

Liahona



PRESIDENT EYRING:

Josephs exempel:

ETT MÖNSTER FÖR
PERSONLIG UPPENBARELSE
sidan 12

8 sanningar
återställda genom den
första synen, sidan 18

Fira återställelsen med de
här aktiviteterna, sidan 22

En evig lärdom från en
tiodollarsedel, sidan 28

KYRKAN
FINNS
HÄR

Palmyra

New York,



USA

Många betydelsefulla händelser under återställsens första tid ägde rum i och runt Palmyra. Det började med den första synen i en skogslund vid familjens Smiths hem (rekonstruktion av huset till vänster).

Hektar skogsmark som familjen Smith köpte år 1817



40



100 000

Antal personer som besöker den heliga lunden varje år

Avståndet från familjen Smiths hem till kullen Cumorah



5
KILOMETER

5 000

Exemplar av första utgåvan av Mormons bok som trycktes i Grandins tryckeri i Palmyra

Antalet medlemmar när kyrkan organiserades officiellt i Fayette, New York, nästan 5 mil från Palmyra



6

1820 Den första synen

1823 Ängeln Moroni besöker Joseph Smith

1830 Mormons bok publiceras. Kyrkan organiseras officiellt den 6 april

2000 Palmyra tempel i New York invigs den 6 april



Lär dig mer om andra kyrkohistoriska platser på history.ChurchofjesusChrist.org.

FOTO ANNE MICHELLE BAILEY



Stödverksamhet genom släktforskning

8



Fira återställelsen

22



Åtta sanningar från den första synen

18

Den första synen: Ett mönster för personlig uppenbarelse
Henry B. Eyring

12



På helig mark

I år firar vi 200-årsminnet av Joseph Smiths första syn. Den inledde återställelsen av Jesu Kristi evangelium i den vackra heliga lunden. Denna förunderliga händelse förändrade historiens gång, bland annat för våra liv. Men viktigast för mig är att den har blivit personlig och livsförändrande.

När jag tjänade tillsammans med min man i New York/Pennsylvaniamissionen med inriktning på kyrkans historiska platser, ägnade jag mycket tid

åt att promenera på den heliga marken. På familjen Smiths gård i Palmyra i New York hade jag förmånen att leda rundturer med besökare från hela världen med mångskiftande bakgrund.

Vi kan alla lära av föredömen som familjen Smith och andra medlemmar under kyrkans första tid. Joseph Smiths första syn lär oss hur vi tar emot uppenbarelse, som president Eyring förklarar på sidan 12. På sidan 18 vittnar andra generalauktoriteter om att den synen verkligen inträffade.

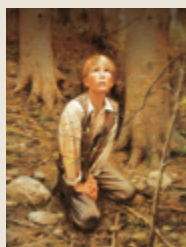
Det är min enkla bön att vi, när vi firar 200-årsminnet av den första synen, reflekterar över alla välsignelser vi har fått som en del av denna pågående återställelse av Jesu Kristi evangelium.

Syster Karen Russon Neff

Innehåll

- 5 Vad händer när vi dör?** 🕒
- 6 Porträtt av tro**
Esther Cox – Louisiana, USA 🕒
Esther litar till sin himmelske Faders kärlek i sin omsorg om sina barn, varav det ena är en son som hon nästan förlorade.
- 8 Stödverksamhetens principer**
Stödverksamhet genom släktforskning
Genom att skapa band med våra förfäder kan hjärtan öppnas och bestående intryck lämnas.
- 12 Den första synen: Ett mönster för personlig uppenbarelse**
Henry B. Eyring
När vi följer Joseph Smiths exempel kan vi få mer uppenbarelse i våra liv.
- 18 Åtta sanningar från den första synen**
Profeter vittnar om återställd sanning.
- 22 Fira återställelsen** 🕒
Förslag på aktiviteter för familjer och andra grupper.
- 24 Kom och följ mig: Mormons bok** 🕒
Använd dessa veckovisa artiklar för att förbättra dina studier i Mormons bok den här månaden.
- 28 Lever du ett tiodollarsliv?**
Gérald Caussé
Så här kan du se det eviga värdet hos saker och ting.
- 32 Sista dagars heliga berättar** 🕒
En skada leder till att hon undrar över framtiden. En man och hans fru får en speciell bok. En man vill bara åka hem. Genom att söka Gud räddar de sitt äktenskap.
- 36 Mina anteckningar från konferensen**
Generalkonferensen i oktober 2019 🕒
- 38 Oberoendets välsignelser**
Anden gjorde skillnad 🕒
Molly hittade två huvudingredienser för att starta ett konditori.
- 40 Hur pratar jag med mina barn om psykisk hälsa?** 🕒
Så här inleder du samtalet.

🕒 Korta budskap



På omslaget
Mitt hjärtas önsningar,
av Walter Rane

Avdelningar

Unga vuxna

42

Har du det **jobbigt**? Livet är inte lätt, men **vår himmelske Fader har en plan** för var och en av oss. Den här månaden berättar unga vuxna hur de **får hopp och blir helade** genom prövningar.



Ungdomar

50

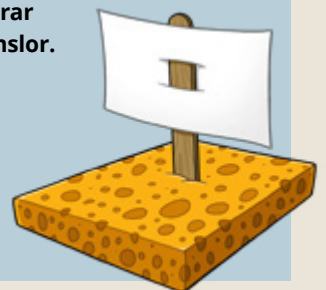
Se vad **den första synen lär om vem du är**. Liksom Nephi upptäcker en ung man **värdet av hårt arbete**. Joseph Smith visar **hur vi kan få svar från Gud**.



Barn

Vännen

Bygg ett fartyg **som Nephi** gjorde. Läs om kyrkans medlemmar i Brasilien. **Lär dig hur man hanterar jobbiga känslor**.



FEBRUARIS DIGITALA ARTIKLAR



34 sanningar jag har lärt mig av att studera Joseph Smith som kyrkans historiker

Jessica Nelson

En ung vuxen historiker delar insikter om frågor angående kyrkans historia.



Hur jag fann tro när det kändes som om jag hade förlorat allt

Jennifer Enamorado

En medlem i Honduras berättar hur hon kämpade vidare efter en olycka som förändrade hennes liv.



Hur jag ändrade "varför" till "hur"

Lydia Tava'esina Pickard

En ung missionär i Australien berättar hur en fråga förändrade hennes sätt att se på prövningarna i sitt liv.



Vår himmelske Fader låter oss ibland vänta på uppenbarelse – och det är okej

Meg Yost

En ung vuxen ger exempel på hur god och kärleksfull Gud är när han besvarar våra böner i sin tid.

LÄS MER

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

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

KONTAKTA OSS

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

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

Liahona, floor 23

50 E. North Temple Street

Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

FEBRUARI 2020 ÅRGÅNG 144 NR 2 LIAHONA 16717 180

Internationell officiell 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

Redaktör: Randy D. Funk

Rådgivande: Becky Craven, Sharon Eubank, Cristina B. Franco, Walter F. González, Larry S. Kacher, Adrián Ochoa, Michael T. Ringwood, Vern P. Stanfill

Verkställande chef: Richard I. Heaton

Chef för kyrkans tidningar: Allan R. Loyborg

Verksamhetschef: Garff Cannon

Redaktionschef: Adam C. Olson

Biträdande redaktionschef: Ryan Carr

Tidskriftsassistent: Camila Castrillón

Text och redigering: David Dickson, David A. Edwards, Matthew D. Flitton, Garrett H. Garff, Jon Ryan Jensen, Aaron

Johnston, Charlotte Larcabal, Michael R. Morris, Eric B. Murdock, Joshua J. Perkey, Jan Pinborough, Richard M. Romney, Mindy Selu, Lori Fuller Sosa, Chakell Wardleigh, Marissa Widdison

Verkställande art director: J. Scott Knudsen

Art director: Tadd R. Peterson

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

Samordnare av immateriella rättigheter: Collette Nebeker Aune

Produktionschef: Jane Ann Peters

Produktion: Ira Glen Adair, Julie Burdett, José Chavez, Thomas G. Cronin, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Marissa M. Smith

Prepress: Joshua Dennis, Ammon Harris

Tryckerichef: Steven T. Lewis

Distributionschef: Nelson Gonzalez

Översättning: Översättningstjänst

Mariatorget 1A

118 48 STOCKHOLM:

Tfn 08-556 029 80

E-post: myhrberg@churchofjesuschrist.org

För prenumeration och priser utanför USA och Kanada, gå till store.churchofjesuschrist.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: rstockholm@churchofjesuschrist.org

Internet: store.churchofjesuschrist.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.churchofjesuschrist.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@churchofjesuschrist.org.

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

© 2020 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 till

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@churchofjesuschrist.org.

For Readers in the United States and Canada: February 2020 Vol. 144

No. 2. 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.

VAD HÄNDER NÄR VI DÖR?



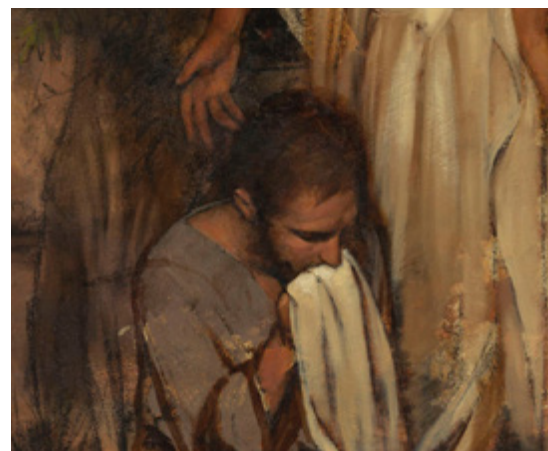
1. Andevärlden:

”Deras andar som är rättfärdiga tas emot i ett lyckotillstånd som kallas paradiset, ett vilotillstånd, ett fridstillstånd” (Alma 40:12).



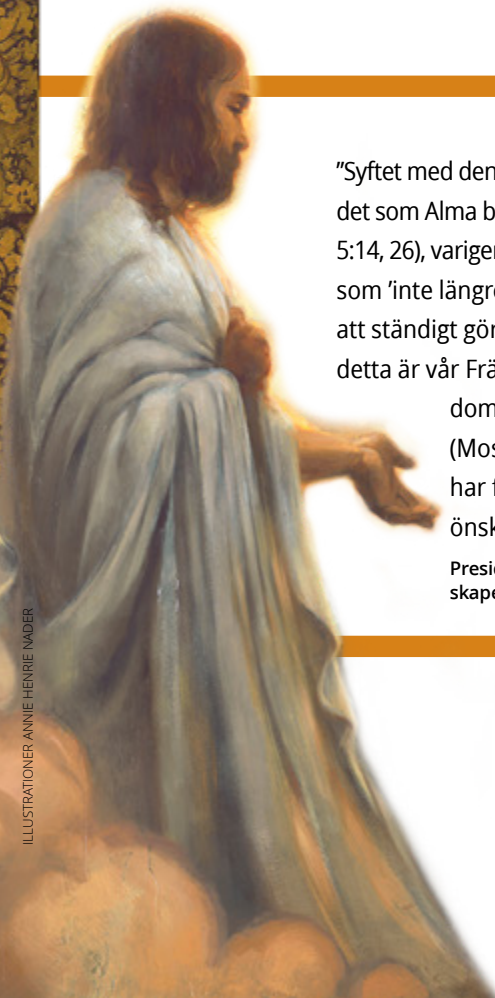
2. Uppståndelse:

”Själens ska återställas till kroppen och kroppen till själen, ja, varje lem och led ska återställas till sin kropp. Ja, inte ens ett huvudhår ska gå förlorat, utan allt ska återställas till sin rätta och fullkomliga form” (Alma 40:23).



3. Domen:

”När alla människor har gått från denna första död till liv så att de har blivit odödliga, måste de stå inför Israels Heliges domarsäte” (2 Ne. 9:15).



”Syftet med denna yttersta dom är att avgöra om vi har uppnått det som Alma beskrev som en mäktig förändring i hjärtat (se Alma 5:14, 26), varigenom **vi har blivit nya skapelser**, som ’inte längre har någon benägenhet att göra ont, utan att ständigt göra gott’ (Mosiah 5:2). Den som slutligen avgör detta är vår Frälsare Jesus Kristus (se 2 Ne. 9:41). Efter hans dom ska vi alla bekänna ’att hans domar är rättvisa’ (Mosiah 16:1) eftersom han är allvetande och därför har fullkomlig kunskap om alla våra gärningar och önsknningar.”

President Dallin H. Oaks, förste rådgivare i första presidentskapet, ”Renad genom omvändelse”, *Liahona*, maj 2019, s. 93.



4. Härlighetsgrad:

”Allt [ska] återställas till sin rätta ordning, allting till sin naturliga gestaltning – dödlighet uppväcks till odödlighet, förgänglighet till oförgänglighet – de uppväcks till oändlig lycka för att ärva Guds rike eller till oändligt elände för att ärva djävulens rike” (Alma 41:4).



Esther Cox

Louisiana, USA



Det var bara ännu en dag av översvämnningar efter de häftiga skyfall som hade drabbat södra Louisiana. Men när Esther Cox tvååriga son Matthew ramlade ner i den djupa strömmen i ett närbeläget dike blev det hennes värsta dag någonsin. När Esthers man George väl hittade Matthew hade han varit under vattnet i femton minuter.

LESLIE NILSSON, FOTOGRAF

De kallar Matthews tillstånd för "nära drunkning med hypoxi" vilket innebär att han fick hjärnskador på grund av syrebrist. Det var den värsta dagen i mitt liv, men min himmelske Fader gav honom tillbaka till mig. Han är fortfarande min lilla kille. Jag har tagit hand om honom i tjugo år. Det går upp och ner, men han är en välsignelse. Han är toppen! Och min himmelske Fader har hjälpt mig igenom alltihop.

Ingen kärlek är som kärleken från en person som har särskilda behov. Vi älskar varandra väldigt mycket. Vi har ett mycket speciellt band. Gud välsignar mig. Det gör han verkligen.

UPPTÄCK MER

Se mer om Esthers resa i tro, med fler bilder, i Evangeliebiblioteket eller på nätversionen av den här artikeln på ChurchofJesusChrist.org/go/2206.

Lär dig mer om resurser för familjer till personer med särskilda behov på ChurchofJesusChrist.org/go/2207.

Stödverksamhetens principer

STÖDVERKSAMHET GENOM SLÄKTFORSKNING

Ett bra sätt att tjäna är att hjälpa andra med deras släktforskning. När du länkar andra till deras förfäder genom berättelser och andra detaljer om deras släkt så fyller du i slutändan tomrum i deras hjärtan som de ibland inte visste att de hade (se Mal. 4:5–6).

Vare sig det är någon som varit medlem i hela sitt liv eller någon som aldrig har hört talas om Jesu Kristi återställda evangelium, har alla Guds barn en längtan efter att veta varifrån de kommer.

Det tar för det mesta inte lång tid att lämna ett djupt och bestående intryck, vilket visas i följande berättelser.





ILLUSTRATION | JOSHUA DENNIS; BAKGRUNDSBILDER, MOBIL FRÅN GETTY IMAGES

Hittade släktingar på 9 000 meter

Under en flygtur nyligen satt jag bredvid Steve, som berättade delar av sin historia för mig. Han hade gått ut high school, verkat som kommunikationsspecialist i det militära vid 18 års ålder, och kort därefter började han arbeta vid Vita huset med kommunikationssupport för USA:s president. Mellan 18 och 26 års ålder arbetade han under två av USA:s presidenter. Hans berättelser var fascinerande!

”Steve”, sa jag, ”du måste skriva ner de här berättelserna för dina efterkommande! De behöver ha de här berättelserna direkt, ur ditt perspektiv.” Han höll med.

Sedan manade Anden mig att fråga honom vad han visste om sina förfäder. Steve visste en hel del om sin mors sida, bland annat fanns det en berättelse om hur hans släktingar en gång hade ätit middag med Abraham Lincoln under hans valkampanj för presidentskap på landsbygden år 1860.

Men han visste ytterst lite om sin fars sida. Han ville verkligen veta mer. Jag tog fram min mobil och öppnade FamilySearch-appen. ”Steve, vi kan söka efter din släkt här och nu!”

Jag använde flygplanets wifi. Jag lade mobilen på brickbordet framför mig så att vi båda kunde se. Vi sökte i Släkträdet. Inom några minuter stirrade vi båda på vigselcertifikatet som tillhörde hans gammelföräldrar.

”Det är de!” sa han. ”Jag kommer ihåg hennes efternamn nu!”

Vi blev båda mycket ivriga. Vi arbetade på att skapa profiler för de förfäder han visste mindre om under de 45 minuter som följde. Han bad mig lova honom att vi skulle fortsätta forska tillsammans i Colorado. Vi utbytte kontaktinformation när planet var på väg att landa.

Här var vi, 9 000 meter uppe i luften, med en apparat lika liten som min hand och sökte efter en man och en kvinna som



gifte sig för 100 år sedan och som hade gått förlorade för honom och för hans släkt. Otroligt! Men vi hittade dem. Familjer länkades samman. Berättelser ihågkoms. Tacksamhet upplevdes för tekniken och verktygen. Det var ett rent underverk.

Jonathan Petty, Colorado, USA

Ett recept för stödverksamheten

Ashley, en syster jag stödjer, och jag har kokböcker som tillhört våra anmödrar. Hennes kommer från hennes mormors mor och min är en bok jag sammanställde när jag ärvde farmor Greenwoods receptlåda efter att hon gått bort.

Ashley och jag valde varsitt recept från våra kokböcker och träffades efter jobbet en kväll för att prova på dem. Hon valde ett recept för ”blondie-brownies” så vi gjorde dem först och satte in dem i ugnen. Jag valde ”rosa chipsdipp” – ett traditionellt tillbehör på en fest hos familjen Greenwood. Ashley's dotter Alice hjälpte oss att provsmaka godsakerna. Och eftersom Ashley inte ville att hennes barn skulle äta upp alltihop skar hon upp ”blondisarna” och gav dem till de systrar som hon var stödsyster för.

Det jag tyckte bäst om med vår receptkväll var att medan vi bakade och gjorde i ordning dipp så pratade vi om det vanliga – hennes svårigheter och mina. Men vi pratade också om våra far- och mormödrar och våra mammor – ett ämne som vi båda hade kärt.

Jenifer Greenwood, Utah, USA

Omgiven av nya släktingar

Maria hade varit mindre aktiv i över tjugo år. För några månader sedan tillbringade vi ett par timmar hemma hos henne och forskade efter hennes släktingar i folkräkningar och andra uppteckningar. Vid en punkt brast hon i gråt och sa: ”Jag har lärt mig mer om min släkt på två timmar än vad jag har fått veta under hela mitt liv!”

I slutet av vårt besök visade vi funktionen Släktingar omkring mig i appen Släktträdet för henne. Det visade sig att både min man och jag är avlägsna släktingar till Maria. Hon brast i gråt igen och sa att hon hade trott att hon var ensam. Hon visste inte att hon hade släktingar i området. Några veckor senare träffade Maria vår biskop. Hon arbetar nu på för att bli värdig att besöka templet och har träffat många ”nya” släktingar i vår församling!

Carol Riner Everett, North Carolina, USA





Vad man kan göra specifikt för att hjälpa till

Släktforskning kan öppna dörrar för möjligheter att tjäna när det verkar som om inget annat kan göra det. Här är några förslag på sådant du kan pröva.

- Hjälp dem ladda upp familjefoton till FamilySearch.
- Hjälp dem att spela in och ladda upp ljudfiler av släktberättelser, särskilt sådana som har tillhörande fotografier.
- Skapa ett solfjäderdiagram eller något annat utskrivbart dokument som du kan ge bort i present.
- Lär dem hur de kan bevara sin egen historia genom att föra dagbok på ett sätt som de tycker om. Ljuddagbok? Fotodagbok? Vloggar? Det finns många alternativ för dem som inte föredrar det vanliga dagboksformatet.
- Besök templet tillsammans för att utföra förrättningar för era förfäder. Eller erbjud dig att utföra förrättningar för deras släktnamn om de har mer än vad de kan hantera.
- Träffas och dela familjetraditioner.
- Gå en släktforskningskurs tillsammans. ■



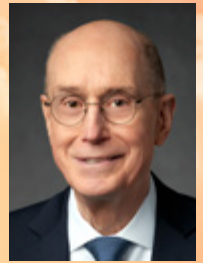
EN UPPMANING TILL HANDLING

Tänk på dem du tjänar. Hur kan du använda släktforskning för att välsigna dem?

BERÄTTA OM DINA UPPLEVELSER

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





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

Den första synen

Ett mönster för personlig uppenbarelse

Profeten Joseph Smith lärde oss genom sin upplevelse i den heliga lunden hur vi kan ta emot personlig uppenbarelse som en del av våra dagliga liv.

Tvåhundraårsjubileet av det vi kallar ”Joseph Smiths första syn” är ett bra tillfälle för oss att stärka vår tro på hans profetiska uppdrag och att lära av hans exempel hur vi kan öka vår förmåga att ta emot personlig uppenbarelse av Gud.


När fjortonårige Joseph Smith gick ut ur skogsdungen i Palmyra, New York, visste han av personlig erfarenhet att Gud kommunicerar med sina barn under jordelivet. Han trodde på orden han hade läst i Bibeln.

”Om någon av er brister i vishet ska han be till Gud, som ger åt alla villigt och utan att kritisera, och han ska få.

Men han ska be i tro, utan att tvivla. Den som tvivlar liknar havets våg som drivs och piskas av vinden” (Jak. 1:5–6).

Joseph Smith agerade oförskräckt efter det löftet, liksom vi alla kan göra. President Russell M. Nelson har sagt följande om vår möjlighet: ”Om Joseph Smiths enastående upplevelse i den heliga lunden lär oss något, är det att himlen är öppen och att Gud talar till sina barn.”¹

Gud håller sitt löfte att kommunicera med sina barn under jordelivet om de frågar och är redo att ta emot den kommunikationen. Profeten Joseph Smith talade av



erfarenhet – det han upplevde under den första synen och den stora ström av uppenbarelse som kom till honom genom återställelsen – om hur vi kan ta emot personlig uppenbarelse som en del av vårt dagliga liv.

”När vi är redo att komma till honom, är han redo att komma till oss.”²

Himlen är öppen.

Vår utmaning är att handla så att vi kan ta emot de budskap med sanning som vår himmelske Fader är redo att sända oss som uppenbarelse, och att se det som han redan har sänt. Joseph Smiths upplevelse är ett exempel på det. Han hade troligtvis läst Jakobs brev och andra böcker i Bibeln flera gånger, liksom vi har gjort. Men en dag såg han ett budskap, genom den Helige Anden, som ledde honom till den heliga lunden. Här är hans redogörelse för hur han upptäckte ett budskap från Gud som sänts långt tidigare:

”Medan jag kämpade med dessa stora svårigheter som striden mellan de olika religionssamfundens orsakat, läste jag en dag i Jakobs brev, första kapitlet och femte versen: *’Om någon av er brister i vishet ska han be till Gud, som ger åt alla villigt och utan att kritisera, och han ska få.’*

Aldrig har något skriftställe gjort större intryck på en människas hjärta än vad detta den gången gjorde på mitt. Det tycktes med stor kraft tränga in i mitt hjärtas innersta känslor. Jag begrundade det om och om igen eftersom jag visste att om någon människa behövde vishet från Gud så var det jag, för jag visste inte vad jag skulle göra, och om jag inte fick mera vishet än jag då hade, skulle jag aldrig kunna veta det. De olika sekternas religionslärare tolkade nämligen samma skriftställen så olika att de tillintetgjorde allt hopp om att kunna avgöra frågan genom att vädja till Bibeln” (JS–H 1:11–12).

Joseph Smiths upplevelse är ett mönster vi kan följa för att känna igen personliga budskap från Gud. Varför trängde ett skriftställe med stor kraft in i hans hjärtas innersta känslor? Och varför begrundade han det om och om igen?

Det kan finnas många anledningar till att Gud talade med så stor kraft till den unge Joseph, men en av huvudanledningarna var att hans hjärta var redo.

Ett förkrossat hjärta är ett förberett hjärta

Joseph hade ett förkrossat hjärta av minst två anledningar. Han ville få förlåtelse för sina synder och svagheter, vilket han visste endast kunde

komma genom Jesus Kristus. Och han var ytterst angelägen om att få veta vilken av de stridande kyrkorna som hade rätt och vilken han borde sluta sig till.

Joseph hade förberetts med tron på att Jesus är Kristus, hans Frälsare. Med den tron och ett ödmjukt hjärta var han redo. Han sa följande om sina känslor vid den tiden: ”Jag ropade till Herren om nåd, ty det fanns ingen annan jag kunde gå till och få nåd.”³

Han var redo, liksom vi kan vara, att göra anspråk på Jakobs löfte. Den ström av uppenbarelser som kom gjorde att Herren kunde förändra Josephs liv och välsigna alla vår himmelske Faders barn, och deras familjer, som har levat eller någonsin kommer att leva på jorden.

En enastående välsignelse för dig och mig är att vi kan lära av Josephs exempel hur vi tar emot ljus och kunskap från Gud. Genom att följa Josephs exempel kan vi ge bestående glädje till dem vi älskar och tjänar åt Herren. Och sedan kan deras exempel föra välsignelsen av personlig uppenbarelse vidare längs en kedja vars ände vi inte kan se, men som vår himmelske Fader kan se.

Förberedelse för att ta emot uppenbarelse

Josephs mönster för förberedelse för att ta emot personlig uppenbarelse var enkelt och är enkelt att ta till sig, men det är inte nödvändigtvis en enda rad steg, där det ena leder till det andra. Du är ett unikt Guds barn, så du har olika förmågor att lära och olika sätt att lära dig sanningen. Men av Josephs exempel kan du se hur några uppenbarelser av ljus och sanning är nödvändiga som förberedelse för att du ska kunna ta emot fortsatt personlig uppenbarelse.



OM NÅGON AV ER BRISTER I VISHET, AV WALTER RANE

Herren visste det när han gav sakramentsbönerna till var och en av oss som en mall som förbereder oss för att ta emot personlig uppenbarelse genom den Helige Anden.

Det kanske är annorlunda för dig, men när jag hör orden ”O Gud, du evige Fader” (L&F 20:77, 79) så får jag en varm, kärleksfull känsla. Orden i sakramentsbönerna får mig att tänka på hur det kändes när jag steg upp ur en dopbassäng i Philadelphia, Pennsylvania, när jag var åtta år. Jag visste att Jesus var min Frälsare och kände glädjen över att vara ren. Ibland kommer jag att tänka på en målning av honom på korset eller när han kommer ut ur graven. För det mesta får jag en känsla av tacksamhet och kärlek till honom.

När jag hör orden att jag ska betyga att jag är villig att alltid minnas honom och hålla hans bud, känner jag ett ödmjukande behov av omvändelse och förlåtelse. När jag sedan hör löftet att jag alltid kan ha hans Ande hos mig (se L&F 20:77) så känner jag att det är sant. Och varje gång känner jag ljus, frid och tillit till att jag kan höra uppenbarade budskap från Gud.

Fjortonårige Joseph Smith hade inte sakramentsbönerna när han förbereddes för de personliga uppenbarelsen som kom i den heliga lunden och under resten av livet. Men han följde ett mönster som vi alla kan följa för att kunna få fortsatt personlig uppenbarelse.

- Han studerade Guds ord som redan uppenbarats i skrifterna.
- Han begrundade det han hade läst och känt.
- Han läste skrifterna ofta och noggrant.
- Till följd av den tro han fick genom att studera och begrundade bestämde han sig för att be.
- När uppenbarelse kom fick han sanning och ljus, levde efter sanningen han hade fått och sökte mer sanning.
- Han läste skrifterna igen och fick ytterligare uppenbarelse från Gud, som han skrev ner.
- Han fortsatte att be och lyda och fick därigenom ännu mer ljus och undervisning.

President Nelson har beskrivit den underbara möjlighet vi får när vi följer Joseph Smiths exempel: ”Vad öppnar ditt sökande på samma sätt för dig? Vilken vishet saknar du? Vad känner du ett angeläget behov av att veta eller förstå? Följ profeten Josephs exempel. Hitta en lugn plats dit



du kan gå regelbundet. Ödmjuka dig inför Gud. Utgjut ditt hjärta till din himmelske Fader. Vänd dig till honom för att få svar och tröst.”⁴

Satan bekämpar uppenbarelse

När du följer Joseph Smiths exempel studerar du noga hans exempel i fråga om mod och ihärdighet. Du kanske inte möter det motstånd han upplevde i den heliga lunden när du ber, men du gör klokt i att komma ihåg det. Joseph beskrev motståndet så här:

”Sedan jag dragit mig undan till den plats dit jag förut bestämt mig för att gå och hade sett mig omkring och funnit att jag var ensam, knäböjde jag och började uppsända mitt hjärtas önskningar till Gud. Jag hade knappt gjort det, förrän jag omedelbart greps av en makt som helt och hållet överväldigade mig och hade ett så häpnadsväckande inflytande över mig att min tunga bands, så att jag inte kunde tala. Tätt mörker omslöt mig och det tycktes mig för en stund som om jag vore dömd till plötslig undergång.

Men då jag ansträngde mig av alla krafter att ropa till Gud om befrielse ur denna fiendes makt som gripit mig, och i samma ögonblick som jag höll på att sjunka i förtvivlan och överlämna mig åt undergång – inte åt någon inbillad undergång utan åt en verklig varelses makt, som kom från den osynliga världen och som hade en sådan förunderlig makt som jag aldrig förr känt hos något väsen – just i detta skrämmande ögonblick såg jag en

ljuspelare alldeles över mitt huvud, klarare än solen, som sänkte sig gradvis tills den föll på mig” (JS–H 1:15–16).

Detta hemska motstånd som fortsatte under hela Josephs liv, kom på grund av att Lucifer ville stoppa de uppenbarelser som ledde till återställelsen av Jesu Kristi evangelium. Dina böner om uppenbarelse från Gud leder inte till samma grad av motstånd, men du behöver följa Josephs exempel på mod och ihärdighet.

Satan använder sig troligtvis av mer omärkliga metoder för att motverka dina ansträngningar att ta emot och bevara personlig uppenbarelse. Ett sätt är hans avsikt att komma med lögnar, hans metod med falsk uppenbarelse. Han försöker nå dig med budskap avsedda att intala dig att det inte finns någon Gud, ingen uppståndna Jesus Kristus, inga levande profeter, ingen uppenbarelse, att Joseph Smith blev lurad och att dina känslor och viskningarna från den Helige Anden är inbillningar från ”ett vanvettigt sinne” (Alma 30:16).

Han angriper dig med dessa lögnar, precis som han ansatte Joseph Smith, just i det ögonblick när du ska be, och återigen när du har tagit emot uppenbarelse. Jag har hittat två sätt att undkomma sådana angrepp.

För det första: Skjut aldrig upp en maning att be. Lämna inget utrymme för att tvivel ska uppstå. President Brigham Young (1801–1877) sa att den som väntar tills han eller hon känner för att be blir mindre benägen att göra det.⁵

För det andra: Skriv snabbt ner de budskap du får från Gud. Jag har märkt att ett andligt intryck som var tydligt i ena minuten kan vara dimmigt eller borta några minuter senare. Jag har lärt mig att gå upp och skriva ner intryck om det så är mitt i natten. Annars kanske de går förlorade.

I detta lär Joseph oss ytterligare något. Han skrev ner upplevelsen av den första synen flera gånger, och han beskrev den för ett flertal personer under årens lopp. Liksom andra profeter insåg profeten Joseph hur viktigt, och svårt, det är att beskriva uppenbarad sanning i ord.

Uppenbarelse välsignar våra efterkommande

Liksom Joseph Smith kan vi välsigna våra barn och våra barnbarn med orden från de uppenbarelsen vi får av Gud. Eftersom vi är individer med

unika behov kanske bara några av uppenbarelsorna vi får som rör oss själva kan tillämpas på dem vi är ansvariga för. Men det nedskrivna beviset på att Gud har talat till oss kan för dem vara samma välsignelse som den profeten Joseph gav till oss.

Den första synen visar oss att himlarna är öppna. Gud hör våra böner. Han uppenbarar sig själv och sin Son för oss. Den Helige Anden talar till hjärtat hos dem som är redo att höra och känna den milda, stilla rösten. Vi kan föra det vi lär oss och de budskap vi får vidare till dem vi älskar och som kommer efter oss.

Vi tackar vår välvillige Fader i himlen som älskar oss, hör våra böner och sa om Frälsaren i vår tid: ”*Denne är min älskade Son. Hör honom!*” (JS–H 1:17). Och vi tackar Herren Jesus Kristus som återställde sin kyrka genom profeten Joseph Smith. Och vi tackar den Helige Anden som är angelägen om att vara vår ständiga följeslagare.

Jag vittnar om att svaret är ”ja” på barnets bön:

Himmelske Fader, är du alltid där?

Hör du vart barn som ber till dig från jorden här?⁶

Jag ber att vi, liksom profeten Joseph Smith och vår levande profet i dag har gjort, tackar ja till uppmaningen från vår kärleksfulle himmelske Fader, från vår Frälsare och från den Helige Anden att ta emot ljuset och sanningen i personlig uppenbarelse varje dag. ■

SLUTNOTER

1. Russell M. Nelson, ”Uppenbarelse för kyrkan, uppenbarelse för våra liv”, *Liahona*, maj 2018, s. 95.
2. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith* (2007), s. 41.
3. Joseph Smith, i ”First Vision Accounts”, 1832 Account, Gospel Topics Essays, ChurchofJesusChrist.org/topics/essays; interpunktion moderniserad.
4. Russell M. Nelson, ”Uppenbarelse för kyrkan, uppenbarelse för våra liv”, s. 95.
5. Se *Kyrkans presidenters lärdomar: Brigham Young* (1997), s. 45.
6. ”Barnets bön”, *Barnens sångbok*, s. 6–7.





Åtta . sanningar från den första synen

En klar morgon för två hundra år sedan på landsbygden i norra New York, i en stilla skogsdunge, visade sig Gud Fadern och hans Son Jesus Kristus för unge Joseph Smith. Den här mirakulösa händelsen avslutade hundratals år av osäkerhet och spekulation om Guds natur, behovet av fortsatt uppenbarelse och andra eviga sanningar, bortglömda sedan länge eller höljda i andligt mörker.

President James E. Faust (1920–2007), andre rådgivare i första presidentskapet, som sa att den första synen ”kanske [är] det mest fantastiska som hänt på jorden sedan Kristi uppståndelse”, framlade åtta sanningar som återställdes till jorden genom denna anmärkningsvärda händelse.¹ När vi firar 200-årsminnet av den första synen, begrundar då dessa sanningar och alla de vittnesbörd från nutida profeter som inte bara vittnar om att den första synen inträffade utan också om sanningarna som den uppenbarar.



1. Gud vår Fader är en person, och mannen och kvinnan skapades i hans avbild.

Joseph Smith [fick] under dessa korta minuter [av den första synen], oavsett hur korta eller långa de var, ... veta mer om Guds egenskaper än vad alla lärda teologer i hela historien hade fått kunskap om.” – **President Gordon B. Hinckley (1910–2008)**²

Gud, vår Fader, har öron med vilka han lyssnar till våra böner. Han har ögon med vilka han ser våra handlingar. Han har en mun som han talar till oss med. Han har ett hjärta som känner medlidande och kärlek. Han är verklig. Han är levande. Vi är hans barn, skapade till hans avbild.” – **President Thomas S. Monson (1927–2018)**³

2. Jesus är en person, åtskild från Fadern.

I sin första syn såg Joseph Smith två åtskilda personer, två varelser, vilket klargjorde att den då rådande tron om Gud och gudomen inte var sann.

I motsats till tron att Gud är ett ofattbart och obegripligt mysterium står sanningen att man kan känna till Guds natur och vår relation till honom och att det är nyckeln till allt annat i vår lära.” – **President Dallin H. Oaks, förste rådgivare i första presidentskapet**⁴

3. Fadern förkunnade att Jesus Kristus är hans Son.

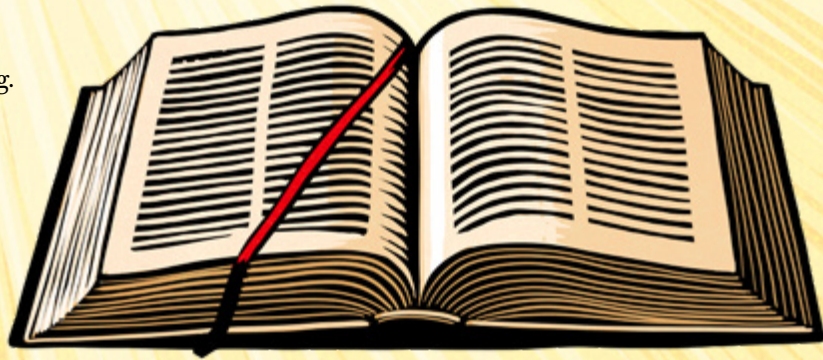
Vi bär, i egenskap av hans vederbörligen ordinerade apostlar, vittnesbörd om att Jesus är den levande Kristus, Guds odödlige Son. Han är den store Konungen, Immanuel, som i dag står på sin Faders högra sida. Han är

världens ljus, liv och hopp. Hans väg är den stig som leder till lycka i detta liv och evigt liv i den kommande världen.”

– **”Den levande Kristus: Apostlarnas vittnesbörd**⁵

4. Jesus är den som förmedlar uppenbarelser, så som Bibeln lär.

Alla uppenbarelser sedan fallet har kommit genom Jesus Kristus, som är Gamla testamentets Jehova eller HERREN. ... Fadern [Elohim] har aldrig tagit befattning med




människan direkt och personligen sedan fallet, och han har aldrig visat sig utom för att presentera och bära vittne om Sonen.” – **President Joseph Fielding Smith (1876–1972)**⁶

5. Jakobs löfte att man kan be till Gud om vishet uppfylldes.

Profeten Joseph Smith gav oss ett mönster att följa för att få svar på våra frågor. Eftersom han kände sig dragen till Jakobs löfte att om vi brister i vishet kan vi be till Gud, tog den unge Joseph sin fråga direkt till sin himmelske Fader. ...

Vad öppnar ditt sökande på samma sätt för dig? Vilken vishet saknar du? Vad känner du ett angeläget behov av att



veta eller förstå? Följ profeten Josephs exempel. Hitta en lugn plats dit du kan gå regelbundet. Ödmjuka dig inför Gud. Utgjut ditt hjärta till din himmelske Fader. Vänd dig till honom för att få svar och tröst.” – **President Russell M. Nelson**⁷

6. Joseph fick uppleva att en verklig varelse från den osynliga världen kom och försökte förgöra honom.

”Satan, Lucifer eller lögnernas fader – vad man än kallar honom – existerar verkligen och är ondskan personifierad. Hans avsikter är alltid illvilliga och han skälver av motvilja vid åsynen av förlossande ljus, vid blotta tanken på sanningen. ... Han är en evig motståndare till Guds kärlek, Jesu Kristi försöning och fridens och frälsningens verk. Han strider mot dessa närhelst och varhelst han får möjlighet.” – **Äldste Jeffrey R. Holland i de tolv apostlarnas kvorum**⁸

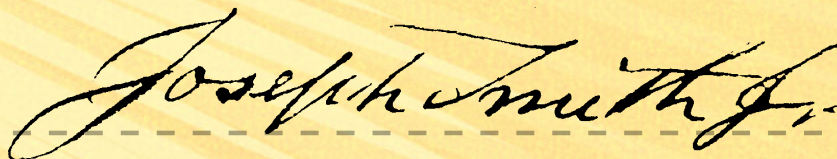
7. Ett avfall skedde från den kyrka som upprättats av Jesus Kristus – Joseph tillsades att inte gå med i någon av sekterna eftersom de förkunnade människoläror.

”Avfallet från den ursprungliga kyrkan som organiserades av Herren, ... hade profeterats av dem som hjälpte till att upp-
rätta kyrkan från början. Paulus skrev till de

kristna i Tessalonike, som ivrigt såg fram emot Frälsarens andra ankomst, att ’först måste avfallet komma’ (2 Tess. 2:3).” – **President M. Russell Ballard, tillförordnad president för de tolv apostlarnas kvorum**⁹

8. Joseph Smith blev ett vittne om Gud och hans Son Jesus Kristus.

”Joseph Smiths vittnesbörd om Jesus är att han lever, för han såg honom, ’ja, på Guds högra sida, och [han] hörde rösten vittna om att [Jesus] är Faderns Enfödde’ (L&F 76:23; se även v. 22). Jag vädjar till alla som hör eller läser detta budskap att söka samma vittnesbörd, genom bön och skriftstudier, om Jesu Kristi gudomlighet, hans återlösning och hans uppståndelse.” – **Äldste D. Todd Christofferson**¹⁰ ■



SLUTNOTER

1. James E. Faust, ”Den underbara synen vid Palmyra”, *Nordstjärnan*, okt. 1984, s. 117.
2. Gordon B. Hinckley, ”Inspirerande tankar”, *Nordstjärnan*, aug. 1997, s. 5.
3. Thomas S. Monson, ”I Know That My Redeemer Lives”, i Conference Report, apr. 1966, s. 63.
4. Dallin H. Oaks, ”Gudomen och frälsningsplanen”, *Liahona*, maj 2017, s. 100.
5. ”Den levande Kristus: Apostlarnas vittnesbörd”, *Liahona*, maj 2017, insidan av omslagets framsida.
6. Joseph Fielding Smith, *Frälsningens lära*, sammanst. av Bruce R. McConkie, 1:29.
7. Russell M. Nelson, ”Uppenbarelse för kyrkan, uppenbarelse för våra liv”, *Liahona*, maj 2018, s. 95.
8. Se Jeffrey R. Holland, ”Modigt skall vi kämpa”, *Liahona*, nov. 2011, s. 44.
9. Se M. Russell Ballard, ”Hur är det med oss?” *Liahona*, juli 2000, s. 39.
10. Se D. Todd Christofferson, ”Kristi lära”, *Liahona*, maj 2012, s. 89.

FAMILJESAMTAL

- Varför är det viktigt för var och en av oss att ha ett vittnesbörd om den första synen?
- Berätta om ett tillfälle när du kände att dina böner besvarades eller när du var övertygad om att Gud lyssnade.
- Bär ditt vittnesbörd om Joseph Smith och be andra familjemedlemmar att göra detsamma.



Fira ÅTERSTÄLLELSEN

Förslag på enkla aktiviteter för familjer
och andra grupper

För 200 år sedan gick en fjortonårig pojke ut i skogen med sina frågor. Svaren han fick öppnade dörrarna för återställelsen av Herrens kyrka. För att fira minnet av återställelsen kan följande förslag anpassas för familjer, ungdomsgrupper, församlingar eller grenar.

Musikframträdande med berättelser

Ta fram sånger och skriftställena som ni kan organisera för att återge berättelsen om återställelsen. De kan komma från Joseph Smith – Historien, andra skriftställena, och psalmer om återställelsen från psalmboken och *Barnens sångbok*. Be andra hjälpa till att läsa skriftställena och framföra musiken. Om möjligt kan du be en fjortonårig pojke att läsa Joseph Smiths ord.

Konstutställning

Inbjud olika personer att skapa konstverk om återställelsen. Det kan vara målningar, illustrationer, skulpturer, fotografier och så vidare. Uppmana dem att välja en händelse eller ett tema från återställelsen för sin konst.

Bestäm tid och plats där alla konstverken kan ställas ut och inbjud andra att komma och se dem.

Aktivitet som handlar om den heliga lunden

Hitta en fridfull plats utan distraktioner, som Joseph gjorde. Det kan vara en plats i naturen om det finns någon plats tillräckligt nära ditt hem. Läs Joseph Smiths redogörelse för hur han gick till den heliga lunden för att be. Be deltagarna berätta hur de fick ett vittnesbörd om återställelsen av evangeliet eller om tillfällena när deras himmelske Fader besvarade deras böner.

Brasafton

Be någon att förbereda en presentation om återställelsen. Talaren kan vara en ledare i kyrkan, en duktig lärare eller någon som vet mycket om kyrkans historia. Bjud in vänner och grannar att lära sig om återställelsen och vad den betyder för oss i dag.

Kraft från skriften

Samla ihop alla med sina egna exemplar av skrifterna. Joseph Smith



studerade skrifterna med tro på att han skulle finna svar. Läs Jakobs brev 1:5 tillsammans. Joseph sa att orden i den versen ”med stor kraft [trängde] in i mitt hjärtas innersta känslor” (JS–H 1:12). Be deltagarna att läsa skriftställen som har haft stor inverkan på dem eller som har svarat på deras frågor.

Parad

Organisera en enkel parad med olika personer eller grupper som representerar olika händelser, uppenbarade sanningar eller välsignelser som har anknytning till återställelsen. Om omständigheterna tillåter kan du be varje person eller grupp att berätta vilken betydelse händelsen, sanningen eller välsignelsen som de representerar har. Kanske kan du ha en parad bara för barn.

Filmdags

Samlas och titta på den korta videon ”Ask of God: Joseph Smith’s First Vision” [Fråga Gud: Joseph Smiths första syn], som finns på ChurchofJesusChrist.org. Samtala om vad man kan lära sig om bön av Josephs exempel. Berätta hur det känns när du kommunicerar med din himmelske Fader.

BERÄTTA

Kan du återge redogörelsen för Joseph Smiths första syn? Klipp ut de tio påståendena nedan, blanda ihop dem och försök sedan lägga dem i rätt ordning. Gör det till en lek genom att göra flera exemplar och se vem som blir klar först, eller gör minst antal misstag. Kontrollera dina svar genom att läsa Joseph Smith – Historien 1:7–20. Dela sedan in er i par och återge berättelsen eller bär ditt vittnesbörd om den för en vän. (Rätt ordning: 3, 9, 8, 5, 7, 1, 10, 6, 2, 4.)

1. Joseph ber med hörbara ord för första gången i sitt liv.
2. Jesus Kristus säger till Joseph att han inte ska gå med i någon av de existerande kyrkorna.
3. Några medlemmar av Josephs familj går med i en av de kristna kyrkorna.
4. Joseph berättar för sin mamma att han vet att kyrkorna som hans familjemedlemmar har gått med i inte är sanna.
5. Joseph bestämmer sig för att be till Gud om vishet.
6. Vår himmelske Fader och Jesus Kristus visar sig.
7. Joseph går ut i skogen.
8. Joseph läser Jakobs brev 1:5 i Bibeln.
9. Joseph undrar vilken kyrka som är sann.
10. Satan angriper Joseph så att han inte kan prata. ■

Vad krävdes för att bygga fartyget?

Det var inte lätt för Nephi att bygga ett fartyg. Han hade ingen ritning, ingen katalog att beställa material från och inga verktyg. Men han hade tro, en stark arbetsmoral och anvisningar från Herren (se 1 Ne. 17:8).

Samtal

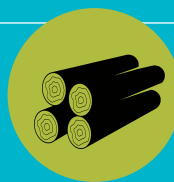
Vilket samband finns det mellan tro på Herren och hårt arbete?

Lehi och Sariahs familj färdades till det utlovade landet. Vilken resa befinner ni er på som familj?

Vilket arbete krävs för att ni ska nå er destination?

Virke

Efter-som det inte var så lätt att hitta virke på arabiska halvöns kust behövde Nephi förmodligen gå upp i bergen för att hugga virke och sedan dra ner det ända till stranden. Det krävdes troligtvis många turer för att få tillräckligt med virke.



Verktyg

För att till-verka snickar-verktyg behövde Nephi hitta och utvinna malm – en arbetsam process som innebar att han fick bryta sönder sten för att hitta mineraler, krossa stenen och smälta de koncentrerade mineralerna under stark värme med hjälp av eld och bälgar för att få fram metall (se 1 Ne. 17:9–11).



Tro

Nephi hade tro på att Gud kunde torka upp havet om det var hans vilja. Men han hade också tro på att Herren kunde hjälpa honom göra det till synes omöjliga (se 1 Ne. 17:50–51).



Vilka välsignelser blev möjliga tack vare fallet?

Adam och Evas beslut att äta av den förbjudna frukten var en väsentlig del av vår himmelske Faders plan. Utan fallet skulle vi inte ha tillgång till några av vår himmelske Faders största välsignelser. Här är några att tänka på:

1. Vårt liv på jorden
(se 2 Ne. 2:20, 25)

2. Familjen
(se 2 Ne. 2:19-20, 22-23)

3. Kunskap om gott och ont
(se 2 Ne. 2:26)

4. Tillväxt och utveckling
(se 2 Ne. 2:11, 22)

På vilka sätt kan du uttrycka tacksamhet till din himmelske Fader för de här välsignelserna? ■

8. Uppståndelse
(se 2 Ne. 2:8)

9. Evigt liv
(se 2 Ne. 2:27)

7. Återlösning genom Jesu Kristi försoning
(se 2 Ne. 2:5-10, 26)

6. Frihet att välja mellan rätt och fel
(se 2 Ne. 2:16, 26-27)

5. Förmågan att känna glädje och lycka
(se 2 Ne. 2:23-25; 5:27)



10-16 februari

2 Nephi 6-10

Hur övervinner vi döden?

I och med Adam och Evas fall introducerades den fysiska och andliga döden till världen (se 2 Ne. 9:6).

Samtal

Hur får du hopp genom Frälsarens försoning? (Se 2 Ne. 9:7, 19-23 för några förslag.)

Andlig död

Synd - "andens död" - fjärrar oss från Gud (se 2 Ne. 9:8-10).



Fysisk död

I slutet av vårt jordiska liv får vi uppleva "kroppens död", eller andens separation från kroppen (se 2 Ne. 9:4-7, 10).

Lösningen

Kristi försoning övervinner fysisk och andlig död så att vi kan återvända till Guds närhet (se 2 Ne. 9:11-12, 21-23). Efter uppståndelsen återförenas kroppen och anden. För att vara värdiga evigt liv måst vi ha tro på Gud, omvända oss från våra synder och trofast följa evangeliet.

KRISTUS UPPSTÅNDE, AV J. KIRK RICHARDS

BAGUNEN SKA LJUDA, AV J. KIRK RICHARDS

17-23 FEBRUARI

2 Nephi 11-25

Vem var Jesaja?

Frälsaren lärde: "Jesajas ord är stora", och han har befallt oss att studera dem (se 3 Ne. 23:1). Många av Jesajas lärdomar är symboliska för Jesu Kristi jordiska verksamhet och andra ankomst. Hans ord är så värdefulla att Nephi skrev ner dem i 2 Nephi 12-24, så att de som läser dem ska kunna "lyfta sitt hjärta och glädjas" (2 Ne. 11:8).

JESAJA var profet mellan **740 och 701 f.Kr.**

Det är nästan 40 år! När Jesaja kallades var han kanske inte den vithåriga gamle man som vi ofta föreställer oss.

Du kan läsa om hur han kallades i 2 Nephi 16.

HAN HADE EN FAMILJ. Du kan läsa om hans fru "profetissan" och hur Herren namngav hans nyfödde son i 2 Nephi 18:3.

Han var **KUNG HISKIAS FRÄMSTE RÅDGIVARE.** Jesaja hade stort inflytande i Jerusalem. Hur kan det ha hjälpt honom i hans roll som profet?

Jesaja är den **OFTAST citerade profeten** i skrifterna. Trettiofyra procent av Jesajas bok citeras i Mormons bok. Ytterligare tre procent är omskrivningar.

(Se *Gamla testamentet*, 1. Konungaboken - Malaki, lektionsbok, [Kyrkans utbildningsverksamhet, 1988], s. 133.)

Vilken är din favoritvers i Jesaja?

Namnet *Jesaja* betyder **"HERREN ÄR FRÄLSNING"**.

Det var just det han predikade! Hur vägleds du i dina beslut genom att ta på dig Jesu Kristi namn?

VECKA

4





**Biskop
Gérald Caussé**
presiderande
biskop

Lever du ett **TIODOLLARSLIV?**

För ett flertal år sedan när jag var stavsresident i Paris fick jag veta att president Gordon B. Hinckley (1910–2008) skulle komma på besök till Paris i några dagar och att jag skulle vara hans chaufför. Jag skulle hämta honom vid flygplatsen och ta honom till hans hotell så att han kunde vila. Dagen därpå skulle jag köra honom till flera olika ställen. Ett besök han ville göra var till en kyrkogård med amerikanska soldater där hans bror, som dog i influensa under första världskriget, ligger begravd.

Men när jag hämtade honom [vid flygplatsen] såg han inte särskilt trött ut. Han höll upp sin käpp och sa: ”President Caussé! Nu sätter vi igång!”

Han ville åka till kyrkogården med en gång. Tyvärr hade jag bestämt med föreståndaren att göra besöket dagen därpå, så när vi kom dit var det stängt och ingen var där.

Nästa dag var vi så upptagna att vi inte hade tid att åka tillbaka till kyrkogården. På kvällen gav president Hinckley mig en tiodollarsedel och sa: ”Jag är så ledsen att jag inte kunde åka till kyrkogården. Jag skulle vara så tacksam om du ville köpa blommor och lägga dem på min brors grav.”

Jag köpte blommor, men inte med den sedeln. Söndagen därefter åkte jag med min familj och lade blommorna på graven. Vi tog en bild av familjen framför graven med alla blommorna och skickade den till president Hinckley.

Jag har fortfarande kvar den tiodollarssedeln. Den ligger i mina skrifter. Om jag skulle fråga: ”Vad är värdet på den här sedeln?” skulle de flesta säga: ”Tio dollar.” Men för mig är den värd mycket mer. Den här sedeln *var* värd tio dollar, men för mig är den

Ser du det
timliga värdet
eller det eviga
värdet i livets
företeelser?



ovärderlig nu. Den är ett minne av ett ögonblick jag hade med en Guds profet.

Ge ditt liv evigt syfte och ändamål

I våra liv finns det mycket som har ett mycket begränsat, tillfälligt värde. Det finns många som lever vad jag skulle

kalla ett "tiodollarsliv". Det är sådana människor som kan säga: "Ät, drick och var glada, för i morgon ska vi dö" (2 Ne. 28:7).

Men värdet hos varje minut av livet här på jorden har en enorm inverkan som sträcker sig bortom det här livet och in i evigheten. Motsatsen till inställningen att vi ska

Här är bara några exempel på hur man kan sätta evigt värde på saker och ting:



1 **Templet.** För de flesta är det bara en vacker byggnad. Det är vackert, men för oss är det Herrens hus där vi kan ta emot förrättningar och ingå förbund som gör att livet med våra familjer kan bli evigt.



2 **Mormons bok.** De flesta skulle säga att det bara är en bok med en intressant berättelse. Men för oss är den Guds ord.



3 Tionde. De flesta skulle säga: ”Det där är pengar som du ger till din kyrka.” För oss är det inte bara pengar. Det är ett uttryck för tro och lydnad mot Herrens befallningar. Och det representerar välsignelser som vi kan få när vi är trofasta.



4 Visdomsordet. Många skulle säga att det handlar om fysisk hälsa. Det stämmer, men det är mer än så. Vi vet att om vi följer Visdomsordet så har vi Herrens Ande med oss.

”äta, dricka och vara glada” är att ”samla ... skatter i himlen” (Matt. 6:20).

Finna harmoni mellan det timliga och det andliga

Det finns ett starkt samband mellan den timliga och den andliga sidan av livet, och vi ska inte försöka att sära på dem. De materiella aspekterna ska tjäna de eviga ändamålen.

Herren har sagt: ”Allting är andligt för mig” (L&F 29:34). Han har också sagt att ”människan är ande. Elementen är eviga, och ande och element, oskiljaktigt förenade, tar emot glädjens fullhet. Och när de är åtskilda kan människan inte ta emot glädjens fullhet” (L&F 93:33–34). Vår ande kan inte bli fullkomlig utan kroppen, och det är anledningen till att det finns en uppståndelse. Upphöjelse är den harmoniska relationen mellan det som är andligt och det som är timligt.

Fatta beslut med Andens hjälp

Beslut om till synes timliga eller materiella saker bör fattas med hjälp av Herrens Ande. Herren har ett evigt

perspektiv. Han vet allt, från början till slutet. Han älskar oss fullkomligt – mycket mer än vi älskar oss själva. När vi söker hans vilja i stället för vår blir våra liv lyckligare och bättre. Vi kan få veta hans vilja genom hans Ande, som kommer när vi ber, läser och begrunder skrifterna, och samråder med våra familjer.

Så hur kan vi känna hans Ande? Herren har sagt:

”Det som inte uppbyggs är inte av Gud utan är mörker. Det som är av Gud är ljus, och den som tar emot ljus och förblir i Gud får mer ljus, och detta ljus växer sig klarare och klarare fram till den fullkomliga dagen” (L&F 50:23–24).

Med andra ord är allt som hjälper oss, uppbygger oss, ger oss glädje och skapar ljus i livet inspirerat av Gud. Ibland är till och med våra tankar inspirerade av Gud.

Jag har fattat beslut baserade på andliga intryck när mitt intellekt sa att jag skulle göra något annat. Det har alltid visat sig vara bättre än något som intellektet har föreskrivit.

När min fru och jag till exempel bestämde oss för att vi skulle gifta oss, var vi överens om att ha ett evigt perspektiv



5 Äktenskaplig intimitet. De flesta anser att den enbart innebär fysisk njutning. Men mellan en man och en kvinna som är gifta, och särskilt om de är beseglade i templet, är det mer än så. Det handlar om att bli en familj och ge uttryck för kärlek och enighet i äktenskapet.



6 Utbildning och arbete. De flesta skulle säga att det är därigenom vi får ett bekvämt liv och tillgodoser familjens behov. Men vi anser att det också handlar om att skapa oberoende, som är en andlig princip. Vi kan utöva vår fria vilja till att bli oberoende och hjälpa andra.

på äktenskapet – att vi alltid skulle vara aktiva i kyrkan, gifta oss i templet och så vidare. De valen har välsignat oss oerhört och gett äktenskapet varaktighet och djup.

Vid en tidpunkt i mitt liv hade jag ett välbetalt jobb med stort ansvar, som gav stort erkännande. En dag sa min fru: ”Du är så upptagen i ditt jobb. Du borde be och tänka på om du inte ska leta efter ett nytt jobb som gör dig mer tillgänglig för att tjäna Herren.” Vi bad och fick en bekräftelse från Anden om att jag skulle byta jobb. Men jag var ändå lite motsträvig. När jag bad om det nämnde jag för Herren namnet på det enda företaget jag kunde tänka mig att arbeta för om jag skulle säga upp mig.

Tre veckor senare kontaktade jag ett rekryteringsföretag och fick komma på en intervju. I slutet sa personen att en av hans kunder just hade begärt en ny chef. Det var företaget som jag hade tagit upp i min bön. Det är ett litet företag som bara har sådana lediga tjänster vart tionde år eller så. Det var ett underverk.

Jag sa skämtsamt till min fru: ”Jag har goda nyheter och dåliga nyheter. De goda nyheterna är att jag blir anställd av det där företaget. De dåliga nyheterna är att jag tror att Herren har något i beredskap åt mig.”

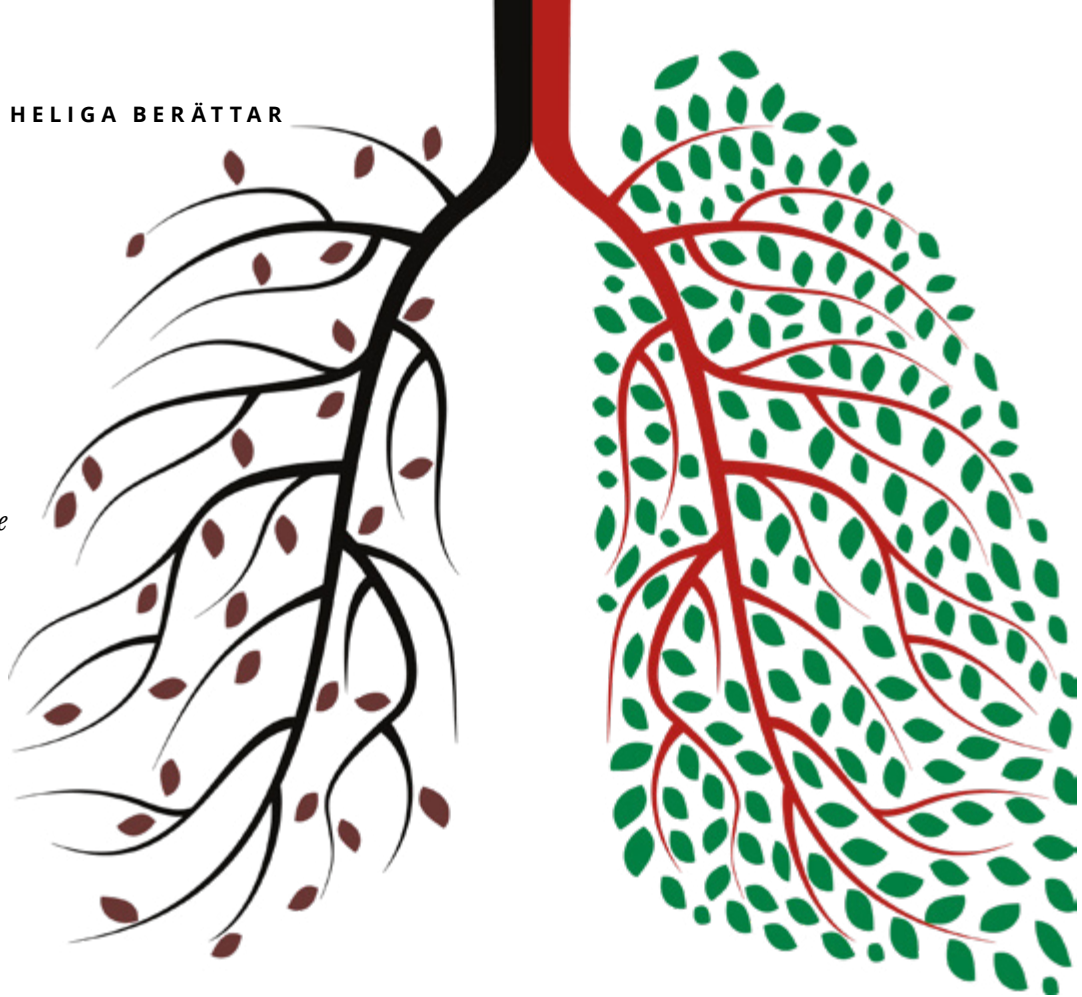
Jag började arbeta för företaget på en fredag. På lördagen kallades jag till stavsresident.

Min fru och jag satte större värde på Andens maningar och att tjäna Gud än på materiella välsignelser eller vår intellektuella tillfredsställelse eller socialt erkännande. Vi sökte Herrens vilja och fick en andlig bekräftelse på att allt skulle ordna sig. Det var en av de bästa upplevelserna i mitt liv.

Se det verkliga värdet

Jag har aldrig ångrat att jag har satt det andliga framför alla andra faktorer. Ibland känns det som en uppoffring, men jag har lärt mig att i det långa loppet är det här det enda som betyder något. Lev inte ett ”tiodollarsliv”. Att leva våra liv i linje med vår tillvaros ändamål är en kombination som ger glädje och lycka, inte bara i det här livet utan också i det kommande. ■

Med bara en fungerande lunga och krökt ryggrad kände jag att min framtid inte skulle bli så ljus som jag hade föreställt mig.



Han vill att jag ska vara lycklig

När jag togs till akuten i ilfart med dubbelsidig lungkollaps trodde jag att mitt liv var över. Jag var varken känslomässigt eller andligt redo för slutet, men kroppen höll på att ge upp. Det var svårt för min familj att se mig i det tillståndet, men de var starka, och jag hade ju glädjande nog överlevt.

Men kampen slutade inte där. Sedan dess har jag fått leva med bara en fungerande lunga och krökt ryggrad. Varje dag är smärtsam och svår. En gång tänkte jag att det vore bättre att dö än att fortsätta lida. Jag kände mig svag, inte bara fysiskt utan också mentalt och andligt. Jag förlorade hoppet

och självförtroendet blev lidande. Jag började ta avstånd från de människor i mitt liv som uppmuntrade mig. Men min familj gav aldrig upp om mig. De älskade och tog hand om mig, och mina vänner fortsatte att stötta mig. Trots det kände jag ändå att min framtid inte skulle bli så ljus som jag hade föreställt mig.

En kväll kände jag mig extra missmodig. Jag bestämde mig för att läsa min patriarkaliska välsignelse. Jag fick tårar i ögonen när jag läste de första raderna: ”Vår Fader i himlen bryr sig om dig och älskar dig. Han vill att du ska vara lycklig i det här livet.”

I det ögonblicket insåg jag att min himmelske Fader verkligen har en ljus framtid i beredskap åt mig och att jag har underbara välsignelser att vänta, så länge jag följer den stig han vill att jag ska ta.

Vår Fader i himlen visste att vi alla skulle få svårigheter, så han sände sin Son, Jesus Kristus, som skulle lida för vår skull och trösta oss. Det visar hur stor deras kärlek till oss är. Jag kanske får lida varje dag i mitt liv här på jorden, men jag vet att deras kärlek alltid finns där för mig och att deras löften blir uppfyllda om jag håller mig kvar och följer dem. ■

Precious Guiuo, Rizal, Filippinerna

Mormons bok var vår missionär

När vårt syskonbarn råkat ut för en allvarlig olycka började min fru Ana Maria och jag prata om vår önskan att få veta sanningen bland så många olika religioner och trosuppfattningar. En eftermiddag satte jag mig på sängen och bad: ”Herre, hjälp mig veta hur jag får reda på vilken kyrka som är sann.”

Fem minuter senare ringde telefonen. En vän ringde och bjöd hem min fru och mig för att få veta mer om några näringsprodukter. Vi åkte dit, och medan vi var där fick vi en Mormons bok av vår vän. På titelbladet fanns ett personligt meddelande: ”Jag hoppas att den här boken för dig närmare vår Herre Jesus Kristus.

Dagen därpå tittade jag på boken och bad igen: ”Herre, tala om för mig om den här boken är sann. Jag vill inte förolämpa dig genom att läsa något som inte är bra.”

Jag började läsa. När jag läste kändes det som om jag kände folket i Mormons bok. När jag kom till slutet blev jag så illa berörd av nephiternas förintelse att jag grät. Jag hade läst hundratals böcker, men ingen hade berört mig på samma sätt som Mormons bok. Jag visste att den var sann.

En söndag bad jag Ana Maria följa med mig till det närbelägna möteshuset som tillhör Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga. Jag trodde inte att hon ville komma, men hon sa ja. Vi tyckte om det vi fick höra. Efteråt frågade några församlingsmedlemmar om de fick skicka över missionärerna till oss. ”Javisst”, svarade vi.

Missionärerna kom snart förbi med Mormons bok i hand och sa att de hade ett budskap att ge oss. ”Det är en underbar bok”, sa jag. ”Jag har redan läst den.” Det förvånade dem. Sedan gjorde Ana Maria mig förvånad. ”Jag läser den nu”, sa hon. ”Jag är i Mosiah.”

Hon hade sett boken på bordet där jag lade den varje dag före jobbet och börjat läsa själv. Senare överraskade hon mig igen när hon sa att när jag

bad om vägledning från vår himmelske Fader några veckor tidigare så hade hon bitt samma bön i en annan del av vårt hem.

Jag sa till missionärerna att jag var redo att döpas. De höll lektionerna för oss och två veckor senare döptes och konfirmerades min fru och jag. Vi är så tacksamma för att Herren sände oss Mormons bok för att hjälpa oss veta vilken kyrka som var sann. ■

Raúl Hernandez, Texas, USA



När jag bad om vägledning från vår himmelske Fader, bad min fru samma bön i en annan del av huset.

”Jag vill åka hem”

När min man och jag åt lunch på en lokal smörgåsrestaurang kom en man in som såg ovårdad, vilsen och förvirrad ut. När han kom fram till vårt bord blev jag förvånad över att han inte bad om pengar. Han frågade bara efter vägen till Flagstaff. Min man och jag gav honom vägbeskrivningen. Han tackade oss och gick.

Efter lunchen begav vi oss hemåt. Snart såg jag mannen komma gående mot en bensinstation. Jag fick en stark känsla av att jag skulle hjälpa honom och bad min man köra in på bensinstationen. Jag gick fram till mannen och presenterade mig. Han hade sorgsna och trötta ögon. Djupa fåror från ett hårt liv hade etsats in i hans ansikte.

Jag frågade hur han tänkte ta sig till Flagstaff. Han sa att han skulle gå till fots. Jag visste att det var omöjligt eftersom det var nästan 20 mil dit. Jag gav honom lite pengar och sa att han

kunde gå till en snabbmatsrestaurang i närheten och äta lite och att jag skulle komma tillbaka och ta honom till busstationen och köpa en biljett till Flagstaff.

Jag gick tillbaka till bilen och berättade vad som hade hänt för min man. På grund av hans hälsoproblem ringde jag en vän och bad henne åka tillbaka med mig. Hon sa ja. Vi tog med oss lite förnödenheter, mat och vatten. Sedan körde vi till restaurangen och hämtade mannen.

När vi körde till bussdepån började den stackars mannen upprepa orden ”jag vill åka hem”. Jag frågade om Flagstaff var hans hem. Det var det inte, men hans dotter, som han inte hade pratat med på flera år, bodde där. Han förklarade att han hade släppts ut från fängelset två veckor tidigare. Han och en annan frisläppt fånge hade släppts av vid busstationen och fått varsin biljett. Den andra fången hade stulit

hans biljett och den lilla summa pengar han hade. Sedan dess hade han bara drivit runt. Ingen ville hjälpa honom.

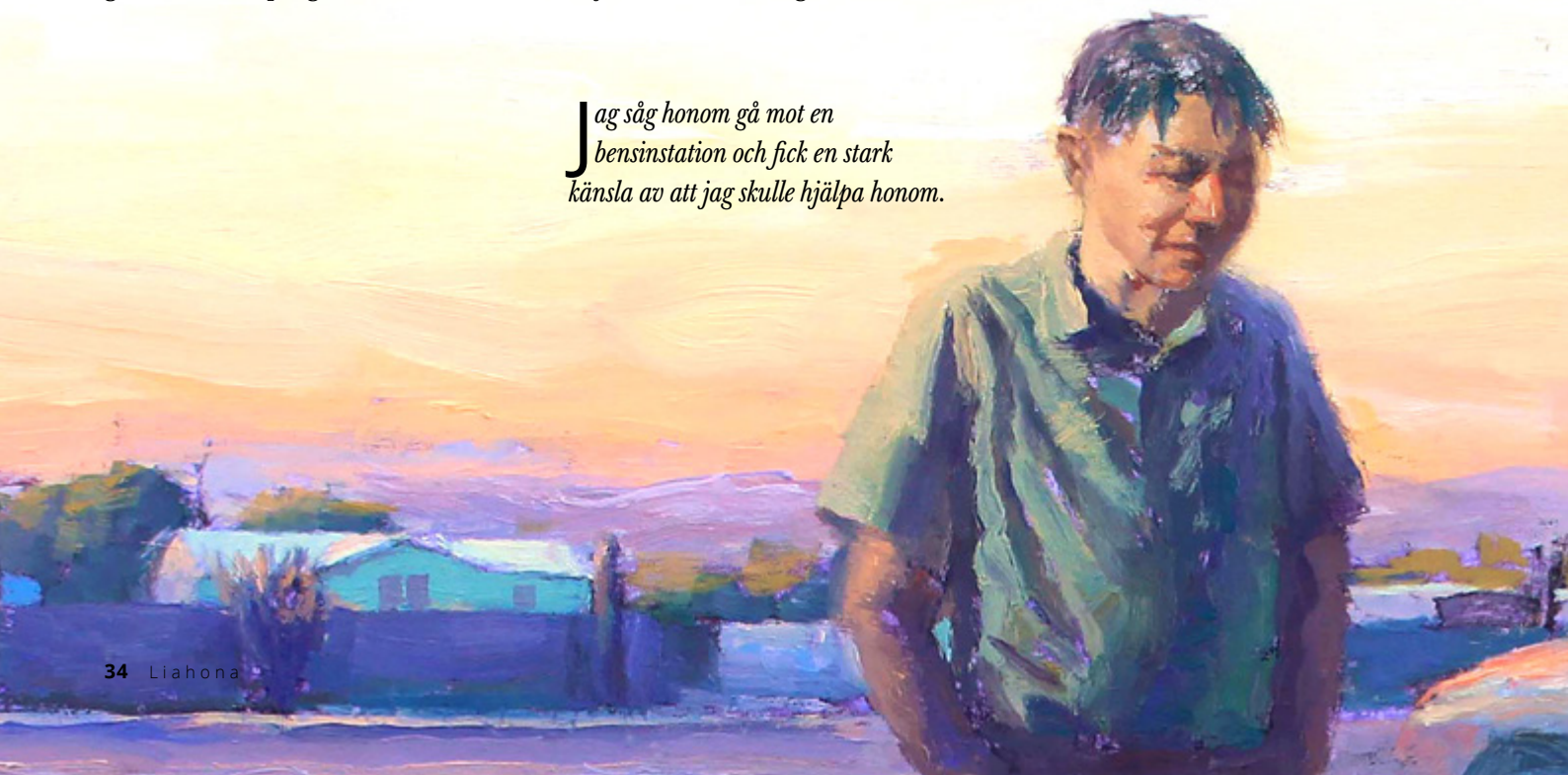
”Jag vill åka hem”, sa han igen.

Vi kom fram till busstationen. Jag köpte hans biljett och gav honom lite pengar och förnödenheterna vi hade med oss. Han tackade oss och satte sig ner. När vi körde hem upprepades mannens ord inom mig: ”Jag vill åka hem.”

Är inte det vad vi alla vill? Vi är alla borta från det kärleksfulla hem vi lämnade när vi kom till jorden. Vi kan alla gå vilse, så Jesus Kristus visade oss vilken väg vi ska gå och betalade, genom sitt försoningsoffer, det yttersta priset för våra synder. På liknande sätt som den här mannen inte kunde ta sig hem på egen hand, kan inte heller vi återvända till vårt himmelska hem utan vår Frälsare. ■

Audrey Simonson, Arizona, USA

Jag såg honom gå mot en bensinstation och fick en stark känsla av att jag skulle hjälpa honom.



Herren hade andra planer för oss

Jag brukade lämna huset klockan åtta på morgonen och komma hem vid midnatt efter att ha arbetat hela dagen och gått på kvällskurser. Under de korta stunder min man Daniel och jag hade tillsammans grälade vi. Det var illa mellan oss. Vi var på gränsen till att separera.

En söndagskväll efter ett gräl sa Daniel: "Kanske borde vi komma närmare Gud." Dagen därpå när Daniel var hemma med vår son knackade två missionärer på dörren.

I början när missionärerna kom på besök opponerade jag mig mot allt de undervisade om. Men efter några lektioner började vi känna något. Vi visste inte vad det var, men vi beskrev det som "magiskt", en känsla av lugn och harmoni. Den dröjde sig kvar när missionärerna hade gått. Vi insåg att vi behövde ha den känslan oftare hemma.

Inspirerade av missionärernas budskap om familjens betydelse, kom

Daniel och jag närmare varandra i vårt äktenskap. Jag hade hoppats att mina studier skulle leda till en bättre position på jobbet. Men vi bestämde oss för att fokusera på familjen, tillbringa mer tid tillsammans och få fler barn. Jag slutade skolan, sa upp mig från jobbet och började arbeta som Daniels sekreterare på hans företag som höll på med skadedjursbekämpning.

Mindre än tre månader efter missionärernas första besök döptes och konfirmerades vi. Vårt liv förändrades dramatiskt. Vi började följa tiondelagen. Vi började be hemma och på jobbet med Daniels anställda. Vi började tjäna i kyrkan. Daniels företag växte och han behövde anställa fler arbetare.

Ett år efter vårt dop beseglades vi i templet. Några dagar efter vår besegling upptäckte jag att jag var gravid.

Söndagar är inte lätta för oss. Daniel åker hemifrån tidigt för att vara



med på högrådsmöten. Jag måste själv göra i ordning tre barn för kyrkan. Men vi kan tillbringa mycket tid tillsammans under veckorna. Så även om vi tidvis är ifrån varandra på söndagarna när vi tjänar Herren, så vet vi att vi är välsignade.

Vi har fått ett vittnesbörd om att när vi gör vår del så hjälper Herren oss, och vi får välsignelser. Vi har fått mycket mer än vad vi hoppades få från våra egna planer. Herren hade något bättre i beredskap åt oss. ■

Claudia Zepeda, Coquimbo-regionen, Chile





"NÄR VI FÖLJER
GUDS RÖST OCH
HANS FÖRBUNDSSTIG
STÄRKER HAN
OSS UNDER VÅRA
PRÖVNINGAR."

Äldste Jorge M. Alvarado,
"Efter det att vår tro har
prövats", s. 50.

BLIV KVAR
HOS MIG

"De absolut mest glädjande
synerna och ljuden i livet
är när Jesus inte bara går
förbi utan kommer *till* oss,
stannar *bredvid* oss och tar
sin boning *hos* oss."

Äldste Jeffrey R. Holland,
"Budskapet, innebörden
och mängden", s. 8.

DYK DJUPARE

Vad innebär det att vara lärjunge?

"Lärjungeskap ... handlar [inte] om att göra saker på ett fullkomligt sätt", sa äldste Dieter F. Uchtdorf, "det handlar om att göra dem medvetet" ("Ditt stora äventyr", s. 87). Det är våra val, sa han och andra talare under generalkonferensen, i stället för våra förmågor som visar vem vi egentligen är.

- "Är vi sanna efterföljare till honom som gav sitt allt för oss? ... Jag vädjar till alla som hör eller läser dessa ord: Snälla, snälla skjut inte på er totala hängivenhet till någon gång i den obefintliga framtiden" (Äldste Terence M. Vinson, "Sanna lärjungar till Frälsaren", s. 11).
- "De heliga är de som har ingått evangeliets förbund genom dopet och som strävar efter att följa Kristus som hans lärjungar. Sålunda består 'de heligas glädje' av den glädje som kommer av att man blir kristuslik" (Äldste D. Todd Christofferson, "De heligas glädje", s. 15).
- "Jag uppmanar dig att påbörja en livslång process av lärjungeskap. Ingå och håll förbund. Kasta dina gamla vanor i djupa, virvlande vattenfall. Begrav fullständigt dina upprorsvapen utan att något handtag sticker fram" (Äldste Dale G. Renlund, "Orubblig hängivenhet mot Jesus Kristus", s. 25).
- "Vårt löfte att alltid minnas Frälsaren ger oss styrkan att stå för sanning och rättfärdighet, oavsett om vi är i en stor folkmassa eller på avskilda platser, där ingen vet vad vi gör förutom Gud" (Lisa L. Harkness, "Hedra hans namn", s. 61).
- "Sanna lärjungar till Jesus Kristus älskar Gud och hans barn utan att förvänta sig något i gengäld. Vi älskar dem som sviker oss, som inte tycker om oss. Till och med dem som förlöjligar, smädar och försöker såra oss" (Äldste Dieter F. Uchtdorf, s. 88).

*Alla sidnummer kommer från
novembernumret 2019 av Liahona.*

GÖR KYRKAN "SEX DAGAR LÄNGRE!"

"När vi studerar skrift-erna med *Kom och följ mig* som guide stärks vår omvändelse till Jesus Kristus och hans evangelium. Vi byter inte bara ut en timme mindre i kyrkan mot en timme mer skriftstudier hemma. Att lära sig om evangeliet är en ständig strävan hela veckan.

Som en syster insiktsfullt sa: 'Målet är inte att göra kyrkan en timme kortare, det är att göra kyrkan sex dagar längre!'"

Mark L. Pace, "Kom och följ mig - Herrens motstrategi och proaktiva plan", s. 46.



HUR MAN ...

Tar emot uppenbarelse

"Kyrkans nya program för barn och ungdomar är byggt på grunden att lära sig söka uppenbarelse, upptäcka vad Herren vill att man ska göra och sedan agera utifrån den vägledningen", sa syster Michelle Craig, första rådgivare i Unga kvinnors generalpresidentskap. Hon gav fyra exempel på hur vi kan öka vår andliga kapacitet att för att ta emot uppenbarelse:

1. Skapa tid och utrymme för att höra Guds röst.
2. Vänta inte med att agera.
3. Be din himmelske Fader om ett uppdrag.
4. Tro och lita på att Gud leder dig.

Se Michelle Craig, "Andlig kapacitet", s. 19-21.

Anden gjorde skillnad

Michael R. Morris

Kyrkans tidningar

Tack vare en oberoendekurs och vägledning från den Helige Anden fattade Molly Kohrman modet att starta ett eget företag.

Hur väljer någon med en examen i rekreationsterapi och tio års erfarenhet inom psykisk hälsovård att öppna ett konditori och sälja färgglada brownies, blondies och glass?

För Molly Kohrman var svaret enkelt. År 2017 gick hon en tolv veckor lång oberoendekurs om hur man startar och utvecklar ett eget företag. Den kursen gav henne modet att uppfylla sin dröm.

”Jag har gått en konditorutbildning i Washington D.C. och en restaurangutbildning i Utah”, säger hon. ”När min stav sa att de skulle hålla oberoendekurser, tänkte jag: ’Kanske jag skulle gå en kurs. Jag har alltid velat ha ett eget företag. Jag har gått andra företagskurser. Det skadar inte att lära sig mer.’”

Kursen var olik de andra företags- och konditorkurser som Molly hade gått. Det som gjorde den unik, säger hon, var att den Helige Anden var närvarande, och kamratskapet mellan kursdeltagarna.

”Samtalen om företagsadministration var bra och till stor hjälp”, säger hon,

”men det var den andliga sidan av samtalen som gjorde störst skillnad för mig.”

Talanger och tumult

”Det kändes ganska tumultartat”, säger Molly. ”Jag undrade om jag verkligen använde mina resurser på rätt sätt genom att lägga alla mina besparingar, all min tid och energi på att starta ett företag, när jag just då i mitt yrke arbetade med att förebygga självmord.”

Under den första lektionen pratade Molly och andra deltagare om Herrens önskan att hans heliga lyckas i sitt yrke och väljer ett levebröd som ger dem glädje. Hon frågade gruppen: ”Hur rättfärdigar man att använda talangerna man fått till berömvärda ändamål gentemot att använda talangerna till något som man bara vill göra?”

När gruppen samtalade kring Mollys fråga insåg hon att hon inte bara skulle sälja brownies. Om det gick bra för hennes företag skulle hon anställa människor, hon skulle ha ekonomiska resurser för att ge donationer till viktiga ändamål, och när hon inte behövde

jobba lika mycket kunde hon återgå till socialt arbete som volontär.

”Det var först under det samtalet som jag verkligen förstod. Det landade inte förrän jag var i ett rum fullt av lika-sinnade”, säger hon. ”Vi befann oss alla i olika stadier i företagsprocessen och i olika stadier i livet, men Anden var där, och han vägledde våra samtal – under varje lektion. Jag insåg att om ett eget företag verkligen var vad jag ville ha så skulle min himmelske Fader stötta mig.”

Brownies och välsignelser

Omkring halvvägs genom 12-veckorskursen började Molly baka och dela med sig av brownies till de tio deltagarna i oberoendegruppen.

”Det blev inte arga alls över det, och några av dem gav mig jättebra feedback”, säger hon. ”Jag började använda olika smaker, glasyrer och sammansättningar. I slutet av kursen hade jag ganska klart för mig vad jag ville göra.”

Molly säger att det var mycket viktigt att komma till gruppen varje vecka, att hålla varandra ansvariga för åtagandena

varje vecka, att lära sig hur och vem man ska be om hjälp och vägleda varandra till bra resurser.

”Under hela tiden vi var tillsammans kände jag mig välsignad och stöttad av alla i gruppen”, säger hon. ”Kursen hjälpte mig bli uppmärksam på allt som jag behövde fundera ut.”

Efter att ha öppnat browniekonditoriet på hösten 2018 upptäckte Molly snabbt att det krävs mer tid till att driva ett företag än hon hade föreställt sig. Men en princip hon kommer ihåg från sin oberoendekurs fortsätter att hjälpa henne.

”Vi pratade om de enorma kraven på vår tid, men det gör skillnad om vi avsätter tid för Anden”, säger hon. ”Jag har insett att det är sant. Om jag plötsligt känner mig överväldigad och stressad så lyssnar jag på skrifterna eller på ett generalkonferenstal medan jag arbetar ensam på morgonen, och det lättar mitt sinne och ger mig frid.”

Den känslan av frid, tillsammans med ivriga, glada och nöjda kunder,

håller Molly igång – även efter en lång arbetsdag.

”Jag hade inte kunnat starta det här företaget utan min himmelske Faders hjälp”, säger hon. ”Och utan hjälpen och stödet från många andra skulle det bara inte ha varit möjligt. Det här är en sådan underbar möjlighet. Jag har velat göra det här så länge.”

Och tack vare sin oberoendekurs ”har jag välsignats med möjligheten att göra det”. ■



Hur pratar jag med mina barn om psykisk hälsa?

Artikel framställd i samråd med terapeuter från Familjeservice

5 sätt att påbörja ett samtal

- Jobbiga känslor är en del av livet. Det är okej att känna sig arg, ledsen eller orolig ibland. De här känslorna betyder inte alltid att du har gjort något fel.
- Du vet ju hur en läkare hjälper dig om du skulle bryta ett ben. Det finns också sådana som kan hjälpa dig med svåra tankar och känslor. Vi bör be om hjälp när vi behöver det.
- Misstag är ett sätt för oss att lära och växa här på jorden. Ingen är fullkomlig! Vår himmelske Fader älskar oss även om vi gör något fel. Han vill att vi alla ska fortsätta kämpa.
- Sådant som att andas djupt, prata med någon, idrotta eller teckna kan hjälpa dig att må bättre när du är upprörd. Vi får inte göra sådant som skadar djur, oss själva eller andra.
- Ibland kan några ha jobbiga känslor eller oroande tankar som inte försvinner. Vissa personer har andra problem med hur deras hjärna fungerar. Det är inte deras fel. Vi bör vara vänliga och hjälpsamma mot alla och behandla dem så som Jesus Kristus skulle ha gjort.

Aktivitetsförslag



Samtalstips

- Det är viktigt att du frågar dina barn om deras tankar och känslor, och sedan verkligen lyssnar. Du kan till exempel fråga: Vad har du funderat på, på sista tiden? Vilka förändringar sker i ditt liv? Har du lagt märke till några nya känslor på sistone? Har du några frågor som du har velat ställa till någon?
- Dina barns frågor är viktiga. De kan hjälpa dig veta vad dina barn är redo att lära sig om. I stället för att berätta allt du vet om ett ämne på en gång för ett barn, besvarar du frågan med grundläggande information. Be dem sedan berätta om sin reaktion på den. Om de inte har några ytterligare frågor om ämnet så kanske det grundläggande räcker just nu. Om de har fler frågor kan de vara redo för ytterligare detaljer.
- Undvik att argumentera med ditt barn om känslorna han eller hon uttrycker, även om känslorna inte stämmer med din uppfattning av situationen.
- Ibland är det lättare att skriva än att prata. Om samtalen inte går så bra kan du be barnet skriva eller rita något om hur de känner sig.

- För små barn kan du rita ansikten som representerar olika känslor och hjälpa barnen att namnge känslorna.



- Tänk på någon som är ledsen eller har det svårt på något sätt. Vad kan ni som familj göra för att visa den personen kärlek?



- Fundera tillsammans med dina barn över vad de kan göra när de är upprörda.

- Läs eller prata om berättelser från *Liahona* där kyrkans medlemmar har bemött prövningar med tro på Gud.

Jag behöver hjälp!

Om du känner att ditt barn inte kan hantera sina känslor och beteende, eller att hans eller hennes psykiska hälsa är i fara, sök då upp en yrkesutövare inom psykisk hälsovård. (Det finns en artikel nedan med tips för den processen.) Din biskop kan hjälpa dig få kontakt med Familjeservice eller liknande resurser i ditt område. Du är älskad, och du är inte ensam! ■

ÖVRIGT MATERIAL

- "Sex sätt att bli gladare" (*Vännen*, feb. 2020)
- "Hitta yrkesmannen inom den psykiatriska vården som du behöver" (*Liahona*, jan. 2019, digital artikel)
- "Prata om svåra ämnen" (*Liahona*, mars 2015)

I den här delen

44 Förlamad men inte pessimistisk
Julieta Olmedo

48 Hur jag fick hjälp efter min väns självmord
Brixton Gardner

Digitala artiklar

Hur jag ändrade "varför" till "hur"

Lydia Tavaresina Pickard

Hur jag fann tro när det kändes som om jag hade förlorat allt

Jennifer Enamorado

Läs de här artiklarna och mer

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

Berätta om din upplevelse

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

Perspektiv på de mörka och dystra stunderna

Vi har alla upplevt mörka och dystra dagar när det känns som om inget fungerar. I de situationerna **kanske vi frågar oss själva: "Varför just jag? Varför just nu? Hur ska jag uthärda det här?"**

Som väl är **har vi inte lämnats ensamma**. Vi kan räkna med vår himmelske Faders kärleksfulla vägledning.

När jag var yngre brukade jag klaga om och ifrågasätta motståndet jag ställdes inför – tills något hände som påverkade mitt liv för gott: Jag råkade ut för en olycka i vilken jag olyckligtvis förlorade alla fingrarna på vänstra handen. Det var svårt att genomlida, **men den prövningen lärde mig att lita på min himmelske Fader**. Och trots allt lärde jag mig att vara optimistisk och tacksam och att aldrig ge upp. Något inom mig förändrades helt, och jag kände hur vår himmelske Fader ger oss kärlek och leder oss igenom allt det svåra vi går igenom i livet. Du kan läsa min berättelse i den digitala versionen av det här numret.

I sin artikel på sidan 44 påminner också Julieta oss om att vi kan vara glada mitt i den renande elden och se framtiden an med tro. I digitala artiklar påminner Lydia oss om att **titta efter meningen med våra prövningar**. Prövningarna hjälper oss att bli mer som vår himmelske Fader. Och på sidan 48 vittnar Brixton om att Frälsaren kan hela våra sår, även svårigheter med psykisk hälsa, men ibland är det nödvändigt – och definitivt okej – att be andra om hjälp.

Jag vet av hela mitt hjärta att **varje svårighet – varje mörk och dyster stund i livet – kan leda till ett heligt ändamål** och att det ändamålet är att förfina oss och förändra oss så att vi slutligen en dag kan bli fullkomliga som vår himmelske Fader.

Kära hälsningar,

Jennifer



FOTO FRÅN GETTY IMAGES

UNGA VUXNA



Förlamad men inte pessimistisk

Efter att jag blev skjuten och förlamad gjorde min tro på Jesus Kristus det omöjliga möjligt.



Julieta Olmedo

Ända sedan jag var liten har jag älskat sport, särskilt fotboll. Jag spelade så ofta jag fick en chans och drömde om att en dag tävla för Argentina i OS eller World Games.

Min dröm krossades en dag när jag var 15 år. Jag hade just besökt min sjuka seminarielärare och cyklade hemåt när två gäng i mitt område började skjuta på varandra. En missriktad kula träffade mig i ryggen.

När jag vaknade på sjukhuset nästa dag fick jag veta att jag vara förlamad från midjan och neråt.

Frågan vi ska ställa när det händer något svårt

Under tillfrisknandet brukade mina vänner fråga hur jag mådde. Jag kunde se att de var ledsna för min skull så jag tröstade dem genom att säga att jag var okej. Det hjälpte mig att trösta andra, men jag visste att jag inte skulle kunna gå igen och att jag var tvungen att lära mig leva som förlamad.

När det här hände hade jag börjat gå i seminariet och bli aktiv i kyrkan igen. Seminariet var den pelare som stöttade mig på min väg tillbaka och hjälpte mig att inte bli arg på min himmelske Fader för det som hade hänt mig.

I seminariet hade läraren sagt att när något svårt händer så ska vi inte fråga: "Varför hände det här just mig?" Hon sa att frågan vi skulle ställa var: "Vad kan jag lära mig av det här?"

Det var svårt att fortsätta och att alltid vara positiv, men min seminarielärares fråga stärkte mig verkligen. När jag förlorade hoppet och när jag fylldes av tvivel återvände jag alltid till den frågan: "Vad kan jag lära mig?" Det hjälpte mig att gå upp varje dag, och det stöttade mig när jag ville ge upp.

Vad gäller mannen som sköt mig så välsignade min himmelske Fader mig så att jag inte kände någon bitterhet mot honom. Han ställdes så småningom inför rätta och blev dömd till fängelse. När han var där skrev han ett brev till mig och bad om förlåtelse. Han sa att han hade ändrat sitt beteende. Jag skrev att jag inte kände någon bitterhet mot honom och att jag var glad att han hade förändrats.

Ett nytt intresse

Under några år efter att jag blivit skjutet kände jag inte för att göra så mycket. Jag saknade idrotten och visste inte då att många idrotter har anpassats för människor med

funktionshinder. När jag fick veta det återvände min entusiasm för idrott. Om en idrott var ny för mig så försökte jag lära mig den. Och jag lade ner hela min själ i det, på samma sätt som jag gjorde med fotbollen innan jag blev förlamad.

Snart upptäckte jag en idrott som jag älskade lika mycket som fotboll – rullstolsbasket. Så småningom, efter att ha spelat och tränat mycket, valdes jag ut till att representera Argentina internationellt. Jag älskar den höga nivån på matcherna mellan de rivaliserande internationella lagen.

Jag spelade i vårt nationella damlag i rullstolsbasket i turneringen Para-South American Games i Chile 2014, där vi vann guldmedalj. Sedan tävlade vi i turneringen Sydamerikanska mästerskapet i basket i Colombia och vann silvermedalj 2015. Jag tävlade också i Parapan American Games i Kanada 2015, där vi kvalificerade oss för paralympiska spelen 2016 i Rio de Janeiro i Brasilien. Senare, efter att ha kvalificerat oss till världsmästerskapet i basket, spelade vi i Hamburg i Tyskland 2018. Och i augusti 2019 spelade vi i Parapan American Games i Lima i Peru.

Välsignelserna som hjälper mig att härda ut

Ibland blir jag fortfarande missmodig, och varje dag har sina utmaningar som jag måste övervinna. Men jag tackar min himmelske Fader för de underbara familjemedlemmar och vänner som han har gett mig. Han har satt många viktiga personer i min väg som har hjälpt mig att hantera den här svåra prövningen. Stöd från familjen är av största vikt

När jag förlorade hoppet och när jag fylldes av tvivel så återvände jag alltid till den frågan: "Vad kan jag lära mig?"





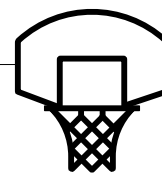
när man ska övervinna svårigheter – inte bara fysiska problem utan också psykiska, känslomässiga och andliga.

Tack vare att jag har evangeliet uppskattar jag alla de välsignelser som min Fader har gett mig och fortsätter att ge mig. Jag vet att han älskar mig. Utan min tro på honom och på Jesus Kristus skulle jag inte ha kunnat uthärda den här prövningen.

Ja, jag måste leva livet i en rullstol, men fastän jag sitter i rullstol har jag trots allt ändå uppnått många av mina barndomsdrömmar. Jag säger till andra: "Ha tro på vår Fader. Han är med oss. Med hans hjälp kan vi övervinna våra svårigheter. Förlora inte din tro. Håll dig stark i evangeliet. Sätt upp mål, så kan du uppnå dem. Din himmelske Fader hjälper dig."

Förutom att min tro stöttar mig i mina utmaningar och mål så hjälper den mig också att leva efter principerna i Jesu Kristi evangelium. Att delta i turneringar kan innebära frestelser, men

Med Herrens hjälp kan vi övervinna våra svårigheter. Förlora inte din tro. Håll dig stark i evangeliet. Sätt upp mål, så kan du uppnå dem. Din himmelske Fader hjälper dig.



genom att ha evangeliets principer och mina normer i åtanke kan jag göra bra val.

Jag försöker hjälpa andra genom mitt exempel. Jag dricker inte. Jag röker inte. Jag gör inte annat som vissa idrottare gör. Det kan vara svårt att prata med andra om evangeliet eller skrifterna, men jag försöker undervisa andra genom det jag gör och det jag inte gör.

Vår himmelske Fader har alla svar

Ibland blir vi arga på vår himmelske Fader på grund av det svåra som händer oss eller dem vi älskar, och vi har inte alla svaren på varför, men det har han.

Vår himmelske Fader ger oss inte prövningar som vi inte kan klara av. Som min seminarielärare sa händer sådant som är svårt av en anledning. Och ibland kan det svåra slutligen bli till välsignelse för oss och andra. Om vi håller fast vid vår tro under prövningarna kan våra föredömen i fråga om tro stärka andra som behöver hjälp med att hantera sina prövningar och fortsätta framåt. ■

Författaren bor i Córdoba, Argentina.

Hur jag fick hjälp efter min väns självmord

Jag trodde att jag kunde komma över min depression på egen hand, men när jag slutligen bad om hjälp förändrade det allt.

Brixton Gardner

När jag var på mitt jobb för några somrar sedan fick jag veta att en god vän till mig hade tagit sitt liv. Jag blev chockad. Jag visste inte vad jag skulle göra. Jag minns att jag satt tyst vid mitt skrivbord utan att kunna tänka eller göra något.

Alla slags tankar och känslor kom över mig och gjorde mig förvirrad. Men jag sa till mig själv att jag var okej och att jag skulle komma över det. Men under månaderna som följde sköljde en överväldigande våg av depression och sorg över mig. Det var många tårar och sömnlösa nätter. Vissa morgnar kunde jag inte ens ta mig ur sängen. Jag trodde inte att mina böner blev besvarade eller hörda. Det kändes meningslöst och oinspirerande att läsa i skrifterna. Det kändes hopplöst och jag trodde inte att det skulle bli bättre.

Under en lång tid var jag rädd för att prata med andra om hur jag mådde. Andra kände till min förlust och brukade erbjuda sig att prata eller ge stöd, men jag tackade alltid nej. Jag ville inte besvara dem, tänkte jag. Dessutom har de sina egna problem att tänka på. Varför skulle de bry sig om mina?

En söndag kändes det som om min sorg var alltför stor att bära. Jag kunde inte sitta stilla under sakramentsmötet. När mötet äntligen var över rusade jag ut i korridoren för att komma ut ur byggnaden. Precis innan jag nådde dörren sprang jag på en kvinna i församlingen som hade förlorat sin son genom självmord flera år tidigare. När vi fick ögonkontakt sa Anden till mig att det var dags att säga något om hur jag mådde.

Jag var rädd, men jag stoppade henne och frågade, med darr på rösten: "Kan jag få prata lite med dig? Jag behöver hjälp."

Hon lyssnade när jag berättade vad som hade hänt och hur det kändes. Sedan lade hon utan att tveka handen på min arm och tittade på mig med tårar i ögonen. "Jag vill att du ska veta att det inte är ditt fel och att du verkligen är älskad", sa hon.

Ingen av oss kunde låta bli att gråta när vi fortsatte samtalet. För mig kändes det som om molnen delade sig. Äntligen lyste lite ljus igenom på mitt liv. Allt hon sa till mig i korridoren den dagen var ett svar på mina böner.

Det jag lärde mig mest av det ögonblicket var att det var genom att berätta hur jag kände som

jag äntligen började helas. Av någon anledning hade jag övertygat mig själv om att jag kunde hantera allt själv och att jag inte behövde någon hjälp. Fastän jag inte kunde se det var jag omgiven av människor som älskade mig och ville hjälpa mig.

Jag har lärt mig att när vi säger att vi ska vara "av ett hjärta och ett sinne" (Mose 7:18) så betyder det att dina sorger är mina sorger och att min smärta också är din smärta. Det betyder att vi inte bara ger hjälp när så behövs utan att vi också är villiga att ta emot hjälp när vi behöver det. Att helt enkelt låta andra hjälpa mig vad det som gjorde skillnaden och slutligen ledde till att jag blev helt återställd psykiskt sett.

Nu, några år efter den här upplevelsen, kan jag ärligt säga att jag är lyckligare än jag någonsin har varit. Efter mycket hårt arbete och slutligen genom Guds nåd har jag blivit starkare än jag var innan allt det här hände. Genom att be, tjäna, visa mig sårbar, bli mer ödmjuk, gå i terapi, få oräkneliga välsignelser och mycket mer har jag kommit till den plats där jag är i dag. Jag står i stor skuld till min himmelske Fader, min familj och mina nära vänner för att de har hjälpt mig igenom allt det här. Jag är så tacksam för att jag bad om hjälp – det var nyckeln för mig att bli helad. ■



Brixton Gardner

växte upp i Kalifornien och studerar

för närvarande vid Brigham Young University. Han var heltidsmissionär i British Columbia i Kanada och gillar att träna, laga (och äta) nya maträtter och att hitta ny musik att njuta av.

Först trodde jag att seminariet skulle vara svårt.

Jag behövde byta skola, och seminariet hölls tidigt på morgnarna. Jag trodde inte det skulle fungera för jag hade mycket skolarbete och annat som hände.

Men när jag började gå i seminariet fanns det plötsligt mer tid. Nu har jag alltid tillräckligt med tid till mina läxor. Och jag är alltid glad nästa dag över att gå upp och gå tillbaka till seminariet. Mina vänner och jag stöttar varandra och lär oss mycket när vi är där.

Glädjen jag känner när jag är i seminariet liknar glädjen som jag känner när jag är i templet. Innan jag fyllde elva hade alla mina syskon och vänner varit i templet, men inte jag.

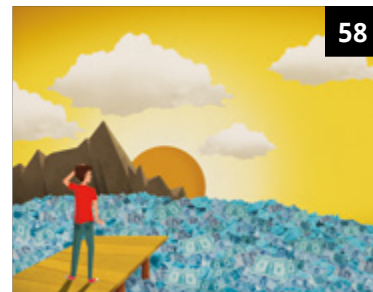
När jag äntligen var gammal nog att komma in och göra dop kändes det så fridfullt. Min familj och mina vänner hade beskrivit känslan av att vara i templet för mig, men jag var så glad att jag fick känna det själv.

Sofia D., 14 år, Colombia



UNGDOMAR

I DEN HÄR DELEN



52 Aterställensens
välsignelse för dig

Dale G. Renlund

56 Kom och följ mig:
Mormons bok
Möt Josef och Joseph
gångar två i 2 Nephi 3

58 Jag hade ett fartyg
att bygga

Äldste Juan Pablo Villar

61 Vittnesbörd om
Jesus Kristus

62 Frågor och svar
Tycker du om att vara i
kyrkan? Varför behöver
vi Mormons bok?

64 Sista ordet: Jag hade
sett en syn

Joseph Smith

ÅTERSTÄLLELSENS VÄLSIGNELSE FÖR DIG



**Äldste
Dale G. Renlund**

i de tolv apostlarnas
kvorum

Tack vare det återställda evangeliet kan du veta vem du egentligen är och vad Gud förväntar sig att du gör.

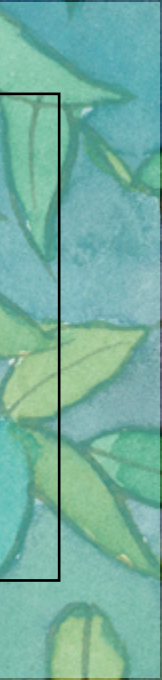
I MUSIKALEN SPELMAN på taket beskriver huvudrollsinnehavaren Tevje en fördel med traditionerna i sitt samhälle när han säger: "Och på grund av våra traditioner vet var och en vem han är och vad Gud förväntar sig att han ska göra."¹ Du behöver inte lita till traditioner för att få den kunskapen. Tack vare återställelsen kan du veta vem du är och vad Gud förväntar sig att du gör. Om du inte är säker än har du rätten och ansvaret att göra anspråk på den kunskapen.

Det har gått 200 år sedan den fjortonårige Joseph Smith fick den första himmelska synen som inledde återställelsen. Joseph gick ut i skogen nära sitt hem i norra New York eftersom han var bekymrad över sin själs välfärd och ville veta vilken kyrka han skulle sluta sig till. Han ville veta vem han var och vad Gud förväntade sig av honom. Han fick svaren han sökte, men han lärde sig mycket mer den dagen och under de 24 år som följde. Tack vare den återställda sanningen kan du veta varför Gud skapade dig och även få kännedom om din slutliga bestämmelse. Liksom Joseph Smith kan du få veta för egen del.

VEM ÄR DU?

Du är ett älskat barn till Gud. Han känner dig och älskar dig. Joseph fick veta det när Gud Fadern och Jesus Kristus visade sig för honom 1820. Joseph skrev: "En av dem talade till mig och nämnde mig vid namn och sa, medan han pekade på den andre: 'Denne är min älskade Son. Hör honom!'" (JS-H 1:17).

Gud kände Joseph. Detsamma gäller dig. Gud känner dig. Han har känt dig länge och han har älskat dig lika länge som han har känt dig. Han vet vilken gudomlig potential du har att utvecklas och bli upphöjd med honom. Det betyder



att du har potential att bli som han.²

”Familjen: Ett tillkännagivande för världen” framhåller den här djupa, återställda sanningen: ”Alla människor ... är skapade till Guds avbild. Var och en är ett andebarn, en älskad son eller dotter till himmelska föräldrar och har som sådan gudomliga egenskaper och förutsättningar.”³ Den här sanningen kanske är uppenbar för dem som varit medlemmar i kyrkan länge. Men inte för många framstående kristna teologer som hävdar att vårt främsta syfte är att tillbe, dyrka och vörda Gud, och att Guds enda motiv för att skapa dig var så att du skulle kunna prisa, dyrka och tjäna honom.

Genom Joseph Smith uppenbarade Gud att hans verk och hans härlighet är att förhålliga dig, att åstadkomma odödlighet och evigt liv för dig.⁴ Gud förhålligas visserligen när han förhålligar dig, men hans mål och syfte är att skapa en miljö som hjälper dig att utvecklas. Det yttersta resultatet av ditt framåtskridande kan vara bestående glädje. Kung Benjamin lärde sitt folk: “[Betänk] deras välsignade och lyckliga tillstånd som håller Guds bud. För 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).



Gud har ditt bästa i åtanke. Han är god och kärleksfull. Han vet att för att du skulle kunna utvecklas behövde du komma till jorden, få en kropp och genom erfarenhet lära dig skilja mellan rätt och fel. Han vill inte att du ska vara ett barn eller en ungdom för evigt, inte heller vill han förvandla dig till ett dresserat husdjur som följer honom i blind lydnad. Nej, han vill att du ska välja att följa honom, mogna genom dina upplevelser, växa upp och bli en arvinge till allt han har.⁵ Detta är din gudomliga bestämmelse.

De här sanningarna är grundläggande för den återställda lära som började med den där enkla bönen som Joseph Smith bad.

VAD FÖRVÄNTAR SIG GUD AV DIG?

Gud har två huvudsakliga förväntningar för dig. För det första förväntar han sig att du lär dig om och följer hans plan. För det andra förväntar han sig att du hjälper andra att lära sig och följa hans plan.

Du fick undervisning om Guds frälsningsplan i förtullvaron och accepterade den. Det kanske inte var något lätt beslut. En tredjedel av Guds barn förkastade planen. Men du ville komma till jorden, få en kropp och använda din handlingsfrihet till att välja att följa planen. Gud visste, och du visste också, att du skulle göra misstag och begå synder under jordelivet. De här synderna skulle för evigt hindra dig från att leva i Guds närhet om du inte blev återlöst från dem. Guds plan gav dig Jesus Kristus som Återlösare. Jesus Kristus sonade dina synder och misstag för att Guds frälsningsplan skulle kunna verka för dig.⁶ Han betalade det yttersta priset så att han kunde ”utkräva sin rätt [av Fadern] att vara barmhärtig” mot dig (Moro. 7:27).

Guds plan gjorde det också möjligt för dig att ha handlingsfrihetens gåva, så att du kan ”skilja mellan gott och ont” (2 Ne. 2:5). Du har förmågan att fatta egna beslut. (Se L&F 58:28.) Men när du gör dåliga val eller misstag förväntar Gud sig att

**TACK VARE DEN ÅTERSTÄLLDA
SANNINGEN KAN DU VETA VARFÖR
GUD SKAPADE DIG OCH ÄVEN FÅ
KÄNNEDOM OM DIN SLUTLIGA
BESTÄMMELSE.**

du använder din handlingsfrihet till att omvända dig. Omvändelse är möjlig tack vare Jesu Kristi försoning och behövs för att du ska kunna bli ren inför Gud.⁷

Du omvänder dig när du vänder dig till Gud och utövar tro på Jesus Kristus. Om du omvänder dig gör Jesu Kristi försoning att du blir benådad från det straff som du annars skulle få. Du visar att du har omvänt dig genom att lyda evangeliets lagar och ta emot dess förrättningar. Och när du omvänder dig blir du ren, fläckfri och helig.

Som Gud sa till Adam: "Detta är frälsningsplanen för alla människor genom min Enföddes blod" (Mose 6:62). Med vår tro på Kristus och på vår himmelske Faders plan kan vi "åtnjuta det eviga livets ord i den här världen och evigt liv i den kommande världen, ja, odödlig härlighet" (Mose 6:59).

Det andra viktiga som Gud förväntar sig av dig är att du hjälper andra att lära sig om hans plan och hjälper dem att följa den. När du väl förstår att Gud och hans Son Jesus Kristus älskar dig, får du en naturlig önskan att dela med dig av den sanningen till andra. Vårt spridande av Jesu Kristi evangelium kallas också "Israels insamling". President Russell M. Nelson har sagt:

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

Den här insamlingen borde betyda *allt* för er. Det här *är* det uppdrag ni sändes till jorden att utföra."⁸

Den här förbundsplikten ger dig glädje⁹ och bidrar till din frälsning.¹⁰

Tack vare att Jesu Kristi evangelium återställdes till jorden kan du veta vem du är och vad Gud förväntar sig av dig. Vi firar återställelsen, som inleddes i skogen nära familjen Smiths gård i norra New York för 200 år sedan, på grund av hur

omfattande och betydelsefull den är för dig. Josephs uppriktiga bön startade en flodvåg av uppenbarelse som fortsätter än i dag genom hans apostlar och profeter. Jesus Kristus leder sin kyrka och sitt verk på jorden så att du kan nå din gudomliga potential att leva igen hos din himmelske Fader. ■

SLUTNOTER

1. Se Joseph Stein, Jerry Bock, Sheldon Harnick, *Fiddler on the Roof* (1964), s. 3.
2. "Gud själv, som befann sig mitt ibland andar och härlighet, insåg det lämpliga i att instifta lagar, då han var intelligentare, varigenom återstoden kunde ha tillfälle att gå framåt liksom han själv ... så att vi kan bli upphöjda med honom" (se *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith* [2007], s. 208).
3. "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", *Liahona*, maj 2017, s. 145.
4. Se Mose 1:39.
5. Se Dale G. Renlund, "Välj i dag", *Liahona*, nov. 2018, s. 104.
6. Se Jes. 53:3–12. Tio gånger nämner Jesaja Kristi ställföreträdande lidande för synd.
7. Gud sa: "[Du] måste omvända [dig], annars kan [du] på intet sätt ärva Guds rike, för intet orent kan vistas där." Så du "måste ... födas på nytt in i himmelriket av vatten och av Anden och bli [renad] genom blod, ja, [Guds] Enföddes blod, så att [du] kan bli [heliggjord] från all synd" (Mose 6:57, 59).
8. Russell M. Nelson, "Israels hopp" (världsomfattande andakt för ungdomar, 3 juni 2018), [HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org](https://www.hopeofisrael.churchofjesuschrist.org).
9. Se L&F 18:15–16.
10. Se L&F 4:2, 4; 31:5; 36:1; 60:7; 62:3 och 84:61.

MÖT JOSEF OCH JOSEPH GÅNGER TVÅ *i 2 Nephi 3*

Visste du att en profet som hette Josef talade om Joseph Smith för nästan 4 000 år sedan?

Se om du kan hålla koll på alla som hette Josef eller Joseph i 2 Nephi 3: Lehi berättar för sin son Josef om några av profetiorna som Josef i Egypten framlade om Joseph Smith, som fick sitt namn efter sin pappa Joseph.

Ta en titt på tidslinjen nedan för att få veta mer om vilka de här männen var och när de levde.

Vad sa Josef i Egypten om Joseph Smith?

Herren inspirerade Josef i Egypten att se många århundraden framåt. Han framlade följande sanningar om Joseph Smith:

- **“En siare** ska Herren Gud uppresa som ska vara en utvald siare för min livsfrukt [mina efterkommande]” (v. 6).



Omkring 1700 f.Kr.

Josef, son till Jakob (som fick namnet Israel), bodde i Egypten. Han fick två söner som hette Efraim och Manasse.

Omkring 600 f.Kr.

Lehi, en ättling till Manasse, lämnade Jerusalem och vandrade i vildmarken i flera år. Där fick han och hans fru Sariah en son som hette Josef.



- **”Han ska** vara stor liksom Mose, som jag har sagt att jag ska uppresa åt er för att befria mitt folk” (v. 9).
- **”Honom** ska jag ge makt att föra fram mitt ord till din livsfrukts avkomma – och inte endast till att föra fram mitt ord, säger Herren, utan till att övertyga dem om mitt ord som redan har gått ut bland dem [t.ex. Bibeln]” (v. 11).
- **”Från** svaghet ska han göras stark den dag då mitt verk ska påbörjas bland hela mitt folk så att du kan återställas, o Israels hus, säger Herren” (v. 13).
- **”Den siaren** ska Herren välsigna. Och de som söker förgöra honom ska tillintetgöras” (v. 14).

- **”Han ska** få sitt namn efter mig, och det ska vara efter hans fars namn” (v. 15).

På vilka sätt var Joseph Smith som Josef i Egypten?

Josef i Egypten utsågs av faraon att hålla uppsikt över lagringen av mat som förberedelse för hungersnöd. När det blev hungersnöd kom människor i Egypten och andra platser till Josef för att köpa mat. Hans bröder kom också till Egypten från det heliga landet för att få mat. Faraon tillät Josefs bröder och pappa att få mat och bo i Egypten. Detta räddade dem från att svälta.

På Joseph Smiths tid led folket av ”hungersnöd” i fråga om Guds ord. De

Hur kände Lehi till Josef i Egypten?

När Lehi och hans familj hade lämnat Jerusalem befallde Herren dem att återvända och hämta mässingsplåtarna som Laban hade. De här plåtarna innehöll skrifter av Gamla testamentets profeter, bland andra Josef i Egypten.

hungrade efter Jesu Kristi sanna evangelium. Joseph Smith var profeten som Herren kallade att rädda oss från den hungersnöden – genom att återställa sitt evangelium och prästadöme så att vi kunde ta emot de förrättningar som är nödvändiga för vår andliga frälsning. ■



1771 e.Kr.

Joseph Smith den äldre föddes i Massachusetts.

1805 e.Kr.

Joseph Smith den yngre föddes den 23 december 1805 i Vermont. I den första synen 1820 såg han vår himmelske Fader och Jesus Kristus. Han översatte och publicerade Mormons bok flera år senare, precis som Josef i Egypten sa att han skulle göra (se 2 Ne. 3:11).



Jag hade ett **FARTYGG** att **BYGGGA**

*Nephis upplevelse hjälpte mig se
hur jag skulle hantera svårigheter
i mitt liv.*





**Äldste
Juan Pablo Villar**

i de sjuttios
kvorum

När jag berättade för mina föräldrar att jag ville gå ut som missionär blev de inte glada. Min storebror Ivan och jag var de enda medlemmarna i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga i vår familj. Jag blev medlem när jag var 18 och nu, ett år senare, hade jag bestämt mig för att bli heltidsmissionär. Mina föräldrar gick till slut med på att låta mig åka, men pappa sa att när jag kom tillbaka så kunde han inte garantera att han skulle fortsätta betala mina skolavgifter.

Men jag visste att om jag tjänade så skulle Herren hjälpa mig.

Under min mission var det till stor glädje att se människor ta till sig Jesu Kristi evangelium och utvecklas mot frälsning. När jag var tillbaka hemma påbörjade jag mina studier igen. Men snart sa pappa, precis som han hade förvarnat mig: "Jag kan inte betala längre."

Hur är det här möjligt? tänkte jag. Jag tjänade som missionär. Jag gjorde det som Herren ville att jag skulle göra. Varför händer det här mig?

Studier och arbete

Sedan kom jag att tänka på något jag hade läst i Mormons bok. Nephi, som hade hållit alla bud, befalldes att bygga ett fartyg, något som han aldrig hade gjort förut (se 1 Ne. 17:8, 49-51). Jag kände att jag hade ett "fartyg" att bygga. Det var ett enormt problem som jag inte visste hur jag skulle lösa, så jag bad om inspiration.

Senare pratade Ivan med mig. "Juan Pablo, jag hörde att pappa inte ska betala dina skolavgifter", sa han.

"Det stämmer", svarade jag. "Jag tror att allt är över för mig!"

Ivans svar var enkelt men det inspirerade mig. "Vet du att du kan både studera och arbeta?" sa han. "Då kan du betala dina skolavgifter." Det var första gången jag insåg att jag kunde göra både och! Jag fick snart ett deltidsjobb som gjorde att jag kunde fortsätta studera.

Jag kom återigen att tänka på Nephi och fartyget: "Jag, Nephi, ... byggde [inte] fartyget på människors sätt, utan jag byggde det på det sätt som Herren hade visat mig" (1 Ne. 18:2).

Om jag hade lyssnat på mig själv hade jag gett upp i fråga om min utbildning. Men Herren inspirerade mig genom min brors ord att fortsätta. Ibland när vi får svårigheter i livet tror vi att Herren inte välsignar oss. Men nu kan jag tydligt se hur Herren välsignade mig med en möjlighet att utvecklas och växa.

Ge inte upp!

Under mina studier gifte jag mig också. Sedan, när jag nästan var klar med studierna, insåg jag att jag egentligen inte gillade det som jag studerade. Jag ville ge upp. Men min fru sa: "Du kan inte ge upp. Du vet inte vad Herren har i beredskap åt dig, så du måste avsluta studierna."

Ännu en gång kom jag att tänka på Nephi. Han gav inte upp fastän han blev misshandlad av sina bröder. I stället litade Nephi till Gud och prisade

honom. "Jag knotade inte mot Herren för mina bedrövelsers skull", sa han. Så småningom blev han befriad, och "det hände sig att jag, Nephi, styrde fartyget så att vi åter seglade mot det utlovade landet.

Och det hände sig att sedan vi seglat under många dagars tid anlände vi till det utlovade landet" (1 Ne. 18:16, 22–23).

Jag gjorde som min fru hade rått mig och avslutade min utbildning. Men jag började arbeta inom ett annat yrkesområde.

Ett par år senare fick jag en stark känsla av att jag behövde förbättra mina kunskaper och att jag skulle studera vidare. En av de första frågorna jag fick när jag påbörjade ansökningsprocessen var om jag hade en kandidatexamen. I det ögonblicket kunde jag genast höra min frus ord: "Du vet inte vad Herren har i beredskap åt dig, så du måste avsluta studierna." Om jag inte hade tagit kandidatexamen skulle det inte vara möjligt för mig att ta masterexamen.

Profeter vägleder oss

Varje gång jag läser i Mormons bok frågar jag mig själv: Vad vill den här profeten från 2000 år sedan att jag ska veta och tillämpa i mitt liv och i min familjs liv? Nephi, till exempel, har lärt mig att vi behöver vara redo, när Herren kallar oss, att lita på honom och att trofast tjäna honom.

Jag vet utan tvekan att när Herren kallar oss så bereder han vägen, precis som han gjorde för Nephi (se 1 Ne. 3:7). ■



VITNESBÖRD OM JESUS KRISTUS



HAN LEVER!

- Jesus Kristus uppsteg ur graven (se Matt. 28:6).
- Han har en kropp av kött och ben (se Luk. 24:39; L&F 130:22).
- Hans uppståndna kropp är förhärligad och odödlig.



DERAS INVÄNARE ÄR FÖDDA SOM SÖNER OCH DÖTTRAR

Det finns andra världar som är bebodda. Vi vet inte mycket om dessa människor (se Mose 1:35) men vi vet att de är barn till vår himmelske Fader och att de är frälsta genom Jesu Kristi försoning.



”Och nu, efter de många vittnesbörd som har getts om honom är detta det allra sista vittnesbördet som vi ger om honom: **ATT HAN LEVER!**

För **VI SÅG HONOM**, ja, på Guds högra sida, och **VI HÖRDE RÖSTEN** vittna om att han är Faderns Enfödde –

om att medelst honom och genom honom och av honom **SKAPAS OCH SKAPADES VÄRLDARNA**, och **DERAS INVÄNARE ÄR FÖDDA SOM SÖNER OCH DÖTTRAR ÅT GUD.”**

L&F 76:22–24, betoning tillagd.

VI SÅG HONOM

- Gud har alltid följt mönstret att kalla ögonvittnen (se Apg. 5:32).
- Han kallade Joseph Smith som ett nutida vittne om den levande Kristus.



VÄRLDAR SKAPAS OCH SKAPADES

Under ledning av Fadern skapade Jesus Kristus ”otaliga världar” (Mose 1:33).



VI HÖRDE RÖSTEN

En himmelsk röst, ofta Faderns, har vid andra tillfällen vittnat om att Jesus Kristus är Guds Son (se Matt. 3:17; 3 Ne. 11:7; JS-H 1:17).



”DENNE ÄR MIN ÄLSKADE SON”

”Hur kan jag tycka om att vara i kyrkan när jag har problem med någon där?”

Vi är alla ofullkomliga. Vi förnärmar och blir förnärmade. Vi prövar ofta varandra med våra personliga egenheter. I Kristi kropp måste vi nå bortom begrepp och upphöjda ord och verkligen vara engagerade medan vi lär oss att 'leva tillsammans i kärlek' [L&F 42:45].”

Äldste D. Todd Christofferson i de tolv apostlarnas kворum, "Varför kyrkan?" *Liahona*, nov. 2015, s. 108-109.



Den enda du kan kontrollera är dig själv

Jag kan inte kontrollera människorna runt omkring mig, eller

andra medlemmar, men jag kan kontrollera mig själv och hur jag reagerar på olika situationer. Jag insåg att min närvaro i kyrkan var en angelägenhet mellan mig och Gud, inte mellan mig och någon annan. Jag påminde mig om att det var orättvist mot Gud och mot mig själv att sluta följa evangeliet.

Erica Y., 18 år, Hawaii, USA

Respektera andra

Vi har alla skiftande bakgrund och uppfostran. Du vet inte vad andra går igenom.

Logan B., 15 år, Oregon, USA

Prata med dina ledare

Du borde inte gå i kyrkan på grund av någon medlem. Du borde gå på grund av din tro på Kristus. Jag rekommenderar också att du pratar med din biskop.

Asher D., 15 år, Washington, USA

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



Älska så som Jesus gjorde

Jesus Kristus sa: "Älska varandra ... så som jag har älskat er ... [Då] ska alla förstå att ni är mina lärjungar" (Joh. 13:34–35). Det hjälpte mig förstå att jag måste älska andra oavsett vilka de är, precis som Frälsaren älskar mig, trots alla mina ofullkomligheter och misstag.

Ema F., 15 år, Chaco, Argentina

Var glad för din församlingsfamilj

Fastän jag har blivit sårad och känt mig bitter mot medlemmar i kyrkan inser jag mer och mer hur mycket de andra medlemmarna där bryr sig om mig. Den glädje min församlingsfamilj ger mig har hjälpt mig att tycka om att vara i kyrkan. Det kommer alltid att finnas människor där som älskar dig.

Sophia D., 16 år, Bristol, England

Vad anser du?

"Jag förstår inte så mycket av skrifterna. Hur kan jag få ut mer av mina skriftstudier?"

Skicka ditt svar och, om du så önskar, ett foto med hög upplösning, före den 15 mars 2020, till liahona.ChurchofJesusChrist.org (klicka på "Submit an Article or Feedback").

Svaren kan komma att förkortas eller förtydligas.



Hur kan jag förklara för mina vänner varför vi behöver Mormons bok?

Vi tror att Mormons bok bereddes av Herren för vår tid och att den är nödvändig för oss. Här är några anledningar till varför (enligt president Russell M. Nelson):

- Den har svaren på livets viktigaste frågor.
- Den undervisar om Kristi lära.
- Den utvidgar och förtydligar många av de "tydliga och dyrbara" sanningar som gått förlorade (se 1 Ne. 13:29–33).
- Den ger den mest fullständiga och mest bemyndigade kunskapen om Jesu Kristi försoning som står att finna.
- Den undervisar oss om insamlingen av det skingrade Israel.
- Den avslöjar motståndares metoder (se 2 Ne. 26–33).
- Den fördriver falska religiösa traditioner.
- Den utplånar för alltid de falska föreställningarna att uppenbarelse upphörde med Bibeln och att himlen är tillsluten i dag.

(Från Russell M. Nelson, "Mormons bok: Hur skulle ditt liv vara utan den?" *Liahona*, nov. 2017, s. 62).

Jag hade sett en syn

Profeten Joseph Smith (1805–1844)
Kyrkans förste president

På våren 1820 undrade fjortonårige Joseph Smith vilken kyrka han skulle sluta sig till. Joseph vände sig till skrifterna för att få svar. I Jakobs brev 1:5 läste han att om vi brister i vishet så ska vi be till Gud.

Omsider kom jag till slutsatsen att jag antingen måste förbli i mörker och förvirring, eller också måste jag följa Jakobs råd, det vill säga be till Gud. ...

Så i enlighet med detta mitt beslut att be till Gud, drog jag mig undan till skogen för att försöka. Det var på morgonen en härlig, klar dag, tidigt på våren artonhundraåtjugo. ...

Sedan jag dragit mig undan till den plats dit jag förut bestämt mig för att gå och hade sett mig omkring och funnit att jag var ensam, knäböjde jag och började uppsända mitt hjärtas önskingar till Gud. Jag hade knappt gjort det, förrän jag omedelbart greps av en makt som helt och hållet överväldigade mig. ... Tätt mörker omslöt mig och det tycktes mig för en stund som om jag vore dömd till plötslig undergång

Men då jag ansträngde mig av alla krafter att ropa till Gud om befrielse ur denna fiendes makt

som gripit mig, och i samma ögonblick som jag höll på att sjunka i förtvivlan och överlämna mig åt undergång ... såg jag en ljuspelare alldeles över mitt huvud, klarare än solen, som sänkte sig gradvis tills den föll på mig. ...

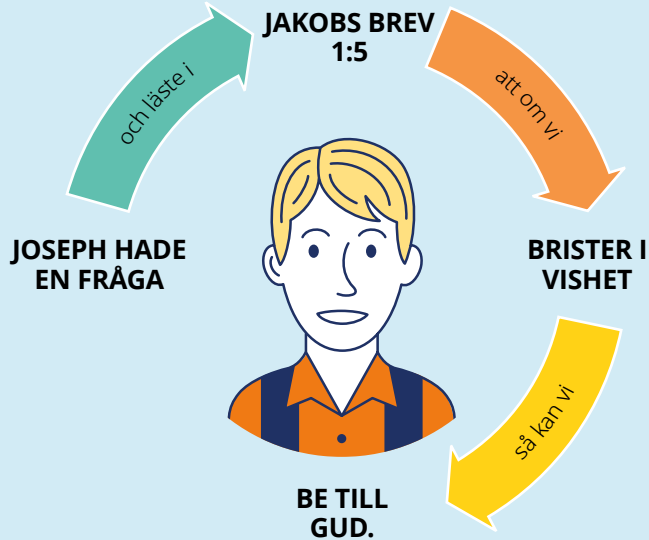
När ljuset vilade på mig såg jag två personer, vilkas glans och härlighet trotsar all beskrivning, stående över mig i luften. En av dem talade till mig och nämnde mig vid namn och sa, medan han pekade på den andre: *Denne är min älskade Son. Hör honom!* ...

Jag hade faktiskt sett ett ljus, och mitt i det ljuset såg jag två personer, och de talade verkligen till mig, och trots att man hatade och förföljde mig för att jag sade att jag hade sett en syn var det ändå sant ... Jag hade sett en syn. Jag visste det, och jag visste att Gud visste det och jag kunde inte förneka det. ■

Från Joseph Smith – Historien 1:13–17, 25.

ETT MÖNSTER FÖR ATT SÖKA SANNING

Hur kan vi veta vad som är sant?
Profeten Joseph Smith gav oss ett
mönster att följa.



Josephs sökande ledde till återställelsen av Jesu Kristi evangelium.
Vart leder ditt sökande?



Vart går du för att få svar när du har frågor?

President Russell M. Nelson har berättat hur vi kan följa profeten Joseph Smiths exempel:



"Hitta en lugn plats. Ödmjuka dig inför Gud."



"Be i Jesu Kristi namn om dina bekymmer, din fruktan, dina svagheter – ja, om ditt hjärtas innersta längtan."



"Och lyssna sedan!"



"Skriv ner de tankar som kommer till ditt sinne."



"Skriv ner vad du känner och följ upp med de handlingar du manas att utföra."

Vill Gud verkligen tala med dig? **JA!**

(Från generalkonferensen i april 2018.)

VI FIRAR 200 ÅR SEDAN
DEN FÖRSTA SYNEN

Joseph Smiths första syn är lika viktig för oss i dag som den var för 200 år sedan. Flera artiklar den här månaden förklarar varför.



UNGA VUXNA

**NÄR LIVET ÄR
ORÄTTVIST**

42

UNGDOMAR

**ÅTERSTÄLLELSEN
OCH DU**

52, 61,
64

SÖKER DU SANNINGEN?

**FÖLJ DET HÄR
MÖNSTRET.**

65

TILL FÖRÄLDRAR

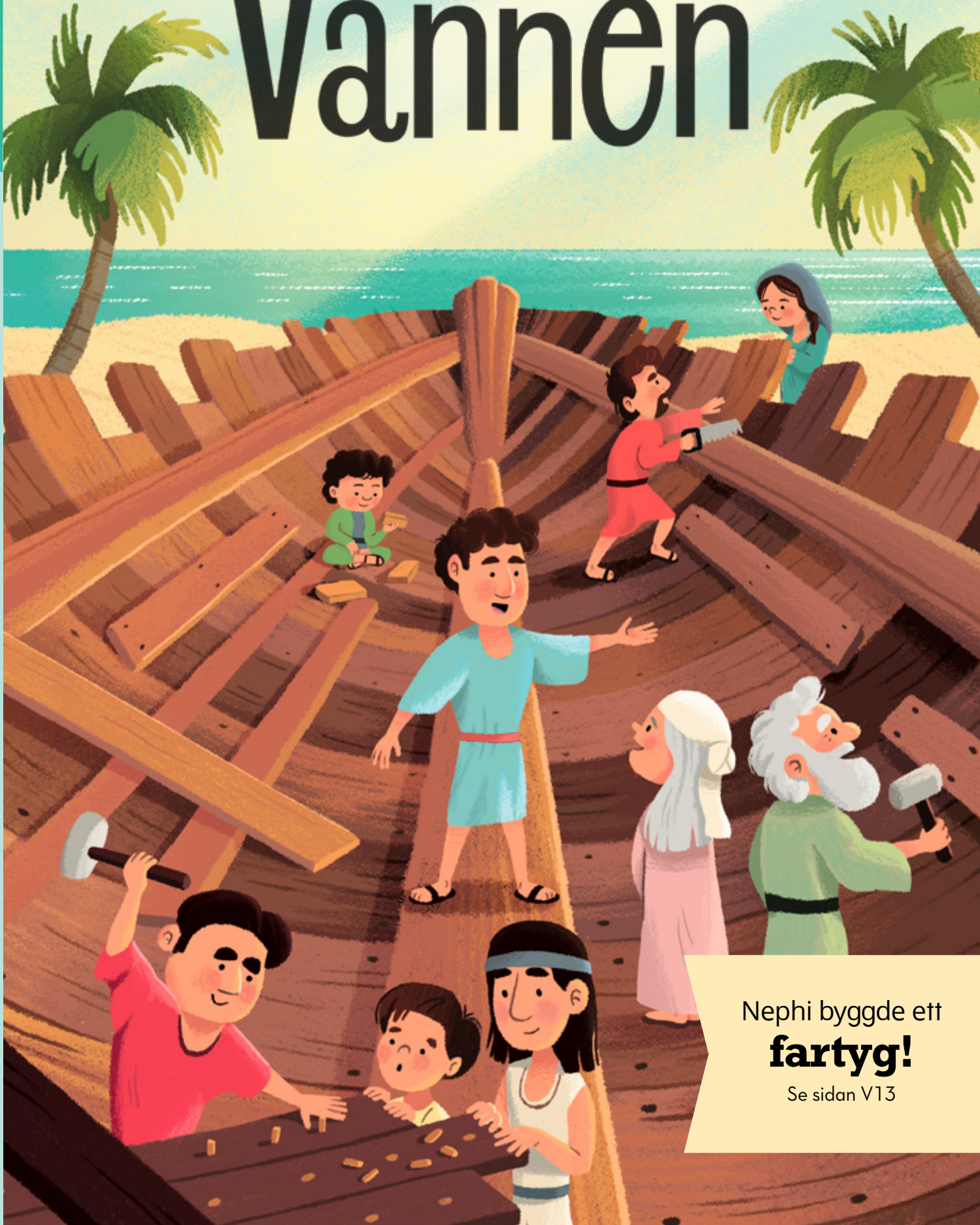
**BARN OCH JOBBIGA
KÄNSLOR**

40, V6

JESU KRISTI
KYRKA
AV SISTA DAGARS HELIGA



Vännern



Nephi byggde ett
fartyg!

Se sidan V13



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

GÅ och GÖR DET

När jag växte upp var många arbetslösa och hemlösa. Hjälpföreningspresidenten i vår lilla gren var en äldre kvinna från Norge. Hon visste att Gud ville att hon skulle ta hand om de behövande. Så hon bad sina grannar om gamla kläder. Hon tvättade kläderna och strök dem. Sedan

packade hon dem i kartonger och ställde dem på bakre verandan. När någon behövde kläder brukade hennes grannar säga: "Gå till huset längre ner på gatan. Där finns det en kvinna som ger dig det du behöver."

Den här systemen tog reda på vad Gud ville att hon skulle göra och sedan gjorde hon det! Hon hjälpte hundratals av vår himmelske Faders barn som hade ett behov.

I Mormons bok säger Nephi att vi ska följa Guds bud, oavsett hur svåra de verkar vara. Han sa: "Jag ska gå och göra det som Herren har befallt" (1 Ne. 3:7).

Du visar att du litar på Gud när du lyssnar på honom och sedan går och gör det som han befäller. ●



ILLUSTRATION ANTHONY LEWIS

*Anpassad från Henry B. Eyring, "Sätt din lit till Gud, gå sedan och gör det som han befällt",
Liahona, nov. 2010, s. 70–73*

Vad kan du göra för att hjälpa någon i dag?

Jag vill gå med Jesus

Uppriktigt ♩ = 80-88

Text och musik: Stephen P. Schank

B \flat E \flat B \flat E \flat B \flat E \flat B \flat E \flat

1. Je - sus gick med vis - dom, och med sann - ing - en.
 2. Jag kan bli som Je - sus, äls - ka lik - som han
 3. Jag vill lik - na Je - sus, lyss - na till hans ord

B \flat E \flat B \flat Cm 7 F B \flat E \flat

Och han vi - sa - de att han var all - as vän. Han vill ge mig led - ning,
 när jag går hans väg - ar och gör allt jag kan. Fräl - sa - ren är med mig,
 som han lär - de ut när han var här på jord. Je - sus ger mig styr - ka,

B \flat E \flat Cm B \flat E \flat F

lä - ra mig sin lag. Han vill att jag går med ho - nom var - je dag.
 skyd - dar mig i allt och hans kär - lek vill jag de - la tu - sen - falt.
 ger mig frid och tröst. Jag ska all - tid lyss - na till hans mil - da röst.

Refräng B \flat E \flat F B \flat Gm Cm 7

Jag vill gå med Je - sus till mitt hem hos Gud. Han väl - sign - ar mig med An - den och

F 7 B \flat Gm Cm 7 D 7 Gm

lär mig al - la bud. Djupt ut - i mitt hjär - ta kan han för - änd - ra mig.

E \flat B \flat Cm 7 F 7 B \flat E \flat B \flat E \flat B \flat

Jag vill gå med Je - sus och han vill gå med mig.

Fortsätt, Josie!

Juliann Doman

(Baserad på en sann berättelse)

*”Låt oss ... löpa uthålligt i det lopp vi har framför oss”
(Hebr. 12:1).*

Josie gäspade när hon saktade ner och började gå. I dag var det dags för det stora loppet! Hon hade sett fram mot den här dagen i månader. Men i stället för att känna sig ivrig under uppvärmningen var Josie trött.

”Hur går det?” frågade hennes storasyster Christine. Hon satte sig ner med Josie på gräset så att de kunde sträcka ut benen.

”Jag är jättetrött i dag”, sa Josie och sträckte sig mot tårna.

Hon hade varit sjuk och missat flera dagar i skolan. Så kvällen innan hade hon suttit uppe sent för att komma ikapp med läxorna.

”Jag hoppas att jag inte gör de andra i laget besvikna”, sa Josie.

”Gör bara så gott du kan”, sa Christine. ”Det ser ut som om det är dags att börja!”

De joggade över till sina lagkamrater. När de radade upp sig med de andra löparna blundade Josie och drog ett djupt andetag. Hon visste att hennes lag räknade med att hon skulle springa fort, som hon för det mesta gjorde. Löptiden för de fem bästa löparna i varje lag skulle avgöra om laget gick till final. Hon hann knappt inta startposition innan pistolen avlossades och startade loppet. *Pang!* Löparna tog sats från startlinjen och störtade iväg.

Josie pumpade med armarna och tog längre löpsteg. Hon visste att hon behövde springa fort i början för att komma i mål först. Först kunde Josie hålla jämna steg med de andra ledande löparna. Men när hon försökte springa fortare, kunde hon inte det.

Josie började andas tungt. Hon kunde inte få benen att springa fortare. Löparna bakom henne började springa förbi. Oftast var *Josie* den som brukade springa om! *Kanske ska jag bara ge upp*, tänkte hon.



Josie tittade ner i marken när hon hörde en annan löpare springa förbi henne. "Fortsätt, Josie!" sa löparen när hon passerade förbi. Josie tittade upp. Sedan log hon. Det var en av hennes lagkamrater.

"Du klarar det!" sa en annan lagkamrat när hon sprang förbi. En efter en av Josies lagkamrater uppmunttrade henne att fortsätta springa när de passerade henne.

En våg av beslutsamhet kom över Josie. Hon kanske inte skulle vara bland de fem första, men hon skulle avsluta loppet. Hon fokuserade på sina steg och slutade inte förrän hon hade kommit över mållinjen.

"Jag är ledsen om jag ... inte hjälpte till att ... kvalificera oss för nästa lopp", sa hon mellan djupa andetag.

"Vårt lag *har* kvalificerat sig!" sa Josies tränare när hon kom springande mot flickorna. Alla i laget jublade och Christine slog armarna om Josie i en stor kram.

Den kvällen när Josie knäböjde för att be tänkte hon på hur hennes lagkamrater hade hjälpt henne. Deras ord gav henne styrka att fortsätta när hon ville ge upp.

Josie tittade upp på bilden av Jesus som satt ovanför sängen. *Jesus gör samma sak för oss*, tänkte hon. Hon log när hon föreställde sig hur Frälsaren hejade på henne. "Fortsätt, Josie! Jag är här för att hjälpa dig."

Josie tackade sin himmelske Fader för att han hjälper henne att springa livets lopp. Hon kände att hon kunde göra vad som helst när Jesus hejade på henne! ●

Författaren bor i Colorado, USA.



Sex sätt att bli gladare

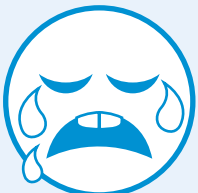
Här är några saker du kan prova när du har jobbiga känslor. Färglägg ansiktet som matchar hur du känner, eller rita ett nytt ansikte. Färglägg sedan förslagen på hur du ska bli gladare.



Jag är arg!



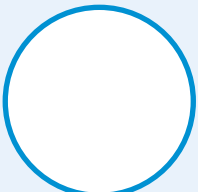
Jag är rädd.



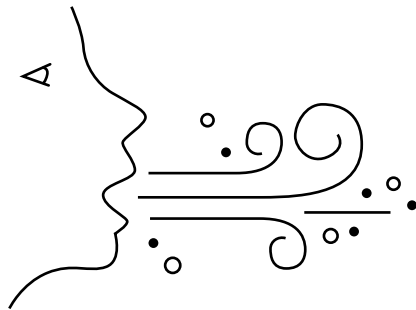
Jag är ledsen.



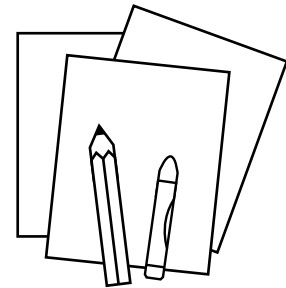
Jag är orolig.



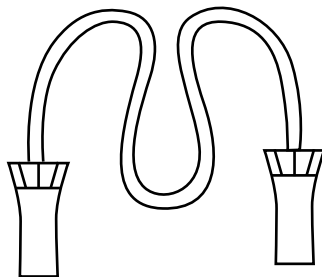
Jag är _____.



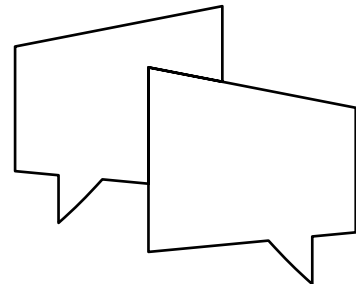
Andas sakta in och ut.
Slappna av.



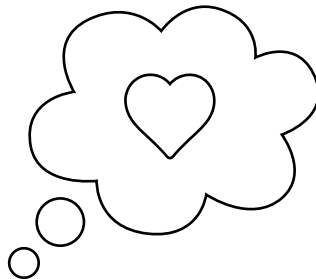
Skriv i en dagbok eller rita en bild av hur du känner dig.



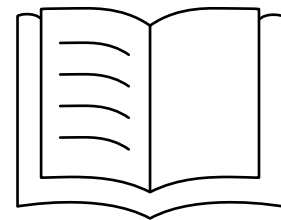
Gör något så att du får röra på dig.



Prata med någon om hur du känner.



Var snäll mot dig själv. Försök att tänka snälla tankar om dig själv.



Be en bön och läs några skriftställen. Gud älskar dig oavsett vad du känner!



”Vi talar om Kristus,
vi gläds i Kristus”

(2 Nephi 25:26).



Hej
från
Brasilien!



**Vi heter
Margo och Paolo.**

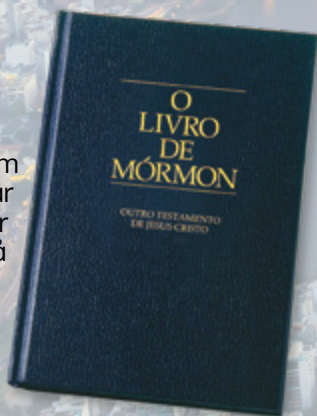
Vi reser världen runt för att lära
oss om Guds barn. Häng med
till Brasilien!



Snart finns det
elva tempel i
Brasilien. På sidan
V10 kan du läsa
om en brasiliansk
pojkes första resa
till templet.

Brasilien är det största
landet i Sydamerika. Över
en miljon av kyrkans
medlemmar bor där.

Huvudspråket som
talas i Brasilien är
portugisiska. Det här
är Mormons bok på
portugisiska.





Fotboll är den mest populära sporten i Brasilien.

Amazonfloden är den längsta floden i världen. Och Amazonas är den största regnskogen i världen! Där bor det många intressanta djur.



En jättestor staty av Jesus Kristus står på en bergstopp nära staden Rio de Janeiro.

Möt några vänner från Brasilien!



Jag tycker om att gå i kyrkan med min lillasyster och mina föräldrar. Jag känner Frälsarens kärlek när jag är med min familj på sakramentsmötet. Jag känner den när jag är i Primär också. Jag vet att Jesus lever och älskar oss.

Yago V., 4 år och hans syster Laís, 2 år, Minas Gerais, Brasilien



Innan jag döptes var jag rädd för att drunkna eftersom jag inte kan simma. Pappa sa att jag kunde lita på att Jesus var med mig. Efter det kände jag mig jättemodig och visste att jag inte var ensam. Dagen när jag döptes var en av de bästa dagarna i mitt liv.

Ana Luiza M., 9 år, Paraná, Brasilien

Tack för att du utforskade Brasilien med oss. Vi ses nästa gång!



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

Ett tempel för Ítalo

Han kunde knappt vänta tills han fick komma in en dag!

Sadey Ludlow

(Baserad på en sann berättelse)

"Jag längtar så till templet, att komma dit en dag" (Barnens sångbok, s. 99).

Ítalo var så ivrig inför församlingens tempelresa. De skulle åka till Recife tempel i Brasilien. Det var femton timmars resa dit!

Ítalo, hans storebror Henrique och deras föräldrar åkte hemifrån tidigt på morgonen. Under resan tänkte Ítalo på något som mamma hade sagt. "I år får du se hur vackert templet är på utsidan", sa hon. "Nästa år är du gammal nog att se hur vackert templet är på insidan."

Ítalo hade inte varit vid något tempel innan. Men han hade sett ett tempel byggas i Fortaleza där han och hans familj bodde. Det var toppen!

De stannade för att äta lunch. Ítalo fick sin favoritmat, *feijoada*, en gryta på svarta bönor som serveras med ris och apelsiner. Medan han åt tänkte han på templet. När templet i Fortaleza var invigt kunde han och hans familj besöka det om och om igen. Då behövde de inte köra så långt.

Solen höll på att gå ner när Ítalo och hans familj var framme vid templet i Recife. "Que bonito!" sa Ítalo. "Så fint!" Han kunde inte sluta le.

Nästa morgon tog mamma med sig Ítalo till en plats där barn fick vänta. "Även om du inte får gå in i templet än", sa hon, "kan du se om du känner Anden när du är på tempelområdet." Sedan gick resten av Ítalos familj in i templet.





Snälla tempeltjänare var med Ítalo och de andra barnen när de väntade vid templet. De läste berättelser från *Livro de Mórmon* (Mormons bok). Ett bra sätt att förbereda sig för templet är att läsa i skrifterna, tänkte Ítalo. Han kände sig lugn och trygg. *Mamma har rätt*, tänkte han. *Det är fridfullt här*.

Sedan tog tempeltjänarna med Ítalo och de andra barnen på en promenad runt tempelområdet. Då lade Ítalo märke till texten ovanför ingången till templet. "*Santidade ao Senhor. A casa do Senhor*", stod det. "Helgat åt Herren. Herrens hus."

Inte konstigt att det känns så fridfullt här, tänkte han. *Det här är Guds hus*.

När tiden vid templet var över återvände Ítalo och hans familj hem. Han ville komma ihåg känslan han hade haft vid templet. Vad kunde han göra?

Ibland tyckte Ítalo att han kunde rita sina känslor bättre än vad han kunde skriva om dem. Så han ritade en bild av templet. Sedan visade han den för mamma och pappa.

"Den påminner mig om vart jag vill åka", sa han. Han satte bilden på en plats i sitt rum där han kunde titta på den varje dag.

"Jag vill vara redo", sa han. "För jag vill komma in i templet en dag!" ●

Författaren bor i Utah, USA.



Vad kan du göra för att förbereda dig för att komma in i templet?



Skriptbåtar

Många skriftställen handlar om olika slags båtar! Vad lär du dig av de här berättelserna?



Vem är jag?

Para ihop varje person här nedanför med sin berättelse.

- 1** Gud sa till mig att han skulle översvämma jorden. Han sa att jag skulle bygga en jättestor båt som kallas ark så att jag och min familj och djuren kunde överleva.
- 2** Vi var på en båt med Jesus när en storm kom. Jesus lugnade vinden och vågorna.
- 3** Min bror och jag byggde båtar så att vi kunde resa till ett utlovat land. Jag bad Gud att få stenar att lysa så att vi kunde ha ljus i båtarna.
- 4** Vår båt kunde inte gå i land för vattnet vid hamnen var fruset! Jag ledde vår grupp i bön och bad Gud om hjälp. Isen bröts sönder så att vår båt kunde åka igenom den.



Lucy Mack Smith



Jesus lärjungar



Noa

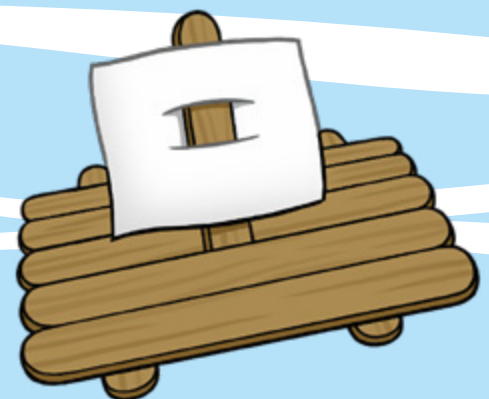
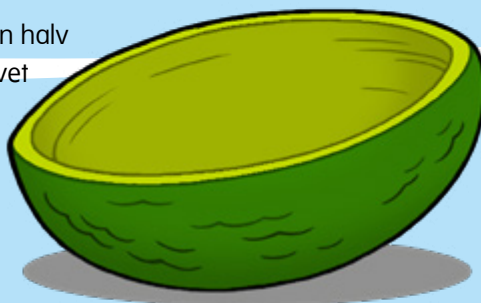


Jareds bror

Bygg en egen båt

Här är några förslag på hur du kan tillverka olika slags båtar. Vilka idéer har du själv?

- Använd skalet av en halv avokado som skrovet på ett fartyg.



- Limma eller tejpa ihop flata pinnar så att det blir en flotte.

Nephi bygger ett fartyg

Använd det här manuskriptet för att dramatisera 1 Nephi 17.

Berättare: När Nephi och hans familj hade gått genom öknen kom de till ett hav. Herren talade om för Nephi hur man tillverkar verktyg och bygger ett fartyg.



[Nephi bygger. Laman och Lemuel kommer in på scenen.]

Nephi: Bröder, kom och hjälp mig att bygga vårt fartyg!

Laman: Nej! Du vet inte hur man bygger något sådant.

Lemuel: Du är dåraktig, som vår pappa.

Nephi: Herren ska leda oss till ett utlovat land, precis som han ledde Moses folk. Det gör mig ledsen att ni inte tror på Guds löften.

Laman: *[vänder sig ilsket mot Lemuel]* Vi slänger honom i havet!

[Laman och Lemuel försöker ta tag i Nephi, men Nephi backar.]

Nephi: Jag kan göra allt det som Gud befäller mig att göra.

[Nephi sträcker fram sin hand mot Laman och Lemuel. De börjar darra och faller ner på knä.]

Laman: Jag kände Herrens kraft!

Lemuel: Det gjorde jag också! Den fick mig att darra!

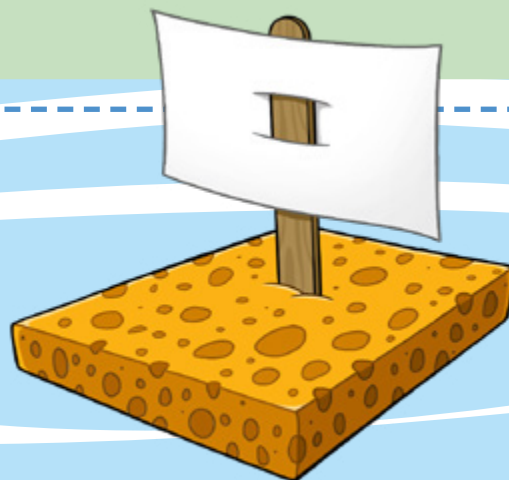
[Nephi hjälper dem upp på fötterna.]

Nephi: Jag hoppas att ni tror på Gud nu. Nu bygger vi klart fartyget tillsammans.

Berättare: Nephi och hans bröder byggde klart fartyget och seglade till det utlovade landet.



- Vik en båt av papper.



- Använd pinnar och papper till att dekorera en svampbit.

Mormons bok-pyssel

Fyll i de tomma rutorna så att alla sex bilderna finns med i varje rad (tvärs över),
varje kolumn (upp och ner) och varje blå ruta.



Vad påminner de här symbolerna dig om i berättelsen om Nephi och hans familj?

	Ledtråd: Vilken symbol fattas här?				

Visa och berätta



Jag tycker om att fråga mina vänner om de vill följa med mig till kyrkan eller till olika aktiviteter.

Jacob K., 12 år, New South Wales, Australien



Jag var så glad när jag gick ner i dopets vatten. Min bror som har varit missionär döpte mig!

Astrid V., 8 år, Arequipa, Peru



Lynn P., 11 år, Santa Cruz, Bolivia



Vi har släktingar som bor i Tonga så vi blev ledsna när det kom en cyklon dit. Vi kom på att vi kunde skicka vattenreningstabletter så att de kunde ha rent vatten att dricka. Vi arbetade flitigt och tjänade tillräckligt för att kunna skicka tre lådor med vattenreningstabletter. Våra släktingar i Tonga hade så många att de kunde dela med sig till andra i sitt samhälle.

Kalea och Christopher L., båda 8 år, Saskatchewan, Kanada



Primärbarnen i **provinsen San Luis i Argentina** övade inför sitt framträdande och var ivriga att framföra det!



Primärbarnen i **Ping Chens distrikt i Taiwan** lade små garnbollar i en behållare som representerade alla böner som betts, skriftställen som lästs och gånger när de känt Guds kärlek till dem. Varje vecka berättade de vad de hade gjort, känt, bett om eller lärt sig. De fick många påminnelser om Guds kärlek!

Hitta dem!

Omkring halva Brasilien är täckt av regnskog. Kan du hitta och färglägga alla tolv djuren och insekterna i den här regnskogen? Titta på omslagets baksida för att få hjälp.



Gå till sidan V8 för att lära dig mer om Brasilien.

Ibland är jag rädd för att pröva nya saker.
Tänk om jag misslyckas!
– Radd i Accra



Kära Radd!

Alla som är bra på något var nybörjare först! Du är inte expert på något som du provar första gången, och det är okej. Det är en del av äventyret! När det inte fungerar, försök bara igen. Livet handlar om att lära sig och växa.

Du kan göra det!

Vännen

Följ linjerna för att få veta hur de här personerna fortsatte kämpa.

President Dallin H. Oaks

apostel och tidigare justitieråd vid högsta domstolen



Fick veta av sin första fiollärare att han aldrig skulle lyckas.



Bessie Coleman

välkänd pilot



Var aldrig bland de bästa eleverna, populär i skolan eller president för något när hon ung.

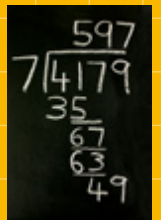


Jean B. Bingham

Hjälpföreningens generalpresident



Hade svårt att lära sig i skolan, särskilt division.



Ludwig van Beethoven

världsberömd kompositör



Avisades från alla flygutbildningar hon sökte till i USA.



Vill du pröva något nytt? Din *Handledning för barn* kan hjälpa dig att sätta upp ett mål. Ge inte upp om du inte når målet med en gång!

Vad är det i paketet?



Lori Fuller Sosa

Kyrkans tidningar (Baserad på en sann berättelse)

Ava vred sig på stolen. Hon hörde sin primärlärare prata. Men Ava kunde inte koncentrera sig. Allt hon kunde tänka på var paketet under syster Obis stol.

Det var inslaget i glänsande blått papper. Det hade en guldrossett

ovanpå. Vad kunde det vara? Ava böjde sig *ända* ner. Hon stirrade på paketet. Hon önskade att hon kunde se igenom det glänsande papperet. Hon kunde knappt bärga sig förrän hon fick veta vad som fanns inuti.



Till slut drog syster Obi fram paketet. Hon lade det i knät.

”I paketet finns en av vår himmelske Faders finaste skapelser”, sa syster Obi. ”Titta inuti. Låt det sedan gå vidare utan att säga något.” Hon gav paketet till Noah.

Noah lyfte sakta på locket. Han stirrade ner i paketet. Han log. Sedan gav han paketet till June.

Ava tittade på när paketet gick runt. Alla hennes vänner öppnade paketet. De tittade ner inuti. De log.

Vad kunde vara så viktig för vår himmelske Fader? Och hur kunde något så speciellt få plats i ett sådant litet paket?

Till slut var det Avas tur. Hon lyfte på det glänsande locket och tittade ner i paketet. Det var en spegel! Ava tittade ner i spegeln i paketet. Hon såg sitt eget ansikte titta tillbaka.

Ava såg hur ögonen spärrades upp. Var *hon* en av vår himmelske Faders finaste skapelser? Älskade han henne *så* mycket?

Ava log. Hon kände sig varm och glad inuti. Det var som en stor kram. En stor kram från hennes himmelske Fader. Han *älskade* henne verkligen! Hon var en av hans finaste skapelser. ●

Vad såg Ava i paketet?

Vad lärde hon sig?

Nephis trasiga båge



En dag i ödemarken gick Nephis pilbåge sönder. Hans familj blev orolig. De visste inte hur de skulle få mat utan den.



Nephi hade tro.
Han gjorde en ny
båge och pil. Hans
pappa Lehi bad en
bön om hjälp.

De tittade på Liahona. Det var en
speciell boll som Herren hade gett
dem. När de höll buden visade
Liahona vart de skulle gå.



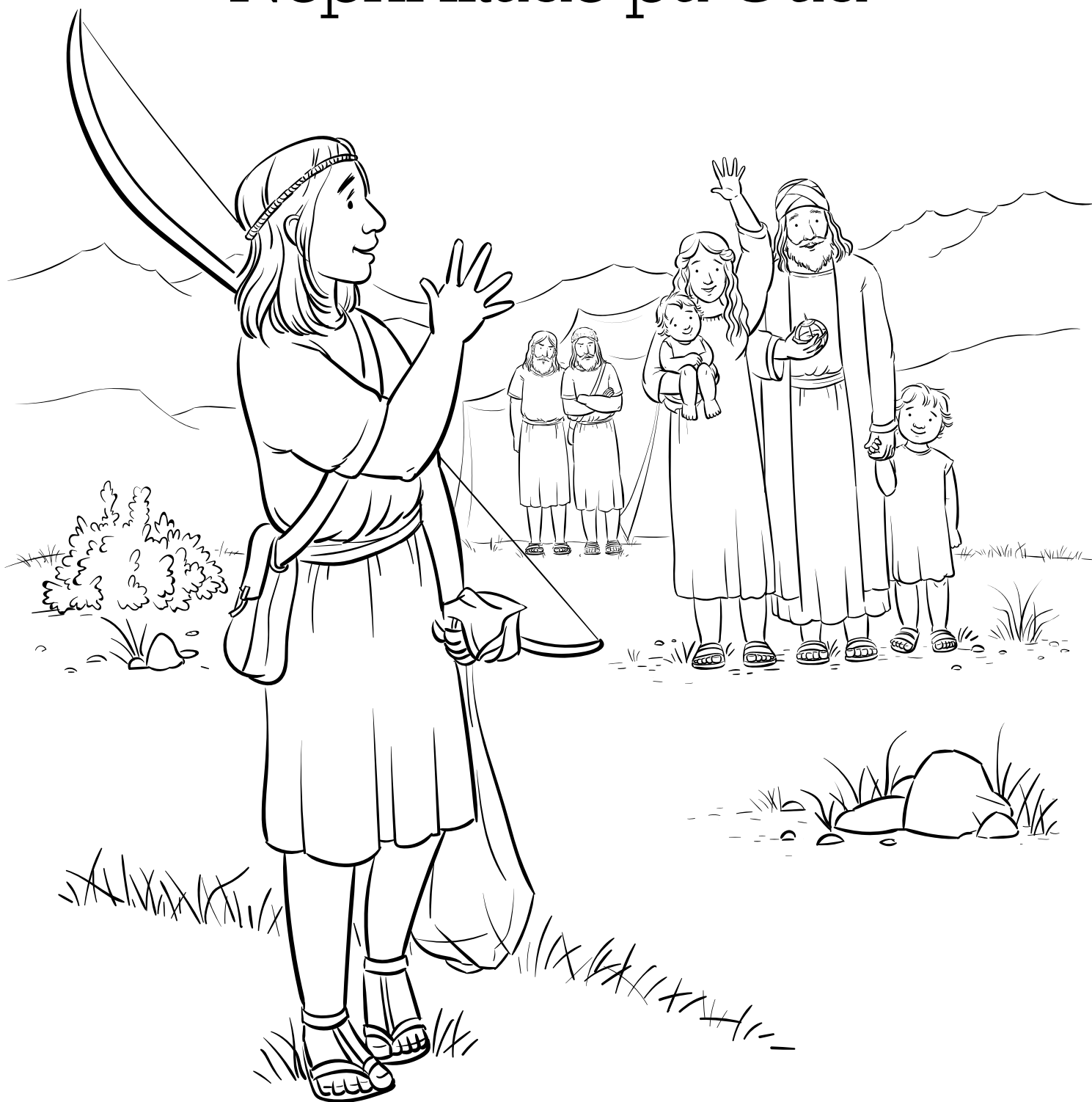
Nu kunde Nephi
skaffa mat åt sin
familj!



När dåliga eller sorgliga saker händer ska jag inte ge upp!
Min himmelske Fader hjälper mig att lösa problem. ●

Läs om den här berättelsen i 1 Nephi 16.

Nephi litade på Gud



Hur kan du vara modig som Nephi?

Kära föräldrar!

Nephi var trofast. Era barn kan lära sig om honom i månadens nummer. På sidan V2 berättar president Eyring hur vi kan följa Nephis exempel. Använd sidorna V12 och V13 för att dramatisera berättelsen om när Nephi byggde ett fartyg. På sidorna V20 och V23 kan man läsa om när Nephis pilbåge gick sönder. Fråga era barn vilka ord de skulle använda för att beskriva Nephi. Vilka ord kan beskriva er familj?

Var trofasta!

Vännen



Se sidan V16.

SÅ HÄR SKICKAR NI IN ERT BARNS KONSTVERK ELLER UPPLEVELSE TILL LIAHONA

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



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

INNEHÅLL

- V2** Från första presidentskapet: Gå och gör det
- V4** Fortsätt, Josie!
- V6** Sex sätt att bli gladare
- V7** Bra idé
- V8** Hej från Brasilien
- V10** Ett tempel för Ítalo
- V12** Skriftbåtar
- V14** Roliga sidan: Mormons bok-pysse!
- V15** Visa och berätta
- V16** Roliga sidan: Hitta dem!
- V17** Vad tänker du på?
- V18** Vad är det i paketet?
- V20** Berättelser ur skrifterna: Nephis trasiga båge
- V23** Färgläggningssidan: Nephi litade på Gud

PÅ OMSLAGET TILL *VÄNNEN*
Illustration Liam Darcy

BUDSKAP FRÅN OMRÅDETS LEDARE

En fortlöpande förändring i hjärtat

Äldste Thomas Hänni

Områdessjuttio

Låt oss begrunda de många sanningar som vår himmelske Fader har tillkännagett för sina barn sedan evangeliets återställelse, särskilt de uppenbarelser som har tagits emot under de senaste åren.

Låt oss ett ögonblick begrunda alla välsignelser som hör till dessa uppenbarelser. När vi tänker på dem, känner vi inte tacksamhet och kärlek för all den vägledning vi får från vår profet i denna sista tidsutdelning?

Har vi alla känt en förändring i hjärtat på grund av dessa uppenbarelser?

Frälsaren inspirerar oss verkligen att stärka vår tro på honom, ingå förbund och stanna kvar på lärjungeskapets stig.

Uppenbarelserna vi får är en påminnelse till oss alla att stå upp och tjäna på ett högre och heligare sätt.

När vi fokuserar på dessa uppenbarelser blir omvändelse och att bli sanna tjänare och verktyg i Herrens hand en prioritet. Som en följd av att vi följer vår profet och tillämpar dessa sanningar omvandlar vi våra hem till trons helgedomar och centrum för evangelielärande¹ där Herren blir vår lärare.

Jag är evigt tacksam för dem som betjänade och berättade om det återställda evangeliet på ett naturligt sätt för min fru när hon var fjorton år. Hon tog emot inbjudan att följa Kristus och döptes i Málaga i Spanien.

Med stöd av sina vänner, som hjälpte henne att i sin ungdom närma

sig Kristus, lärde hon sig att en del av vår egen omvändelseprocess är att tjäna andra. Det är så vi vänder våra hjärtan till Gud och hans barn. Några år efter sitt dop reste hon alldeles ensam till templet i Schweiz för att betjäna dem som är på andra sidan slöjan. Vi träffade varandra då i Zollikofen och det var också där vi besegrades för tid och evighet.

Som familj har vi fått förmånen att leva i denna spännande tidsutdelning då vi alla tillsammans i hemmet strävar efter att *"göra bättre och att vara bättre"*² än vi varit tidigare.

Vi kan alla omvända oss och följa Kristus, oavsett vår personliga situation, om vi är gifta, ensamstående eller skilda, änka eller änklings eller om vi står inför svåra omständigheter. Sann omvändelse fokuserar på Kristus och hans återlösande kraft. Det är något personligt mellan honom och oss.

När Herren talar till vår profet talar han också till oss och helar oss personligen. Han visar oss vägen och lättar på våra bördor om vi lyssnar på honom, om vi vänder oss till honom, om vi följer honom och väljer att omvända oss.

När vi gör detta och tar till oss Frälsarens försoning börjar vi vända oss till honom med allt mer förkrossat hjärta och botfärdig ande. Det är sann omvändelse. En ångerfull själ är en förvandlad själ och en förvandlad själ är en ångerfull själ.³



Äldste Thomas Hänni

Omvändelse är Herrens process för att uppnå andlig utveckling och glädje – glädjen i återlösningen i honom.⁴ Han vill att vi ska förvandlas – för att bli mindre som den naturliga människan⁵ och mer som han⁶.

Bön, skriftstudier, familjens hem-afton och *"Kom och följ mig"* är grundläggande pelare vi behöver för att skapa en miljö som inbjuder oss att omvända oss och finna varaktig glädje och lycka.

En sådan strävan öppnar upp himlens port och öser ut personlig uppenbarelse och önskan om daglig omvändelse. Då väljer vi inte bara att sluta upp med allvarliga synder på en gång utan påbörjar också en personlig resa mot sinnets fullständiga förändring. När vi gör Frälsaren till det centrala i våra liv inleder vi processen att åstadkomma en total förändring i våra hjärtan. Må Herren välsigna oss och hjälpa oss, med den Helige Andens vittnesbörd, att finna vår personliga bekräftelse på uppenbarelserna från Herren i denna sista tid och att omvända oss och följa honom. ■

FOTNOTER

1. Se Russell M. Nelson, "Bli exemplariska sista dagars heliga", *Liahona*, nov. 2018.
2. Se Russell M. Nelson, "Bli exemplariska sista dagars heliga", *Liahona*, nov. 2018.
3. Se Russell M. Nelson, "Sann omvändelse", *Liahona*, maj 2007.
4. Se Russell M. Nelson, "Sann omvändelse", *Liahona*, maj 2007.
5. Se Mosiah 3:19.
6. Se 3 Ne. 27:27.

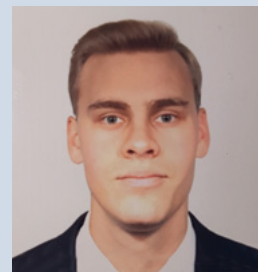
Hemvändande missionärer

Viktor Kohlström från Umeå gren har kommit hem från sin mission. Han har verkat i Spanienmissionen Madrid. Viktor är son till Nils och Anna Maria Kohlström. ■



Viktor Kohlström

Samuel
Rönndahl



Avresande missionärer

Samuel Rönndahl från Lunds församling har kallats på mission. Han kommer att verka i Japanmissionen Nagoya. Samuel är son till Brynolf och Kristina (f. Palomäki) Rönndahl. ■

SMÅ OCH STORA SVENSKA MIRAKEL

Miraklet på labbet

Camilla Norin

Handens församling

En sommar arbetade jag ensam på ett litet laboratorium på Universitetssjukhuset i Tromsø i Nordnorge. Min kollega var på semester och arbetet med att behandla vävnadsprover för identifiering av cancerceller var inte så intensivt under sommaren. Jag försökte arbeta undan snabbt och effektivt för att sedan kunna ägna eftermiddagarna åt utflykter i naturen med resten av familjen.

En morgon vaknade jag med ett ryck vid minnet av några ord som min seminarielärare hade sagt många år tidigare: "Man bör ha minst en andlig upplevelse varje dag." Så den morgonen bad jag en speciell bön om att jag skulle kunna vara mottaglig om den Helige Anden försökte säga mig något under dagen.

Vid lunchtid den dagen tyckte jag att allt var under kontroll och begav mig därför mot sjukhusets personalrestaurang. Mitt i ett trapphus hörde jag plötsligt en tydlig röst säga att jag skulle gå tillbaka till labbet. Jag kunde inte tänka mig att det fanns någon syssla där som hastade, men strax hörde jag återigen en tydlig röst säga åt mig att genast gå tillbaka upp till labbet, så jag vände om.

Planlöst gick jag omkring i det lilla labbet tills jag lade märke till en hög med remisser på min kollegas skrivbord. Jag drog ut den understa remissen, noterade ett samiskt namn och såg att hans vävnadsprover fanns utspridda på en rad olika laboratorier där de behandlats. Jag bestämde mig för att gå runt bland dessa labb och leta fram alla hans prover. Allt jag gjorde kändes rätt och naturligt. När jag var klar med det samlade jag

ihop proverna i tur och ordning på en bricka, jämförde med remissen och konstaterade att samlingen var komplett. I just det ögonblicket slängdes dörren upp och tre kirurger störtade in på labbet med andan i halsen. De



förklarade att de höll på att operera en patient men inte visste hur de skulle gå vidare, så de bad om precis alla prover jag hade på en viss patient. Det var patienten med det samiska namnet. Jag stod fortfarande med den omfattande samlingen prover i handen så jag räckte fram den mot dem och sa bara: "Varsågod!" Kirurgerna såg först förbluffade och sedan glada ut innan de snabbt försvann med proverna.

Och kvar stod jag och funderade över vad som just hade hänt.

Vi kan inte föreställa oss det enorma kärleksverk som hela tiden pågår bakom kulisserna utan att vi ser det. Gud hade en plan för den här mannen och vem vet hur många faktorer som genom gudomlig inspiration samverkade till att den här operationen skulle lyckas? Jag vet bara att en faktor var att min seminarielärare, 200 mil söderut och mer än 15 år tidigare, hade uttalat ord som etsat sig fast i mitt minne för att sedan väckas till liv just den dagen då jag fanns på plats och kunde göra skillnad.

När min kollega återvände från sin semester kunde jag inte låta bli att berätta om miraklet jag varit med om. Hon såg fundersam ut och berättade sedan att en tydlig röst från ingenstans hade sagt åt henne att kolla sina bromsar när hon hämtat sin gamla cykel hos sina föräldrar och tänkte rulla ner från öns högsta punkt. Bromsarna visade sig inte alls fungera. "Så du har också hört Andens röst!" sa jag. "Men jag är ju ateist?", sa min kollega. Och jag fick vittna om att sådana detaljer bryr sig Gud inte alls om – i sin oändliga kärlek försöker han nå alla sina barn genom den helige Andens röst. ■

Möt Jonathan Gomez

På stavskonferensen i Stockholms södra stav i våras var det en ung talare, Jonathan Gomez, som gjorde stort intryck och överraskade många med sin intressanta omvändelseberättelse och sitt mycket starka vittnesbörd om vår levande profet i dag och om Mormons bok. Att få höra någon vittna med sådan innerlighet och tacksamhet om sådant som vi kanske lätt tar lite för givet var verkligen uppbyggande. Vår lokalredaktör Terez Nilsson fick möjlighet att lära känna Jonathan lite närmare.

Hur ser din familj ut? Är de troende?

Jag har världens bästa föräldrar. De är mina förebilder här i livet. Mamma föddes i en klassisk arbetarfamilj i Västmanland. Min pappa kom till Sverige från Colombia som politisk flykting på 80-talet. Trots alla motgångar och svårigheter lyckades de ge mig och mina syskon en uppväxt som är få förunnade. Min syster och min bror är troende men de har av olika anledningar valt att hålla den tron för sig själva.

Var du själv troende innan du blev medlem i kyrkan?

Jag har alltid känt mig troende, men har också alltid känt att något fattats och hoppet om att hitta den rätta kyrkan har alltid funnits där. Jag läste om olika kyrkor, men ingen kändes som "hemma". Till en början faktiskt inte ens Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga.

Hur kom du i kontakt med kyrkan?

Jag träffade två missionärssystrar i en trappuppgång i Solna. De såg mitt korshalsband hängandes utanpå tröjan och presenterade sig. När de frågade om de kunde få mitt nummer så tvekade jag först, men något sa mig att jag inte skulle ångra det. Jag tackade sedan ja till lektioner och förstod väldigt fort att de rykten jag hade hört om kyrkan inte stämde. Allt jag tidigare hade trott om kyrkan motbevisades och det visade



Jonathan Gomez

sig att kyrkan visst var rätt för mig. Det frö av tro som såddes med hjälp av fantastiska medlemmar har nu blivit ett litet träd som växer sig starkare för varje dag. Ett litet träd som vattnas med tjänande och kärlek.

Var det svårt att bestämma dig för att döpas?

Det är en väldigt djup fråga som jag gärna vill svara starkt JA på. Svaret är däremot lite mer komplicerat än så. Jag var och är övertygad om att detta är Kristus sanna kyrka på jorden. Samtidigt kände jag en stor ödmjukhet inför dopet. Dopet är ett val av så stor betydelse och innebörd. Jag förstod att dopet måste byggas vidare på. Dopet må vara en av de första portarna, men ständig omvändelse och utveckling är nödvändig i det långa loppet. Det ansvaret tyngde mig. Det fanns även en liten oro inom mig för hur de i min omgivning skulle reagera på mitt medlemskap.

Trots all denna oro var dopet för mig en pånyttfödelse, men också ett tidigt steg i min plan att bli en bättre man för alla människor runt om mig.

Hur reagerade din familj och dina vänner på ditt beslut att döpas?

Alla jag känner reagerade positivt. Jag tror att den närmaste familjen såg den positiva påverkan kyrkan och den nya livsstilen hade på mig. Det finns givetvis fortfarande många frågor hos både vänner och familj. Frågorna grundar sig nog i nyfikenhet, men säkert också i okunskap kring kyrkan och budskapet. Jag fångar därför alltid upp möjligheter att sprida lite kunskap om kyrkan och Jesus Kristus när jag väl får frågor.

Du döptes som 19-åring i maj 2018. Vilka var dina känslor?

Det är svårt att beskriva med ord hur man känner under dopet. För mig kändes dopet för stort för att fullständigt ta in där och då. I efterhand har jag funderat mycket och den starkaste känslan jag har kvar av dopet är den överväldigande känslan av att jag vill att alla ska få möjligheten att någon gång få uppleva det.

Hur mottogs du av din församling?

Jag hade inte kunnat önska ett finare mottagande. Jag älskar Södertälje församling. Den är en salig blandning av människor med olika bakgrund, ålder, åsikter och familjekonstellationer. Jag kände mig hemma redan första dagen i kyrkan. Det fina i kyrkan är att vi kan vara olika på alla andra plan i vardagen, men den viktigaste delen av våra liv är den som förenar oss.

Vilka planer och drömmar har du för ditt liv?

Jag har gång efter annan fått veta att det inte är min egen plan jag ska följa utan den plan min himmelske Fader har för mig. Jag har lärt mig att fokusera mer på "vem jag vill bli" och mindre på "vad jag vill bli". Min dröm här i livet är att få älska en kvinna i ett evigt förhållande, att få möjlighet att ge allt jag har till en familj, oavsett hur den ser ut. Jag vill kunna gå till kyrkan på söndagarna och finna styrka att hålla evangeliet nära mig. Slutligen vill jag, den dag jag ser tillbaka på mitt liv, kunna vara tacksam för allt jag gått igenom. Jag skulle vilja bli ihågkommen som en person som försökte föra alla närmare vår Frälsare Jesus Kristus.

Vilka är dina känslor för ditt medlemskap i kyrkan?

Jag är så otroligt tacksam för att ha hittat kyrkan och evangeliet. Genom kyrkan och de systrar som först hittade mig har jag lärt mig en viktig läxa, och den är att alltid skapa en egen uppfattning innan man till fullo litar på allt omgivningen har att säga. Gå direkt till källan i stället för att lyssna på alla rykten och lögner.

Genom mitt medlemskap har jag blivit bättre på att älska och förlåta. Och jag har blivit modigare i den meningen att jag vågar välja rätt i de allra flesta vägval i vardagen. Vi gör alla fel ibland, det är en naturlig del av vår jordevandring. Det viktigaste vi kan göra är att älska varandra. ■

Ploggaren Ann-Jeanette i farten igen

Här på de lokala sidorna har vi tidigare berättat om Ann-Jeanette Bentzen från Lunds församling som oförtrutet plockar skräp i Hörby under sina tidiga joggingrundor.

På sin Facebookgrupp berättade Ann-Jeanette nyligen att hon hade fått brev från Länsstyrelsen. "Vad har jag nu gjort?", var hennes tanke. Men det var en glad överraskning som väntade. Hon hade nominerats av kommunledningen att representera Hörby vid en middag för utvalda eldsjälarna hos landshövdingen på länsresidenset i Malmö.

Journalisten Anja Degerholm förklarar i Lokaltidningen Mellanskåne

att landshövding Anneli Hulthén inlett en ny tradition - en middagsbjudning för skånska vardagshjältar. I ett pressmeddelande skriver landshövdingen: "Min tanke är att bjuda in personer som gör en stor insats för sina kommuner eller för länet, och som inte brukar uppmärksammas med den här typen av middagar."

I programmet på middagsbjudningen förklarades att "Ann-Jeanette från Hörby kommun är pionjär inom en ny idrottstrend som kallas plogging, hälften jogging och hälften skräpplockning. Hon inspirerar andra genom sin Facebooksida Håll Hörby rent".



Ann-Jeanette Bentzen tillsammans med maken Christian på middag hos landshövdingen i Malmö, Anneli Hulthén.

Genom sitt engagemang för en skräpfri närmiljö har Ann-Jeanette också syns på en mängd reklam-pelare runtom i landet. På dessa propagerade man för projektet "Hela Sverige plockar skräp". ■



En av reklampelarna där Ann-Jeanette och andra bjuder in till en landsomfattande skräpplockardag.

Ny roll för biskop Ahlström

Terez Nilsson
lokalredaktör

Att Jerry Ahlström, som verkar som biskop i Malmö församling, har många olika ansvarsområden visste vi. Till vardags är han rektor på en gymnasieskola. Förutom sitt tjänande i kyrkan är Jerry sedan många år också aktiv inom politiken. Han är förste vice ordförande i kommunstyrelsen i Lomma, ett uppdrag som kräver mycket tid och engagemang. Under en tid har han också varit Lommas representant i kommunernas internationella miljöorganisation, KIMO. Organisationens syfte är att arbeta för att skydda, bevara och förbättra havsmiljön.

Nu har Jerry tagit över uppdraget som president för organisationen efter Robert te Beest från Nederländerna. KIMO har över 80 medlemskommuner i åtta länder runt Nordsjön och Östersjön. Organisationen har genom åren arbetat med frågor som rört marint skräp, oljeföroreningar, nedskräpning av stränder, dumpade kemiska vapen, utsläpp och hållbar sjöfart. Vi önskar Jerry fortsatt lycka till med sitt viktiga arbete. ■



Jerry Ahlström, (t.h.) lyckönskas av den avgående presidenten Robert te Beest.

Ta hand om de behövande

Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga donerar tid och pengar till humanitära insatser.



Sedan Latter-day Saint Charities (tidigare LDS Charities) grundades på 1980-talet har organisationen använt miljontals euro i form av pengar och volontärtimmar för att ta hand om behövande runtom i världen, utan hänsyn till ras, religion eller nationalitet.

År 1985 fick världen höra om en fruktansvärd hungersnöd i Etiopien som dödade hundratusentals människor. Dåvarande presidenten för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga, Spencer W. Kimball, uppmanade kyrkans medlemmar att fasta i 24 timmar och donera pengarna som skulle ha gått till inköp av mat för att hjälpa det hungersnödsdrabbade Etiopien. Medlemmar över hela världen följde uppmaningen och donerade över 11 miljoner dollar. Sedan dess har kyrkans medlemmar och andra generösa människor fortsatt att donera pengar.

Jesu Kristi kyrka formaliserade sina humanitära insatser genom Latter-day Saint Charities. Som en unik ideell organisation, sponsrad av kyrkan, förmedlar den 100 procent av alla donerade pengar och varor till humanitära insatser

i 189 länder. Latter-day Saint Charities har organiserats för att avhjälpa lidande, befrämja oberoende och ge möjlighet till tjänande. Kristus lärde:

”Jag säger er sanningen: Allt vad ni har gjort för en av dessa mina minsta bröder, det har ni gjort för mig” (Matt. 25:40).

Jesu Kristi kyrka tror fullt och fast på sitt ansvar att hjälpa alla behövande, precis som Kristus uppmanade till.

Donera till kyrkan från Sverige

Förutom de pengar vi sätter av för tionde och fasteoffer finns en önskan hos många att ge mer, att göra mer. Vi känner oss ofta osäkra på hur vi ska svara på de rop som ständigt pockar på innehållet i våra plånböcker. Hur vet vi att hjälpen kommer dit den bäst behövs? Vilka organisationer kan vi lita på?

Liahonas lokalredaktör har vänt sig till Christian Schanner, stavskamrer i Malmö, för att reda ut hur vi kan bidra till kyrkans hjälparbete och till andra ändamål.

Christian förklarar att det generellt sett finns två sätt att donera till kyrkan; antingen via den egna församlingen eller via give.lds.org.

Låt oss först klargöra vad som händer med de tiondepengar och det fasteoffer som vi sätter in på församlingens konto.

Tionde. Tiondemedel används alltid för Herrens syften – att bygga och underhålla tempel och kyrkor, att bistå missionsverksamheten, att utbilda

Genom att arbeta med internationella, nationella och lokala organisationer och samarbetspartners avhjälper Latter-day Saint Charities behov och agerar vid nödsituationer och naturkatastrofer. ■

Berättelsen om Latter-day Saint Charities ursprung: <https://www.ldscharities.org/videos>

Du kan donera pengar till Latter-day Saint Charities på samma sätt som du betalar tionde och fasteoffer. Skriv "Latter-day Saint Charities" och ett belopp på din inbetalning till kyrkan.

kyrkans medlemmar och för att understöda Herrens verk runtom i världen.

Fasteoffer. Äldste Joseph B. Wirthlin sa följande: ”Fasteoffer används endast till en sak: att välsigna de behövande. Varenda krona som ges till biskopen som ett fasteoffer används till att hjälpa de fattiga” (från



Christian Schanner

generalkonferensen i april 2001). Biskopar i Sverige använder medel från denna fond när de behöver bistå medlemmar i sin församling.

Christian Schanner har gjort en uppställning över övriga fonder vi kan donera till. Vi börjar med de fonder där inbetalningen görs direkt till församlingen på samma sätt som med tionde och fasteoffer.

- Latter-day Saint Charities (Humanitarian Services) Se vidstående artikel.
- Lokala missionärsfonden. Dessa pengar används för att hjälpa missionärer som åker ut från församlingen. Biskopen disponerar fonden.
- Allmänna missionärsfonden. Används för att betala missionärer som annars inte skulle haft de ekonomiska förutsättningarna att utföra en mission. Mer än 35 procent av den nuvarande missionärsstyrkan tar emot någon form av hjälp från allmänna missionärsfonden.

Till nedanstående fonder kan man donera via Philantropies genom följande webbplats: give.lds.org.

Man når också Philantropies via e-post: Philantropies@ChurchofJesusChrist.org

- Brigham Young University
- BYU–Hawaii
- BYU–Idaho
- BYU–Pathway Worldwide
- LDS Business College
- Family History/FamilySearch
- Kyrkans historia
- Church General Fund ■

Svårt att hitta till templet i Stockholm?

Terez Nilsson
lokalredaktör

Nej, det har vi väl ändå inte. I våra telefoner finns kraftfulla verktyg som på ett metodiskt sätt leder oss rätt på vår väg till templet. En mer förborgad hemlighet kan vara att hitta information om templet i Stockholm på nätet ...

- Hur dags börjar den sista begåvningssessionen på fredag?
- Kan man skriva ut sina släktkort när man kommer till templet?
- En flicka i vår ungdomsgrupp har färgat håret rosa! Kan hon komma in i templet och göra dop?
- Är templet öppet vecka 27?
- Vad kostar det att övernatta på gästhemmet?
- Vi skulle vilja använda möteshuset i Västerhaninge för en brasafton när vi kommer ner. Går det? Hur bokar man?

Allt detta och mycket mer kan du få svar på om du hittar till "Templet i Stockholm" på kyrkans svenska

webbplats: jesukristikyrka.se.

När du via telefon, dator eller surfplatta kommit in på jesukristikyrka.se ska du trycka på "Området Europa". När du gjort detta trycker du på "Templet i Stockholm". Då får du upp följande ämnen att välja bland:

Veckokalender 2020
Tider för tempelsessioner
Riktlinjer för dopgrupper
Släktnamn för tempelförrättningar
Egen begåvning
Egen vigsel
Riktlinjer för gruppledare
Gästhem

Tryck på den rubrik som du vill veta mer om. Informationen som då kommer upp är klar och tydlig. Om du mot förmodan inte skulle hitta de svar du söker finns också telefonnummer och e-adress till templets kontor.

Välkommen till templet! ■

Tre månader i templet

Jan Olov och Kristina Reinedahl

År 2013 blev Kristina pensionär vilket Jan Olov redan var sedan flera år tillbaka och vi beslöt att vara i templet sammanlagt sex veckor per år framöver. Vid en sådan vistelse i oktober 2018 fick vi frågan från dåvarande tempelpresident Nyman om vi kunde komma på en längre sammanhängande tid, åtminstone tre månader. Vi såg över våra möjligheter och sa att vi var villiga att komma första kvartalet 2019.

På nyårsdagen lastade vi bilen full och körde till templet. Skidutrustningen kunde vi lämnat hemma för det var brist på snö och vi hade inte heller ork över till skidåkning. Dagliga rejäla promenader fick räcka.

Vi blev mycket väl mottagna och ompysslade av paret Malm och andra, och social samvaro var en stor bonus i sammanhanget. Vi hade en fin tid med medlemmarna i Västerhaninge församling och Kristina deltog med stor förtjusning i församlingsskören.

Västerhaninge bibliotek blev en trevlig bekantskap där Kristina fann ett par fina romaner för att stilla sitt behov av skönlitteratur och Akka vårdcentral gav fin service när så behövdes.

Vi kände det gott att kunna vara i templet dessa tolv veckor och bli mer hemmastadda än tidigare. Vi kom närmare varandra och upptäckte hur väl vi som par kunde samarbeta. Vi tog oss mer tid än vanligt att läsa i bland annat Nya testamentet, och allt sammantaget gav en myckenhet av andlig näring och stärkte vårt förhållande till



Stockholms tempel med himmelskt perspektiv

FOTO: VERN PARMLEY

varandra. Allt praktiskt fungerade perfekt med lägenhet, tvättstuga, internet, vacker natur runt hörnet, mataffär på gångavstånd och hjälpsamma medmänniskor.

Vi fick insikt i och förståelse för den omfattande logistik som ligger till grund för att allt ska fungera så fint som det gör i templet och i gästhemmet. Vi känner stor beundran och respekt för de sex bröder och systrar

som under en treårsperiod tillsammans leder arbetet i templet. I allt de gör strävar de efter att kärlek, värme och omtanke ska råda och att varje individ ska känna sig välkommen och betydelsefull.

Tack vare vår vistelse i templet en längre period kunde vi ta många av våra egna förfäders namn till templets förrättningar och detta var en stor glädje. Vi ser fram emot fler vistelser i



Jan Olov och Kristina Reinedahl

FOTO MARIA REINEDAHL

templet och nästa tillfälle blir januari 2020. Det är en stor ynnest att få vara medarbetare i Guds hus där vi så rikligt både kan och ge och ta emot. ■

Tempeltjänare – så gick det till!

Madeleine Blomberg

Karlskrona gren

När du kommer in i templet i Köpenhamn en riktigt bra vecka så är vi där! Du känner igen oss på vår klingande svenska, våra stora glada leenden och skinande vita kläder. Men de där sista har vi förstås gemensamt med alla andra tempeltjänare. Vi nästan springer fram för att möta dig, så glada är vi att se dig – men tyst, tyst förstås på de mjuka mattorna i Herrens heliga hus. Om det var ett tag sen vi sågs så vill vi gärna veta hur du har det nu för tiden – men oftast blir det bara en kram och ett "Välkommen, så härligt det är att ha dig här!" För vi vet att du inte har kommit för att prata bort tiden här i Guds hus utan för att i stillhet känna närheten till Herrens frid, vägledning och oändliga välsignelser.

Vårt lilla gäng tjänar i templet ungefär två veckor varannan månad sedan den där märkliga dagen, hösten 2017, då vi högtidligen inkallades till kontoret hos president och syster Olsson. Övrigt, underligt, underbart. Men – ska vi? Kan vi det? Visst har vi genom åren åkt många turer till vårt älskade tempel, men ändå – att bli kallad till tempeltjänare, det är något extra! Det kräver ordning, planering

och mycket annat. Och måste man lära sig allting utantill? Hur ska det gå? Ja, tankarna snurrade. Men lyckan var större och med president och syster Olssons leenden vilande över oss – vem hade kunnat säga något annat än ja tack!?

Så där är vi. I din stund och i ditt nu har vi lyckan att få vara där för att tjäna dig i de förrättningar som utförs. Vi visar vägen, hjälper dig tillrätta, uttalar Guds löften – och vi kommer vid minsta vink om du behöver något annat än att vara just ifred. Så tydliga som möjligt men så osynliga som möjligt, för att du ska få känna Herrens närhet utan att störas av vår. Det viktigaste som händer i templet är helt mellan dig och Herren, men att få vara en del av dessa stunder är guld för oss.

Kanske har du sett oss förr – ute i "verkligheten"? Känner du den gamle gode poliskommissarien som brukade jaga bovar på sin motorcykel för att upprätthålla lag och ordning? Eller den lite äldre wellpappsäljaren, som nu fått ett återfall efter två år som pensionär, och återigen jagar runt längs vägarna i sin snabba bil? Och skulle du känna igen de där två äldre kvinnorna som jagat barn i sina hem

största delen av sina liv? I Karlskrona gren har vi våra ämbeten när vi inte är i templet eller träffar våra långa rader av barn och barnbarn. Korsord, stickning och sport på TV ligger nära till hands när vi vilar ut men det finns en god chans att du ser oss ute på promenader eller resor tillsammans. För glädjen i evangeliet har gjort oss till vänner som ofta njuter av varandras sällskap även utanför templet. ■



Madeleine och Jan-Erik Blomberg tillsammans med Rolf och Eva Andersson

SWEDISH