanske fanns en trend mot mer personlig andlighet utanför formella religiösa organisationer för 20 år sedan, men inte nu längre. Unga vuxna i Förenta staterna i dag ber mer sällan, tror mindre på Gud, tror mindre på Bibeln och tror mindre på buden.<sup>4</sup> Det är naivt att tro att världens trender inte kan påverka alla – även de mest utvalda.

Det krävs att man har ett osjälviskt och lyhört hjärta för att kunna ta hand om andra, fysiskt och känslomässigt.

Det här omhändertagandet är en viktig del av evangeliet. Det görs i och utanför kyrkan av goda människor, troende som icke troende. Det finns många underbara, snälla människor i hela världen, och vi kan lära av dem.

Men det unika med en omvänd medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga är ett annat slags tjänande. Som lärjungar till Frälsaren har vi möjlighet att tjäna på ett sätt som hindrar en väns tro från att vackla, som påminner en rumskamrat på ett vänligt sätt om att underverk sker när man läser Mormons bok varje dag, och som visar en församlingsmedlem att kyrkans normer inte bara är en samling regler utan ett sätt att hålla sig nära Gud och att känna glädje.

En person som har ett gott hjärta kan hjälpa någon att byta däck, ta en rumskamrat till läkaren, äta lunch med någon som är ledsen, eller le och säga hej för att förgylla någons dag. Men för den som följer det första budet blir det naturligt att förutom de här viktiga tjänandegärningarna också uppmuntra den som håller buden och ge kloka råd för att stärka tron hos någon som vacklar eller som behöver hjälp med att komma tillbaka på den väg som han eller hon en gång vandrat på.



Jag uppmanar er att öka era ansträngningar att tjäna varandra andligt. Att tjäna på ett andligt sätt kan börja med att man bakar kakor eller spelar en basketmatch. Men så småningom kräver det mer andliga tjänandet att du öppnar ditt hjärta och din tro, fattar mod och uppmunttrar den positiva tillväxt du ser hos en vän och uttrycker din oro över sådant du ser och känner som inte är samstämmigt med lärjungeskap.

Låt oss inte vara självgoda, men låt oss vara andligt modiga när vi tjänar på ett heligare sätt, särskilt genom att stärka tron hos andra. För att få inspiration kan du begrunda de här möjliga situationerna:

- Du märker att en vän ägnar oerhört mycket tid åt att spela spel på mobilen men sällan deltar i samtal som har med evangeliet att göra.
- Du känner att en församlingsmedlem kanske har problem med pornografi.
- Dina vänner ägnar enormt mycket tid åt att ta och lägga upp bilder av sig själva som är på gränsen till opassande.
- Du märker att någon som en gång verkade tycka om att prata om Mormons bok nu aldrig nämner den.
- Du märker att en familjemedlem som en gång verkade tycka om att besöka templet nu inte går dit.
- Du märker att en vän som en gång pratade trosvisst om profetens råd nu pratar kritiskt.
- Du känner en återvänd missionär som har börjat slarva med klädsel som speglar hans eller hennes tempelförbund.
- Du märker att en församlingsmedlem hittar anledningar att åka till andra platser på söndagarna än till kyrkan.

- Du känner att en vän har börjat ljuga om småsaker.
- Du känner någon vars ögon lyste när han eller hon kom hem från sin mission, men vars ljus tycks ha försvagats.
- Du har en vän som skämtar om heliga ting.
- Du har en vän vars missmod i fråga om att dejta har resulterat i: "Gud älskar mig inte."
- Du ser en väns tro påverkas av att han eller hon har kompromissat med sin värdighet och behöver omvända sig.

Kan du föreställa dig de här situationerna eller andra som liknar dem? Har du börjat tänka på vissa personer? Aposteln Paulus sa: "Vi kämpar inte mot kött och blod, utan mot furstarna, mot makterna, mot världshärskarna här i mörkret och mot ondskans andemakter i himlarymderna" (Ef. 6:12). Ett av de största behoven i världen är att ha större tro på vår himmelske Fader och på hans Son Jesus Kristus, och större villighet att följa buden.

### Tjäna den enskilde

Om vi följer Frälsarens mönster, sker det mesta av vårt tjänande från en person till en annan. Till den samariska kvinnan vid brunnen sa Frälsaren:

"Den som dricker av det här vattnet blir törstig igen.

Men den som dricker av det vatten jag ger honom ska aldrig någonsin törsta.' ...

Kvinnan sade till honom: 'Herre, ge mig det vattnet, så att jag slipper bli törstig' ...

[Sedan sade hon]: 'Jag vet att Messias ska komma, han som kallas Kristus. När han kommer ska han berätta allt för oss.'

Jesus sade till henne: 'Det Är Jag, den som talar med dig'" (se Joh. 4:13–15, 25–26).

Också när Jesus förkunnade sin egen gudomlighet tjänade han den enskilde.

Till skillnad från en punktering på ett däck, lagas inte ett andligt problem genom en enda tjänandegärning. Det krävs tid, samtal och uppmuntrande upplevelser som bygger upp tron igen. Det kommer mer som dagg från himlen än som en vattenkaskad från en brandspruta. Du behöver tjäna om och



om igen när du hjälper någon att vända tillbaka till Gud och återigen lita på Frälsaren och hans försoning.

För att kunna tjäna på Herrens sätt behöver vi hjälp av den Helige Anden. President Russell M. Nelson talade kraftfullt om det här ämnet under generalkonferensen i april 2018: "I kommande dagar blir det inte möjligt att överleva andligt utan den Helige Andens ledande, tröstande och ständiga inflytande."<sup>5</sup>

President Nelson tillade: "Jag uppmanar dig att sträcka dig bortom din nuvarande andliga förmåga att få personlig uppenbarelse."<sup>6</sup> Han rådde oss att be, att lyssna, att skriva ner våra tankar och att handla.

Kan vi tillämpa det här på att tjäna på ett heligare sätt? Låt oss be, lyssna, skriva ner våra tankar och sedan handla när det gäller dem som vi kan tjäna.

Be om möjligheter att bygga upp tron hos andra. Inte alla som du hjälper är personer du känner. När Jesus betjänade änkan från Nain var han på väg till staden. Men han såg henne, förbarmade sig över henne och uppväckte hennes son från de döda. Hans tjänande förändrade hennes liv (se Luk. 7:11–15).

Be om att få möjligheter att tjäna, lyssna, skriv ner dina tankar och var sedan redo att handla när personer sätts i din väg.

Jag har alltid berörts av psalmistens klagan: ”Se på min högra sida, där finns ingen som känns vid mig. Jag har ingen tillflykt mer, ingen som frågar efter min själ” (Ps. 142:5). Låt oss hjälpa dem som känner så.

### Ta dig tid att känna Anden

För att få hjälp av den Helige Anden måste vi förbereda sinne och hjärta. I vår generation behöver vi vara disciplinerade och återhållsamma när vi använder våra tekniska apparater. I sin bok *Irresistible* tar Adam Alter upp det beroendeframkallande beteendet som har att göra med teknik och sociala medier. Han citerade Greg Hochmuth, en av Instagrams grundare, som sa: ”Det finns alltid en annan hashtag att klicka på. Sedan får den eget liv, som en organism, och folk kan bli besatta.”<sup>7</sup>

Alter tillade: ”Instagram, liksom så många andra medieplattformar, är bottenlös. Facebook har ett oändligt flöde. Netflix går automatiskt vidare till nästa avsnitt i en serie. Tinder uppmuntrar oss att fortsätta ’svajpa’ i sökandet efter ett bättre alternativ. ... Enligt ’designetikern’ Tristan Harris är problemet inte att människan saknar viljestyrka, utan att det finns tusentals personer på andra sidan skärmbilden vars jobb det är att bryta ner den självreglering som hon faktiskt har.”<sup>8</sup>

Alter fortsätter: ”En gilla-markering på Facebook och Instagram slår an en av [de rätta neurologiska] tonerna, liksom belöningen av att ha slutfört en World of Warcraft-mission, eller när man ser att en egen tweet delas av hundratal Twitter-användare. De som skapar och förfinar teknik, spel och interaktiva upplevelser

är mycket bra på det de gör. De kör tusentals tester med miljontals användare för att få veta vilka justeringar som fungerar och vilka som inte gör det – vilka bakgrundsfärger, vilka teckensnitt och vilken musik som maximerar engagemang och minimerar frustration. När en upplevelse utvecklas blir den en oemotståndlig, kraftfull version av den upplevelse den en gång var. År 2004 var Facebook roligt. [I dag] är det beroendeframkallande.”<sup>9</sup>

För att Anden ska kunna vara hos oss måste vi ha tid och utrymme. Lär er att lägga ner era mobiler. Planera tid när din teknik medvetet är otillgänglig.

President M. Russell Ballard, tillförordnad president för de tolv apostlarnas kворum, sa följande under generalkonferensen i april 2018: ”Alltför många tillåter sig att leva nästan helt uppkopplade på sina smarta enheter – med skärmar som lyser upp deras ansikten dag och natt och med hörlurar i öronen som stänger ute Andens milda, stilla röst. Om vi inte tar oss tiden att koppla ifrån kan vi gå miste om möjligheter att höra rösten som sa: ’Bli stilla och besinna att jag är Gud’ [Ps. 46:11]. Jag säger inte att det är något fel i att utnyttja teknikens framsteg som inspirerats av Herren, men vi måste vara visa i nyttjandet av dem.”<sup>10</sup>



## Stärka varandra

Förutom min fru Kathy, vars eviga inflytande är omöjligt att mäta, hade jag under mina studier vid BYU två rumskamrater – en före min mission och en efter – som storligen formade min andliga grundval. En heter Reid Robison, som nu är lektor vid BYU i organisatoriskt beteende. Jag träffade honom som missionär, och vi var rumskamrater efter missionen. Reids noggrannhet i att följa buden, hans kärlek till profeten och hans orubbliga vittnesbörd om Frälsaren stärkte mig och alla runt omkring honom. Och han har fortsatt att vara ett exempel för mig under de senaste 45 åren.



Den andra rumskamraten jag nämnde heter Terrel Bird. Han bor nu i S:t George, Utah. Jag träffade Terrel när vi gick på high school tillsammans i Pocatello, Idaho. Vi spelade basket tillsammans, men vi blev vänner när jag iakttog hans andliga mognad. Han berättade öppet om de andliga insikter han fick och principer i livet han läste och lärde sig om. Jag förvånades över att höra sådant från en sjuttonåring. Vi bestämde oss för att vara rumskamrater vid BYU.

På den tiden hade vi inte datorer. Vi hade skrivmaskiner. Terrel brukade ta skriftställen som var betydelsefulla för honom och citat som stärkte karaktären och skriva ner dem på maskin. Sedan förvarade han dem i en liten låda så att han kunde titta på dem ofta. Det var inte ovanligt att han hade över tusen skriftställen och citat, och han lärde sig många av dem utantill. Fastän jag arbetade – jag städade i biblioteket varje morgon från 4 till 7 – och studerade heltid, började jag samla egna citat i en låda eftersom jag sett honom göra det.

Här är ett av citaten som jag fortfarande kommer ihåg efter nästan 50 år:

*Den mästerkraft som formar allt vi ser  
är våra tankar, tankarna som ger  
oss verktyg att i livet föra ut  
all glädje och all sorg som dolts förut.  
Vi tänker i det tysta, men likväl  
blir allt runt oss en spegel av vår själ.<sup>11</sup>*

Jag minns förstås också mäktiga skriftställen, som det här:

”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 ska aldrig någonsin dö”  
(Joh. 11:25–26).

Under mitt första år på BYU hjälpte Terrel till att inpränta ord i mitt sinne från skrifterna och visdomsord som haft inflytande på mig under hela livet. Jag tackar Reid Robison och Terrel Bird för att de brydde sig om mig under en tid när det gjorde stor skillnad.

Här är en dikt som skrevs av min granne Thomas L. Kay:

*Tack, Gud, för dem som kärleksfullt  
betjänar varje själ,  
som tar i famn de svagaste  
och ber för deras väl.*



*Tack, Gud, för dem som hjärtat hör  
och lyssnar till vart ord,  
vars kärleksfulla blickar kan  
betyda allt på jord.*

*Tack, Gud, för dem som lyft min hand  
och stärkt mitt matta knä,  
som återställt min trötta själ  
i stillsamt tjänande.<sup>12</sup>*

Mina kära vänner och medlärjungar, jag ger er mitt säkra vittnesbörd att jag vet att Frälsaren lever. Han är uppstånden. Han leder det här heliga verket. President Nelson är hans smorde profet på jorden. Vår tid på jorden är evigt viktig.

Jag lovar att när ni älskar Gud av hela hjärtat, ber om att kunna vara ett redskap i hans händer, tjänar andra, ökar er förmåga att ta emot uppenbarelse och litar på den Helige Andens inflytande, sätter Herren sina speciella söner och döttrar i er väg och ni blir deras tjänande änglar och välsignar deras liv för evigt. Ni tjänar då på ett heligare sätt.

Jag ber att det här kan vara något som är viktigt för er när er fortsätter längs jordelivets ytterst viktiga stig. Jag ger er mitt fasta och säkra vittnesbörd om Frälsaren och om ert eviga värde för honom och att han kommer tillbaka och omfamnar oss som sina söner och döttrar, som hans lärjungar. ■

*Från "A Holier Approach to Ministering", ett tal som hölls vid Brigham Young University den 10 april 2018.*

#### SLUTNOTER

1. Jean M. Twenge och W. Keith Campbell, *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement* (2009), s. 1.
2. Jean M. Twenge, *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood* (2017), s. 121; se även figur 5.1, s. 121.
3. Se Robert C. Fuller, *Spiritual, But Not Religious: Understanding Unchurched America* (2001).
4. Se Jean M. Twenge, *iGen*, s. 119–142.
5. Russell M. Nelson, "Uppenbarelse för kyrkan, uppenbarelse för våra liv", *Liahona*, maj 2018, s. 96.
6. Russel M. Nelson, "Uppenbarelse för kyrkan, uppenbarelse för våra liv", s. 95.
7. Greg Hochmuth, i Adam Alter, *Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked* (2017), s. 3; se även Greg Hochmuth, i Natasha Singer, "Can't Put Down Your Device? That's by Design", *The New York Times*, 5 dec. 2015, nytimes.com.
8. Adam Alter, *Irresistible*, s. 3; se även Tristan Harris, i Natasha Singer, "Can't Put Down Your Device? That's by Design."
9. Adam Alter, *Irresistible*, s. 5.
10. M. Russell Ballard, "Dyrbara gåvor från Gud", *Liahona*, maj 2018, s. 10.
11. Se James Allen, *As a Man Thinketh* (1902), frontispiece.
12. Thomas L. Kay, "Saints", i *The Road I've Taken* (2016), s. 16; se även "Saints", musik av Rachel Bastian, *New Era*, sep. 1999, s. 51.



# Hjälpa andra att ta del av Herrens helande välsignelser

**Merrilee Browne Boyack**

**E**n söndag läste jag följande skriftställe: ”Sannerligen, sannerligen säger jag er att detta är mitt evangelium, och ni vet vad ni måste göra i min kyrka, *ty de gärningar som ni har sett mig göra skall även ni göra*” (3 Ne. 27:21; kursivering tillagd).

Jag tänkte för mig själv: ”Vad gjorde Kristus när han var på jorden?” Jag tänkte först och främst på två saker: tjänande och helande. Jag kunde tjäna, men hela? Jag kunde verkligen inte hela andra – eller kunde jag det?

Jag återhämtade mig nyligen från en operation som hade åtföljts av en allvarlig allergisk reaktion. Jag kom genast att tänka på dem som hade hjälpt mig under min återhämtning, och det blev en lång lista. Om de kunde hjälpa mig att bli helad, kunde då inte jag göra detsamma för andra?

Vi kan var och en lära oss att hela andra.<sup>1</sup> Vi omges av personer som lider av fysiska, mentala och andliga sjukdomar och som skulle bli välsignade av vår hjälp.

### Besöka de sjuka

I Mosiah 4:26 står det: ”Jag [vill] ... att ni skall ge av era ägodelar till de fattiga, var och en alltefter vad han har, till att föda de hungriga, kläda de nakna, besöka de sjuka och lindra deras nöd, både andligt och timligt, alltefter deras behov.”

Att vara sjuk – oavsett om det är fysiskt, mentalt eller andligt – kan vara mycket ensamt. Det finns de som tillbringar många ensamma timmar i sovrum eller sjukhusrum och försöker tillfriskna, och det är lätt att de blir missmodiga. När mörkret hopar sig kan ett besök av en omtänksam vän eller familjemedlem göra livet ljusare.

Hur vi besöker de sjuka kan också vara viktigt. Flera kvinnor svarade på min fråga om hur andra har hjälpt dem igenom helandeprocessen. Judi från Arizona, sa: ”Det är till så stor hjälp om någon lyssnar när man har det jobbigt. Lyssnar *utan* att döma.” Att lyssna tålmodigt, uppriktigt och kärleksfullt är till stort stöd för dem som försöker bli friska.

Vi verkar som  
helbrägdagörare när vi  
välsignar dem som lider  
av fysiska, mentala  
och andliga sjukdomar.

Linda från Kalifornien berättar hur en väns besök hjälpte henne: ”Jag kommer ihåg de där speciella personerna i mitt liv – särskilt de som verkligen lyssnade och förmedlade Andens ljuvliga råd. Efter att ha blivit änka vid 30 års ålder med fem små barn kände jag min

himmelske Faders kärlek på ett djupare plan tack vare min goda vän Karen. Hon var alltid i harmoni med Anden och hade sina ’lyssnande öron’ på. Jag kände mig aldrig ensam eftersom hon alltid påminde mig om det vackra band jag har som en Guds dotter.

Stödbröder och stödsysstrar i synnerhet kan förmedla detta helande. Det är viktigt att vara lyhörd för behoven hos dem som har det svårt. Ibland är ett kort besök bra när de är mycket trötta. Ibland känner de sig ensamma och har tråkigt och då kan ett längre besök uppfylla deras behov. Det är också viktigt att vara lyhörd för deras personligheter. Vissa vill vara ifred och ha lugn och ro medan andra tycker om att umgås och få stöd. Vi bör först fastställa deras behov och sedan hjälpa dem därefter.

### Bära varandras bördor

Alma beskrev uttrycksfullt vår förpliktelse att följa Frälsarens exempel när han frågade de troende i Mormons bok om de var villiga att ”komma in i Guds fälla och kallas hans folk och [om de var] villiga att bära varandras bördor så att de kan bli lätta” (Mosiah 18:8).

Vi bär alla på bördor av många slag. De är som svårast att hantera när vi är sjuka eller har drabbats av en



## VI ÄR HERRENS HÄNDER

”Kristus vet hur man tjänar andra på ett fullkomligt sätt. När Frälsaren räckte ut

handen lyfte han dem han rörde vid och de blev starkare och bättre människor tack vare det.

Om vi är hans händer, bör inte vi göra likadant?”

Se äldste Dieter F. Uchtdorf i de tolv apostlarnas kvorum, ”Du är mina händer”, *Liahona*, maj 2010, s. 70.

mentalsjukdom eller andliga svårigheter. En av helarens förmågor är att hjälpa till att bära andras bördor när de har det svårt.

Shannon från Utah berättar hur hennes grannar hjälpte henne: ”Dagen när vi begravde vår lille son kom vi hem från begravningsplatsen och upptäckte vi att vårt grannskap hade kommit samman under de timmar vi var på begravningsplatsen och helt förvandlat vår trädgård. De hade planterat vackra buskar, träd och blommor, och till och med lagt ny jord. Mitt i vår fruktansvärda sorg påbörjades helandeprocessen av deras omtänksamma demonstration av kärlek och stöd. Vi påminns om att kärleken och livet är eviga varje år när vår vackra trädgård blir levande igen. [Det var] verkligen en helig och symbolisk upplevelse som vi aldrig ska glömma.”

När jag fick veta att jag hade bröstcancer verkade jag som hjälpföreningspresident och kandiderade för att bli omvald till kommunfullmäktige. Min man förlorade sitt jobb, och vi drabbades av många andra allvarliga prövningar under den här tiden. Mina rådgivare anammade verkligen budet att ”bära varandras bördor” och hjälpte till att sprida tyngden. Min biskop tog över några av

mina ansvar. Min man tog över många av matlagnings- och hushållssysslorna. Det gjorde mig ödmjuk att se att många bördor inte togs bort utan i stället bars av många, många personer som utövade helande.

## Trösta

Alma sa också att Kristi efterföljare ”är villiga att sörja med dem som sörjer, ja, och trösta dem som står i behov av tröst” (Mosiah 18:9).

Att ge tröst inbegriper empati, vänlighet, eftertanke, omsorg, kärlek och barmhärtighet. Det är att omfamna dem som är sjuka eller betryckta med kärleksfulla armar för att hjälpa dem hantera sitt lidande.

Luann (namnet har ändrats) hade ett andligt och moraliskt problem och reflekterade över sin upplevelse med andra som tröstade henne: ”De tittade bortom den person jag var just då och såg min lovande potential, potentialen att bli någon bättre, klokare, vänligare. Jag ser tillbaka på mitt tidigare jag och blir lite generad över min okunnighet – lite skamsen över mina överträdelser och mitt syndfulla sätt. Men det generande och skamliga styngnet åtföljs alltid av nådens, barmhärtighetens, förlåtelsens och kärlekens läkande balsam. När jag ser att det fanns människor

”De skapade en trygg miljö omkring mig där Frälsaren, den store läkaren, kunde arbeta på mig.”

runt omkring mig som överöste mig med allt det här, försvinner styngnet. Och jag ser att de hjälpte mig att bli helad. Kanske är det riktigare att säga att de skapade en trygg miljö omkring mig – en kokong av nåd, kanske – där Frälsaren, den store läkaren,

kunde arbeta på mig. Förändra mig. Förändra mitt hjärta.”

En viktig del av att trösta de sjuka är att vända dem till den store läkaren. Sabrina från Utah säger: ”Det finns inget som helar bättre än när någon hjälper en att söka efter eller komma tillbaka till Gud. Det kanske bara är en påminnelse om vad du redan vet – att du försöker vara starkare än nödvändigt och klara allt själv, och att du egentligen inte förlitar dig på Gud.”



För att kunna trösta de sjuka och hjälpa dem vara positiva krävs det att man är lyhörd för Anden. Vid en tidpunkt i livet hade jag inte sovit ordentligt på flera månader. I genomsnitt fick jag omkring två till tre timmars störd sömn per natt. Jag hade stora problem med ångest och utmattning och hade varit hos många läkare till ingen nytta. Till slut tipsade en vän mig om en läkare som är medlem i kyrkan och som genast gav mig en riktig diagnos. Men det han sa sedan var överraskande: "Merrilee, det viktigaste du kan göra är att lämna över din ångest till Gud." Han uppmanade mig sedan att varje dag en kort stund meditera över "Den levande Kristus: Apostlarnas vittnesbörd".

Jag hade försökt göra det några gånger utan framgång, men ville nu förtvivlat gärna bli botad. Dagen därpå begrundade jag stilla de här mäktiga orden: "Vi [ger] vårt vittnesbörd om hans oförlikneliga levnad och om den oändliga kraften i hans stora försoningsoffer."<sup>2</sup> Jag blev djupt berörd när jag började begrunda vittnesbördet om vår store läkare och kände tröst och frid i själen.

### Vara uppmärksam

När vi studerar skrifterna för att följa Jesus i hans helande gärningar, läser vi hur Jesus gjorde en sak om och om igen: Han var uppmärksam på människorna omkring sig.

Kristus lade märke till andra. Han pratade med den samariska kvinnan trots kulturella tabun. Han tog sig tid till att välsigna barnen. Han åt med publikaner och syndare och betjänade spetsälska och utstötta. Han uppmärksammade alla individuellt.

I vår strävan att lära oss hela kan vi som Kristi efterföljare börja se på andra med Kristi ögon. Vi kan ta oss tid att säga hej, att le, att fråga hur det går. Vi kanske aldrig får veta vilken läkande balsam våra ansträngningar kan vara för de personer omkring oss som är ensamma, misströstande, sjuka, svaga eller plågade. Enkla kärleksfulla gester kan också ha stort inflytande.

När vi gör Kristi gärningar och hjälper till att hela andra, flödar välsignelserna över oss. Som Kristus sa: "Allt vad ni har gjort för en av dessa mina minsta bröder, det har ni gjort för mig" (Matt. 25:40). För honom som har helat var och en av oss, för honom som har omfamnat oss med kärleksfulla armar fler gånger än vi ens vet om, för honom som har erbjudit oss sin försoningsbalsam, kan vi anstränga oss att hjälpa till att hela våra bröder och systrar. Det här är i sanning vad helande innebär. ■  
*Författaren bor i Utah, USA.*

### SLUTNOTER

1. Se "Lär mig att följa dig", *Psalmer*, nr 150.
2. "Den levande Kristus: Apostlarnas vittnesbörd", *Liahona*, maj 2017, insidan av omslagets framsida.

# Blommor och ekonomisk trygghet

Mechel Wall

Herren har ökat min kapacitet, förstorat mina förmågor och gjort mycket mer av mig än vad jag kunde ha blivit på egen hand.

**D**et faktum att jag aldrig tog examen från college har alltid stört mig. Jag insåg att om något hände min man så skulle jag inte vara redo att sörja ekonomiskt för vår familj.

Sedan hände det otänkbara. Jag fick ett fruktansvärt, omskakande telefonsamtal.

”Ring 112!” skrek min upprörde man. ”Jag sitter fast under traktorn!”

Jag ringde efter hjälp och tog mig sedan på rekordtid till marken vi hade röjt. Jag passerade en lång rad utryckningsfordon på grusvägen till vår egendom i Pea Ridge, Arkansas. Barry var vid liv, men han hade mycket riktigt fastnat under motorn på en traktor som hade vänts upp och ner.

Med hjälp av hydrauliska räddningsverktyg lyfte räddningspersonalen upp traktorn och drog undan Barry. Hans ben som var dränkta i dieselloja såg brutna ut på flera ställen. Han togs i ilfart till ett traumacenter där han fick en prästadömsvälsignelse innan hans ben röntgades.



Vi förvånades över att inte ett enda ben var brutet, men baksidan av ena benet hade fått en allvarlig brännskada av dieseloljan. Krosskadan hade också lett till förgiftning av njurarna. Hans liv var i fara.

När Barry hade tillbringat fem spända dagar på sjukhuset, började toxinvärdena sjunka. Månader av förbandsbyten, hudtransplantat, operationer och hyperbar syrgasbehandling följde. När Barry kände sig frisk nog återupptog han sitt försäljningsjobb hemifrån.

### ”Ingen ville anställa mig”

Hans upplevelse var en riktig tankeställare. Medan jag under några år därefter funderade över vad jag kunde göra om jag förlorade Barry, ägnade jag mig åt volontärbete, tog minikurser och sökte flera deltidsjobb. Men jag hade inga användbara färdigheter, och ingen ville anställa mig.

Vi bor på en gård med betesmark för ett antal djur, så jag började forska i odling som yrke. En dag fick jag en idé: blommor. Efter att ha läst om blomsterodling bestämde jag mig för att försöka. Jag var på en konferens för blomsterodlare och förberedde mig för att gå från att odla på stora markytor till att odla rabatter. Så i november 2016 anmälde jag mig till

en oberoendekurs om hur man startar och utvecklar ett företag.

### Vår egen blomsterhandel.

Den tolv veckor långa kursen var precis vad jag behövde. Jag hade en grundläggande företagsplan och många bra idéer, men ingen organisation. Jag fick idéer på lektionerna som jag inte hade tänkt på förut. Jag tillämpade dem alla. Under mitt första år med att odla och sälja blommor hade jag nytta av de förslag och principer jag hade lärt mig på kursen.

- Jag hittade ett företagslån med låg ränta.
- Jag expanderade företaget till att inkludera marknader och blomsteraffärer.
- Jag bokade flera evenemang på vår gård som en utökning av mina tjänster.

I slutet av 2017, när jag hade odlat blommor i ett år, insåg jag att det tog för mycket av min tid att sälja blommor till blomsteraffärer. ”Tänk om jag skulle öppna en egen blomsteraffär”, tänkte jag. Den lokala blomsteraffären hade stängt och byggnaden började förfalla. Så min man och jag köpte den, rustade upp den och öppnade en blomsteraffär där jag också säljer konst och lokalt hantverk. Dessutom

startade jag en växtutthyrnings- och växtinredningsfirma.

Jag säljer mina blommor i vår affär och på caféer, i butiker och i kiosken vid den lokala flygplatsen. Varje dag skördar jag det jag behöver.

### Herren bryr sig om oss

Jag har ett vittnesbörd om att Herren bryr sig om mitt företag. Han har hjälpt mig att skapa ekonomisk trygghet för mig själv och deltidsjobb för flera kvinnor som vill arbeta på flexibla tider och för studerande som arbetar sig igenom skolan. En av våra döttrar tar hand om blomsterträdgården och två av våra söner gör mycket av odlingsarbetet, samt hjälper till att bygga ett växthus. Barry hjälper till på kvällar och helger med tunga lyft.

Vi stöttar alla varandra och arbetar tillsammans. Det har varit en välsignelse för alla inblandade. Jag är upptagen men har ändå tid till familjen, ämbeten i kyrkan, stöduppdrag och volontärbete.

Arbetet från att plantera ett frö eller en lök till när jag överlämnar en blomma till en kund ger mig stor tillfredsställelse. Jag är övertygad om att Herren har förstorat mina förmågor och gjort mycket mer av mig än vad jag kunde ha blivit på egen hand. ■

*Författaren bor i Arkansas, USA.*

# Marta och Maria

**Camille Fronk Olson**

Professor emeritus i forntida skrifter vid Brigham Young University

*Oavsett hur vi väljer att tjäna är det viktigt att vi accepterar och följer Kristus av hela hjärtat och sinnet.*

Vid en tid när många i Jerusalem uttryckte förvirring över Frälsarens identitet, sa Jesus: ”Om någon vill göra hans vilja ska han förstå om min lära är från Gud” (Joh. 7:17). Om vi vill göra mer än bara lära oss läran, utan också veta vem Jesus Kristus är och bli hans lärjungar, måste vi omsätta vår tro i handling. Berättelsen om Marta och Maria visar att det finns mer än ett sätt för oss att tjäna Frälsaren.

Kort efter den här predikan begav sig Jesus och några av hans lärjungar hem till Marta i Betania för att undervisa om evangeliet. Marta hade huvudansvaret för att agera som en god värdinna, och kanske för att tillhandahålla mat och övernattnings för sina gäster, medan hennes syster Maria satt vid Jesu fötter och lyssnade när han talade. (Se Luk. 10:38–42.) Systrarnas olika sätt att tjäna Mästaren lär oss att respektera och hedra dem som visar sitt lärjungeskap på olika sätt. Jesu lärdomar i den här berättelsen visar

också hans perspektiv att kvinnor var fria att välja hur de skulle tjäna och hur de skulle visa sitt lärjungeskap, precis som män.

## Tjäna genom att ge

Precis innan Lukas presenterar Marta och Maria återger han liknelsen om den barmhärtige samariern. I den berättelsen lär Frälsaren oss att vara barmhärtiga mot andra, att till exempel ge mat och husrum och ta hand om alla behövande (se Luk. 10:30–37). Det faktum att Marta ”var upptagen med alla förberedelser” (Luk. 10:40) visar på hennes mottaglighet för och tolkning av den här principen när hon omsatte sin tro i handling.

För att illustrera sin lära att den som är störst ska tjäna andra (se Matt. 20:26–28; Luk. 22:26–27), ägnade Jesus sitt liv åt att tjäna. Marta reagerade med en önskan att tjäna honom. Berättelsen om Marta och Maria visar två kvinnor som exemplifierar sann tro och sant

lärjungeskap genom att tjäna och lära. Precis som Marta visade sin kärlek till Kristus genom tjänande, kan vi tjäna människorna runt omkring oss på ett sätt som visar vår kärlek till Frälsaren och vår villighet att lära oss och följa hans evangelium.

När vi tjänar behöver vi komma ihåg att det finns andra sätt att tjäna på och att vi inte ska döma dem som ägnar sig åt det. När Marta blev ”upptagen” (Luk. 10:40) visade hennes reaktion på en viss irritation, vilket lade sordin på den goda avsikten med Frälsarens besök.

Marta var gästvänlig och ansvarsfull, men hon var också stressad och uppslukad av sitt arbete. Hon klagade inför Jesus: ”Herre, bryr du dig inte om att min syster har lämnat mig att sköta allting själv? Säg nu till henne att hon hjälper mig” (Luk. 10:40). Hennes protest antyder att hon ansåg att hon var den enda som tjänade. Just då var hon blind inför de skiftande sätt att tjäna som andra ägnade sig åt, inklusive



*Vi kan ta till oss Martas och Marias exempel och be om Andens vägledning för att kunna tjäna på bästa sätt.*

Maria och Frälsaren själv. Marta tillämpade principen att ge, men med en inställning som inte inbjöd Anden. I våra liv i dag kan vi också visa vår kärlek till andra genom våra gärningar och vår inställning.

### **Tjäna genom att ta emot**

Med en milt tillrättavisande röst uppmärksammade Jesus Martas ansträngningar att tjäna och hennes frustration: ”Marta, Marta, du bekymrar dig och oroar dig för så mycket” (Luk. 10:41). Frälsarens ord var inte menade att för-ringa Martas sätt att visa gästvänlighet utan att framhålla Marias rättighet att tjäna genom att lyssna och lära. Marias

handlingar visar oss vad som är viktigt för alla dem som vill följa Herren oberoende av hur de väljer att tjäna.

Maria lät Frälsaren tjäna henne genom att ta emot hans ord. Hennes exempel visar att vi kan visa kärlek till Frälsaren genom att sitta vid hans fötter och lära och växa i Anden.

### **Bara ett är nödvändigt**

I svaret på Martas konflikt konstaterade Herren att ”bara ett är nödvändigt” (Luk. 10:42). Enkelhetens mäktiga kraft antyds, men *enkel* kan betyda olika saker för var och en av oss. Det som är ”nödvändigt” ligger inte i det vi säger och gör utan i våra motiv. Det viktiga,

oavsett hur vi väljer att tjäna, är att vi accepterar och följer Kristus av hela vårt hjärta och sinne.

I vissa stunder kan det vara bäst att tjäna på ”Martas sätt”, och andra gånger kan det fungera bättre att reagera ”Marias sätt” – eller kanske på något annat sätt som inte passar in i de här två kategorierna. Vi kan ta till oss Martas och Marias exempel och be om Andens vägledning för att kunna tjäna på bästa sätt.

Låt oss se på vår inställning medan vi tjänar på vårt eget sätt, och komma ihåg att vår övertygelse om att följa Herren är det som betyder mest. Må vi alltid befinna oss vid Frälsarens fötter. ■



**Biskop  
Dean M. Davies**  
förste rådgivare  
i presiderande  
biskopsrådet

# Gudomligt väglett lärjungeskap

Om ni vill bli sanna lärjungar till vår älskade Frälsare  
får ni vägledning av Herren Gud.

**J**ag vill ta upp två frågor som jag själv ville ha svar på när jag var ung.

För det första: Om vi hänger oss åt att tjäna Gud, vägleder han då våra steg och använder oss i sina rättfärdiga syften? För det andra: Om vi väljer att följa Frälsaren och gå lärjungeskapets väg, kommer då Herren att vaka över oss, vägleda oss, välsigna oss och fylla oss med en anda av glädje och tillfredsställelse när han använder oss i sina syften?

Mina älskade bröder och systrar, om ni ger era hjärtan till Frälsare och strävar efter att vandra i tro och medkännande på den väg han har befallt, vet jag att Herren använder er på sätt som ni nu inte kan föreställa er.

”Men jag är inte speciell”, säger du. ”Jag är alldaglig på alla sätt. Jag är inte särskilt smart, värtalig, välklädd eller ens väluppfostrad. Hur kan Gud använda mig?”

Sedan tidens begynnelse har vår himmelske Fader nått ut till dem som är alldagliga och använt dem i sina syften. Aposteln Paulus skrev till er i dag, precis som han skrev till korintierna fordorm:

”Det som för världen var dåraktigt utvalde Gud för att förödmjuka de visa, och det som för världen var svagt utvalde Gud för att förödmjuka det starka,

och det som för världen var obetydligt och föraktat och inte fanns till, det utvalde Gud för att tillintetgöra det som fanns till,

för att ingen människa ska berömma sig inför Gud”  
(1 Kor. 1:27–29).

När det var dags för vår Frälsare att återställa sin kyrka till jorden, varför tror du då han valde en enkel pojke med ytterst lite formell skolutbildning?

Varför tror du att Gud befallde Gideon, en bonde, att fortsätta skicka hem trupper tills det bara fanns 300 män kvar att möta de oräkneliga fienderna? (se Dom. 7:1–25).

Varför tror du att Frälsaren valde en fiskare att bli huvudapostel och att leda kyrkan när han var borta? (se Matt. 16:18).

För det första för att Herren ”inte [går] efter vad en människa ser. En människa ser det som är för ögonen, men HERREN ser till hjärtat” (1 Sam. 16:7).

För det andra därför att Gud kan ta den enklaste lera och skapa ett mästerverk av den. Sannerligen, ”om Gud är för oss, vem kan då vara emot oss?” (Rom. 8:31).

För det tredje väljer Gud de svaga så att ingen kan skryta och säga: ”Jag har gjort det här av egen kraft.”



ILLUSTRATIONER: KELLEY MCMORRIS



När Petrus, en enkel fiskare, tar en liten grupp troende och sedan formar dem till en mäktig kyrka, höjs röster som tackar Gud.

När en armé på tusentals personer besegras av en trupp på 300, prisas Gud.

När en pionjärpojke lämnar plojen och översätter den mest inspirerande och livsförändrande texten sedan Bibeln, förhållig man inte människans intellekt utan Guds makt.

Vår himmelske Fader har inget behov av att du är mäktig, intelligent eller värtalig. Det han behöver är att du vänder hjärtat till honom och söker efter att hedra honom genom att tjäna honom och sträcka dig ut i medkänsla mot människorna omkring dig.

### **Den Helige Andens verkningar**

Det andra jag vill inpränta hos dig är att om följer Gud i sanning och kraft så välsignar han dig på sätt som du inte kan förstå.

År 2006 fastställde president Gordon B. Hinckley (1910–2008) och första presidentskapet att ett tempel skulle beaktas för San Salvador i El Salvador. Han besökte ett antal markstycken, bland annat ett helt stads kvarter i den

äldre centrala del av staden. Vi åkte från det ena markstycket till det andra, men inget verkade riktigt stämma.

Så småningom åkte vi förbi ett nybyggt område i västra delen av staden. Jag kände något i det området och gick runt ett antal kvarter. Ett område som var omringat av en mur var av särskilt intresse. Jag kontaktade ägarna och fick veta att marken inte var tillgänglig, så vi åkte hem.

Men profeten hade sagt att det skulle byggas ett tempel i San Salvador, så jag återvände och tittade på andra områden. Återigen drogs jag till marken som var omringad av en mur och kontaktade ägarna på nytt. De upprepade att marken inte var tillgänglig.

Jag återvände hem igen men kunde inte bli av med känslan att det var där som templet skulle vara. Jag kontaktade familjen och frågade om de åtminstone kunde träffa mig. De gick med på det. Ännu en gång reste jag till San Salvador, nu tillsammans med Robert Fox, en vän och anställd vid kyrkans fastighetsdivision. Den morgonen knäböjde vi i bön i mitt rum innan vi började dagen och bad Herren om hjälp.

När vi körde in genom grinden till hemmet var det nästan som att komma in i en helig trädgård. Det fanns träd och blommor, och bruset utifrån slutade vid grinden. Miguel Dueñas, hans bror och två av Miguel's söner väntade på oss.

De hälsade på oss och ledde oss in i det fäderneärvda huset som var stort och rymligt.

Vi sa till dem att vi var där på uppdrag av vår kyrkas president och att han ville välsigna landet och kyrkans medlemmar genom att bygga ett tempel där. Jag visade bilder av andra tempel. Jag sa att jag kände att deras egendom, deras fäderneärvda hem, var rätt plats.

Det kom inte som någon överraskning när de återigen tackade nej, men vi var tvungna att försöka. Och i nästan en timme försökte vi övertala dem på olika sätt, genom ett direkt köp, utbyte av egendomar, och varje annat alternativ vi kunde komma på. Men de var fast beslutna och tackade nej till varje erbjudande.

Vi hade gjort allt vi kunde göra. Vi hade förberett oss. Vi hade gjort så gott vi kunde. Men det räckte helt enkelt inte.

I hjärtat uppsände jag en brådskande bön: ”Fader, snälla, hjälp oss veta vad vi ska säga eller göra.”

Till slut var det uppenbart att vår resa hade varit förgäves. Det verkade inte som om något skulle få dem att ändra sig. Men när vi just skulle gå hände något. Herrens Ande kom in i rummet. Den var påtaglig. Alla i rummet kände den. Det var en av de mest andliga upplevelserna jag någonsin har haft.

Miguel Dueñas, som inte var medlem i kyrkan, började gråta. Herr Dueñas vände sig till sin bror och sa: ”Om vi inte kan sälja vårt fäderneärvda hem så kanske vi kan sälja vår bästa mark på andra sidan vägen?”

Hans bror sa ja. Sedan pratade vi om den andra marken. De ägde flera hundra hektar land på andra sidan huvudvägen från sitt fäderneärvda hem. Hjärtat av egendomen stack ut en aning så att alla som åkte på vägen skulle se templet.

Det var den marken som de erbjöd till Herrens tempel. Det var i sanning ett underverk. Från den stunden välsignade Herren hela processen. President Henry B. Eyring, då förste rådgivare i första presidentskapet, invigde templet för Herrens tjänst den 21 augusti 2011.

Jag vittnar om att det vackra tempel som pryder San Salvadors kullar inte är ett resultat av något som broder

Fox eller jag sa eller gjorde. Det står där i dag tack vare de mäktiga verkningarna av vår allsmäktige Guds Helige Ande.

### **Vår barmhärtige Fader**

Om Herren bryr sig tillräckligt om oss för att sända sin Ande och tillhandahålla en plats för ett tempel, tror du då inte att han sänder sin Ande för att förbereda ditt hjärta och vägleda dina steg?

Du är uteslutande mycket dyrbarare än ett stycke mark. Du är ett älskat barn till din evige Fader. Du är avkomma till universums Gud!

Tror du inte att han tänker på dig? Tror du inte att han använder dig och välsignar dig på sätt som är härligare än du möjligtvis kan föreställa dig?

I skrifterna står det: ”Förtrösta på Herren av hela ditt hjärta, förlita dig inte på ditt förstånd. Räkna med honom på alla dina vägar, så ska han jämna dina stigar” (Ords. 3:5–6).

Kung Benjamin gjorde en perfekt sammanfattning av budskapet jag vill ge dig. Han sa: ”Jag [önskar] att ni betänker deras välsignade och lyckliga tillstånd som håller Guds bud. Ty se, de är välsignade i allt, både timligt och andligt. Och om de trofast håller ut intill änden tas de emot i himlen så att de därigenom kan vistas hos Gud i ett tillstånd av oändlig lycka” (Mosiah 2:41).

Jag höjer min röst i pris till och vittnesbörd om denna sanning. Jag vittnar om att jag har sett Guds utlovade välsignelser uppfyllas om och om igen i mitt och många andras liv.

Jag lovar att om ni vänder hjärtat till er Fader i himlen, om ni varje dag strävar efter att älska och följa Jesus Kristus mer fullkomligt, om ni med medkänsla och vänlighet delar andras bördor och lyfter upp armarna hos nödställda runt omkring er, om ni strävar efter att bli sanna lärjungar till vår älskade Frälsare, så vägleder himlens Gud era steg. Han använder dig i sina upphöjda syften. Han välsignar dig på sätt som du inte kan föreställa dig. ■

*Från ”God Will Use You, God Will Bless You”, ett tal som hölls under ett andligt möte vid Brigham Young University den 3 november 2015.*

## Ett förändrat hjärta och nya vänner

Som tonåring hade jag en stark upprorisk ådra och betedde mig på sätt som var tvärtemot hur jag hade uppfostrats. Jag började dricka alkohol när jag var 13, och sista året på high school drack jag varje helg.

Jag gick till kyrkan någon gång emellanåt för att blidka mina föräldrar, men jag sov under hela sakramentsmötet och begav mig till stranden före Söndagsskolan. Att säga att mina föräldrar inte var glada åt mitt beteende vore en underdrift. Till deras försvar ska sägas att de respekterade min handlingsfrihet samtidigt som de uppmuntrade mig att följa evangeliet. Men jag hade inte för avsikt att vara aktiv i kyrkan, och jag såg definitivt inte någon mission i min framtid.

Efter high school gick jag en lokal högskoleutbildning och fortsatte vara upprorisk. Men sent en kväll minns jag att jag låg på soffan och funderade över

min framtid. Vilken slags tjej skulle jag gifta mig med? Om jag vände ryggen åt Herren, skulle jag då någonsin kunna hitta tillbaka? Det här var viktiga beslut, men jag var inte motiverad att ändra på mig.

En kort tid senare var jag på en väns trädgårdsfest med alkohol och en brasa. När jag hade skämtat med mina kompisar ett tag gick jag undan en stund och blundade.

När jag öppnade ögonen igen upplevde jag ett ögonblick av klarhet. Jag såg mina vänner uppföra sig dumt och såg inte längre mig själv som en del av den gruppen. Jag gick därifrån och bestämde mig för att sluta dricka och gå på fester. Det innebar att jag behövde byta vänner, vilket inte var lätt. Men jag gjorde det.

De här besluten har välsignat mig. Jag verkade så småningom som

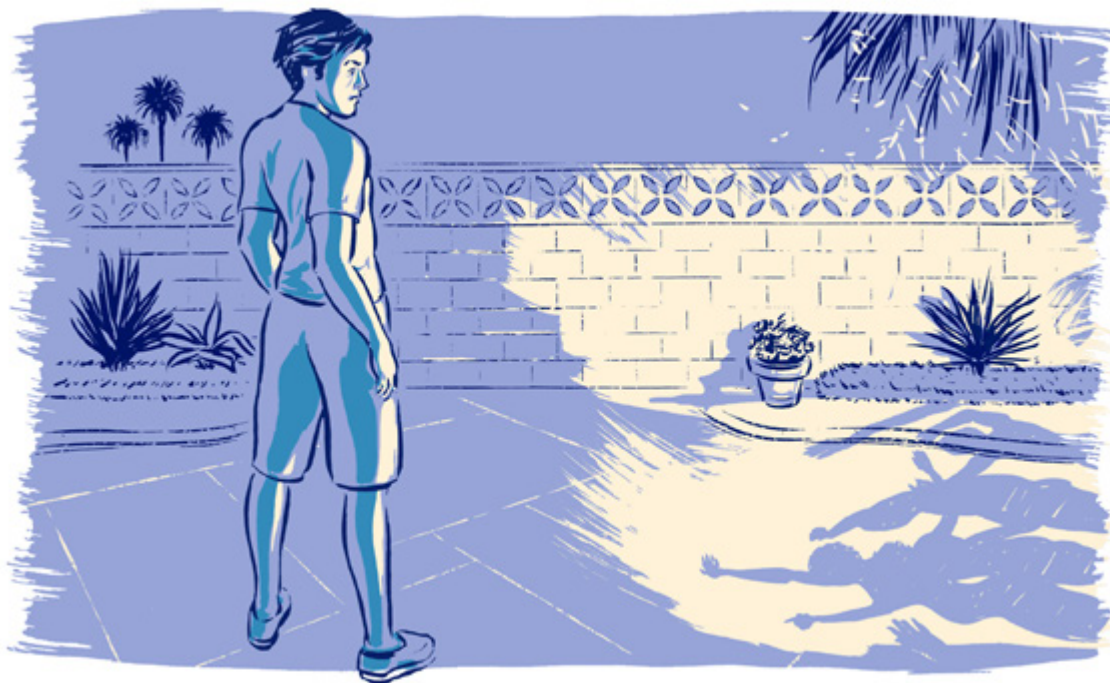
missionär och har haft många ämbeten. Viktigast av allt: Jag gifte mig med en underbar kvinna i templet. Det har lett till mitt livs mest underbara välsignelser.

Nyligen läste jag om Almas och Mosiahs söners omvändelse (se Mosiah 27) och hur de upplevde en mäktig förändring i hjärtat (se Alma 5:12–14), vilket till viss del skedde tack vare Almas fars trofasta böner. Då tänkte jag på mina föräldrar och insåg, över trettio år senare, att mitt uppvaknande den där festen var ett direkt resultat av deras böner.

Nu, som förälder till ett barn som har det svårt, är jag i en situation som liknar Almas fars och mina föräldrars. Men jag tillämpar skrifterna på mig själv och har tro på att också mitt barn en dag ska uppleva en hjärtats förvandling. ■

**Anonym, Kalifornien, USA**

**P**å en fest såg jag mina vänner uppföra sig dumt och såg inte längre mig själv som en del av den gruppen.



# Min missionärsdröm uppfylldes till slut

I många år drömde jag om att verka som heltidsmissionär. Men när jag återvände hem efter mina universitetsstudier såg jag hur mycket min familj behövde mig. Min fars hälsa var dålig och familjen behövde ekonomisk hjälp. Som det äldsta av fyra barn kände jag att jag borde stanna hemma och hjälpa till. Min himmelske Fader välsignade mig med ett hyggligt jobb. Lönen var inte så stor, men den räckte att klara sig på.

När någon frågade om jag skulle gå ut som missionär, svarade jag att jag skulle det. Men varje gång jag sa det tittade mamma på mig med en blandning av glädje och sorg i ögonen. Jag visste att om jag bad att få gå ut så skulle hon säga ja och hålla inne med sin ängslan för att förlora familjeinkomsten.

Det gick några år och en värdig prästadömsbärare bad mig att gifta sig med honom i templet. Jag sa ja, och vi välsignades senare med tre barn – två flickor och en pojke. Ett av våra lyckligaste ögonblick var när vår son åkte iväg som missionär. En känsla av tröst och frid fyllde vårt hem. Det



**N**är jag läste min dotters berättelser från missionen fylldes jag av missionärsandan. Jag bad om missionstillfällena och kände mig manad att skicka ett meddelande till en vän.

kändes som om en del av min längtan efter att verka som missionär hade uppfyllts.

Jag blev glad när min äldsta dotter sa att hon också ville gå ut som missionär. Varje vecka på missionsfältet skickade hon berättelser om sitt arbete. Hennes vittnesbörd inspirerade mig och fyllde mig med missionärsandan. Jag bad om missionstillfällena varje dag.

En dag blev jag inspirerad att fråga en vän i ett privat meddelande på sociala medier om hon var intresserad av att träffa missionärerna. Hon sa ja! Jag fyllde i ett hänvisningsformulär på LDS.org och snart började missionärerna undervisa henne. Hon blev medlem i kyrkan efter tre månader. Hennes barn gjorde detsamma några månader senare. Allteftersom Anden vägledde mig, inbjöd jag andra vänner att lyssna på missionärerna. När min dotter kom hem kände jag också att jag hade verkat som missionär i 18 månader.

Min himmelske Fader kände till mitt hjärtas önskningar och vad som var bäst för min familj och mig. Jag är tacksam för att han beviljade min önskan att verka som missionär, som hade funnits i mitt hjärta så länge. ■

**Jean Daniel Daroy, Ontario, Kanada**



## Vår 30 år långa resa till templet

*Innan min bror åkte till Schweiz viskade Anden till mitt hjärta att den här resan skulle föra Oswaldo närmare Frälsaren och hans kyrka.*

Flera månader efter mitt dop blev min yngre bror Oswaldo medlem i en annan kyrka och deltog aktivt i sin församling. Men jag ville att Oswaldo skulle få veta det jag visste var sant. Jag ville speciellt att han skulle få höra profeter-nas ord.

Varje månad när jag fick tidningen *Liahona* brukade jag visa den för Oswaldo. Jag sa att några av ämnena i tidningen kunde hjälpa honom förbereda sig för mötena i sin kyrka. Jag blev glad när han tackade ja. Det gick många år, och det gjorde mig ont att min bror inte tog emot Jesu Kristi återställda evangelium.

En morgon berättade Oswaldo för vår familj att han planerade att lämna vårt hem i Ecuador och resa till Schweiz. Han tackade ja till att få en välsignelse av mig dagen när han skulle resa. Det var ett känsloladdat ögonblick för mig för Anden viskade till mitt hjärta att den här resan skulle föra Oswaldo närmare Frälsaren och hans kyrka.

I Schweiz träffade Oswaldo missionärerna och bjöd så småningom hem dem. Med tiden utvecklades en nära vänskap mellan dem. Men

han sa till mig att om missionärerna skulle börja prata om dop så skulle han inte längre ta emot dem. Föreställ dig min förvåning och glädje när jag fick ett e-postmeddelande från honom där han berättade att han skulle döpas. Jag blev medlem i kyrkan 1981. Oswaldo döptes 20 år senare, i maj 2001. Han tog emot sin begåvning i juli 2002 och beseglades till sin fru i februari 2003.

När Oswaldo återvände till Ecuador bar han sitt vittnesbörd på ett sakramentsmöte. Med tårar i ögonen sa han: ”Min bror gav mig profeternas ord. De orden inspirerade mig när jag förberedde mig för mötena i kyrkan jag gick i tidigare, och många människor blev upplyfta på det sättet. Profeternas ord förändrade mitt liv. Genom dem fick jag veta att Jesu Kristi evangelium återigen finns på jorden i sin helhet, med makt och myndighet.”

I februari 2011 beseglades Oswaldo och jag till våra föräldrar i Guayaquils tempel i Ecuador. Profeternas ord har välsignat vår familj för evigt. ■

**Francisco W. Fierro, Lima, Peru**

# Martyrer och mitt vittnesbörd

Jag var skeptisk när missionärerna berättade om Joseph Smith och Mormons bok. Min första tanke var att Joseph Smith, liksom många andra så kallade ”profeter”, kan ha kommit ut med boken för att bli rik, berömd, eller hjälte.

Jag hade inte för avsikt att läsa Mormons bok. Men med tiden gjorde missionärernas vänskap och deras entusiasm för evangeliet att jag blev mer nyfiken på deras budskap.

När jag läste verserna som missionärerna gav mig i Mormons bok hittade jag Moronis uppmaning att fråga Gud med ett uppriktigt hjärta, med ärligt uppsåt och med tro på Kristus om Mormons bok är sann (se Moro. 10:4–5). Jag tänkte: ”Vem, som vet att boken är falsk, skulle våga uppmana oss att fråga Gud med ärligt

uppsåt och uppriktighet om Mormons bok är sann?”

Så en dag berättade missionärerna att Joseph Smith och hans bror Hyrum led martyrdöden för sitt vittnesbörd. Plötsligt kom tanken till mig att de aldrig skulle offra livet för något som de visste var falskt. I det ögonblicket spred sig en varm känsla, som en brasa, inom mig. Det var ett vittnesbörd från den Helige Anden som bekräftade för mig att Joseph Smith var en sann profet. Med det vittnesbördet döptes och konfirmerades jag.

Jag påmindes om den här upplevelsen 25 år senare när jag läste ett tal av äldste Jeffrey R. Holland i de tolv apostlarnas kворum. I sitt tal frågade äldste Holland om Joseph och Hyrum i dödsögonblicket skulle fortsätta häda inför Gud genom att hänga sina liv, sin

ära och sin eviga frälsning på en bok som de visste var falsk.

”*De skulle inte göra det!*” sa äldste Holland. ”De var villiga att hellre dö än att förneka det gudomliga ursprunget och den eviga sannfärdigheten i Mormons bok.”<sup>1</sup>

Äldste Hollands ord var så förnuftiga och stärkte ytterligare mitt vittnesbörd om profeten Joseph Smith och kraften i Mormons bok.

Jag är tacksam för profeten Joseph Smith. Han förde fram Mormons bok och gav villigt sitt liv för att vittna om Jesus Kristus. Genom Mormons bok har jag fått lära mig om Guds existens och om hans kärlek till mig. ■

**Sunju Kim Muir, Maryland, USA**

## SLUTNOT

1. Jeffrey R. Holland, ”Trygghet åt själen”, *Liahona*, nov. 2009, s. 89.

**N**är jag fick veta att Joseph Smith och hans bror Hyrum led martyrdöden bekräftade Anden för mig att de aldrig skulle ha offrat sina liv för något de visste var falskt.



# Vi tror på att vara fullkomliga – i Kristus

Under sin bergspredikan gav Jesus oss den svåra uppmaningen att vara fullkomliga (se Matt. 5:48). Men eftersom vi alla gör misstag, hur kan då Gud förvänta sig att vi ska följa det budet? Genom att få en korrekt uppfattning om Guds förväntningar på oss kan vi få veta vad profeten Moroni menade när han sa att vi kan bli ”fullkomliga i Kristus” (se Moro. 10:32–33).

## Vad innebär det att vara fullkomlig?

”Det grekiska ordet för *fullkomlig* kan översättas till ’komplett, färdig, fullt utvecklad’ (se Matt. 5:48). Vår Frälsare ber oss att vara kompletta, färdiga, fullt utvecklade – att fullkomnas i de dygder och egenskaper som han och vår Fader i himlen exemplifierar.”<sup>1</sup>

”Den fullkomlighet som Frälsaren avser åt oss är mycket mer än ett felfritt uppförande. Det är den eviga förväntan som Herren uttrycker i sin stora förbön till sin Fader – att vi måtte fullkomnas och få vara med dem i evigheterna.”<sup>2</sup>

”Jag tror att Jesus inte menade att hans predikan om det här ämnet skulle vara en verbal hammare att slå oss med på grund av våra tillkortakommanden. Nej, jag tror att han menade att den skulle vara en hyllning till vem och vad Gud den evige Fadern är och vad vi kan åstadkomma tillsammans med honom i evigheten.”<sup>3</sup> ■

## SLUTNOTER

1. Se Gerrit W. Gong, ”Bli fullkomliga i Kristus”, *Liahona*, juli 2014, s. 45.
2. Russell M. Nelson, ”Med fullkomligheten i sikte”, *Nordstjärnan*, jan. 1996, s. 86–87.
3. Jeffrey R. Holland, ”Var alltså fullkomliga – till slut”, *Liahona*, nov. 2017, s. 41.



”Om vi förstår vad Frälsarens villigt givna försonande

kärlek innebär kan vi befrias från självpåtagna, felaktiga och orealistiska förväntningar på vad fullkomlighet är.”

Äldste Gerrit W. Gong i de tolv apostlarnas kворum, ”Bli fullkomliga i Kristus”, *Liahona*, juli 2014, s. 42.

## Vad Gud förväntar sig

Att vi "avstår från all ogudaktighet och älskar Gud av all [vår] förmåga, allt [vårt] sinne och all [vår] styrka" (Moro. 10:32).

Att vi med tro på Kristus omvänder oss när vi gör misstag.

Att vi håller förbunden, eller löftena, vi har ingått med Gud.

Att vi gör vårt bästa för att hålla buden hela livet.

Att vi "[fortsätter] i tålmodighet tills [vi] är fullkomliggjorda" (L&F 67:13).



## Vad Gud *inte* förväntar sig

Att vi är fullkomliga *nu!* Att vi aldrig gör misstag.

Att vi tyngs av en perfektionistisk inställning.

Att vi är konstant upptagna – alltid arbetar och aldrig tar det lugnt.

Att vi är självkritiska när vi brister i vår utveckling.

Att vi försöker "förtjäna" vår väg in i himlen.



# Geckoödlor, syrsor och tid med barnen

Nancy Thomas

*Jag kunde aldrig tro att några kräldjur skulle ha en bestående inverkan på min relation till min son.*

**M**in son Dallin har alltid älskat kräldjur. Jag å andra sidan har aldrig tyckt om dem. Han tilläts ha en reptil på villkor att den han valde rymdes i dammsugarslangen, om den skulle rymma från sin bur medan han var i skolan. Vi pratade om flera alternativ, från grodor till leguaner, innan vi bestämde oss för två mörka leopardgeckoödlor som fick heta Fuzz och Diane.

Dallins nya kompisar blev en del av vår familj när han var sju år. En aspekt av att ha geckoödlor är att jag inte hade väntat mig att vi behövde mata dem med syrsor – levande syrsor – en gång i veckan. I flera år gav Dallin och jag oss ut på ”syrseljakt”. Det var ofta besvärligt. Vi gjorde det på kvällarna och försökte hinna innan djuraffären stängde.

Diane levde bara i tre år, men Fuzz levde i många år, frisk och glad. I slutet

av Dallins sista år på high school blev han ombedd att göra en demonstration på sin retorikkurs. Han bad mig och min man om idéer. Vi föreslog att han skulle tala om leopardgeckoödlor eftersom han redan visste så mycket om dem och kunde ta med sig Fuzz som rekvisita. Då berättade Dallin för oss att Fuzz hade dött.

”Menar du allvar? När dog han? Frågade jag misstroget.

Dallin sa att Fuzz hade dött en vecka tidigare.

”Han är i mitt rum, men oroa er inte. Han stinker inte. Jag har lagt honom i dubbla påsar.”

När Dallin såg hur häpna vi blev förklarade han: ”Jag gör ett experiment – jag vill se honom förmultna.”

Dallins experiment blev något mer än att bara se honom förmultna. Han fördröjde processen genom att lägga Fuzz i frysen några veckor och sedan ta

ut honom för att tina och sedan fortsätta förmultna.

Ett år senare, när Dallin var ute som missionär, städade jag ur frysen och hittade Fuzz, fortfarande i två påsar, längst bak. Eftersom jag höll på att göra ett paket som jag skulle skicka till Dallin tyckte jag det skulle vara kul att fortsätta med det lilla experimentet. Jag lade försiktigt Fuzz i en ask, slog in den i ett vackert svart och vit-prickigt papper och stoppade den i Dallins paket med ett kort som löd: ”Det finns en överraskning i paketet.” Sedan väntade jag nervöst på hans svar.

”Jag har tänkt på den där geckoödlan sedan jag fick tillbaka den”, skrev han. ”Inte så mycket på ödlan i sig, men på all den tid vi ägnade åt att köra för att köpa syrsor och göra andra ärenden, och när jag lyssnade på dina tankar, dina berättelser och ditt vittnesbörd i bilen. Det var en bra ursäkt att få



en pratstund med dig (inte för att jag pratade så mycket, men jag lyssnade).”

Köpa syrsor. Vem kunde ana det? Som föräldrar kan vi inte alltid planera tidsaspekten av vårt inflytande. För det mesta händer det bara. Det kan vara när vi stoppar om våra barn i sängen på kvällarna, åker i skidliften tillsammans eller bara gör ärenden med bilen. Vi måste ta oss tid att vara med våra barn.

Frälsaren var det största exemplet på att ta sig tid för barnen. Efter att ha

tillbringat en hel dag med att undervisa nephiterna, befalldes Kristus folket att föra fram sina små barn. Han knäböjde bland de små barnen och bad. När han hade bett, grät han. Därefter ”tog [han] deras små barn ett efter ett och välsignade dem och bad till Fadern för dem” (3 Ne. 17:21).

Dessa barn visste att Jesus älskade dem. Han tog sig villigt tid för dem. Han lyssnade på dem, bad för dem och välsignade dem. De som såg detta

fylldes med stor kraft. Berättelsen lyder: ”Ögat har aldrig sett, inte heller har örat förut hört så stora och underbara ting som de vi såg och hörde Jesus tala till Fadern” (3 Ne. 17:16).

Inflytandet som Jesus Kristus hade på de barnen varade i generationer. När vi ägnar intresse och tid åt våra barn, även om det bara är att åka och köpa syrsor, varar förhoppningsvis också vårt inflytande i generationer. ■

*Författaren bor i Maine, USA.*

# När en eller båda föräldrarna inte går i kyrkan

Karmel Newell

President Russell M. Nelson växte upp i ett kärleksfullt hem med föräldrar som han avgudade. Men som barn gick han i kyrkan utan sin mor och far, och han längtade efter att bli besegrad till sin familj i templet.<sup>1</sup> Men inget barn behöver gå längs förbundsstigen ensam. Kärleken och omsorgen från släktingar och församlingsmedlemmar kan fylla glappet för barn som inte får stöd i evangeliet hemma. Bra evangelieundervisning och bra upplevelser hemma och i kyrkan kan hjälpa alla barn känna sin himmelske Faders kärlek.

## Till föräldrar som går i kyrkan utan sin äkta hälft

1. **Berätta om välsignelserna med att följa evangeliet.** Hjälプ dina barn se att evangeliet kan ge frid – och lyfta bördor. Förklara varför du väljer att gå i kyrkan, utan att tala illa om den förälder som väljer att inte gå. Berätta hur du får tröst och vägledning av att hålla ditt dopförbund.
2. **Ha en positiv inställning.** Hjälプ barnen se det goda i sin familj. Du kan också hjälpa dem se det goda hos sina ledare och lärare i kyrkan och hos församlingsmedlemmarna. Prata om vad barnen lär sig i kyrkan. Älta inte svagheter hos eller



*När vi pratar med barnen om bra upplevelser hemma och i kyrkan kan det hjälpa dem att känna sin himmelske Faders kärlek.*

- okänsliga kommentarer från andra. Prata i stället positivt och visa din villighet att lära av andra.
3. **Arbeta på negativa känslor.** Hjälプ barn sätta ord på negativa känslor, så som rädsla, ensamhet, besvikelse och ilska. Då kan du hjälpa dem bearbeta sina känslor genom att rita, leka eller prata. Om så behövs kan du söka professionell hjälp. När sårade
- hjärtan får hela kan alla vara mer mottagliga för andliga känslor och ha bättre upplevelser i kyrkan.
4. **Be om hjälp när så behövs.** Om du behöver hjälp ska du inte vänta på att någon annan erbjuder den. Ibland kanske kyrkans ledare och medlemmar inte uppfattar ett behov, eller så kanske de tvekar att hjälpa utan att bli ombudda. Om ett barn

behöver en välsignelse, be och fundera då över vem som kan hjälpa till, och fråga sedan. Fundera också på vem du kan hjälpa.

### För alla vuxna

1. **Uppmärksamma och älska barn som kommer till kyrkan utan en eller båda föräldrarna.** Lär dig vad de heter och hälsa varmt och vänligt på dem. Undvik att prata fördömande om deras omständigheter, och ställ inga frågor om frånvarande föräldrar. När barn känner uppriktig kärlek från kyrkans medlemmar är det troligare att de slappnar av, lär och känner Anden.
2. **Var lyhörd för särskilda behov.** När barn kommer till kyrkan utan en eller båda föräldrarna, var då uppmärksam på vilken inverkan viss undervisning och vissa aktiviteter har på dem. I en lektion om prästdömsvälsignelser kan du säga att alla har tillgång till sådana välsignelser. Om en aktivitet inbegriper föräldrar, inkludera då alla föräldrar. Var uppmärksam på barn som kanske har det jobbigt på särskilda dagar, så som fars dag och mors dag.
3. **Hjälp dem att älska och stärka sin familj.** Lär barnen att familjen är instiftad av Gud.<sup>2</sup> Uppmuntra dem

att uppskatta det goda i sin familj. Släktforskning kan hjälpa barn inse att deras familj började långt innan de föddes. Och släktforskning kan välsigna dem ”med mer närhet och glädje i [sin] familj”.<sup>3</sup>

4. **Lär dem den sanna läran.** Handlingsfrihet är en nyckellära i frälsningsplanen, och barn är inte ansvariga för sina föräldrars val eller synder (se Mose 6:54). Föräldrarnas problem är varken deras barns fel eller deras barns ansvar att lösa. Om barnen vet det oroar de sig mindre för sådant de inte kan ändra på och uppskattar alla de dagliga välsignelserna i familjen.

President Henry B. Eyring, andre rådgivare i första presidentskapet, har sagt: ”Vår himmelske Fader är angelägen om att samla in och välsigna hela sin familj. ... Hans plan [ger] alla hans barn möjlighet att ta emot eller förkasta hans inbjudan. Och familjen är det centrala i den här planen.”<sup>4</sup> ■

*Författaren bor i Utah, USA.*

### SLUTNOTER

1. Se Russell M. Nelson, ”Uppenbarelse för kyrkan, uppenbarelse för våra liv”, *Liahona*, maj 2018, s. 93–96.
2. Se ”Familjen: Ett tillkännagivande för världen”, *Liahona*, maj 2017, s. 145.
3. Quentin L. Cook, ”Glädjen i släktforskning”, *Liahona*, feb. 2016, s. 27.
4. Henry B. Eyring, ”Att samla in Guds familj”, *Liahona*, maj 2017, s. 21.

### FÖR BARN

I *Vänner*:

- President Nelsons barn-domsupplevelse: ”Tacksam för föräldrar” (Juni 2019, sidan V2)
- ”Ett nytt kapitel” (Juni 2019, sidan V4)
- ”Stevens första framtida fars dag” (*Liahona*, juni 2015, sidan 72)

### FÖR UNGDOMAR

I *Liahona*:

- ”Livet är ett maraton” (Apr. 2019, sidan 54)



## Den fullkomliga planen

**N**är upplevde du senast att dina planer gick i stöpet? Förra veckan? Det gjorde mina. Hur fullkomliga våra planer än är tycks **oväntade krökar och svängar** vara en del av jordelivet. Jag planerade aldrig att få fyra missfall mellan mina två barn, men det fick jag. När planer som vi fastställt under bön överraskar oss på oväntade sätt – eller fallerar helt och hållet – **vad gör vi då?** I det här numret berättar unga vuxna från en rad olika omständigheter vilka svar de har fått på den frågan när deras familjeplaner inte gick som väntat.

För mig och min man fick flera missfall oss på knä och krossade våra hjärtan (se s. 44). Katherine och hennes man blev hindrade på sin väg när de behövde sortera bland samhällets åsikter för att hitta Herrens röst (se s. 48).

I andra digitala artiklar redogör Christina för sin rädsla och tveksamhet inför att bli mamma, och Brian berättar hur arbetslösheten nästan fick hans och hans frus familjeplaner att spåra

ur. Katie, en ung ensamstående vuxen, belyser det eviga i vår identitet som föräldrar.

Oavsett om du väntar på att barn ska välsigna ditt hem, får fler barn än du först planerade eller helt enkelt väntar på äktenskap, är en sak säker: **Vår himmelske Fader har den fullkomliga planen**, och han vägleder och stöttar oss ständigt på personliga och individuella sätt i vår strävan att rätta vår vilja efter hans.

Hur resultatet än blir kan vår **önskan att sätta barn till världen** i sig välsigna oss med ett vidare perspektiv på vår himmelske Faders stora lyckalighetsplan. Var du än befinner dig på din resa mot att bilda familj, hoppas jag uppriktigt, när du läser våra berättelser, att den Helige Anden vägleder dig så att du får insikter eller svar som hjälper dig längs vägen.

Njut av läsningen!

*Martina von Bracht*

## BÄSTA RÅDET ...

*Unga vuxna berättar om det bästa rådet de har fått om att få barn:*

”När vi gifte oss sa en underbar lärare att det är ett beslut mellan dig, din äkta hälft och Herren. Han varnade oss för att många säger att det är mellan mannen och hustrun, men de lämnar Herren utanför. Genom att vi har inkluderat Herren i vår beslut har vi välsignats mer än jag kan säga.”  
– **Bonnie Cornick, Idaho, USA**

”Vänta inte på det 'perfekta tillfället' att få barn – då får ni vänta för evigt.”  
– **Annie Hall, Queensland, Australien**

”Oroa dig inte för vad andra säger! Det är mellan dig och din äkta hälft och er himmelske Fader.”  
– **Kulani Walters, Auckland, Nya Zeeland**

*Vilket är det bästa rådet du någonsin har fått om att övervinna motstånd? Skicka in ditt svar på [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org) senast den 30 juni 2019.*

## BERÄTTA OM DIN UPPLEVELSE

Har du en härlig berättelse att dela med dig av? Eller vill du se artiklar om vissa ämnen? Om så är fallet vill vi höra från dig! Du kan skicka in dina artiklar eller din feedback på [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org).

## OM DE UNGA VUXNA FÖRFATTARNA

**Marianne von Bracht** tycker om att vara med familjen, musik och solen. Marianne kommer från Michigan där solen inte alltid lyser, men hon vet att Kristi ljus kan förgylla alla dagar, oavsett hur tjocka molnen är.



**Katherine Ramirez de Pineda** är från Managua i Nicaragua. Hon blev medlem i kyrkan när hon var 18 år. Hon studerade till lärare i engelska som andra språk och arbetar som grundskolelärare. Hon och hennes man beseglades i Guatemala City tempel och har tre härliga barn.



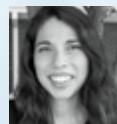
**Katie Sue Embley** tycker att världen är full av underbara människor vars berättelser behöver återges. Hon studerar journalistik och spanska och har #sharegoodness (sprid godhet).



**Brian Morrill**, hans fru och deras två flickor är stationerade vid Naval Station Norfolk i Virginia. Som kapten arbetar han som flygofficer vid flottan på E-2≈Hawkeye.



**Christina Crosland** tog nyligen examen från Brigham Young University. På fritiden ägnar hon sig åt att läsa och samla böcker till ett framtida drömbibliotek. Hon och hennes man trivs i sitt nya hem i Texas, tillsammans med sin lilla dotter.



## I DEN HÄR DELEN

44 Väntan vid livets stoppljus  
Marianne von Bracht

48 Välsignad av att få barn  
Katherine Ramirez de Pineda



## ENDAST DIGITALT

Vår eviga identitet som föräldrar  
Katie Sue Embley

Flottans behov – och vår familjs  
Brian Morrill

Hur jag övervann rädslan för att få barn  
Christina Crosland

Läs de här artiklarna och mer

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

# Väntan vid livets stoppljus

När jag gick igenom det ena missfallet efter det andra kändes det som en rad stoppljus i mitt liv, men när jag vände mig till Herren insåg jag att varje förlust åtföljdes av frid, perspektiv och tillväxt.





## Marianne von Bracht

Jag höll hårt om ratten medan jag stirrade på rödljuset. När det äntligen slog om till grönt körde jag snabbt vidare, bara för att behöva stanna vid ytterligare ett till synes oändligt stoppljus. Det skulle dröja ytterligare tio minuter innan jag kom fram till lektionen med systemmissionärerna som skulle ha börjat för fem minuter sedan. Om jag hade varit en klokare mamma skulle jag ha förutsett det femton minuter långa utbrottet som min snart treåriga dotter fick när vi skulle gå ut genom dörren, men det gjorde jag inte. Nej, världen skulle inte sluta snurra om jag blev sen, men eftersom jag försökte göra något bra, förtjänade jag då inte att åtminstone *några* trafikljus fungerade till min fördel? Medan jag otåligt väntade vid ytterligare ett stoppljus kände jag hur frustrationen övergick i ilska. "Jag försöker göra något bra. Jag gör mitt bästa! Var är hjälpen jag behöver?"

Tjugo månader tidigare hade jag ställt liknande frågor i en liknande situation, men då på en plats med all den frid och det lugn som saknades i det här stoppljus-ögonblicket.

I den heliga lunden i Palmyra, New York, hade bladen knappt börjat slå ut på de bruna grenarna som omgav mig. Den späda grönskan var som utströdd över marken och verkade andas nytt liv åt luften. Endast ljudet av den milda brisen, sittvagnen och mina fotsteg nådde öronen – inga bilar, inga vägar, inga högljudda samtal. Trots lugnet surrade huvudet av frågor och osäkerhet. Min man Lance och jag hade väntat i 72 långa timmar på min läkares samtal med resultaten av ett ultraljud och ett blodprov som gjorts i sista minuten. Jag var i desperat behov av svar och tröst.

## Jag blev tröstad

*"Frid lämnar jag åt er. Min frid ger jag er. ... Låt inte era hjärtan oroas och tappa inte modet" (Joh. 14:27).*

Jag stirrade på de frostsadade blomsterrabatterna utanför Palmyra tempel. Mitt sinne formulerade frågorna som jag tyngdes av: "Om jag förlorar det här barnet, varför? Vad gör jag då?" Lika milt som vårvindens sus runtomkring mig, gav Herren mig den tröst jag hade längtat efter. Läkaren behövde inte längre tala om det för mig. Jag skulle förlora barnet, men jag förstod samtidigt att den här lilla själen var i min himmelske Faders kärleksfulla händer. På en gång ersattes den förtvivlan som hade överväldigat mig av en lugnande frid som stöttade mig under de veckor och månader som följde.

## I väntan på grönt ljus

*"Jag [har] varit tacksam för de många sätt som Herren har besökt mig med Hjälparen när jag har behövt frid. Men vår himmelske Fader vill göra mer än att bara hjälpa oss känna frid, han bryr sig om vår utveckling."*<sup>1</sup> – President Henry B. Eyring

Flera dagar efter mitt besök i Palmyra genomled jag ett traumatisk missfall. Fastän känslan av frid fortsatte att trösta mig var jag fysiskt och känslomässigt svag efter förlusten, och oförberedd på den väntan som följde. Först väntade jag på laboratorieresultat som tydde på partiell druvbörd. Sedan väntade jag på blodprov varje vecka, varannan vecka och slutligen varje månad, för att det skulle säkerställas att det inte fanns några tecken på cancer, som kunde vara en följd. Också under de långa månaderna av väntan kunde Lance och jag tydligt se Herrens hand trösta och försäkra oss. Den partiella druvbörden gav inte några bestående följder, och efter bara sex månader sa min läkare att vi kunde försöka få ett barn till. Jag var tillbaka på vägen mot utveckling. Ljuset hade äntligen gått från rött till grönt.

Men efter bara knappt tre månader och ett flertal blodprov senare fick jag missfall igen – den här gången bara en vecka före jul. Ytterligare tre månader gick och jag hade stora förhoppningar efter ännu ett positivt graviditetstest, bara för att få ett missfall en vecka senare – ett stoppljus till.

## Min tro sattes på prov

*"Det [är] många berg som inte förflyttas, trots en stark tro. ... Om allt motstånd försvann, om alla sjukdomar togs bort, så skulle huvudsyftet med Faderns plan gå om intet."*<sup>2</sup> – Äldste David A. Bednar

Jag blev gravid igen, och den gången skulle barnet komma runt följande jul. Den här graviditeten kändes bra. Vi hade sett hjärtslagen på ett tidigt ultraljud och visste att våra släktingar bad

för oss. När vi satt på en begåvnings-session i templet en dag fick jag några distinkta tankar: "Om jag skulle förlora det här barnet, skulle jag då kunna behålla min tro? Naturligtvis skulle jag det. Men jag får förstås inte missfall igen eftersom jag är redo att acceptera Herrens vilja den här gången, oavsett vad som händer."

Trots min positiva inställning såg jag tecknen efter ett antal veckor, fick ultraljud gjorda och påbörjade den smärtsamma process som jag var alltför bekant med. Min tro var inte så orubblig som jag hade väntat mig. Svaren som hade stöttat mig under mina tidigare missfall tycktes inte räcka längre. En våg av missmod sköljde över mig. Jag kände mig nedbruten, tom och även lite sviken. Min man och jag var inte de enda som väntade på Herren. Vår dotter sa ofta att hon gärna ville ha en lillebror eller lillasyster. Våra hjärtan värkte också för henne. När jag vände mina sårbara känslor till Herren i innerlig bön, fick jag återigen en tydlig försäkran om att min himmelske Fader var fullkomligt medveten om min smärta och mina omständigheter och att han älskade mig. Fastän mina omständigheter förblev desamma, lättade den här ljuva och enkla upplevelsen mirakulöst på bördan jag kände och gav mig förmågan att klara av situationen och till och med vara glad när jag fortsatte med det dagliga livet. Vad som än hände i framtiden så skulle jag klara det.

När genetiska testsvar kom tillbaka flera månader senare utan någon förklaring kände vi oss återigen förvirrade över syftet med de här motgångarna. Jag gjorde mitt bästa för att lägga mina egna önskningsår åt sidan och anpassa min vilja till Herrens, men under svåra stunder utbrast mitt hjärta: "Vad är det meningen att jag ska lära mig av det här? Jag försöker ju göra något som är bra! Var är hjälpen jag behöver?"





## Jag ändrade på min reaktion

*"Svårigheter är konstanten! Alla möter vi svårigheter. Variabeln är vår reaktion på det svåra."*<sup>3</sup> – Äldste Stanley G. Ellis

Åtta månader efter mitt fjärde missfall och bara några veckor efter min stressfyllda biltur för att träffa systemmissionärerna, väntade jag lugnt på grönt ljus på vägen hem när svaren kom. När jag tittade på bilarna som stannade bredvid mig och bilarna som körde nerför gatan framför mig, fick jag en glimt av ett evigt perspektiv på mitt liv. Jag insåg plötsligt att det enda som hade någon betydelse på min resa var att jag höll mig kvar på stigen som skulle ta mig tillbaka till mitt himmelska hem. Antalet "stoppljus" som jag väntade vid skulle inte ha någon inverkan på min destination. Men det skulle min reaktion på dem.

Jag började värdesätta varje stoppljus i mitt liv, både metaforiskt och bokstavligt talat. I stället för slöseri med tid blev varje stoppljus en möjlighet att tillägna mig tålamod och få ett perspektiv som bara kommer genom att man väntar. Precis som varje rött ljus motsvaras av grönt ljus i en annan riktning, upptäckte jag att varje stoppljus i mitt liv öppnade en väg mot tillväxt, bara inte på just det sätt som jag hade planerat att växa just då. I stället för att älta besvikelser började jag glädjas åt möjligheten att växa som varje oväntad förändring gav.

## Fokusering på Frälsaren

*"En avgörande fråga att begrunda är: 'Var förankrar vi vår tro?' Går vår tro ut på att vi bara vill befrias från smärta och lidande, eller är den stadigt centrerad kring Gud Fadern och hans heliga plan och Jesus Kristus och hans försoning?"*<sup>4</sup> – Äldste Donald L. Hallstrom

Två långa år efter mitt första missfall födde jag en underbar, frisk liten pojke. Under tiden som ledde fram till den glädjefyllda dagen för vår familj insåg jag att Jesus Kristus inte led för mig för att ta bort allt lidande från mitt liv. I stället led han för att jag ska kunna stärkas genom och växa av utmaningarna jag ställs inför. Trots att de hjärtskärande förlusterna och de långa månaderna av väntan fortfarande är svåra att tänka på, har de blivit till en skatt i mitt liv. I de där högtidliga stunderna insåg jag hur personligt Frälsaren känner mitt lidande. Han tröstade mig på ett sätt som bara någon som känner till mina personliga sorger kan göra. Motgångarna i våra liv kan ofta tyckas omintetgöra våra planer för utveckling, men Herren använder motgångarna till att driva oss framåt mot ett högre mål – alltmedan vi är medvetna om och vilar i hans kärlek. ■

**Författaren bor i Texas, USA.**

### SLUTNOTER

1. Henry B. Eyring, "Min frid lämnar jag efter mig åt er", *Liahona*, maj 2017, s. 17.
2. David A. Bednar, "Acceptera Herrens vilja och tidsplan", *Liahona*, aug. 2016, s. 22.
3. Stanley G. Ellis, "Litar vi på honom? Svårt är bra", *Liahona*, nov. 2017, s. 113.
4. Donald L. Hallstrom, "Är underverkens dag förbi?" *Liahona*, nov. 2017, s. 90.

Andra ifrågasatte vårt beslut att få fler barn, men genom våra efterkommande kan vi bättre förstå vår himmelske Faders kärlek och utveckla vår gudomliga potential.

## Välsignad av att få barn

**Katherine Ramirez de Pineda**

"Är det här sista barnet?" När jag var gravid med mitt tredje barn och redan hade två barn under fem år, verkade många ha en åsikt om mina barn. "Är det här ert sista?" "Tycker du inte att det går för fort?" "Vad ska du göra med tre barn?" var ofta frågor jag fick höra. Det var visserligen förståeligt, eftersom människorna i mitt land ofta bara får ett eller två barn av ekonomiska orsaker, men det som de inte visste var att när min man och jag dejtade så pratade vi om hur många barn vi ville ha och när vi skulle få dem. Familjeplanering var viktigt för oss och vi tog det på allvar, så beslutet gjordes av oss två, efter att ha sökt Herrens vägledning. Vi lyssnade på Anden i stället för på

rösterna runt omkring oss, och vi välsignades med att få barn.

När Herren ingick ett förbund med Abraham lovade han honom en talrik avkomma (se 1 Mos. 17:5-6; 22:17). Av det skriftstället får vi känslan att för vår himmelske Fader är barn en av de största välsignelserna vi kan få. Genom våra efterkommande kan vi bättre förstå vår himmelske Faders kärlek och utveckla vår gudomliga och eviga potential. När man får barn hjälper man inte bara dessa andar i förut tillvaron att komma till jorden och få en kropp, utan man har också förmånen att undervisa dem om evangeliet. Jag tror att det är få saker i livet som förbereder oss bättre för evigt liv än att få barn. Familjen är den bästa platsen att lära sig tillämpa





Herrens egenskaper. Nu när jag är mamma påminns jag dagligen om hur viktigt det är att vi håller oss nära vår himmelske Fader. Jag ber hela tiden om vägledning, styrka och tålamod, och tackar honom för alla de välsignelser som är förenade med att ha barn.

Föräldraskap är en livsförändrande upplevelse fylld av utmaningar, men också av stor glädje. Varje gång jag hör min äldsta dotter sjunga en primärsång, eller ser min tvåårige son försöka blunda när vi har familjebön, eller när jag håller vår sovande minsta pojke i min famn, fylls hjärtat av obeskrivlig glädje. Våra barn är det bränsle som gör att vi hårdar ut till änden, oavsett hur många utmaningar vi möter i livet. Jag är så tacksam mot min himmelske Fader

för att han gav mig möjligheten att vara mina barns mamma.

Jag vet att vår himmelske Fader älskar oss. Jag har känt hans kärlek under de ljuvliga små stunderna som är fyllda av verklig evig glädje, liksom under prövningarna. Han sände sin Son Jesus Kristus för att visa oss vägen tillbaka till vårt himmelska hem. Jag älskar min familj, och jag vet att familjer kan vara tillsammans för evigt. ■

*Författaren bor i Managua, Nicaragua.*

## I min skola just nu

finns det inte många medlemmar. Så det är viktigt att jag lever efter mina normer eftersom det är det enda sättet att få evangeliets ljus att lysa genom mig, så att de som inte är medlemmar så småningom kan hitta fram till kyrkan. Kanske inte nu, men en dag kommer de ihåg att det fanns en konstig kille som inte drack iste eller kaffe, som inte svor och som tillhörde en kyrka. Kanske kan mitt exempel en dag leda dem dit där de behöver vara.

Det kan vara svårt att vara annorlunda, att sticka ut. Det är jättelätt att strunta i normerna. Min familjs exempel och böner håller mig verkligen igång hela dagen. Bönerna hjälper mig komma ihåg att följa mina normer.

Tvivla aldrig för ett ögonblick på att det du gör är rätt. Andra försöker alltid nedvärdera dig för sådant som du inte gör. Du kanske inte är "cool". Det är helt okej. Din himmelske Fader och Jesus Kristus tycker att du är "cool" för att du följer normerna. Så småningom inser du att du blir glad av det du gör nu. Det är verkligen den varaktiga glädje som kommer av att man följer normerna. Så fortsätt framåt, fortsätt att följa dina normer!

**Nathan O.,** Manila, Filippinerna



## I DEN HÄR DELEN



- 52 Förberedelse för livet:  
Sätt realistiska mål som du  
kan uppnå**  
Chakell Wardleigh
- 54 När jag förstod frälsnings-  
planen fick jag frid**  
Nance Regold J. Micabani
- 56 Folket i Galileen**  
Breanna Call Herbert
- 60 Frågor och svar:  
Hur kan jag göra så att mina  
elektroniska enheter inte  
distraherar mig, särskilt i  
kyrkan och seminariet?**
- 62 Vår plats**
- 64 Sista ordet:  
"Var inte rädd, för jag är  
med dig"**  
Äldste David A. Bednar

# SÄTT REALISTISKA MÅL *som du kan uppnå*

*Vill du förbättra dig? Bli bättre på något? Lära dig något helt nytt? Du behöver troligen sätta upp några mål för att åstadkomma det.*

**Chakell Wardleigh**

Kyrkans tidningar

Ibland skriver vi långa listor över mål och försöker verkligen uppnå dem, men sedan glömmet vi bort dem eller ger upp. Låter det bekant? Varför är det så, när vi vill förändra oss och bli bättre, att vi ibland inte kan hålla oss till målen som vi har satt upp? Jo, det avgörs av hur realistiska våra mål är och hur mycket vi är villiga att arbeta för dem!

Här är några förslag på hur man sätter realistiska mål:

- **Sätt upp flera olika slags mål.** Fokusera på att stärka många aspekter av ditt liv, inte bara en. Frälsaren var ett fullkomligt exempel: "Jesus växte i vishet, ålder och välbehag inför Gud och människor" (Luk. 2:52). Det innebär att han växte mentalt, fysiskt, socialt och andligt. Du kan sätta upp mål för att göra detsamma. Vetskapen om att dina mål hjälper dig bli en bättre människa kan motivera dig att fortsätta arbeta mot dem.
- **Skriv ner dina mål.** Ha dina mål på en plats där du kan se dem varje dag! Oavsett om de sitter på en anslagstavla på ditt rum, är i ditt skåp i skolan eller kanske i din mobil ska du titta på dem ofta. Ju mer du påminns om målen du har satt, desto troligare är det att du fortsätter arbeta mot dem.



### DE VIKTIGASTE MÅLEN

"Att återvända till [Guds] närhet och ta emot de eviga välsignelser som kommer av att ingå och hålla förbund är de viktigaste målen vi kan sätta."

President M. Russell Ballard, tillförordnad president för de tolv apostlarnas kворum, "Återvänd och ta emot", generalkonferensen i april 2017.

- **Var specifik.** Om du har "Lära mig något nytt" på din lista över mål är det definitivt ett realistiskt mål, men det är inte specifikt. Vad är det du vill lära dig? Spela ett instrument? Laga en viss maträtt? Kanske skaffa dig en helt ny hobby? Ange specifikt vad du vill uppnå!
- **Sätt upp kortsiktiga mål.** Du kan sätta upp ett huvudmål, men för att uppnå det målet behöver du nå vissa milstolpar på vägen dit. Du behöver alltså en plan. Låt oss till exempel säga att du vill springa ett maratonlopp i år. För att kunna träna upp dig så att du kan springa 4,2 mil behöver du börja smått. Sätt ett mål att springa några kilometer varje vecka och öka sakta på distansen varje vecka. När vi gör upp planer för att uppnå våra mål, hjälper Gud oss att uppnå dem (se Ords. 16:9).
- **Ta dig tid för dina mål.** Eftersom vi är så upptagna i livet kan det vara lätt att målen försvinner band skolarbete, jobb, vänner och familj. Men om du avsätter en viss tid åt att arbeta på ditt mål varje dag, varje vecka, eller så ofta som du vill, är det troligare att du håller fast vid det.
- **Gör inte för mycket.** Sätt inte upp så många mål att du knappt kan komma ihåg vad du har planerat att göra. Om du börjar med ett par viktiga mål i stället för att kasta dig in i 40 åt gången känner du dig mindre överväldigad och mer förvissad om att du kan uppnå dem. Vi behöver göra saker och ting "med visdom och ordning, ty det krävs inte att någon löper fortare än han har krafter till" (Mosiah 4:27). Och när du har uppnått ett mål är det troligare att du uppnår ett till! Små saker leder till stora saker. ■

När jag förstod

# FRÄLSNINGSPLANEN

fick jag frid

*När mamma fick diagnosen obotlig cancer kunde jag bara se sorg i min framtid. Och sedan vittnade hon om frälsningsplanen.*

**Nance Regold J. Micabani**

För några år sedan, på mina föräldrars bröllopsdag, fick mamma diagnosen bukspottkörtelcancer i fjärde stadiet. Resultatet av hennes magnetröntgen visade att hennes cancer var livshotande och att hennes kropp började bli svagare. I det ögonblicket förstod jag att mamma inte skulle leva länge till.

Jag var inte redo för det. Jag föreställde mig hur livet skulle vara utan mamma. Allt var mörkt, dystert och sorgligt. Det fanns ingen glädje och inget skratt – och inga varma kramar från mamma som brukade trösta mig. Det verkade inte finnas något liv alls.

Månaderna gick och mammas kropp blev allt svagare. Men det som förundrade mig mest var hennes önskan att gå i kyrkan, vara med när vi studerade skrifterna som familj, hålla lektioner på hemafnarna och skratta med oss.

En dag frågade jag henne: "Har du inte tvivlat på din himmelske Fader? Har du inte undrat varför *du* måste ha cancer?" Mamma log och vittnade om frälsningsplanen. Hon sa att jag behövde förstå frälsningsplanen för att känna den genuina glädje som den ger. Hon sa att om jag förstod varifrån vi kommer, vilket syfte vi har i det här livet och vart vi är på väg så skulle jag inse att vi alltid kommer att vara tillsammans, att jag egentligen aldrig skulle förlora henne. Hon uppmuntrade mig att fortsätta förbereda mig för en mission och att dela med mig av Jesu Kristi evangelium till andra så att de också kunde få del av glädjens och tröstens välsignelser.

Jag insåg att mamma hade rätt. Varför skulle jag vara rädd för att förlora henne här på jorden om jag visste att jag skulle få se henne i nästa liv, så länge som jag höll mina förbund och gjorde Faderns vilja? Det kändes bra.

Lite senare avled mamma. Fastän det var svårt och jag var ledsen under mammans likvaka – en hyllning av hennes

liv innan begravningen hölls – var allt fridfullt, och jag kunde fortfarande känna hennes närvaro. De andra runt omkring mig verkade också känna sig upplyfta. Jag visste att det jag kände var en välsignelse av att förstå Guds eviga plan.

Senare, när det var dags att ta mamma till begravningsplatsen, kom en liten pojke fram till mig och frågade varför jag grät. Jag mindes hur jag hade föreställt mig mammas död tidigare och hur jag då bara hade sett stor ledsamhet och sorg. Jag log och satte mig på knä bredvid honom. Jag sa: "Jag vet att jag får se min mamma igen om jag fortsätter att följa Guds bud." Pojken log också, och jag visste att han kände samma frid som jag kände.

Mamma var borta, men mörkret, dystyrheten och sorgen jag trodde skulle fylla mitt liv fanns inte där. Jag sa hej då till henne och sa att vi skulle ses igen i nästa liv. Jag kände mig tröstad trots förlusten. Det var en välsignelse som kom av att jag förstod frälsningsplanen. ■

*Författaren bor i Filippinerna.*

---

För att lära dig mer om livet efter döden, läs kapitel 76 i Läran och förbunden, där Herren beskriver dem som ärver det celestia, terrestriala och telestia riket och jämför härligheten i de rikena med solen, månen och stjärnorna.

---



# Folket i

# GALILEEN



**Breanna Call Herbert**  
Kyrkans tidningar

**M**edan Frälsaren var på jorden undervisade och betjänade han många. Här är några av de personer som Jesus betjänade i Galileen. Vad skulle de här personerna ha sagt om de kunde återge sina egna berättelser som finns i skrifterna? Här är några förslag.



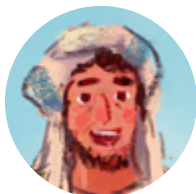
**BARN:** Jag stod nära Jesus Kristus och hans apostlar. Apostlarna grälade

om något och Jesus Kristus frågade dem om det. Apostlarna blev mycket tysta. Ingen ville säga något eftersom de hade grälat om vem som skulle vara störst i himmelriket. Då pekade Frälsaren på mig: Jag stod mitt bland dem, och han kramade om mig. Han sa att den som är ödmjuk som ett litet barn är den störste i himmelriket. (Se Mark. 9:33–37; Matt. 18:1–5.)



**POJKE:** Jag hade hört om Jesus Kristus och underverken han utförde för de sjuka.

Så när han kom till Tiberias följde jag med folkmängden som följde honom. Vi var många, omkring 5 000 personer. Jag hade fem kornbröd och två fiskar. Jesus tog dem och välsignade dem. Genom ett underverk kunde alla äta av maten jag hade med mig. Men inte nog med det. När alla var mätta samlade lärjungarna ihop det som blev över. Det fyllde 12 korgar. (Se Joh. 6:5–14.)



**MAN:** Jag var förlamad, så jag kunde inte röra mig. Dessutom hade jag

ofrivilliga skakningar. Det var hemskt. Mina vänner hade hört att Jesus Kristus undervisade i ett hus. De visste att han kunde hjälpa mig så de försökte ta mig till honom. Det var fullt med folk i huset så det bestämde sig för att sänka ner mig genom taket. De gjorde en öppning och sänkte ner mig framför Jesus Kristus. När han såg mig sa han att mina synder var förlättna. Han sa till mig att resa mig och ta min bädd och gå. Och det gjorde jag. Alla var förbluffade! (Se Mark. 2:1–12.)



**ÄMBETSMAN:** Jag var i Kana just då. Och min son, som var i Kapernaum,

var döende. Jag hörde att Jesus var i närheten, så jag gick till honom. Jag bad honom att gå till Kapernaum och bota min son. Han sa att jag skulle gå hem eftersom min son var vid liv. Jag trodde på honom. När jag var hemma kom mina tjänare ut för att möta mig. De sa att min son var vid liv. Jag frågade när han hade börjat bli bättre. De sa att det var i går vid sjunde timmen. Det var samma tid som Kristus sa till mig att min son var vid liv! (Se Joh. 4:46–53.)



**MARIA MAGDALENA:** Jesus drev ut sju onda andar från mig. Jag följde med när han färdades till

många byar och undervisade om evangeliet. (Se Luk. 8:1–3.) När Kristus korsfästes var jag vid korset (se Joh. 19:25). Jag gick till graven där hans kropp hade lagts. Jag var den första som såg honom efter hans uppståndelse. Först trodde jag att han var trädgårdsmästaren, men när han sa mitt namn visste jag att det var min Frälsare. (Se Joh. 20:11–16.)



**SALOME:** Jag är Sebedeus fru och mamma till Jakob och Johannes som var

två av Jesus Kristus apostlar. Jag följde med och tjänade honom medan han var i Galileen. Jag var vid Golgata när han korsfästes. (Se Mark. 15:37–41.) Jag hade med mig väldoftande oljor till hans grav att smörja hans kropp med, men när jag kom dit var han inte där. I stället såg jag en man i en lång, vit mantel. Först var jag rädd, men han sa att jag inte skulle vara det. Han sa att Jesus Kristus hade uppstått och att jag skulle berätta det för apostlarna. (Se Mark. 16:1–8.)



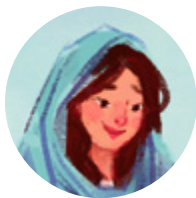
**SIMON PETRUS SVÄRMOR:** Jag var rysligt sjuk i feber. När Jesus Kristus

hörde talas om det kom han till mig. Han tog min hand och reste mig upp. Febern släppte omedelbart. Jag kände mig så frisk att jag till och med kunde hjälpa andra omkring mig. (Se Mark. 1:29–31.)



**ÄNKAN FRÅN NAIN:** Min son hade just dött. Jag hade redan förlorat

min man. Jag sörjde djupt. Fastän det var så mycket folk som var med mig kunde jag inte sluta gråta. När vi bar ut min sons kropp utanför stadsporten kom en man fram till mig. Det var Jesus Kristus. Han förbarmade sig över mig och sa att jag inte skulle gråta. Sedan gick han fram till min son. De som bar honom stod stilla. Jesus Kristus sa till min son att ställa sig upp. Och det gjorde han! Han satte sig upp och började prata och kom sedan fram till mig. Han levde igen! Allihop prisade vi Gud och förstod att det fanns en stor profet bland oss. (Se Luk. 7:11–17.)



**MARIA:** Jag hade hört talas om Messias som skulle komma. Men jag

väntade mig inte att jag skulle vara en del av det. Jag var förlovad med Josef när en ängel sa till mig att jag skulle föda ett barn som var Guds Son och ge honom namnet Jesus. (Se Luk. 1:26–38.) Och Messias kom. Jag födde honom i ett stall. Herdar och visa män besökte honom och gav honom gåvor. (Se Matt. 2:1–12; Luk. 2:1–20.) Josef och jag fostrade honom, men han gjorde oss alltid förundrade. En gång var han försvunnen i tre dagar. Till slut hittade vi honom i templet. Lärda män lyssnade på honom och ställde frågor till honom. (Se Luk. 2:40–52.)



**FILIPPUS:** Jag är en av Kristus apostlar. Han sände ut oss att predika hans evan-

gelium. Han sa att vi skulle fokusera på Israels förlorade får. Han gav oss också makten att bota sjuka, göra spetälska rena, uppväcka döda och driva ut onda andar. Han sa att vi inte skulle ta med oss pengar eller kläder och varnade oss för att vi skulle bli förföljda. Men vi litade på honom för vi visste att om vi härdade ut till slutet så skulle vi bli frälsta. (Se Matt. 10:1–10, 17–18, 22–23.)



**TADDEUS JUDAS:** Jag är en av Kristus apostlar. En dag när han undervisade

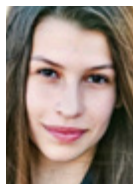
oss – det gjorde han ofta – sa han att han inte skulle vara kvar på jorden så länge till. Han sa att om vi höll hans bud och älskade honom så skulle han uppenbara sig för oss. Han sa att han skulle sända den Helige Anden som skulle hjälpa oss komma ihåg det som han hade lärt oss. (Se Joh. 14:19–27.) ■

# ”Hur kan jag göra så att mina elektroniska enheter inte distraherar mig i kyrkan och seminariet?”

”Handhållna apparater som smartphones är till nytta, men de kan också hindra oss från att höra ‘den stilla rösten’. De ska vara våra tjänare, inte våra herrar. ...

När smartphones börjar inkräkta på våra relationer med vänner och släktingar – och än viktigare med Gud – behöver vi förändra något.”

President M. Russell Ballard, tillförordnad president för de tolv apostlarnas kворum, ”Bli stilla och besinna att jag är Gud” (KUV:s andakt för unga vuxna, 4 maj 2014), [broadcasts.lds.org](http://broadcasts.lds.org).



## Ur syn, ur sinne

Jag lade nyligen märke till min tendens att använda elektronik i kyrkan och på ungdomsaktiviteter. Det

hade blivit en vana. Varje gång jag såg min mobil tog jag genast upp den för att se om jag hade fått några nya aviseringar eller sms. Lösningen? Jag gömde mobilen för mig själv. Det kunde vara i en väska, under en stol eller att en vän hade den – men om jag inte såg mobilen så skulle jag inte frestas att använda den.

Taryn M., 15 år, Florida, USA



## Förbered din enhet för att minimera distraktioner

Förbered din enhet på samma sätt som du förbereder ditt sinne och din kropp för sabbatsdagen. Stäng av ljudet på aviseringar under lektionstiden. Du kan lägga appen Evangeliebiblioteket på ett annat ställe än dina övriga appar, så att du inte blir distraherad av andra appar när du ska använda skrifterna eller anteckningsboken.

Delguimar S., 21 år, São Paulo, Brasilien

## Be Herren om hjälp

Jag söker Anden genom att be. Det hjälper mig att undvika mina elektroniska enheter på sabbatsdagen och under seminariet. När jag ber till min himmelske Fader och läser i Mormons bok så hjälper det mig att undvika mina enheter.

*Desire M., 18 år, distriktet Comoé, Elfenbenskusten*

## Glöm inte det tryckta materialet!

Att använda elektroniska enheter när man studerar evangeliet är okej, men ibland kan det bli för mycket. För att undvika att bli distraherad kan du försöka använda tryckta exemplar av skrifterna. Herren vägleder dig. Du lär dig så mycket mer och känner Anden.

*Aiyana A., 13 år, Laguna, Filippinerna*

## Lägg undan den.

I kyrkan stänger jag av ljudet på min mobil och har den fickan om jag inte använder den för att läsa skrifterna. Under sakramentet använder jag den inte alls. Jag har den inte i händerna för att undvika frestelsen att använda den.

*William W., 17 år, Virginia, USA*

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



## Vad ska jag säga när mina vänner ifrågasätter vår tro angående äktenskap och familj?

I "Familjen: Ett tillkännagivande för världen" förkunnar första presidentskapet och de tolv apostlarnas kvorum att "äktenskapet mellan man och kvinna är instiftat av Gud och att familjen har en central roll i Skaparens plan för sina barns eviga bestämmelse" (familyproclamation.lds.org).

Det här tillkännagivandet "är ett uttalande av evig sanning" som kom genom en "uppenbarelseprocess" och inte bara "ett uttalande med riktlinjer" (Dallin H. Oaks, "Planen och tillkännagivandet", *Liahona*, nov. 2017, s. 30). Du kan förmedla din personliga tro på att det är så, och du kan berätta om de välsignelser du har fått tack vare de här sanningarna.

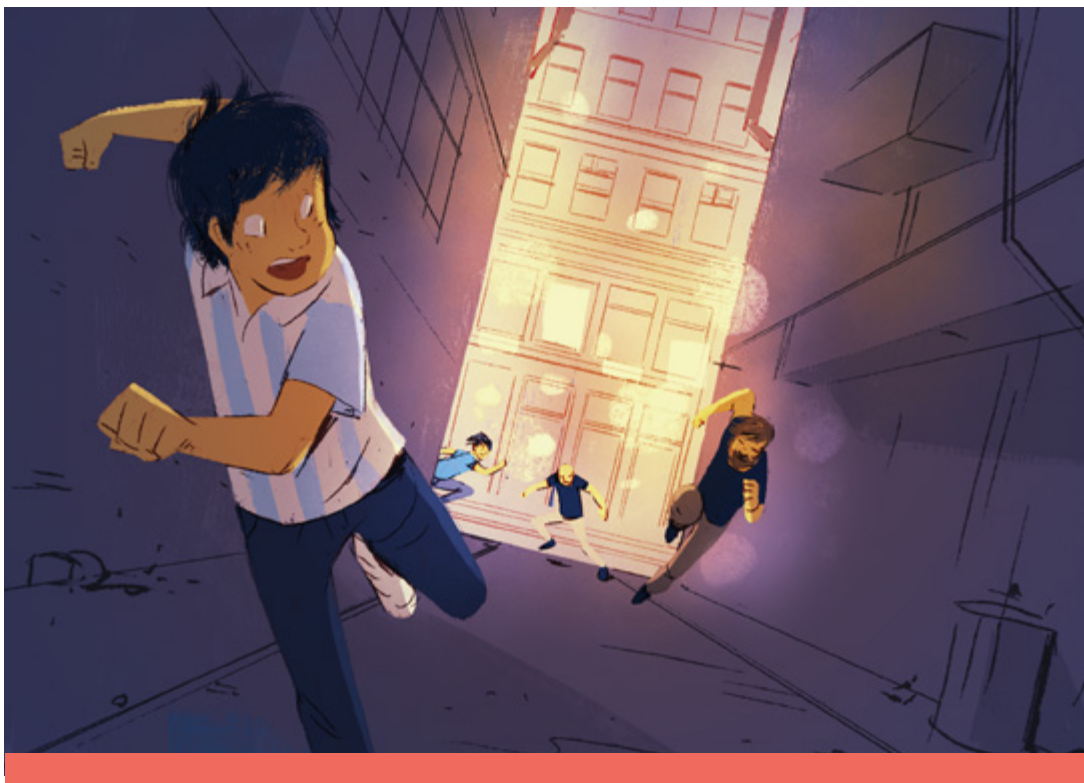
När vi pratar med andra om det här måste vi undvika att vara självgoda och stridslystna. Vi bör sträva efter att älska dem. De som är öppna och uppriktiga förtjänar ett uppriktigt svar. Men om det är uppenbart att någon inte är uppriktig och bara vill håna eller förringa dina åsikter, eller bara mucka gräl, så är det bäst att bara undvika diskussionen (se Matt. 7:6).

## Vad anser du?

"Hur kan jag vara positiv när jag är med vänner som verkar deprimerade?"

Skicka ditt svar och, om du så önskar, ett foto med hög upplösning, före den 15 juli 2019, till [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org) (klicka på "Submit an Article or Feedback").

Svaren kan komma att förkortas eller förtydligas.



## SPRING!

**JAG GICK HEM** till fots en kväll. Det var bara några kvarter bort från platsen där jag hade träffat några vänner tidigare, men nu var det beckmörkt. Jag kunde knappt se var jag gick.

Jag märkte att tre unga killar följde efter mig. Jag började gå fortare för att komma bort från dem, men de fortsatte att följa efter. Jag fick en stor klump i halsen. Då kom en tydlig tanke till mig: Spring! Jag började springa uppför kullen. Kullen var verkligen brant, men jag fick en styrka som inte var min. Den kom någon annanstans ifrån.

Nu sprang killarna också och började komma ifatt mig. Jag visste inte vad jag skulle göra. Återigen kom en tydlig tanke till mig att jag

.....  
 "Du kan lära dig att följa den bästa undervisningen av alla – den Helige Andens visningar. Detta är personlig uppenbarelse. Det finns ett mönster varigenom vi kan vara uppmärksamma på andliga faror."

Se president Boyd K. Packer (1924–2015), president för de tolv apostlarnas kворum, "Andliga krokodiler", *Liahona*, okt. 2002, s. 11.

skulle springa genom en trång passage. När jag gjorde det såg jag en polis till min stora förvåning. Utmattad efter att ha sprungit så många kvarter och med andan i halsen bad jag honom om hjälp. När killarna såg att jag pratade med polisen slutade de jaga mig och gick iväg efter en stund. Polisen följde sedan med mig för att se till att jag kom hem ordentligt.

Den kvällen tänkte jag på maningarna jag hade fått. Det kändes bra att min himmelske Fader hade hjälpt mig. Jag bad en bön och tackade honom för hans vägledning. Jag vet att om vi följer Andens röst så kan vi känna oss trygga.

*Martín S., Puerto Madryn, Argentina*

### Hur kan jag vara redo att höra och följa maningar?

#### 1. Var stilla.

När du tar dig tid att sitta stilla och fundera och reflektera så kan du höra Anden (se Ps. 46:11).

#### 2. Omvänd dig.

Omvändelse gör dig ren så att Anden kan vara hos dig (se Alma 34:36).

#### 3. Studera.

När du känner till Herrns ord kan det vara lättare att känna igen hans röst (se L&F 1:38).

# ATT KOMMA UPP ÄR UPP TILL MIG

PÅ SÖNDAGARNA brukade mamma väcka mig så att jag kunde göra mig i ordning för kyrkan och komma dit innan mötena började. Men en söndag väckte hon mig inte. Jag vaknade själv och märkte att jag inte hörde de vanliga ljuden av när familjen gör sig redo för kyrkan. Jag tittade nervöst på klockan och insåg att jag var en halvtimme sen till kyrkan. Jag hade missat sakramentet. Jag skulle förmodligen missa Söndagsskolan också.

Jag kände mig förvirrad och övergiven. Varför väckte inte mamma mig den här morgonen? Hon brukade ju alltid väcka mig. Men sedan slog det mig: Det var inte mammas ansvar att väcka mig så att jag kom till kyrkan i tid – det var mitt. Jag hade ingått egna förbund med min himmelske Fader, och det var mitt ansvar att hålla dem.

Senare den dagen tog mamma upp det faktum att hon inte hade väckt mig. Hon sa att hon inte skulle väcka mig någon mer gång. Hon sa att jag borde anstränga mig mer själv och få ett eget vittnesbörd.

Under veckan som följde tänkte jag på att jag inte kunde leva på mina föräldrars vittnesbörd för evigt, och att jag borde arbeta mer på att stärka mitt eget vittnesbörd. Sedan dess har jag verkligen ansträngt mig för att vakna tidigt varje söndag så att jag kan vara i kyrkan i tid och ta sakramentet. Jag lär mig att vara andligt oberoende.

*Lia Alves, Ceará, Brasilien*



## OM SPARKAR OCH KÄRLEK

JAG STOD i kö med mamma för att betala våra matvaror. Det var många i kön, så mamma fick böja sig över en liten pojke framför oss för att betala. Den lille pojken sparkade till henne. Den andra gången han sparkade på henne, backade hon undan och sa: "Kan du vara snäll och sluta sparka?"

Pojkens mamma vände sig om och sa att det var mammas fel att hon blev sparkad. Hon sa allt möjligt otrevligt till oss. Jag blängde på henne när hon vände tillbaka och var otrevlig mot kassörskan också! Jag låtsades vara lugn, men inuti var jag arg. Den störde mig. Jag visste att det som hade hänt varken var mammas eller mitt fel, men jag kände mig ändå sårad.

När jag kom hem gick jag till mitt rum och tog fram mina skrifter. När jag hade läst en stund kände jag att jag behövde be. Jag var knappast på humör för det, men jag knäböjde och började be. Efter en stund började jag be för kvinnan som hade behandlat oss så illa. Den mest fridfulla känsla jag någonsin fått kom över mig. Jag hade ingen plats i hjärtat för att vara arg på henne längre. Jag kände kärlek.

*Teresa G., Idaho, USA*



# ”Var inte rädd, för jag är med dig”

Äldste David A. Bednar  
i de tolv apostlarnas kворum

**E**n känd militärledare sa en gång med eftertryck: ”Låt dig aldrig styras av din rädsla.”<sup>1</sup> När vi tänker på allt som händer runt omkring oss i dag kan det finnas många orsaker till att vi är rädda, att vi tvekar och att undrar om saker och ting i livet verkligen kan bli så som vi länge har hoppats på.

Några av er kanske ifrågasätter eller inte har någon tillit till er förmåga att lyckas timligt och andligt. Kanske undrar du om Herrens löften om stöd och vägledning – som du så lätt ser och uppmärksammar hos så många andra – också ska bli uppenbara i ditt eget liv. Du kanske tvekar inför att gå vidare med en möjlighet eftersom du inte kan förutse alla detaljer om hur saker och ting ska utveckla sig. Därför är du försiktig med att börja och ta första steget på den vägen. Eller så kanske du är så orolig för att göra ett misstag att du undviker att handla i tro och sträva framåt och därigenom ökar sannolikheten för just det misslyckande du är rädd för.

Att inte låta sig styras av rädsla innebär helt enkelt att vi inte låter rädsla och osäkerhet avgöra vår kurs i livet, negativt påverka vår inställning och vårt beteende, felaktigt influera våra viktiga beslut eller avleda eller distrahera oss från allt i den här världen som är dygdigt, älskligt eller berömvärt. Att inte låta sig styras av rädsla innebär att vår tro på

Herren Jesus Kristus är större än vår rädsla, och att vi strävar framåt med ståndaktighet i honom. Att inte låta sig styras av rädsla innebär att vi litar på Guds vägledning, försäkran och tidsplan för våra liv. Jag lovar att vi var och en kan och kommer att välsignas med vägledning, beskydd och bestående glädje när vi lär oss att inte låta oss styras av rädsla.

När vi utövar tro på Jesus Kristus och litar på hans löften kan vi vandra i mörker med den fullständiga vissheten att vår väg blir upplyst – åtminstone så långt att vi kan ta nästa steg – och sedan nästa steg – och sedan nästa steg.

Joseph Smith lärde: ”Vi har inget att vara rädda för om vi är trofasta.”<sup>2</sup>

President Thomas S. Monson (1927–2018) sa: ”Var inte rädda. Var vid gott mod. Framtiden är lika strålande som er tro.”<sup>3</sup>

När ni möter framtiden med tro går Frälsaren framför ert ansikte, han är på er högra sida och på er vänstra, och hans Ande finns i era hjärtan (se L&F 84:88), i alla era rättfärdiga strävanden och alla dagar i livet. ■

*Från ett tal under ett andligt möte vid Brigham Young-universitetet-Hawaii den 15 december 2012.*

#### SLUTNOTER

1. I Mary Anna Jackson, *Memoirs of Stonewall Jackson* (1895), s. 264.
2. *The Personal Writings of Joseph Smith*, red. av Dean C. Jessee, rev. utg. (2002), s. 338.
3. Thomas S. Monson, ”Var vid gott mod”, generalkonferensen i april 2009.

Föddes i  
**San Leandro,  
Kalifornien**  
den 15 juni 1952



Verkade som  
**missionär**  
i södra Tyskland

Verkade som president för  
**BYU-Idaho**  
från 1997 till 2004



# Äldste **DAVID A. BEDNAR**



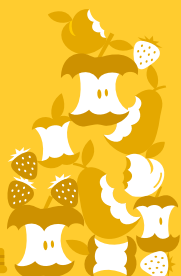
Giftes sig med  
Susan Robinson  
1975 i

**Salt Lake-  
templet**



Som pojke  
**hjälpte han  
familjen att  
konservera  
frukt.**

Han skojar om att  
han åt mer frukt  
än vad han  
konserverade.



Var quarterback  
i sitt lag i  
**amerikansk  
fotboll**  
på high school

Träffade sin fru under en flaggfotbollsmatch.

**Hon imponerade  
på honom**

när hon fångade hans långa passning.



Var  
**lärare**  
vid Texas Tech  
University och  
vid University of  
Arkansas

Tog examen från  
**Brigham Young  
University**

**Tog doktorsexamen**  
i organisationsbeteende vid  
Purdue University.



Inröstades som  
medlem i de  
**tolv  
apostlarnas  
kvorum**  
den 7 oktober 2004



Har **tre söner**

En av hans favoritpsalmer är  
**"Han kommer,  
Förlossar'n  
för Israels hus"**  
(Psalmer, nr 5)



UNGA VUXNA

**PLANERAR DU  
FÖR EN FAMILJ?**

*Den här månaden berättar unga vuxna hur de har mött och övervunnit motstånd mot att få barn.*

42

UNGDOMAR  
**EN GUIDE FÖR HUR  
MAN SÄTTER UPP MÅL**

52

DÖD OCH SORG  
**FÖRSTÅ GUDS PLAN**

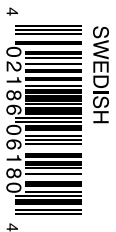
54

NYA TESTAMENTET  
**MÖT PERSONER FRÅN  
GALILEEN**

26, 56



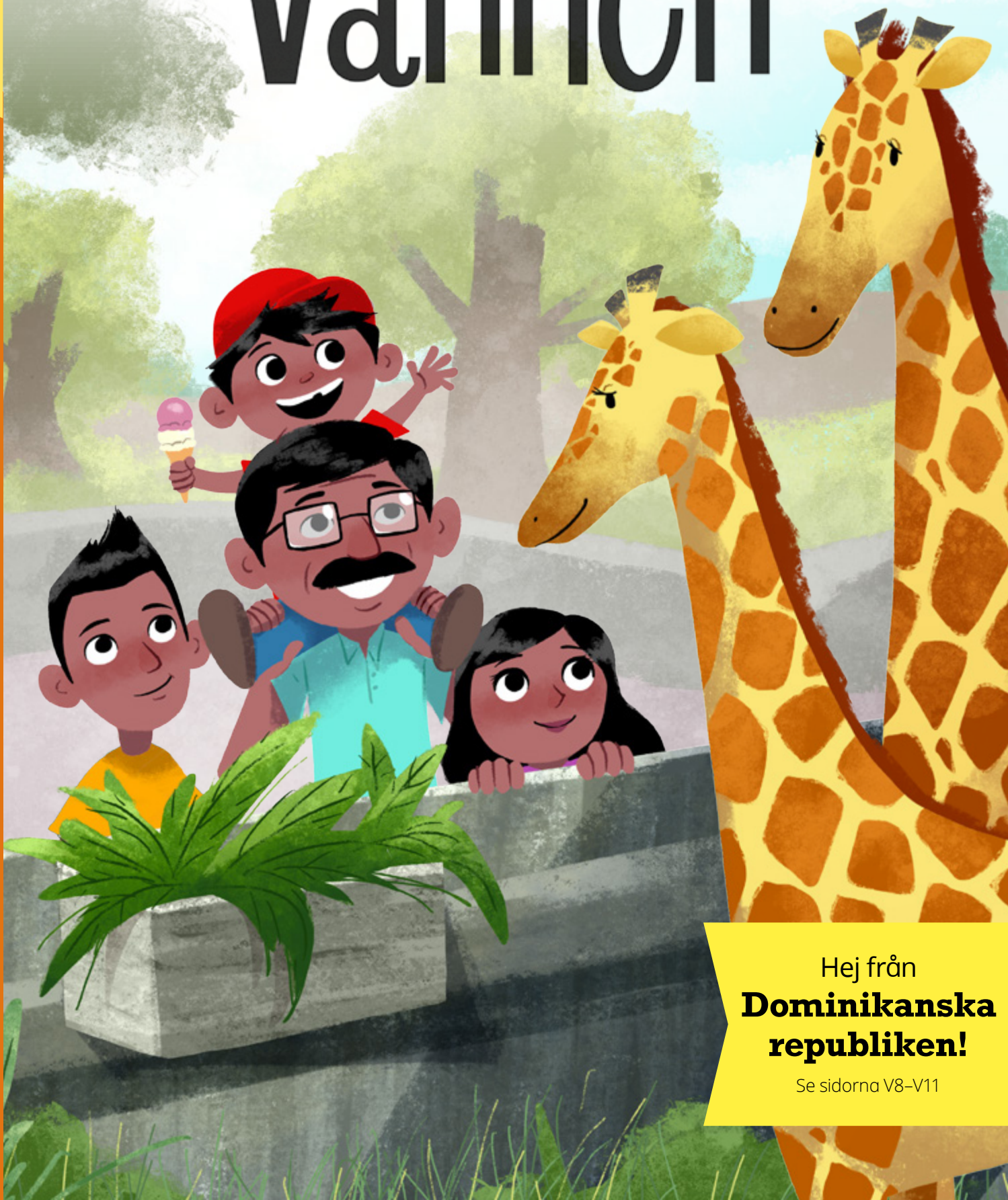
JESU KRISTI  
KYRKA  
AV SISTA DAGARS HELIGA



4

4

# Vännern



Hej från  
**Dominikanska  
republiken!**

Se sidorna V8-V11



President  
Russell M. Nelson

# Tacksam för föräldrar



Har du någon gång behövt vänta på att något speciellt ska hända? Vad kan hjälpa dig medan du väntar?

Alla mina åtta mor- och farföräldrars föräldrar blev medlemmar i kyrkan i Europa. De var mycket trofasta i kyrkan. Men senare var det några av mina förfäder som inte fortsatte att följa evangeliet. På grund av det gick mina föräldrar inte i kyrkan så mycket när jag var liten.

Jag älskade mina föräldrar. De lärde mig mycket. Jag kan inte nog tacka dem för vårt lyckliga familjeliv. Men redan som pojke visste jag att det saknades något eftersom min familj inte gick i kyrkan så ofta. En dag tog jag spårvagnen till en bokhandel för att hitta en bok om kyrkan. Jag tyckte om att lära mig om evangeliet.

När jag fick lära mig om Vidsordsordet insåg jag att mina föräldrar inte levde så som Vidsordsordet lär att vi ska leva. Men jag ville att de skulle göra det! Så en dag

slog jag sönder varenda flaska med alkohol mot betonggolvet! Jag trodde att pappa skulle straffa mig, men han sa aldrig något om det.

Under min uppväxt fortsatte jag att lära mig om evangeliet. Jag började förstå vår himmelske Faders underbara plan. Jag blev döpt när jag var 16 år. På jularna sa jag ofta till mig själv: "Jag vill inte ha en enda julklapp till! Jag vill bara bli besegrad till mina föräldrar i templet." Jag väntade i många år på att den drömmen skulle bli sann. När mina föräldrar var över 80 år gamla beseglades vi äntligen som familj! Jag var så glad den dagen. Jag är fortfarande glad varje dag för att de beseglades till varandra och att jag beseglades till dem. ●

*Bearbetad från "Uppenbarelse för kyrkan, uppenbarelse för våra liv", generalkonferensen i april 2018.*

## Färgläggningsidan



”Utgjut ditt hjärta  
till din himmelske  
Fader. Vänd dig till  
honom för att få  
svar och tröst.”

**- President  
Russell M. Nelson**

# Ett nytt kapitel

Jane McBride

Baserad på en sann berättelse

*"Alla mina välsignelser gör mig så tacksam för att jag är jag"* (Children's Songbook, s. 11).

Sarah höll på att packa Supp en låda i sitt rum när mamma kom in.

"Kan vi måla väggarna gula?" frågade hon mamma.

De hade precis flyttat in i ett nytt hus. Sarah hade fått välja lapptäcke och gardiner till sitt nya rum!

"Jag tror det", sa mamma. "Gult är en glad färg."

Sarah lade några böcker på en liten hylla vid sängen. Mamma hade inte varit så glad på sista tiden, inte sedan pappa dog i en olycka. Sarah lade försiktigt sin favoritbild av pappa bredvid



böckerna, där hon kunde se den varje morgon när hon vaknade.

Hon hörde en snyftning och såg tårar i mammas ögon.

"Jag älskar dig mamma", sa Sarah och slog armarna runt mammas midja och kramade henne hårt.

"Jag älskar dig mer."

Lördagen innan skolan började tog mamma och Sarah på sig gamla kläder, flyttade möblerna till mitten av Sarahs rum och satte försiktigt ner sina målarrollers i trågen med gul färg. Efter ett tag var vägarna täckta av gul färg – och även deras ansikten och kläder!

"Det ser ut som om solsken har skvätt över hela dig", sa mamma och skrattade.

Sarah fnissade. "Och du ser ut som om en banan har exploderat bredvid dig!"

De fortsatte skratta medan de städade. Men Sarahs leende försvann när hon kom att tänka på att hon skulle gå till Primär i morgon och till skolan dagen efter det.

"Jag är nervös för kyrkan och min nya skola", sa hon till mamma när de sköljde av målarpenslar i diskhon. "Jag känner inga lärare eller barn eller några andra."

Mamma stängde av vattnet och kramade om Sarah.

"Du kommer att få vänner. Du är snäll och det gör att andra vill vara med dig. Var bara så underbar som du brukar, så får du vänner."

Sarah kände sig lite bättre till mods men var fortfarande nervös.

"Jag önskar att pappa var här och kunde ge mig en välsignelse", sa hon. "Precis som han alltid brukade göra innan skolan började."

Mamma var tyst en stund. "Vad tror du om farbror Wyatt?" sa hon. "Jag är säker på att han gärna ger dig en välsignelse."

Sarah nickade. Kanske skulle en välsignelse hjälpa.

Den kvällen lade Sarahs farbror händerna på hennes huvud och gav henne en välsignelse.



"Jag välsignar dig att veta att Frälsaren tänker på dig nu när du påbörjar ett nytt kapitel i ditt liv", sa han. "Han lämnar dig inte ensam."

Sarah lade särskilt märke till orden *nytt kapitel*. Hon älskade att läsa och var alltid ivrig att börja på ett nytt kapitel i en bok.

Morgonen därpå åkte Sarah och mamma till kyrkan. Efter sakramentsmötet hjälpte mamma Sarah att hitta primärrummet. En flicka där inne log mot henne och sa hej.

"Du kan sitta här om du vill", sa hon och klappade på en tom stol bredvid sig.

"Tack", sa Sarah. "Jag heter Sarah. Jag är ny här."

"Jag heter Melody. Och jag är också ny! Det här är bara min andra söndag."

Snart pratade Melody och Sarah med de andra primärbarnen. Deras lärare var jättesnäll.

"Jag hoppas att det går lika bra i skolan!" tänkte Sarah när hon gick och lade sig på kvällen.

Nästa dag åkte Sarah buss till sin nya skola. Hon var glad över att få se några barn från Primär i sin klass.

"Tack, himmelske Fader", bad Sarah inom sig när hon åt lunch med sina nya vänner. "Kanske blir det här ett bra kapitel trots allt." ●

*Författaren bor i Colorado, USA.*

# Äldste Cook besöker Brasilien



Äldste Quentin L. Cook och syster Mary Cook reste till Brasilien för att träffa kyrkans medlemmar där. De åkte dit för att undervisa och dela med sig av Jesus Kristus kärlek.



De besökte den stora staden Belo Horizonte. Namnet på den staden betyder "vacker horisont". Äldste Cook sa att han hade sett de vackraste solnedgångarna någonsin där.

Äldste Quentin L. Cook är i fokus i denna del av bilden. Han är en äldre man med glasögon, vit skjorta, röd slips med vita prickar och en mörk kostym. Han är vid ett tal och talar i ett mikrofon. Han har ett vänligt uttryck.

"När vi är ett ljus så påverkar vi världen till det bättre."



Äldste och syster Cook besökte en missionärsskola. Missionärerna sprider Jesus Kristus ljus varje dag!

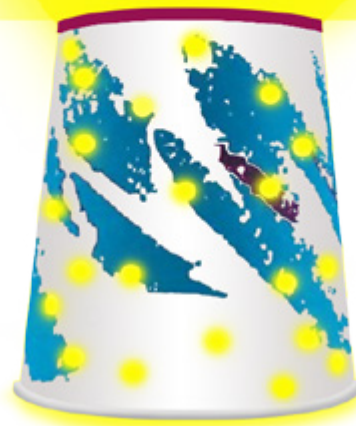


Barnen var mycket glada över att få träffa en Guds apostel!

### TITTA PÅ SOLNEDGÅNGEN.

Ta dig tid att titta på och njuta av en solnedgång, som äldste Cook gjorde. Rita en bild av solnedgången du såg. Tänk sedan på en klasskamrat, granne eller släkting som kan behöva en vän. Gör hans eller hennes dag gladare genom att ge din bild till honom eller henne.

## Gör en lykta



pappersmugg  
hålslag eller vass penna  
ficklampa eller ljusstav

1. Använd hålslagen eller pennan för att göra hål runt hela muggen. Gör hål i botten också eller klipp ut den helt (be en vuxen om hjälp).
2. Dekorera muggen som du vill. Sätt sedan ficklampan eller ljusstaven under muggen.
3. Släck ljuset och se hur lyktan lyser!

**Tips:** Om du inte har några pappersmuggar kan du rulla ihop ett tjockare pappersark och tejpa ihop kanterna.

Hur kan du vara ett ljus hemma, i ditt grannskap och i skolan?

# Väntar på Ian

Joshua J. Perkey

Kyrkans tidningar

Baserad på en sann berättelse



*"Vi gillar att vara i Primär. Vi är glada att också du är här"* (Children's Songbook, s. 256).

När Ian vaknade hörde han sin mamma sjunga. Det var "Jag vet han älskar mig". Det var Ians favoritsång i Primär! Han började sjunga med henne.

"Du är vaken!", sa hon. Hon log och hade tårar i ögonen. Ian såg att pappa satt bredvid henne. Han såg glad ut också.

"Jag har sjungit dina favoritsånger varje dag", sa mamma.

Ian log tillbaka, men huvudet värkte. Det värkte faktiskt i hela kroppen, särskilt i benet.

Han såg sig försiktigt omkring. Han var inte hemma. Han låg på en metallsäng i ett främmande rum. Sedan såg han en sjuksköterska och många andra sängar. "Det här måste vara ett sjukhus", tänkte han.

"Vad är det som har hänt?" frågade han.

Mamma såg ledsen ut. "Du var i en allvarlig olycka. En järngrind föll ner över dig. Du har varit på sjukhuset i två veckor, men du kommer att bli bra."

Två veckor! "Wow, vad länge jag har sovit", tänkte Ian. Det sista han kunde komma ihåg var att han var i kyrkan och övade på barnens medverkan ...

Å nej! Barnens medverkan!

"Missade jag barnens medverkan?" frågade Ian. Han hade sett fram emot det så länge! Han älskade att sjunga med sina vänner.

Mamma log och skakade på huvudet. "Nej, du har inte missat det. De bestämde sig för att flytta fram programmet tills du vaknade så att du kunde vara med."

"Allvarligt?"

"Allvarligt", sa pappa. "Alla primärbarnen bad

biskopen att vänta med det. De vill att du ska vara med. De vet hur mycket du såg fram emot det i år.”

Ian var glad att han fortfarande kunde vara med på barnens medverkan. Men han behövde bli bättre först. Och det tog lång tid. Han behövde vara kvar på

”Jag vet inte”, sa Ian.

”Kom så försöker vi”, sa Chaís. Hon hjälpte honom att ställa sig upp. Ian satte försiktigt ner foten. Han flyttade sig framåt. Han stod fortfarande! Det var hans första steg på över en månad! Alla applåderade.



sjukhuset lite längre. När han äntligen kom hem kunde han fortfarande inte gå eller leka.

Men hans vänner kom och besökte honom. Ian frågade dem om skolan och kyrkan. Och de frågade när han skulle komma tillbaka.

”Inte förrän mitt ben är bättre”, sa han till dem. ”Jag kan fortfarande inte gå.”

Oktober gick över i november och Ian blev långsamt bättre. En dag frågade hans vänner om han ville komma och se en film med dem. Ians mamma och pappa tog honom dit.

”Har du fortfarande ont i benet?” frågade hans vän Chaís.

”Ja”, sa Ian. ”Men det blir bättre för varje dag som går.”

”Kan du gå än?” frågade Chaís.

”Det betyder att du kan komma tillbaka till kyrkan!” sa Chaís.

Och hon hade rätt. Efter ytterligare några veckor hade Ian inte ont i benet längre. Läkarna tog bort gipset från benet och satte dit en stödskena i stället. När det blev söndag var det dags för barnens medverkan.

På sakramentsmötet gick Ian längst fram i sakramentssalen med sina vänner. Han stod rak i ryggen och log mot sin mamma och pappa. Under sångerna sjöng han så högt han kunde. När det var hans tur ställde han sig vid mikrofonen och bar sitt vittnesbörd. Han var tacksam för sina vänner i Primär. Och han var glad att han kunde vara med på barnens medverkan trots allt. ●

**Pojken i den här berättelsen bor i Dominikanska republiken. Läs nästa artikel för att få veta mer om det landet!**

Hej  
från  
Dominikanska  
republiken!



Hej!  
Jag heter Margo.  
Det här är  
min bror Paolo.



Vi ska besöka  
Dominikanska republiken.  
Häng med oss!

## Dominikanska republiken

Dominikanska republiken ligger i Västindien. Landet ligger på en ö tillsammans med landet Haiti. Dominikanska republiken har omkring 10 miljoner invånare, och cirka 130 000 av dem är medlemmar i kyrkan.

Santo Domingo 

I Dominikanska republiken pratar människorna spanska. Här är en kille med el Libro de Mormón – Mormons bok.



Många barn i Dominikanska republiken tycker om att spela baseball. Det är landets populäraste sport.



Förra året besökte profeten Dominikanska republiken och talade till folket på spanska.



I Dominikanska republiken finns ett tempel, i Santo Domingo. Texten lyder "Santidad al Señor: La Casa del Señor". Det betyder "Helgat åt Herren: Herrens hus".



Folket i Dominikanska republiken äter många olika tropiska grönsaker och frukter. De här killarna dricker från kokosnötter!

**Är du från Dominikanska republiken? Skriv till oss! Vi vill gärna höra från dig.**

Tack för att du utforskade Dominikanska republiken med oss! Nu ska vi iväg på nästa äventyr!



## Möt några vänner från Dominikanska republiken!



"Jag tycker om att hjälpa mindre barn i Primär när de blir högljudda. Jag skriver sångerna på papperslappar och hjälper dem att sjunga. Jag hjälper dem förstå när vi läser i skrifterna."

**Ambar O., 11 år, Dominikanska republiken**



"Jag älskar Jesus och känner mig mycket nära honom. Jag älskar också psalmerna och primärsångerna."

**Ian R., 8 år, Dominikanska republiken**




# Anden är . . .

Widdison  
tidningar


et betyder att han samarbetar  
ch Jesus Kristus för att hjälpa  
n eftersom han inte har någon

ps. När du kommer upp ur vatt-  
nelse som kallas "konfirmation",  
ot den Helige Anden.



ske Fader. När du tar sakra-  
följa Jesus. I gengäld lovar din  
elige Anden ska vara med dig.



Som en **budbärare** från din himmelske Fader.  
Den Helige Anden kan hjälpa dig känna Guds  
kärlek och förstå det han vill att du ska veta.



Som en **skylt** som  
visar dig vart du ska gå.  
När du gör val kan han  
hjälpa dig att hålla dig  
kvar på stigen mot  
evigt liv.



Som en **bästa vän** som alltid vill vara med  
dig! Genom att göra bra val inbjuder du  
honom att vara hos dig!

#### I SKRIFTERNA:

Johannes 14:26  
Galaterbrevet 5:22  
2 Nephi 31:17-18  
Läran och förbunden 130:22



**Becky Craven**  
andra rådgivare  
i Unga kvinnors  
generalpresidentskap

# Jag följde mina normer

*"Alltid stå som vittnen om Gud" (se Mosiah 18:9).*

**M**in pappa var militär så vi flyttade mycket när jag var liten. Något av det svåraste med att flytta var att lämna vänner bakom sig. Jag hade svårt att få nya vänner eftersom jag var blyg. Lyckligtvis var andra alltid vänliga i skolan och i Primär. I kyrkan hade det

ingen betydelse på vilket sätt vi var annorlunda. Vi var bara vänner allihop.

Ett sätt jag övervann min blyghet på var att hjälpa till i kyrkan. Jag började med Primär. Jag citerade ett skriftställe på samlingsstunden. Jag läste högt på lektionerna. Bit för bit kände jag mig mer och mer säker. Det hjälpte mig att stå för min tro.

När jag gick i fjärde eller femte klass bodde min familj i Maryland. Det fanns inte så många medlemmar i min skola. Jag hade vänner som var medlemmar i kyrkan och vänner som inte var det.

När jag var tonåring gjorde några av minna vänner sådant som gick emot mina normer. Men de försökte inte få mig att göra det. Jag är tacksam för att mina vänner respekterade min tro. Ibland kände jag mig utanför eftersom jag inte kunde göra allt det som mina vänner i skolan gjorde. Men det kändes alltid bra att jag följde mina normer. Jag bestämde mig för att jag skulle följa evangeliet, vad som än hände.

Mitt vittnesbörd växte sig starkare i Primär och på hemaftnarna. Jag kom till insikt om att jag är ett Guds barn.

Flera år senare fick jag veta att två av mina skolkamrater hade blivit medlemmar i kyrkan. Jag blev så glad! De sa att de hade iakttagit hur jag följde evangeliet när vi var små och det hjälpte dem bestämma sig för att lyssna på missionärerna.

Mina kära unga vänner, ni är barn till vår himmelske Fader. Om ni tänker på den här viktiga sanningen *varje dag* är det lättare att följa evangeliet. ●



Jag kan **lyssna**  
på den  
**Helige**  
**Anden.**

Jag kan vara **SNÄLL.**

Jag kan göra  
sådant på sab-  
batsdagen som  
hjälpjer mig min-  
nas Jesus Kristus.

Jag kan visa  
**respekt**  
för Gud, andra  
och mig själv.

Jag kan  
klä mig och  
uppföra mig  
**passande.**

Jag kan **OMVÄNDA MIG** och  
försöka igen när jag har  
gjort något fel.



Jag kan vara  
**ärlig.**

## Jag kan välja det rätta

Jag  
kan prata  
vördnadsfullt  
om Gud.

Jag kan använda  
**bra ord.**

Jag kan förbereda mig för  
att besöka templet.

Jag kan  
söka  
**GODA**  
**VÄNNER.**

Jag kan  
hålla min  
kropp och  
mitt sinne  
**friska.**

Jag kan **LYDA**  
mina föräldrar och  
**HJÄLPA**  
min familj.

Jag kan läsa, se på och  
lyssna på sådant  
som är bra.

Jesus älskar mig. Bit för bit kan jag lära mig att följa honom.



# Visa och berätta



Jag lekte med  
en vän som  
kände sig ensam.

**Alexis H., 7 år,  
Nova Scotia,  
Kanada**



Jag ser fram  
emot att  
ta emot  
prästadömet  
och komma till  
templet och  
utföra dop för

släktnamnen som mamma och  
jag har hittat!

**Brigham W., 11 år,  
Victoria, Australien**

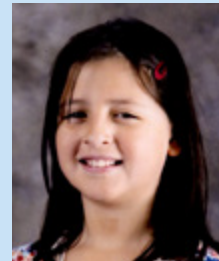


Jag tycker om  
att lära mig  
om Jesus. Jag  
är tacksam för  
offret han  
gjorde för oss.

**Sara D., 6 år,  
Rio Grande do  
Sul, Brasilien**



**Philip W., 8 år, Lancashire, England**



I skolan såg jag  
att det låg  
skräp på  
lekplatsen. Så  
jag frågade min  
rektor om jag  
fick plocka upp

skräpet med en vän. Jag är glad över  
att vara en bra medborgare.

**Ellea D., 10 år,  
PBaden-Württemberg, Tyskland**



Jag hjälper mamma med  
mina småbröder.

**Samantha S., 8 år,  
Berlin, Tyskland**



**Feranmi F., 8 år, Lagos, Nigeria**



Säg  
hej till  
Halim!

## VI KAN VARA KÄRLEKSFULLA



”Var och en av oss kan utveckla broderlig kärlek i våra hem, i skolan, på arbetet eller i leken.”

President Russell M. Nelson, ”Dessa ... var våra föredömen”, *Nordstjärnan*, jan. 1992, s. 71.

### Katie Richey

Baserad på en sann berättelse

”Det ni har fått som gåva ska ni ge som gåva”  
(Matt. 10:8).

I skolan den morgonen lade Marcus märke till en ny pojke i klassrummet.

”God morgon allihop”, sa fröken Becker när alla hade blivit tysta. ”Det här är Halim. Han är ny i vår skola. Faktum är att han är ny i vårt land.”

Halim tittade ner i golvet när han sa hej. Marcus tyckte att han lät annorlunda. Fröken Becker fortsatte att prata.

”Vi är så glada att han är här och att han ska vara i vår klass. Jag hoppas att vi alla kan hjälpa honom att känna sig välkommen.”

När fröken Becker visade Halim var han skulle sitta, tänkte Marcus på hur nervös han skulle vara om han var tvungen att flytta till ett nytt land och en ny skola.

Efter mellanmålet sa fröken Becker att hon hade en överraskning till alla. Marcus satt rakt upp i stolen så att han skulle se vad hon tog fram ur sin väska. Det var små hinkar. Hon började dela ut dem till alla i klassen.

”Vi har alla ett slags hink inuti oss”, sa hon när hon gav Marcus en gul hink.

”Andra fyller våra hinkar när de gör något snällt mot oss. Och vi kan fylla andras hinkar genom att vara snälla mot dem. Till exempel, när er mamma ger er en kram så fyller hon er hink. När ni säger något snällt till någon så fyller ni hans eller hennes hink.”

Marcus tittade på Caleb som var hans bästa vän. Han fick också en gul hink!

”Den här veckan ska vi ha de här hinkarna på våra bänkar så att vi kan skriva meddelanden till varandra”, sa fröken Becker. Hon vikte ihop en

liten papperslapp och lade den i en hink. ”Och det hjälper oss komma ihåg låtsashinken som vi har inom oss. Vi vill vara snälla så att vi blir hinkfyllare.”

Marcus tog fram en papperslapp och tänkte på vad han kunde skriva till Caleb, som att han var bra på idrott. Men sedan tittade han på Halim. Han hängde lite med axlarna som om han var ledsen.

Marcus undrade om Halim hade en bästa vän där han bodde förut. Det måste ha varit svårt att säga hej då och skrämmande att flytta så långt bort.

Marcus tittade ner på den tomma papperslappen på bänken. Han fick en idé och skrev:

”Hej Halim!

Välkommen till vår skola. Om du vill kan vi leka på rasten. Jag vill vara din vän. Och jag tror att Caleb också vill det.

Från Marcus.”

Sedan vek han försiktigt ihop papperslappen och lade den i Halims hink. Halim log. Marcus kände sig varm och glad inuti. Han tyckte om att vara hinkfyllare! ●

Författaren bor i Idaho, USA.



# Jesus undervisade om sakramentet



Innan Jesus dog åt han en speciell måltid tillsammans med sina lärjungar.  
Den kallades den sista måltiden.

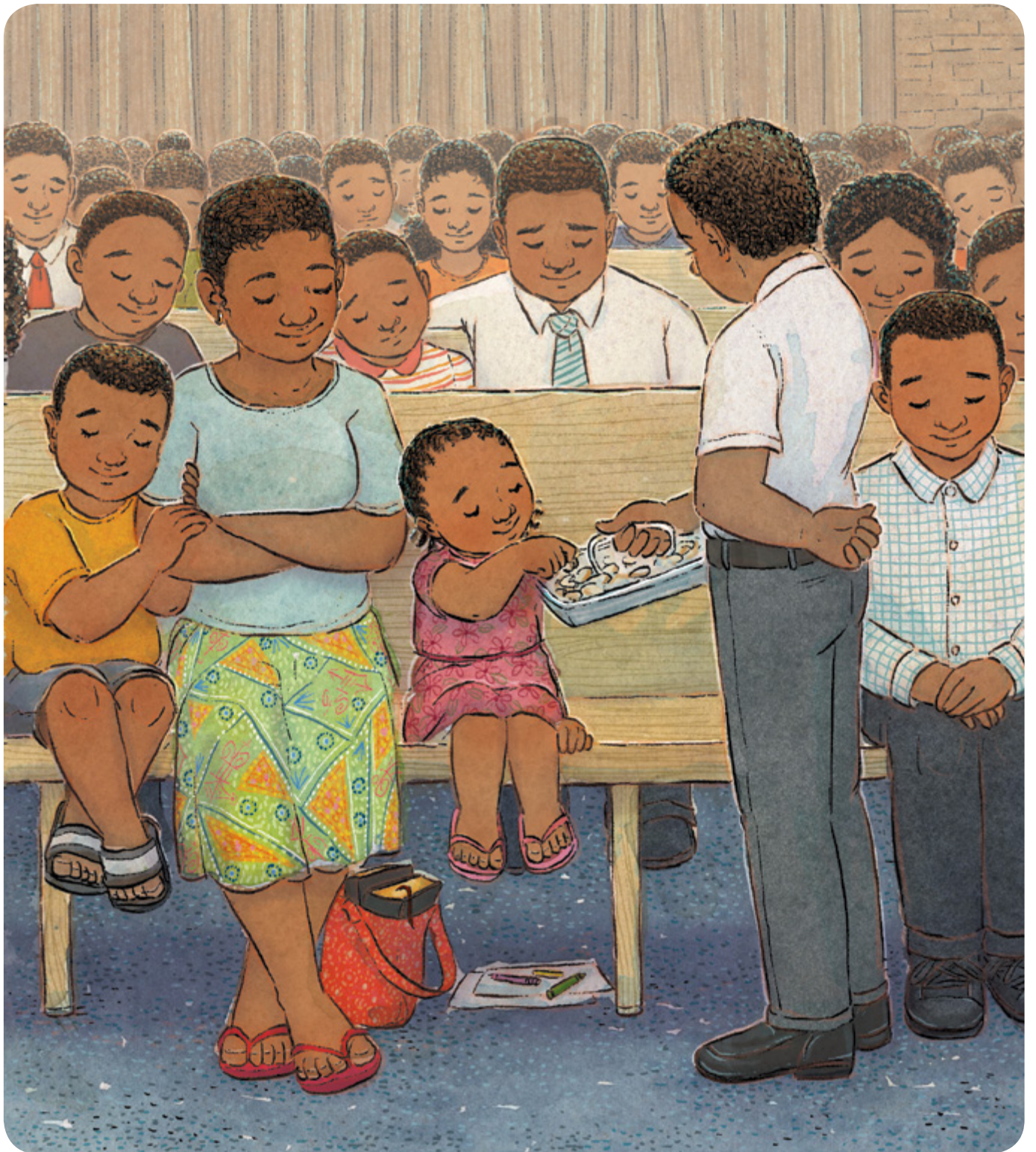
Jesus tog brödet och  
välsignade det. Han gav det till  
sina lärjungar. Han bad dem  
äta det så att de skulle  
minnas honom.



Jesus tog en bägare och  
gav den till sina lärjungar.  
Han bad dem dricka ur  
den så att de skulle  
minnas honom.

Jesus och hans  
lärjungar sjöng  
också en psalm  
tillsammans.





Jag kan minnas Jesus genom att ta sakramentet varje vecka,  
som han har bett oss att göra. ●

*Läs vad Jesus lärde i Matteus 26:26–28;  
1 Korintierbrevet 11:24–25.*

# Jesus gav oss sakramentet



# Kära föräldrar!

**Många familjer** har inte en far och en mor som är beseglade i templet. President Russell M. Nelson växte upp i en sådan familj. Oavsett vilken familjesituation vi har, kan vi lära våra barn att se fram emot templets stora välsignelser. Och vi kan hjälpa dem släktforska så att våra förfäder kan få de välsignelserna också. På sidan V2 kan du läsa om hur president Nelson väntade på att hans familj skulle beseglas i templet.

Skriv och berätta hur du och din familj använde berättelserna och aktiviteterna i månadens nummer av *Vännen*.

Med varma hälsningar,

*Vännen*

P.S. Om du inte har några barn hemma kan du ge *Vännen* till någon som har det.

## **New Friend**

**50 E. North Temple St.,**

**Room 2393**

**Salt Lake City, UT 84150 USA**

**liahona@ldschurch.org**



**Hitta Liahonan som är  
gömd i tidningen!**

## **INNEHÅLL**

- V2** Från första presidentskapet: Tacksam för föräldrar
- V4** Ett nytt kapitel
- V6** Apostlar runt om i världen: Äldste Cook besöker Brasilien
- V8** Väntar på Ian
- V10** Hej från Dominikanska republiken!
- V12** Den Helige Anden är ...
- V14** Jag följde mina normer
- V15** Jag kan välja det rätta
- V16** Bra idé – affisch: Jesus älskar mig
- V17** Visa och berätta
- V18** Säg hej till Halim!
- V20** Berättelser ur skrifterna: Jesus undervisade om sakramentet
- V23** Färgläggningssidan: Jesus gav oss sakramentet

**PÅ OMSLAGET TILL VÄNNEN**  
Illustration Shane Clester

# LOKALA SIDOR

BUDSKAP FRÅN OMRÅDETS LEDARE

## Arbeta tillsammans i Herrens vingård

Äldste Mark Gilmour, England

Områdessjuttio



Äldste  
Mark Gilmour

Nyligen fick jag tillfälle att träffa de systrar och äldster som förberedde sig för att gå ut på missionsfältet vid missionärsskolan i Preston. Jag visade dem ett foto som togs under min tid som ung missionär i Österrikemissionen Wien. Det var ett foto av mig stående mitt i en vingård med texten "Arbetar i Herrens vingård" överst, vilket ledde till ett samtal om en av mina favoritdelar i Mormons bok, liknelsen om olivträdet i Jakob, kapitel 5. I liknelsen skingras Israels hus (olivträdet) över hela jorden (vingården)<sup>1</sup> och sedan, efter en period av avfall, samlar vingårdens Herre, som är Jesus Kristus, hem dem i säkerhet.

Min favoritdel av det här kapitlet börjar med vers 70. Vingårdens Herre skickar sin tjänare, som i Läran och Förbunden 103:21 identifieras som profeten Joseph Smith, tillsammans med några "få" andra tjänare, att arbeta i vingården av hela sin kraft en sista gång. Det här föreställer början på tidernas fullbordans utdelning och den fortgående återställelsen, i vilken vi arbetar tillsammans med vingårdens Herre, ja, Jesus Kristus.<sup>2</sup>

Vilken underbar insikt och tröst det är att veta att vi inte arbetar ensamma, och att det här inte bara är missionärernas arbete eller medlemmarnas arbete – det är Herrens arbete, och han har sänt oss alla, missionärer och

medlemmar, att samla in Israel. Profeter och apostlar i den här tidsutdelningen har upprepade gånger sagt till oss att "nu är det dags för medlemmar och missionärer att komma samman ... [och] verka i Herrens vingård för att föra själar till honom".<sup>3</sup>

President Russell M. Nelson talade om det här stora insamlingsarbetet vid den världsomfattande andakten för ungdomar i juni 2018. Han sa:

"Det här *är* de sista dagarna, och Herren påskyndar sitt verk att insamla Israel. Den insamlingen är det viktigaste som sker på jorden i dag. Inget annat kan jämföras i fråga om omfattning, inget kan jämföras i fråga om betydelse, inget annat kan jämföras i fråga om majestät. Och om ni väljer det, om ni vill, kan ni vara en stor del i det. Ni kan vara en stor del av något stort, något storslaget, något majestätiskt!

När vi talar om *insamlingen*, säger vi helt enkelt den här enkla fundamentala sanningen: Alla vår himmelske Faders barn, på båda sidorna av slöjan, förtjänar att få höra budskapet om Jesu Kristi återställda evangelium."<sup>4</sup>

I vers 52 till och med 68 förklarar vingårdens Herre vad arbetet att samla in eller ympa in olivträdet grenar innebär. Han kallar tjänarna att "gräva omkring dem och beskära dem och

gödsla dem ännu en gång ... så att alla ännu en gång kan få näring, för sista gången".<sup>5</sup> Under vårt samtal bad jag de unga missionärerna att beskriva i ett ord hur den här kombinerade ansträngningen, att som missionärer och medlemmar arbeta tillsammans för att samla in Israel, ser ut. Dessa ord innefattade termer som kärlek, vänlighet, vänskap, tillit, förståelse, acceptans, glädje och lycka.

Alma och Amulek i staden Ammonihah är ett mycket bra exempel. Alma, missionären, bygger på Amuleks undervisning precis som våra missionärer avskiljs och utbildas att göra, men det är Amulek (medlemmen) som fångar folkets uppmärksamhet.<sup>6</sup>

Jag vittnar om att när vi tar emot Herrens inbjudan att arbeta sida vid sida med honom i den här stora insamlingen blir vi mer som Kristi sanna lärjungar, och vi upplever den välsignelse av lycka som han har utlovat.<sup>7</sup> ■

### FOTNOTER

1. Jakob 5:14
2. Jakob 5:72
3. Thomas S. Monson, "Välkomna till konferensen", generalkonferensen i oktober 2013.
4. Russell M. Nelson, "Israels hopp" (världsomfattande andakt för ungdomar, 3 juni 2018), HopeofIsrael.lds.org.
5. Se Jakob 5:63–64
6. Alma 10:12 (se kapitel 9–14)
7. Jakob 5:75; Jeffrey R Holland, "Vara med och styrka dem", generalkonferensen i april 2018.

# Tusentals mazariner och mycket mer

Madeleine Blomberg och Terez Nilsson

*Madeleine Blomberg kände sig manad att intervjua Else-Britt Lindberg för en artikel i Liahonas lokala sidor. Båda två tillhör Karlskrona gren. Madeleine blev inspirerad av en tidigare artikel i Lokala sidorna som handlade om Stockholms södra stavs bidrag till Röda Korset. I sin artikel berättar Madeleine om hur denna ödmjuka och hjälpsamma syster är ett fantastiskt exempel på tjänande. Att bo på en plats långt borta från kyrkan har inte varit ett hinder för Else-Britt att hitta sätt att tjäna på.*

Det var bara den 22-åriga tvåbarnsmamman Else-Britt som släppte in missionärerna när de knackade på alla dörrarna i det stora hyreshuset i Södertälje. Tack vare Mormons bok, som på många sätt liknade Bibeln, valde Else Britt att lyssna till missionärerna. "Jag kände med en gång att den var sann." En märklig omständighet var att en av de missionärer som hittade Else-Britt i Södertälje tidigare under sin mission hade träffat och undervisat hennes föräldrar nere i Oskarshamnstrakten. Föräldrarna hade då fått en positiv bild av kyrkan och dess missionärer. Else-Britt trivdes verkligen med sitt medlemskap i dåvarande Södertälje gren. De två flickorna, som senare blev tre, kunde följa med henne till kyrkan. När Else-Britt sedan blev 26 år ville maken tillbaka till sina hemtrakter och familjen flyttade till Mönsterås, en ort långt bort från närmaste gren. Där följde en tid av sjukdom, andra problem och skilsmässa. Else-Britt och flickorna flyttade därefter till Kalmar. I Kalmar fick Else-Britt plats på ett konditori, ett arbete som hon älskade och som hon sysslade med både i Södertälje och i Mönsterås.

Else-Britt gifte om sig med Göte, en god man som inte heller han var medlem i kyrkan. När hon berättade för Göte om Joseph Smith och

Mormons bok frågade han: "Fanns det inga vittnen?" "Jo, det var just det det fanns, förstår du!", svarade Else-Britt glatt. Det gillade han. Han var också nöjd med att man inte nyttjade sprit. "Ja, en sann religion måste ta avstånd från spriten", sa han.

Ensam hemma en dag bad Else-Britt till Gud att om han ville att hon skulle komma tillbaka till hans kyrka, att han då skulle skicka någon till henne. Detta besök kom fyra år senare, när man återigen organiserat en gren i Kalmar. Grenspresident Bengt Dahlström knackade på hennes dörr för att bjuda in henne till kyrkan. "Jaså, ni kommer nu", sa Else-Britt. "Jag har väntat på er." Bengt hämtade hustrun och dottern som suttit kvar i bilen och familjen bjöds på saft och tårta. Sedan den dagen har Else-Britt alltid varit aktiv i kyrkan.

Göte hade aldrig något emot kyrkan, men blev dock aldrig medlem. Han lät grenen ha möten i deras hem under flera perioder. När Göte var dålig i cancer kom äldsterna och gav honom en välsignelse – då kände han något viktigt. "Kunde de inte ha stannat!?" blev hans fråga till Else-Britt. Innan Göte gick bort sa Else-Britt till honom: "När du kommer till andra sidan, Göte, och hör om evangeliet där, acceptera det då!"



FOTO: JULIA SOFFER ABRAHAMSSON

Else-Britt Lindberg

Else-Britt var sorgsen över att hennes älskade make inte hade accepterat evangeliet under jordelivet. Hon ville ju så gärna det. Hon låg en gång på knä och utgöt sina tankar när hon hörde en stilla röst: "Men har du bett om det?" Nej, faktiskt inte. Märkligt nog inte! Så då gjorde hon det. Hon bad en innerlig bön om att få veta hur det stod till med hennes kära Göte. En tid efteråt, en helt vanlig dag vid busshållplatsen, får hon sitt svar. Plötsligt bara känner hon det. Göte har accepterat evangeliet och han vill vara besegrad till henne för evigt! "Jag kände mig rikast i stan. Jag hade fått den bekräftelse jag bad om!"

Pensioneringen kom sedan efter 22 år inom verkstadsindustrin. Hon var på ett företag i Kalmar som hette Rifa (Radioindustrins fabriksaktiebolag). Else-Britt hade nu både kraft och tid över, så hon började ett engagemang inom Röda korset som fortsätter än idag. Otaliga timmar har lagts ner på att sortera kläder, att sticka och att baka. Nu säger kroppen ifrån och det blir mest de populära stickade mössorna som lämnar Else-Britts händer till stöd för Röda korsets verksamhet. Mössorna säljs för 60 kr styck

på Kupan, Röda Korsets affär och samlingspunkt i Kalmar. Genom åren har där sålts tusentals av de efterfrågade mazarinerna som Else-Britt stått och bakat. Och lika många av hennes delikata bullar. ”Man får hjälpa till om man kan” förklarar Else-Britt.

I kyrkan har Else-Britt även bidragit med andra talanger. Hon är en skicklig talare och jul blir det inte för medlemmarna i Karlskrona gren om inte Else-Britt utantill har citerat de åtta långa verserna av Viktor Rydbergs ”Tomten”. Ibland låter hon sig övertalas till att på fester, med djup och klar stämma, sjunga det underhållande gamla skillingtrycket Lycklige Jim. ”Hon är suverän som artist, vår Else-Britt”, förklarar Madeleine.

Dessa båda systrar hann under intervjutiden också med att dryfta andra viktiga ämnen som historia, släktforskning och skrifterna. Allt som fascinerar Else-Britt Lindberg från Lindsdal utanför Kalmar. Madeleines sista fråga var: ”Om du fick önska dig något, Else-Britt, vad skulle det vara?” ”Jag önskar att jag var rik så att jag kunde hjälpa de fattiga. Det är så många som lider.”

Else-Britt har alltid försökt lindra och hjälpa, men hon hade velat göra så mycket mer. Madeleine vittnar dock om att Else-Britts många och generösa gåvor har blivit till stor hjälp och uppmuntran för många människor genom åren.

En gång i månaden kommer systemmissionärerna och seniorparet Neilson hem till Else-Britt där de håller möte tillsammans med andra som vill komma. Då myser Else-Britt. Då dukas det upp läckerheter och alla låter sig väl smaka. ■

## Evangeliebiblioteket – en viktig vardagsresurs

Många tycker att den viktigaste appen att ha på sin elektroniska enhet är Evangeliebiblioteket. Du kan ladda ner den gratis på Appstore. Evangeliebiblioteket är en fantastisk samlingsplats för kyrkans material. Du hittar allt från skrifterna till filmer. Under inställningar, en ikon som ser ut som ett litet kugghjul, kan du välja språk. Gå på upptäcktsfärd bland utbudet! Den engelska Gospel Library har betydligt mer innehåll än svenska Evangeliebiblioteket, men även i det svenska materialet hittar du många godbitar.

Vi har frågat några systrar efter exempel på hur de använder Evangeliebiblioteket i sin vardag.

”Jag har använt Evangeliebiblioteket som resurs till Primär, läst i handboken för mitt nya ämbete, slagit upp skriftställen och läst generalkonferenstal.”

*Beth Samuelsson Westerlund, Jakobsbergs församling*

”Jag använder appen för att lyssna på generalkonferenstal.”

*Helén Bentham, Kungsbacka församling*

”När jag undervisar min lilla dotter ger Evangeliebiblioteket snabb tillgång till bilder och annat material för barn. Underbart!”

*Mele Wiebe, Lunds församling*

”Vi kallar det e-biblioteket och det är det vi använder. Inga fysiska böcker och nästan bara på engelska. Detta har blivit naturligt för oss eftersom våra barn har tjänat i engelskspråkiga missioner. Alla länkar fungerar så

bra och det är lätt att hitta korta filmer som passar till ämnet vi tar upp.”

*Jacqueline Krylborn, Västerhaninge församling*

”Jag har grävt ner mig i materialet som rör oberoende, kyrkans historia och enskilda och familjer. Det finns så mycket bra att ta del av i Evangeliebiblioteket!”

*Evelina Fogelberg, Utby församling*

”Jag går in under ’Musik’ när jag väljer ut psalmer till söndagen.”

*Nancy Bertilson, Hägerstens församling*

”Jag har helt gått över till den digitala tekniken vad gäller mina skriftstudier. När jag läser Mormons bok använder jag understrykningsmöjligheterna i olika färger, samt kollar hänvisningar.”

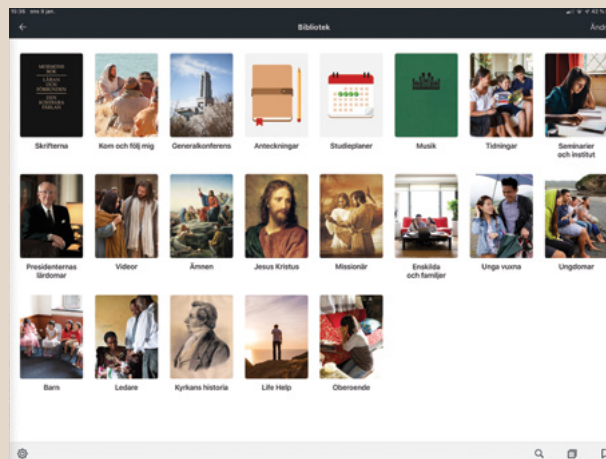
*Elisabeth Hussler, Luxemburg, Nancy stav*

”Nu använder jag Evangeliebiblioteket för lektionerna i Hjälpföreningen, både för att ta del av innan söndagen, och även under lektionstid.”

*Linda Karlsson, Borås Församling*

”Jag älskar att lyssna till generalkonferenstal när jag städar eller sköter tvätten. Jag använder också Evangeliebiblioteket när jag och barnen vill läsa något inspirerande tillsammans. De tycker om att höra om hur barn från hela världen lever efter evangeliet.” ■

*Amanda Schanner, Lund*



# Små och stora svenska mirakel

Henrik Ahlström  
Lunds församling

Jag hade varit inne i Lund med ett par kompisar och sett på bio. Det var sent och vi gick åt skilda håll. Jag gick ensam mot bilen. Det fanns två sätt jag kunde gå för att komma till platsen där jag hade parkerat. Rakt fram eller till vänster, båda vägarna skulle ta lika lång tid. Jag bestämde mig för att ta den som gick rakt fram. När jag nästan passerat möjligheten att gå till vänster fick jag en så stark känsla att jag ändå borde gå åt vänster och hjälpa personen som skulle komma att trilla med sin cykel. Jag ändrade riktning



Henrik Ahlström

FOTO MORGAN JUDD

eftersom känslan jag fick var så stark och specifik. Samtidigt som jag tänkte att detta var en väldigt konstig tanke fick jag se en kille som kom cyklande halvvägs nere på vägen. När han var precis framför mig gör han den sjukaste trillningen ner i gatan med huvudet först. Han blir liggandes alldeles stilla på gatan. Det jag tänkte då var: "Jaha, då gör vi det här!" Jag hjälpte honom upp och jag gick med honom dit han skulle. Han var både förvirrad och vilsen. Han var mycket tacksam när vi skildes åt.

Det är mitt vittnesbörd att Anden talar till oss, och det är genom hans viskningar som vi kan vara redskap att hjälpa Guds barn i deras svåra stunder. Om vi lyssnar och agerar kan vi vara på rätt ställe vid rätt tidpunkt. ■

# Övergång mellan åldersgrupper för barn och ungdomar

Från pressmeddelande –  
Salt Lake City 14 dec 2018

## Vanliga frågor

1. Hur ser schemat ut för åldersgruppernas övergångar?  
Barn slutar vanligtvis i Primär och börjar i Söndagsskolan och Bikupsklassen eller diakonernas kворum i början av januari det år de fyller 12. Unga kvinnor går vanligtvis vidare till nästa klass i Unga kvinnor och unga män till nästa kворum i aronska prästadömet i början av januari det år de fyller 14 och 16. Den här övergången sker efter åldersgrupp, inte på barnens och ungdomarnas födelsedagar.

Vissa barn och ungdomar kanske inte går vidare mellan organisationer, klasser eller kворum enligt det vanliga schemat på grund av personliga omständigheter. Biskopen och föräldrarna rådgör tillsammans om vad som är bäst för varje barn och ungdom.

2. När får unga män ordinerats till ett ämbete inom aronska prästadömet? När kan unga kvinnor och unga män få en tempelrekommendation med begränsad användning?

Unga män får ordinerats till tillämpligt prästadömsämbete i januari det år de fyller 12, 14 och 16. Ordinationer sker vanligtvis under januari månad. Unga kvinnor och ordinerade unga män kan få en tempelrekommendation med begränsad användning i januari det år de fyller 12. Men ordinationer

## Avresande volontärer

Viktor Wallentin från Alingsås församling har kallats att verka som volontär. Han kommer att arbeta i Rysslandmissionen Moskva. Viktor är son till Fredrik Wallentin och Lotta Wallentin. ■



Viktor Wallentin



Elvaåringar som slutar i Primär börjar gå i Söndagsskolan. Söndagsskolans presidentskap delar upp ungdomar i åldern 11 till 18 år i klasser efter ålder. Klasser kan organiseras

## Svenska pionjärer – Lennart och Gunnel Olausson

**Beth Samuelsson Westerlund, dotter**  
Jakobsbergs församling

**M**in mor Gunnel Appelgren föddes i Kalmar 1931 och hade fem syskon. När Gunnel var sexton år pensionerades hennes far och familjen flyttade till Norrköping, enligt önskemål från Gunnels mor Delia som var uppvuxen där. När Gunnel var nitton år kom hon i kontakt med kyrkan via en vän. Gunnel fick så småningom ett vittnesbörd och döptes i Norrköping två år senare.

Gunnel fullgjorde en mission för kyrkan 1953–1954 då Eben R.T. Blomquist var missionspresident i Sverige. Gunnel tjänade i Eskilstuna, Östersund och Hudiksvall. Hon älskade sin mission och blev särskilt god vän med en av sina missionskamrater, Beth Brown från Garland i Utah. Beth gifte sig senare med Bengt Jonsson från Sverige. Våra familjer har haft en livslång vänskap som sträcker sig över generationerna.

Efter missionen sa missionspresidenten till Gunnel att någon väntade på henne. Det var Lennart Olausson som Gunnel lärt känna tidigare och som nu bodde i Motala.

Lennart föddes i Chicago i Illionis av svenska föräldrar. När han var sju år gammal flyttade familjen tillbaka till Sverige, till Örebro. Fadern kom från Kumla. Efter skoltiden började Lennart arbeta för SJ på bangården i Krylbo. Ett halvår senare var Lennart med om en olycka där hans högra

till prästadömsämbeten för unga män och tempelrekommendationer med begränsad användning för unga kvinnor och unga män baseras även fortsättningsvis på om de är värdiga och redo och på andra personliga omständigheter.

3. Är åldrarna för ordination av prästadömsämbeten för unga män doktrinärt baserade?

Nej. Åldrarna för ordination till aronska prästadömet har varierat under kyrkans historia.

4. Uppmärksammar biskopsråd under sakramentsmötet de som slutar i Primär, de som går vidare till en ny klass eller ett nytt kворum samt unga män som ordineras till ett prästadömsämbete?

Biskopsråd uppmärksammar inte barn och ungdomar under sakramentsmötet när de går vidare mellan organisationer, klasser och kворum. Unga män som ordineras till ett prästadömsämbete presenteras under sakramentsmötet för församlingens stödjande röst. De kommer inte fram till talarstolen utan ställer sig upp i församlingen när deras namn presenteras och de inröstas.

5. Hur ändras Primärs och Söndagsskolans klasser?

för varje åldersgrupp, eller så kan flera åldersgrupper kombineras i en klass. Primärklassen Kämpar 11 upphör.

6. Får ungdomar som ännu inte fyllt 12 år vara med på läger? Får ungdomar som ännu inte fyllt 14 år vara med på danser och ungdomskonferenser?

Ja. I allmänhet får ungdomarna i en klass eller ett kворum ta del av de förmaner som är lämpliga för klassen eller kворumet. Med föräldrarnas godkännande får bikupsflickor och diakoner vara med på läger innan de fyller 12. Likaså får Mia-flickor och lärare vara med på danser och ungdomskonferenser innan de fyller 14. Men unga kvinnor och unga män ska vara minst 16 år gamla innan de börjar dejta (se *Vägledning för de unga* [2011], s. 4).

7. Får ungdomar som ännu inte fyllt 14 ha stöduppdrag?

Ja. Alla Mia-flickor och lärare får inbjudas att delta i stödverksamheten och får ha stöduppdrag. De behöver inte vänta tills de fyller 14.

8. Hur påverkas aktivitetsdagarna av de här ändringarna?

Där så är praktiskt fortsätter Primär att ha aktiviteter för flickor och för pojkar. Barnen får börja vara med på aktivitetsdagarna i januari det år de fyller 8 och fortsätta tills de slutar i Primär. ■



**Gunnel och Lennart Olausson**



arm kländes så svårt att den delvis fick amputeras. Resten av sitt liv bar Lennart en armprotes. Han fick lära sig skriva med vänster hand och han fick också byta arbetsplats.

År 1946 kom Lennart i kontakt med missionärerna då han ombads undervisa i engelska i kyrkan i Örebro. Han döptes två år senare. Fyra år efter dopet flyttade han till Motala där han blev chef på Sj:s resebyrå. Lennart och Gunnel hade träffats genom kyrkan och när Gunnel kom hem från sin mission friade Lennart snabbt.

Lennart och Gunnel gifte sig i april 1955. Först blev det vigsel i Norrköping och senare, i september samma år, beseglades de i templet i Zollikofen i Schweiz. De var det första paret som beseglades i det templet. Genom åren hjälpte Lennart till att organisera många tåg- och bussresor till templet i Schweiz.

De första två barnen, Beth och Anders, föddes i Motala. År 1961 flyttade familjen till Linköping som då tillhörde Norrköpings gren. Så småningom blev Lennart grenspresident. Två barn till föddes, Håkan och Karin. I Linköping fick familjen nya vänner, bland andra familjen Kessén, som blev medlemmar där i mitten av 60-talet. Vi fick pendla till Norrköping på söndagarna under några år. I veckorna höll Gunnel hemprimär med oss barn.

År 1968 flyttade hela familjen till Utah, där Lennart fått jobb. Vi barn gick i skolan och i kyrkans klasser. Vi fick många vänner, men när ett halvår hade gått flyttade vi tillbaka till Sverige och då till Norrköping. Gunnel, som var mån om slakten, ville vara nära sina föräldrar som började bli till åren komna och det fanns ju många vänner i kyrkan i Norrköping också.

Under årens lopp hade både Gunnel och Lennart många olika ämbeten. De ville tjäna sin nästa som Kristus gjorde. De var fina exempel för oss och för andra. Släktforskning och tempelarbeta låg Gunnel varmt om hjärtat och hon forskade både för familjen, för släktingar och för andra medlemmar i kyrkan. Hon tjänade också som stavs-genealog för utdragsprogrammet.

Vi barn åkte på ungdomskonferenser, läste seminariet och hade ämbeten i kyrkan. Vi har många kära minnen från tempelresor till Schweiz och från andra aktiviteter. Vi uppskattade medlemsfamiljerna i Stockholm som öppnade sina hem för oss i samband med konferenser och aktiviteter.

Jag, Beth, gifte mig tidigt med Lars Samuelsson, vi fick en son och fyra döttrar och nu finns det elva barnbarn. Lars avled 2010 och jag är sedan fem år omgift med Mats Westerlund. Vi bor i Bromma och tillhör Jakobsbergs

församling. Min bror Anders flyttade till Stockholm där han gifte sig med Maria Fahlander. De har en son och två döttrar.

Håkan, numera Hokan, kallades till Irland på mission. Han var där 1983–1984. Därefter flyttade han till Utah och utbildade sig vid BYU. Hokan är gift med Anne Inkley och bor i dag med sin familj i Bountiful i Utah. De har två döttrar och tre söner, varav två har tjänat på mission i England och i Arizona. Yngsta sonen är nu på mission i Las Vegas. Hokan och Anne har också hunnit få två barnbarn.

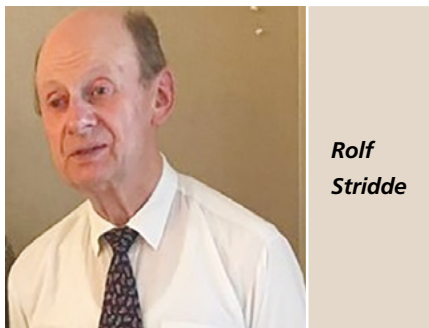
Min syster Karin åkte över till USA 1984 där hon träffade Robert Mayo på BYU. De vigdes i templet i Stockholm 1986 och bor nu nära Palmyra i New York. Deras son tjänade sin mission i Salt Lake City. Karin och Robert har också två gifta döttrar och två barnbarn.

Lennart blev sjuk i MS. Detta ledde till att han blev rullstolsburen i mitten av 80-talet. Trots denna prövning höll han modet uppe. Han gav föreläsningar om sina resor, han vävde, han målade och han hjälpte till att översätta missionärsdiskussioner och dokument från både engelska och franska, språk som han behärskade flytande. Lennart hade ett starkt vittnesbörd och älskade att se kyrkan växa. Lennart lämnade jordelivet i november år 2000. Gunnel började utveckla Alzheimers sjukdom några år därefter. Hon åkte och hälsade på barn och barnbarn i USA vid ett flertal tillfällen. Hon dekorerade tårtor när barnbarnen gifte sig och var känd för sina goda bakverk. Gunnel var ett solsken och hade stort tro hela livet. Gunnel somnade in i september 2012. ■

## Avlidna

**R**olf Stridde avled efter ett kort sjukdomsförlopp den 7 januari 2019 vid 74 års ålder. Efter att just ha avslutat två veckors tjänande i templet i Stockholm, kallade Herren hem Rolf Stridde. Hans tempelbesök var mer frekventa de sista åren. Han älskade att åka till templet och gjorde det så snart han hade råd och möjlighet. Han gladdes stort av så många fina och omtänksamma människor som alltid mötte honom där trots, eller kanske på grund av, hans nedsatta syn de sista åren. I många år cyklade han långt till kyrkan. Han kämpade mer än de allra flesta av oss, både fysiskt och mentalt, men har nu vunnit en stor seger och evig belöning.

Som enda personen i sin släkt döptes han in i kyrkan 1977 och tillhörde



**Rolf  
Stridde**

länge Hägerstens församling i Stockholm. De sista åtta åren tillhörde han Skövde gren, då han bodde i ett hus i Fägre, söder om Töreboda. Han efterlämnar inga barn, men många sörjande.

*Fredrik Cederberg*

Märta Malmros, född 1919 i Sandviken, har lämnat oss. Denna älskärda och paranta dam döptes som sjuttioåring i Malmö församling. I höst skulle Märta ha fyllt 100 år. De sista åren tillbringades hemma på grund av sjukdom och blindhet, men dessförinnan levde Märta ett mycket aktivt och

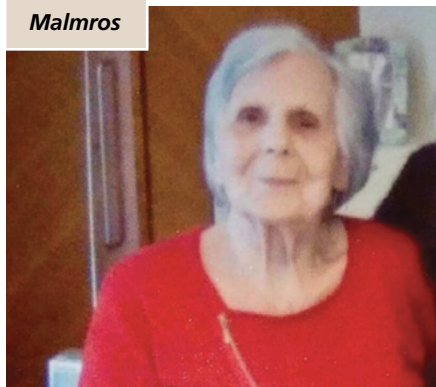
händelserikt liv. Som ung tillbringade hon en lång tid i USA där hon träffade sin svenske make Bengt Malmros. Tillsammans återvände de lite motvilligt till Sverige. Bengt drabbades sedan av en allvarlig sjukdom och dog redan 1968 när Märta bara var 49 år. Bengt och Märta hade en älskad son tillsammans, Peter. Även Peter gick före Märta genom slöjan då han som 43-åring utan efterkommande avled i cancer.

I den lilla boken "Episoder ur ett långt liv" skildrar Märta en svunnen tid med glädjeämnen och bekymmer som är främmande för oss i dag. Hon avslutar boken med att vittna om att hon har blivit fast förankrad i sin tro på lärdomarna i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Hon skrev särskilt om templets välsignelser som gett henne möjlighet att beseglas till sina nära och kära för evigt. ■

*Vännerna i Malmö församling*



**Märta  
Malmros**



## Book of Mormon-musikalen, Mormons bok och en envis smålänning

**Ida Magnusdotter Ganeteg**

**R**eligion och andlighet är något som Rkretsat runt mig ända sen jag var liten. Inte i mitt eget hem, men eftersom jag och min familj bodde i Smålands urskogar mitt i bibelbältet. Likt min familj var jag stolt icke-religiös fram tills jag var tio år gammal. Då tändes en gnista av tro i min själ. Jag fann sanning i Bibeln och jag visste att Jesus Kristus var vår Frälsare. Men som för många andra som läst Bibeln väckte den också många frågor som var svåra att besvara. Så började min andliga resa. Jag skulle

senare studera teologi. Jag kom då i kontakt med olika religiösa tänkare, men jag kände inte samma sanning som när jag läste Bibeln för första gången. Mina studier ledde inte till större övertygelse, utan jag kände bara än mer att jag aldrig någonsin skulle få svar på mina funderingar.

Ungefär två år senare innebar mitt heljobb att vara konferencier och sketch-artist på olika cosplay-event runt om i Sverige. (Cosplay är en form av kostymerat uppträdande med



ursprung i Japan. I väst handlar det primärt om rollfigurer från populärmedia.) På den vägen kom jag i kontakt med en viss musikal vid namn The Book of Mormon. Jag hade aldrig tidigare riktigt hört talas om Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Under ett event skulle jag spela huvudrollsinnehavaren i musikalen, en missionär som skickas ut till Uganda. Jag hade sett musikalen flera gånger. Musikalen gör ett bra försök att ge publiken en generell idé om kyrkan under de två speltimmarna, men som åskådare går man därifrån med fler frågor än när man kom dit. Jag kände att jag hade för lite kött på benen vad gällde denna kyrka, så jag beslutade mig för att läsa Mormons bok. Genom hemsidan mormon.org kom jag i kontakt med två missionärer som tjänade i min hemstad Lund. Det var äldste Hambrick och äldste Balls. Vi stämde träff samma vecka då de skulle överlämna ett exemplar av boken. Det var med spänning jag inväntade att klockan skulle slå 18:30 och missionärerna skulle komma på besök. Det var två vänliga ansikten som slog sig ner vid mitt köksbord och åt kanelbullar medan jag ställde de självklara frågorna om dop för de döda och vad Kolob är ... När de gick lämnade de ännu fler frågor efter sig. Jag beslutade mig tidigt för att jag minsann inte skulle gå med

i någon kyrka. Min tro som jag byggt upp i Svenska kyrkan stod fast och att läsa Mormons bok skulle inte rubba den säkerheten. Men allteftersom jag läste i den blå boken började många av de svåra frågor som jag tampats med luckras upp och besvaras. Detta väckte nästan en ilska inom mig. Hur kunde detta absurda och nya vara sant?

Äldsterna Hambrick och Balls inbjöd mig att komma till kyrkan följande veckor och mitt första besök förgylldes av trevliga och nyfikna människor. Det ljus som uppfyllde dem gjorde mig nästan ännu mer provocerad att ställa svåra frågor, att vara ännu mer envis och att trilskas ännu mer. Jag ville inte tro på det vittnesbörd som började växa inom mig. Medlemmar och missionärer bemötte detta genom att bjuda in mig till lektioner där jag uppmanades att ställa frågor om evangeliets principer och att vara kritisk mot det jag hört och läst. De bemötte mig även genom att bjuda mig till deras hem för att äta middag och prata om evangeliet. Månaderna gick. Jag fortsatte att gå i kyrkan och att bli undervisad av missionärerna som troget mötte upp med mig flera gånger i veckan. Men jag gjorde klart för dem varje gång att jag minsann inte ville bli döpt. Under tiden kändes det som att vår himmelske Fader hade

fullt upp med att putta mig framför sig och visa mig väldigt konkret att Jesu Kristi kyrka är den enda sanna kyrkan. Bönesvar och mirakel kom i överflöd varje gång jag tvekade. Det kändes nästan som om Gud fick sig ett gott skratt varje gång. Tänk så envisa och fångade i våra egna tankar vi kan vara. Vi kan vägra att se en tydlig väg som leder till det som är gott och sant.

Det största miraklet som skedde var en eftermiddag i april när missionärerna och jag satt på en buss tillsammans på väg hem från Malmö församling. Samtalet klingade av, och när det var tyst så föll orden från mina läppar utan att jag själv hade någon som helst kontroll: "När kan jag bli döpt?" Vi var alla lika chockade och ingen av oss var helt säker på vad som just sagts. Men de fem orden satte en plan i rullning som ledde till mitt dop den 19 maj 2018. Det var en vecka efter det att jag gjorde mitt framträdande som missionär i evenemanget baserat på Book of Mormon-musikalen.

Sedan första gången jag läste Mormons bok kunde jag nu vittna om dess sanning, även om det först bara var för mig själv. Min tro på Kristus har stärkts så mycket och den Helige Andens närvaro är så konstant och stark att jag inte kan förneka kyrkans äkthet. Min omvändelse är ingen annan lik, men att människan är envis och fast i sina egna tankar är inte unikt. Om hon låter sig rubbas lite grann av Guds perfekta plan kan den mest envisa smålänning se sanningen och lära sig älska honom ännu mer. ■