

Liahona

Jag, min familj och Guds plan

Nio principer för din familj
nu och i framtiden, sidan 12

Kvinnans och mannens
likvärdighet, sidan 24

Syster Aburto: Hur Gud
helade min familj, sidan 26

KYRKAN
FINNS
HÄR

Carmen

Filippiner



na

Carmens gren, representerad av den här platsen i Bohol, är en del av Tagbilarans stav och en av kyrkans 1 227 enheter i Filippinerna. Här är några fakta om kyrkan i Filippinerna:

medlemmar i kyrkan
(1 på 134 invånare)



785 164

107



stavar och 67 distrikt

missioner

22

ANG SEMBAHAN NI
JESUCRISTO
NG MGA BANAL
SA MGA HULING ARAW



2

tempel i verksamhet,
1 under uppförande,
4 tillkännagivna

missionärsskola

1



1967 Första missionen organiseras

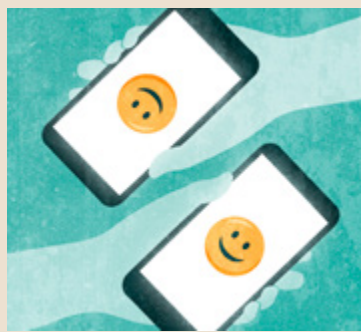
1969 Högsta antalet dop jämfört med alla andra länder i världen

1973 Första staven organiseras

2017 Femte nationen i kyrkan att uppnå 100 stavar



Lär dig mer om kyrkan på olika platser på history.ChurchofJesusChrist.org/GlobalHistories.



Stödverksamhet genom *Kom och följ mig*

8



Tillkännagivandet om familjen i dag
12



Helande underverk genom tempelförrättningar

Reyna I. Aburto

26



Hur pratar jag med mina barn om att kvinnor och män är lika viktiga?

24

En del av en evig familj

Den här månaden är det 25 år sedan "Familjen: Ett tillkännagivande för världen" kom ut. Genom egna upplevelser och mitt tjänande i Hjälpföreningens generalpresidentskap har jag själv sett att många människor i världen inte har perfekta familjesituationer. Faktum är att jag inte är säker på att någon har det! Idealet som beskrivs i "Familjen: Ett tillkännagivande för världen" påminner oss om den kärleksfulla eviga familj som vi tillhör. Det lär att vi alla är en del av Guds familj och påminner oss om att var och en av oss, oavsett vår familjesituation på jorden, är omgivna av bröder och systrar.

- Eftersom vi alla är ofullkomliga kanske våra familjesituationer aldrig blir fullkomliga i det här livet. Men vår Frälsare kan hela oss. På sidan 26 berättar jag hur min familj fick ta del av Guds helande kraft genom tempeltjänst.
- Genom att lära dig mer om principerna i tillkännagivandet kan du få hjälp att stärka din och andra människors tro, oavsett din familjesituation. Artikeln som börjar på sidan 12 kan ge dig idéer om hur du kan tillämpa de här lärdomarna i ditt liv.

Våra himmelska föräldrar älskar oss, sina barn, och vår himmelske Fader har en plan för var och en av oss. Det betyder att han har en plan för dig. Fortsätt att sträva framåt mot honom i tro. Hjälp dina eviga familjemedlemmar längs vägen tillbaka till honom. Han ger dig hopp och helande under din resa. Och en dag får var och en av oss möjlighet att återvända till ett fullkomligt och evigt himmelskt hem.

Må Gud välsigna och stärka dig.

Syster Reyna I. Aburto

andra rådgivare i Hjälpföreningens generalpresidentskap

Innehåll

- 5 Men om min familj inte ser ut så här?** 🕒
- 6 Porträtt av tro** 🕒
Kevin och Kendra Henderson
Gud vägledde paret Henderson till evangeliet genom maningar från den Helige Anden.
- 8 Stödverksamhetens principer**
Stödverksamhet genom *Kom och följ mig*
Kom och följ mig skapades för att hjälpa enskilda i församlingar, familjer och klasser att bli eniga och tjäna varandra.
- 12 Se dig själv i tillkännagivandet om familjen**
Resurser som hjälper dig bli bättre på att förstå och tillämpa tillkännagivandet om familjen..
- 24 Hur pratar jag med mina barn om att kvinnor och män är lika viktiga?** 🕒
Nio tips för hur du kan undervisa dina barn om att män och kvinnor är lika viktiga.
- 26 Helande underverk genom tempelförrättningar**
Reyna I. Aburto
Syster Aburto berättar hur tempeltjänst helade hennes familj och hur Frälsaren kan hela var och en av oss.
- 32 Sista dagars heliga berättar** 🕒
En lärare inspireras att undervisa på ett annorlunda sätt. Ett brev besvaras utan att ha skickats. En brors bilolycka undervisar om vår himmelske Faders kärlek. En mamma och son stärker sin relation genom att läsa Mormons bok tillsammans.
- 36 Kom och följ mig: Mormons bok** 📖 🕒
Använd dessa veckovisa artiklar som stöd i dina studier av Mormons bok den här månaden.
- 40 Mina anteckningar från generalkonferensen: Generalkonferensen i april 2020** 🕒

🕒 Korta budskap

📖 Stöd för *Kom och följ mig*



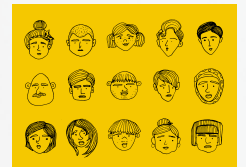
På omslaget
Fotografi från Cody Bell

Avdelningar

Unga vuxna

42

Var och en av oss kan ha **problem med psykisk ohälsa** men vi behöver inte möta dem ensamma. Vi kan **vända oss till andra och till Frälsaren** för att få kärlek, kontakt och styrka. Läs om hur unga vuxna har tagit kontakt när de har haft det svårt.



3 steg för att bibehålla din psykiska hälsa



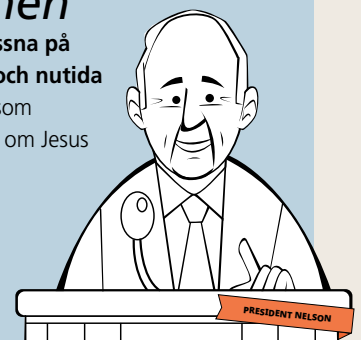
Ungdomar

Förbered dig för och för anteckningar med hjälp av **Anteckningar från generalkonferensen.**

Barn

Vännern

Du kan **lyssna på forntida och nutida profeter** som undervisar om Jesus Kristus!



SEPTEMBERS DIGITALA ARTIKLAR



Jag valde att stanna kvar. Så här kan du hjälpa någon annan att stanna kvar också

Shantelle Avery

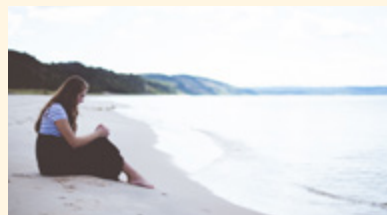
En ung vuxen som upplever klinisk depression delger sina insikter om hur man kan hjälpa andra att välja livet i stället för att begå självmord.



Hur infertiliteten stärkte mitt vittnesbörd om tillkännagivandet om familjen

Carena Kastello

En medlem delger sin otroliga berättelse om infertilitet och adoption och hur hennes största prövningar stärkte hennes tro.



Jag erkände till slut att jag led av depression. Kristus hjälpte mig ut ur mörkret

Nephi Tangalan

En ung vuxen från Filippinerna berättar hur hon blev helad från psykisk ohälsa.

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
- skicka in berättelser och feedback
- prenumerera eller ge bort en prenumeration
- förbättra dina studier med digitala verktyg
- dela artiklar och videor som du gillar
- ladda ner eller skriva ut artiklar
- lyssna på dina favoritartiklar.

KONTAKTA OSS

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

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

Liahona, flr. 23

50 E. North Temple Street

Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

SEPTEMBER 2020 ÅRGÅNG 144 NR 9 LIAHONA 16724 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, Jan E. Newman, 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: Enish C. Dávila

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

Art director: Tadd R. Peterson

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

Samordnare av immateriella rättigheter: Collette Nebeker Aune

Produktionschef: Ammon Harris, Jane Ann Peters

Produktion: Ira Glen Adair, Julie Burdett, José Chavez, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Marrisna 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: myhrbergj@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

Z41 65 Harlösa

Tfn: +46708-430416

E-post: terez.nilsson@gmail.com

Distribution

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

Prenumerationsinformation

Prenumeration eller ändring av adress sker genom att kontakta kundtjänsten.

Tel: 08-500 655 20

E-post: rcstockholm@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, estriska, 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. All rights reserved. Printed in the United States of America.

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

For Readers in the United States

and Canada: September 2020 Vol. 144 No. 9. 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.

MEN OM MIN FAMILJ INTE SER UT SÅ HÄR?

Hur tack-samma är vi inte för levande profeter och apostlar som utfärdade "Familjen: Ett tillkännagivande för världen" för 25 år sedan. Den undervisar om den eviga läran om familjen och anger principer som framgångsrika äktenskap och familjer lever efter.

Men en del kanske undrar hur tillkännagivandet gäller dem när "deras nuvarande omständigheter inte passar prydligt in i tillkännagivandet om familjen"¹.

Äldste Richard G. Scott (1928–2015) i de tolv apostlarnas kvorum tog upp den här frågan under en



generalkonferens och gav följande uppmunt-ran: "Även om viktiga delar av [lycksalighetsplanen] inte är uppfyllda i ditt liv just nu, kommer de att bli det i Herrens egen bestämda tid. Jag lovar också att du kan få uppleva meningsfull utveckling och glädje under dina rådande omständigheter. Som dotter eller son till Gud – lev efter bästa förmåga enligt den del av planen du kan leva efter."² ■

SLUTNOTER

1. Neil L. Andersen, "Trons öga", *Liahona*, maj 2019, s. 36.
2. Se Richard G. Scott, "Glädjen av att leva efter den stora lycksalighetsplanen", *Nordstjärnan*, jan. 1997, s. 72.

Med början på sidan 12 berättar medlemmar och ledare i kyrkan hur tillkännagivandet om familjen har väglett dem.



Kevin och Kendra Henderson

North Carolina, USA



Först möts sig Kendra Kevins intresse av kyrkan. Nu tittar de tillbaka och ser hur Herren har väglett dem båda till evangeliet.

LESLIE NILSSON, FOTOGRAF

Kevin:

Jag sa till min himmelske Fader att jag skulle göra vad som helst om han lät mig veta vilken väg jag skulle ta. När jag tänkte på dop kändes det som om en rusande vind kom över mig. Det var den Helige Anden som sa: "Det är det här du måste göra."

Kendra:

Jag var lite tveksam när vi bestämde datum för mitt dop. Missionärerna kom förbi och vi pratade om det.

Till slut frågade jag min dotter Aryanna: "Vill du bli döpt?"

Hon sa: "Mamma, jag är redo när du är det."

Under Aryannas dopgudstjänst grät hon tårar av glädje. När jag såg henne tänkte jag att jag är där jag ska vara.

Kevin:

Jag vet att vår himmelske Fader gav vår familj evangeliet eftersom han älskar och bryr sig om oss så mycket.

UPPTÄCK MER

Läs familjen Hendersons omvändelseberättelse och se fler bilder i Evangeliebiblioteket eller nätversionen av den här artikeln på ChurchofJesusChrist.org/go/9206.

Lär av äldste Dieter F. Uchtdorf hur Anden kan vägleda oss alla till ljus och sanning på ChurchofJesusChrist.org/go/9207.

Stödverksamhetens principer

STÖDVERKSAMHET GENOM *KOM OCH FÖLJ MIG*

Hur kan Kom och följ mig hjälpa dig att ha inflytande på andra?

Oavsett om du är med din familj, i Söndagsskolans klassrum som lärare eller elev, eller i skolan, på jobbet eller någon annanstans erbjuder *Kom och följ mig* gott om möjligheter att tjäna andra. Undervisning är trots allt ”mer än att leda ett samtal på söndagen. Det inbegriper att tjäna med kärlek och att välsigna andra med evangeliet.”¹

Kontakt med eleverna

När Ofelia Trejo de Cárdenas kallades att undervisa unga vuxna i sin församling i Mexico City kände hon att om hon hade en nära relation till var och en av eleverna i Söndagsskolan så skulle hon bli bättre på att undervisa och stärka dem.

”Om jag inte har en nära relation till mina elever och om de inte känner min kärlek så kanske de inte tror på mig när jag håller en lektion eller bär mitt vittnesbörd”, säger hon. ”De kanske känner att jag *bara* är en söndagsskollärare.”

Men hur kunde syster Cárdenas skapa en sådan relation om hon bara undervisade en gång varannan vecka? Svaret fann hon genom tekniken. Med hjälp av mobilappen WhatsApp hade hon och hennes elever snart daglig kontakt via sms och röstmeddelanden. Varje dag före nästa söndagsskollektion skickar nu någon frivillig elev en vers i skrifterna från nästa lektion med en personlig tanke om den till de andra klassdeltagarna. När klassdeltagarna har läst versen och tanken svarar de med egna tankar.





”När de läster i skrifterna skickar de en glad emoji så att jag vet att de har läst eller studerat skriftstället och att de har tänkt på det”, säger syster Cárdenas. När det är dags för nästa söndagslektion är eleverna redo att delta. Denna dagliga kontakt var nyligen till välsignelse för en ung vuxen vars föräldrar inte är aktiva i kyrkan.

”Jag älskar att se honom komma till kyrkan eftersom jag vet att han behöver gå igenom en hel del för att komma dit”, säger syster Cárdenas. ”Jag är övertygad om att skrifterna och tankarna som klasskamraterna skickar, och skriftverserna och tankarna han skickar när det är hans tur, har stärkt honom mycket.”

Syster Cárdenas säger att tjänandet inte slutar med hennes söndagslektion och den dagliga kontakten med skriftställen.

”Min förberedelse består också i att jag ber för mina elever”, säger hon. ”Jag tänker inte bara på dem på söndagarna, utan varje dag. Var och en av dem har specifika och varierande behov. Var och en är ett barn till Gud. Jag tänker på dem när jag förbereder mina lektioner.”

Och när hon undervisar lyssnar hon – både på eleverna och på den Helige Anden.

”Det är Anden som är lärare”, vilket hon ofta hör i elevernas röster. ”Jag måste vara uppmärksam för det de säger är uppenbarelse som Anden ger dem.”

Våra lektioner är ”som hemaftnar”

Carla Gutiérrez Ortega Córdoba känner sig välsignad över att vara en del av syster Cárdenas söndagsskoleklass på grund av den stärkande och uppbyggande miljön. Carla menar att den miljön beror på flera faktorer, bland annat följande.

- Förberedelse: Genom att skicka skriftställen och tankar till varandra förbereds eleverna för varje lektion. ”Dagliga skriftställen stärker oss och vidgar vår kunskap”, förklarar hon.
- Deltagande: ”Alla pratar. Det gör att jag känner mina klasskamrater på en djupare nivå, som vänner och bröder och systrar.”
- Kärlek: ”Syster Cárdenas tar oss vid handen. Våra lektioner känns som hemaftnar där vi har flera bröder och systrar. Det är väldigt speciellt.”
- Den Helige Anden: ”Vi har en behaglig, harmonisk anda i klassen eftersom vi befinner oss på samma våglängd som Anden.”
- Vittnesbörd: ”*Kom och följ mig* har gjort mig redo att bära mitt vittnesbörd. Jag har en djupare kunskap om Mormons

bok och Bibeln. Det gör att jag kan berätta vad jag lär mig för klasskamrater i skolan och medarbetare på jobbet.”

Hjälp med andliga behov

När Greg och Nicky Christensen från Kentucky läste om Abrahams förbund i skrifterna med sina tre söner, tyckte de att det var svårt att förklara det för dem. De bestämde sig som familj för att var och en skulle studera Abrahams förbund på egen hand och sedan berätta vad de hittat.

”Vi fick några intressanta kommentarer”, säger Greg. ”Vår åttaåring lärde sig att Abraham hade hetat Abram tidigare. Hans namn ändrades till Abraham eftersom han lovade Herren att vända sig bort från synd och leva ett rättfärdigt liv. Jag blev verkligen förvånad över att han kunde komma fram till det.”

Alla lärde sig något nytt och de hade bra samtal om vad Abrahams förbund är och vad det innebär för sista dagars heliga i dag.

”Vi brukade bara gå runt rummet och turas om att läsa verser i skrifterna under våra familjestudier”, säger Nicky. ”*Kom och följ mig* är mer inriktat på undervisning genom Anden. Nu när vi studerar

tillsammans får jag små puffar från Anden om att ta våra samtal i en annan riktning baserat på våra behov i familjen.”

Genom att använda *Kom och följ mig* har familjen inte bara blivit mer engagerade i och intresserade av familjestudierna, utan det har också hjälpt Greg och Nicky att ta hand om barnens andliga behov.

”*Kom och följ mig* hjälper mig att undervisa mina barn”, säger Nicky. ”Det hjälper mig hantera olika utmaningar som jag ibland har med mina barn. Jag känner mig mer i harmoni med Anden, jag lyssnar mer uppmärksamt och jag får mening om hur jag kan hjälpa varje barn.”

Greg tycker om de längre samtal om evangeliet som *Kom och följ mig* genererar i familjen. ”Våra söner befinner sig på olika nivåer i fråga om sin kunskap om evangeliet”, säger han. ”*Kom och följ mig* har visat oss sätt att hjälpa var och en av dem baserat på deras behov. Att se deras kärlek till evangeliet växa och se dem komma fram till hur de kan tillämpa sin kunskap om evangeliet i sina liv har varit en underbar välsignelse. ■

SLUTNOT

1. *Kom och följ mig – för Söndagsskolan: Mormons bok 2020* (2019), s. 19.

STÖDVERKSAMHET GENOM KOM OCH FÖLJ MIG

Här följer några förslag på hur du kan använda *Kom och följ mig* när du tjänar vänner och andra:

1. Berätta vad du gör med *Kom och följ mig* och hur du studerar skrifterna.
2. Berätta om något som du har lärt dig av skrifterna.
3. Be dem du är stödsyskon för att berätta något som de har lärt sig och hur de studerar skrifterna.
4. Använd *Kom och följ mig* med dem och studera tillsammans.
5. Titta på en Mormons bok-video tillsammans.
6. Återge en berättelse från Mormons bok.
7. Ta med ett tryckt exemplar av *Kom och följ mig* eller hjälp dem ladda ner appen Evangeliebiblioteket och visa hur man använder den.
8. Visa och prata om några av bilderna i *Kom och följ mig*.

BERÄTTA OM DINA UPPLEVELSER

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

BORTOM KLASSRUMMET

”De som anförtratts dig är vår himmelske Faders barn och han vet vad de behöver och hur du bäst kan nå dem. Genom den Helige Anden vägleder Gud dig under dina förberedelser och medan du undervisar. Han uppenbarar för dig vad du ska säga och vad du ska göra.”

Kom och följ mig – för Söndagsskolan: Mormons bok 2020 (2019), s. V.



Se dig själv i tillkännagivandet om familjen

1. Var och en av oss är en del av en evig familj med ett gudomligt syfte

Oavsett hur vår familj här på jorden ser ut är vi var och en "en älskad son eller dotter till himmelska föräldrar" som älskar oss. Som en del av den här eviga familjen är det vårt gudomliga syfte att "utvecklas mot fullkomlighet och slutligen nå [vår] gudomliga bestämmelse som arvtagare till evigt liv". (Om inget annat anges är citaten hämtade från "Familjen: Ett tillkännagivande för världen".)

VI HAR ALLA EN GUDOMLIG NATUR OCH BESTÄMMEELSE

"Anden själv vittnar med vår ande att vi är Guds barn.

Och är vi barn så är vi också arvingar, Guds arvingar och Kristi medarvingar" (Rom. 8:16–17).

Även om allas familjesituationer är unika på något sätt innehåller "Familjen: Ett tillkännagivande för världen" eviga principer som utgör ideal att eftertrakta i vår strävan att nå vår gudomliga potential. Följande sidor innehåller insikter som kan

hjälpa oss att bättre förstå de inspirerade principerna i tillkännagivandet om familjen. Om vi tillämpar de här principerna på våra omständigheter så gott vi kan, blir vi välsignade när vi strävar framåt mot evigt liv.

VI ÄR ALLA BARN TILL HIMMELSKA FÖRÄLDRAR

"Vi är barn – i en storslagen familj med storslagna föräldrar! Vi kan föreställa oss när vi, under längre tid än vi kan föreställa oss, som söner och döttrar umgicks i vårt himmelska hem med föräldrar som kände och älskade oss."

President Henry B. Eyring, andre rådgivare i första presidentskapet, "Familjen", *Nordstjärnan*, okt. 1998, s. 15.

2. Vår jordiska familj hjälper oss nå vår eviga bestämmelse

Gud gav oss familjer för att hjälpa oss lära och växa i vår strävan att "utvecklas mot fullkomlighet" och ärva evigt liv. "Familjen har en central roll i Skaparens plan", och även om ingen familj är fullkomlig kan Gud hjälpa oss utvecklas med den familj vi har.



GUD GAV OSS FAMILJER FÖR ATT HJÄLPA OSS ÅTERVÄNDA TILL HONOM

"Även om jordiska familjer är långt ifrån fullkomliga, ger de Guds barn den bästa chansen att välkomnas till världen med den enda kärlek på jorden som liknar den vi upplevt i himlen – föräldrakärleken. Familjen är också det bästa sättet att bevara och överföra dygder och sanna principer som troligen leder oss tillbaka till Guds närhet."

President Henry B. Eyring, "Att samla in Guds familj", *Liahona*, maj 2017, s. 20.

FAMILJEN FRÄMJAR UTVECKLING

"Personlig utveckling främjas i familjen, som 'har en central roll i Skaparens plan för sina barns eviga bestämmelse'. Hemmet är Guds laboratorium för kärlek och tjänande."

President Russell M. Nelson, president för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga, "Frälsning och upphöjelse", *Liahona*, maj 2008, s. 8.



VI KAN LÄRA OAVSETT VÅR FAMILJESITUATION

"Sanningen är att majoriteten av kyrkans medlemmar inte lever i perfekta familjesituationer. Jag är inte säker på att *någon* lever i den där perfekta idealfamiljen. Så varför fortsätter vi betona den? Eftersom **familjen är vår bestämmelse**, och vi är här på jorden för att bli experter på starka familjerelationer, oavsett hur vår egen situation ser ut. ...

Herren ser dig. ... Om du anförtror ditt liv åt honom, kommer hans hand att vägleda varje steg på vägen tills du är lycklig och känner frid i alla dina innersta önsknigar."

Syster Sharon Eubank, första rådgivare i Hjälpföreningens generalpresidentskap, "A Letter to a Single Sister", *Ensign*, okt. 2019, s. 40, 41; fetstil tillagd.

UPPTÄCK MER

- För att läsa vad en ensamstående mamma lärde sig om att försöka upprätthålla en "familj för evigt"-inställning med sina barn efter en uppsplitande skilsmässa, se ChurchofJesusChrist.org/go/92014.



MIN FAMILJ VAR TILLRÄCKLIG FÖR HANS AVSIKTER

Miranda Gaubatz, Utah, USA

Min familj är inte vad man skulle kalla "idealfamiljen". Mina föräldrar separerade när jag just hade fyllt 11 år, så jag växte upp med en hårt arbetande, hängiven ensamstående mamma. Det kändes som om vi stack ut på sakramentsmötet.

Jag minns hur jag som tonåring satt på en lektion om "Familjen: Ett tillkännagivande för världen" och blev rörd när jag hörde en ungdomsledare vittna om familjen, och att jag fick ett eget vittnesbörd om att min lilla familj var godkänd av himlen och kunde ge mig allt jag behövde i den här jordiska tillvaron.

Men trots den vetskapen drog jag mig för att gå den obligatoriska kursen Eviga familjer några år senare på Brigham Young University. Jag ville inte genomlida lektion efter lektion med att höra om min "inteprecis-idealiska" familj. Men min lärare inledde vår första lektion med de här orden: "Vi predikar om idealet men lever i verkligheten och litar på att Frälsarens försoning fyller i glappet."

Jag vet att familjen har en central roll i vår himmelske Faders plan. Till och med familjer som inte når upp till idealet, som jag upplevde det som tonåring, kan hjälpa oss lära och växa. Frälsaren själv växte upp med en jordisk styvfar. Jag är så tacksam för att Jesus Kristus kan ta våra "knappast idealiska" familjer och göra dem tillräckliga för att uppfylla hans avsikter med oss.

3. "Familj" kan innebära mer än bara föräldrar och barn

Många olika familjerelationer kan utgöra heliga förvaltarskap. Bröder, systrar, mosttrar, fastrar, mor- och farbröder, kusiner, ingifta släktingar och andra kan ha ett unikt inflytande. "Släktingar bör vid behov ge hjälp och stöd." När dessa familjeband främjas kan de leda till behövligt stöd och bli värdefulla relationer.

VI KAN BLI VÄLSIGNADE GENOM SLÄKTINGAR PÅ BÅDA SIDORNA AV SLÖJAN

"När jag säger familjer menar jag inte [bara] vårt nutida begrepp som innefattar mamma, pappa och barn. Jag använder ordet som Herren använder det, som synonym för släkter eller flergenerationsfamiljer, eftersom alla har en familj. Den här sortens familj – med barn som hämtar styrka från förfäder många generationer bakåt och föräldrar som strävar efter att vara till välsignelse för sina efterkommande i kommande generationer – är central i vår himmelske Faders plan för sina barn."

Äldste Bradley D. Foster i de sjuttios kворum, "Gathering, Healing, and Sealing Families", RootsTech Family History Conference i Salt Lake City, Utah, USA, 14 feb. 2015.





DU KAN VARA TILL NYTTA OCH GLÄDJE FÖR DIN FAMILJ I MÅNGA OLIKA ROLLER

Syster Sharon Eubank, första rådgivare i Hjälpför-
eningens generalpresidentskap

Skrifterna är fulla av exempel på rättfärdiga män och kvinnor som gjorde stor skillnad i sina släktingars liv. Abraham förändrade Lots liv som hans farbror. Josef av Egypten räddade sina bröder och deras familjer. Som vuxna var systerarna Maria och Marta till hjälp och glädje för varandra och för sin bror Lasarus. Som svärdotter försörjde Rut Noomi och välsignades sedan i sin tur för evigt tack vare Noomis råd. Elisabet och Maria stöttade varandra som kusiner genom utmaningarna med sina graviditeter. Till och med Zoram, som inte var blodssläkting, var ett sådant trofast stöd för Nephi att han och hans barn upptogs i familjen som om de vore släkt. Den här bredare synen på familjen är så viktig för så många som har så mycket att ge men känner sig utanför för att de inte har den kärnfamilj de vill ha.

UPPTÄCK MER

- Läs om hur en kvinnas band till en förfader genom släktforskning gav henne styrka genom "Kraften i tro och släktberättelser", *Liahona*, sep. 2018, s. 36–39.

4. Du kan göra skillnad genom att starta eller återupprätta en evig familj

"Heliga förrättningar och förbund i heliga tempel gör det möjligt för enskilda personer att återvända till Guds närhet, och för familjer att vara tillsammans för evigt." Olyckligtvis slutar äktenskap ibland med skilsmässa, familjer splittras eller länkarna i en evig familjs kedja bryts. Genom dessa "heliga förrättningar och förbund" är det "möjligt för enskilda personer att återvända till Guds närhet" oavsett deras familjesituation. Med Guds hjälp kan du, genom att ingå och hålla dessa heliga förbund efter bästa förmåga, skapa, reparera eller stärka din familj, med förhoppningen om att en dag förenas med dem för evigt.

GÖR DITT BÄSTA – GUD TAR HAND OM RESTEN

"Mitt löfte till er är detsamma som en medlem i de tolv apostlarnas kворum en gång gav till mig. Jag hade sagt till honom att på grund av val som några i min utökade familj hade gjort, tvivlade jag på att vi kunde vara tillsammans i den kommande världen. Han sa, vad jag kan minnas: 'Du oroar dig för fel sak. Fortsätt bara att leva värdig det celestialet så kommer det att bli bättre för din familj än vad du kan föreställa dig.'

Jag tror att han skulle uttrycka detta glada hopp för var och en av oss på jorden som har gjort allt vi kan för att förbereda oss själva och våra familjemedlemmar för evigt liv. Jag vet att vår himmelske Faders plan är en plan för lycka. Jag vittnar om att hans plan gör det möjligt för var och en av oss som har gjort sitt bästa att vara besegrad i en familj för evigt."

President Henry B. Eyring, "Ett hem där Herrens Ande bor", *Liahona*, maj 2019, s. 25.





DET KAN BÖRJA (ELLER BÖRJA OM) MED DIG!

”Till er som har upplevt smärtan av en skilsmässa i er familj eller känt våndan av ett brutet förtroende: Kom ihåg att det börjar med er! En länk i er generationskedja kan ha brutits, men de andra rättfärdiga länkarna och det som finns kvar av kedjan har ändå evig betydelse. Ni kan ge styrka åt er kedja och kanske till och med reparera de brutna länkarna. Det arbetet utförs en och en.”

Se äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kvorum, ”En sammansvetsande länk” (världsomfattande andakt för unga vuxna, 10 sep. 2017), broadcasts.ChurchofJesusChrist.org.

5. Äktenskapet är ett partnerskap som kräver tro och böner

Tillkännagivandet om familjen gör gällande att män och hustrur är ”skyldiga att hjälpa varandra som likvärdiga makar”. Men att verkligen bli sanna livskamrater i äktenskapet kan vara en utmaning. Vår uppfostran, kultur, utbildning, ekonomiska situation, våra upplevelser med mera kan påverka vårt sätt att hantera relationer och sköta vår familj. Tillkännagivandet lär att ”framgångsrika äktenskap och familjer” skapas genom tro, bön, omvändelse, förlåtelse, respekt, kärlek och andra principer när vi rådgör och arbetar tillsammans för att möta behoven i våra individuella omständigheter.

MÄN OCH HUSTRUR ÄR LIKVÄRDIGA MAKAR

”Män och hustrur är likvärdiga makar. De har olika men kompletterande ansvar. Hustrun kan föda barn, vilket välsignar hela familjen. Mannen kan ta emot prästadömet, vilket välsignar hela familjen. Men i ett familjeråd fattar män och hustrur, som likvärdiga makar, de viktigaste besluten. De beslutar hur barnen ska undervisas och disciplineras, hur pengar ska användas, var de ska bo och fattar många andra familjebeslut. Dessa beslut fattar de tillsammans, efter att ha sökt vägledning från Herren. Målsättningen är en evig familj.”

Se äldste Quentin L. Cook i de tolv apostlarnas kvorum, ”Herren är mitt ljus”, *Liahona*, maj 2015, s. 64.



VI MÅSTE SÖKA VÄGLEDNING FÖR VÅR EGEN SPECIFIKA FAMILJESITUATION

”Vi har ett himmelskt mönster att följa som framställs i ‘Familjen: Ett tillkännagivande för världen’, men vi vet att jordelivet kan vara komplicerat. ...

När du vet Herrens vilja kan du gå framåt i tro och fullfölja ditt eget syfte. En syster kanske känner sig inspirerad att fortsätta utbilda sig och studera medicin, så att hon kan vara till stor hjälp för sina patienter och göra framsteg inom medicinsk forskning. För en annan syster kanske inspiration får henne att avstå från ett stipendium vid ett ansett universitet och i stället bilda familj mycket tidigare än vad som har blivit vanligt i den här generationen, och därigenom ha stort och evigt inflytande på sina barn nu.

Är det möjligt att två lika trofasta kvinnor kan få så olika svar på samma grundläggande frågor? Absolut! Det som är rätt för en kvinna behöver inte vara rätt för en annan. Det är därför det är så viktigt att vi inte ifrågasätter varandras val eller inspirationen bakom dem.”

President M. Russell Ballard, tillförordnad president för de tolv apostlarnas kворum, ”Women of Dedication, Faith, Determination, and Action” (kvinnokonferens vid Brigham Young University, 1 maj 2015), womensconference.byu.edu.

UPPTÄCK MER

Mer om vad vi kan göra för att stärka våra familjer:

- Läs eller se på ”Enade i att åstadkomma Guds verk” av Jean B. Bingham, generalkonferensen i april 2020.

6. Möjligheten att bli förälder är en del av Guds plan för hur vi ska bli som han

Ett sätt för oss att bli mer som våra himmelska föräldrar är genom möjligheten att själva uppleva föräldraskapet. ”Det första bud som Gud gav Adam och Eva gällde deras möjlighet att som man och hustru bli föräldrar.” Även om vi kanske inte gifter oss och får barn enligt vår egen plan, betyder det inte att det inte utgör en del av Guds plan. Detta att förbereda sig i tro och vänta på Herren är för många av oss en viktig del av vår utveckling mot att ”bli”.

VAR INTE RÄDD FÖR FÖRÄLDRASKAPET

”För en del år sedan ställde en av våra unga gifta döttrar och hennes man en mycket viktig, livsavgörande fråga till syster Rasband och mig: ’Är det fortfarande tryggt och klokt att sätta barn till den här världen vi lever i, som verkar så ogudaktig och skrämmande?’ ...

Vårt svar till dem var ett bestämt ’ja, det är mer än okej’. ...

Ja, vi lever i svåra tider, men om vi håller oss kvar på förbundsstigen behöver vi inte vara rädda. Jag välsignar er med att ni, när ni gör det, inte bekymras av tiderna som vi lever i eller svårigheterna längs vägen.”

Äldste Ronald A. Rasband i de tolv apostlarnas kворum, ”Var inte oroliga”, Liahona, nov. 2018, s. 18, 21.



IBLAND MÅSTE VI VÄNTA I TRO

”Låt mig här få säga ett ord till tröst för ... alla som tillhör den här kyrkan. Många systrar sörjer därför att de inte blivit välsignade med avkomma. ... Var trofasta, och om ni inte blir välsignade med barn här i tiden, blir ni det härefter.”

President Brigham Young (1801–1877), i *Journal of Discourses*, 8:208.



OFRUKTSAMHET OCH VÅR FÖRSAMLINGSFAMILJ

John McMullin, Alberta, Kanada

Min fru Gennie och jag hade alltid velat ha massor av barn. Alltid. Men efter att ha försökt i ett år ställdes vi inför den medicinska definitionen på ofruktsamhet.

Först bad vi en hel del. Varje kväll fattade vi varandras händer och bad vår himmelske Fader välsigna oss med det barn vi hade förberett oss för i hela vårt liv. Vi fastade varje månad, ibland oftare. För varje månad som vi inte blev gravida blev det svårare. Förutom att det inte kom något barn till oss

att älska, verkade det inte komma något svar på våra böner. Det kändes som om Gud hade hört oss be om något vi velat ha hela livet, och att han hade sagt nej.

Vi började ifrågasätta vår värdighet. Det var lätt att tro att han undanhållit oss sina andebarn så att de kunde födas i trofastare hem.

Att gå till kyrkan blev svårt. Det var svårt att höra om hur andras böner blivit besvarade, och hur mycket vår himmelske Fader älskade dem.

Vi kämpade vidare av två anledningar. För det första hade vi slutit förbund med Herren och varandra när vi beseglades i templet. Vi tillhörde varandra och vi var fast beslutna att vara tillsammans både nu och i evigheten.

Den andra var vår församlingsfamilj. Vi var välsignade med ledare som



7. Kraften att skapa liv är något som Gud ger oss och värnar om

hade egna erfarenheter av ofruktsamhet. Gennie hade en stödsyster som också hade upplevt ofruktsamhet och hade pratat öppet om svårigheterna med att vara barnlös i kyrkan. Vi hade det svårt, men vi kände till andra i vår gemenskap i kyrkan som hade utkämpat samma kamp.

Vi har fortfarande inte så många svar. Vi har fortfarande inga barn, inte ens efter att ha fått medicinsk behandling. Vi vet inte vad vår himmelske Fader har för anledningar, men eftersom vi har våra förbund och eftersom vi har en församlingsfamilj som omfamnat och stöttat oss, har vi fått tid att utveckla mer tålamod och tro (se Hebr. 12:12–13).

Vi ser fram emot att bli föräldrar. Och medan vi inväntar den glädjrika dagen känner vi att vi hör hemma här i kyrkan.

UPPTÄCK MER

- Ta reda på mer om att planera och förbereda sig för att bilda familj. Läs unga vuxnas avdelning i juninumret 2019 av *Liahona*.
- För att få veta hur ett par fann frid genom berättelser om ofruktsamhet i Bibeln, gå till ChurchofJesusChrist.org/go/92020 (där finns även resurser om ekonomiskt och socialt stöd).

I tillkännagivandet står det att Herrens apostlar "bekräftar livets helgd". Eftersom livet är heligt har Gud gett bud som handlar om att ge och ta liv. Vår inställning till den kraften får långtgående positiva eller negativa följder för oss själva och för samhället.

DEN SEXUELLA INTIMITETEN HAR ETT GUDOMLIGT SYFTE

"Intimt umgänge [är] inte bara en symbolisk förening mellan man och hustru – själva föreningen av deras själar – utan det är också en symbol för deras gemensamma förhållande till sin Fader i himlen. ...

I dessa stunder erkänner vi inte bara hans gudomlighet utan vi tar också bokstavligen till oss en del av denna gudomlighet. En sida av denna gudomlighet som ges till praktiskt taget alla män och kvinnor är användandet av hans förmåga att skapa ... ett barn, ert barn – med ögon och öron och fingrar och tår och en utsägligt storslagen framtid. ...

Ni och jag har fått något av denna gudomlighet, *men den är omgärdad av de mest allvarliga och heliga restriktioner. Den enda kontroll som vi åläggs är självkontroll – självkontroll som har sitt ursprung i respekt för den gudomliga och heliga förmåga som denna gåva representerar."*

Äldste Jeffrey R. Holland i de tolv apostlarnas kворum, "Personlig renhet", *Liahona*, jan. 1999, s. 91.

LÄMPLIGA UTTRYCK FÖR SEXUELL INTIMITET GER EVIGA VÄLSIGNALER

"Sexuella relationer är 'ett av de starkaste uttrycken för vår gudomliga natur'. Lämpliga uttryck för vår sexualitet gör det möjligt för Guds plan att framskrida på jorden och i evigheterna och för oss att bli som vår himmelske Fader. Gud lovar evigt liv åt de trofasta, vilket innefattar evigt



äktenskap, barn och den eviga familjens alla andra välsignelser.”

Äldste Dale G. Renlund i de tolv apostlarnas kворum och Ruth Lybbert Renlund, ”Den sexuella intimitetens gudomliga syften”, *Liahona*, aug. 2020, s. 14–15.

UPPTÄCK MER

- I augustinumret 2020 av *Liahona* får du veta mer om Guds syn på sexualitet, såsom dess gudomliga syften, dess lämpliga utveckling och hur man undervisar barn om den.

8. En förälders ansvar är gudagivet

För att hjälpa oss bli som Gud, har han gett många av oss både möjligheten till föräldraskap och dess ansvar. Vi står ansvariga inför honom för ”hur [vi] uppfyller dessa plikter”. Men vi kan också räkna med hans hjälp med att söka lycka och framgång i äktenskapet och familjelivet i vår strävan att fostra våra barn i kärlek och rättfärdighet och stötta dem genom deras utmaningar.

VARFÖR FÖRÄLDRAROLLEN ÄR SÅ VIKTIG

”Våra viktigaste och inflytelserikaste uppdrag är inom familjen. De är viktiga eftersom familjen har möjlighet att i början av ett barns liv ge det en stark önskan att gå längs vägen hem.”

President Henry B. Eyring,
”Hjälp dem på vägen hem”, *Liahona*, maj 2010,
s. 23.





GUD VILL ATT HANS BARN SKA FOSTRAS I KÄRLEK OCH RÄTTFÄRDIGHET

”Att stärka våra barn så att de blir motståndskraftiga mot synd är en uppgift och välsignelse som föräldrar, far- och morföräldrar, släktingar, lärare och ledare har. Vi har alla ansvaret att hjälpa till. ...

Hur vi ska ’fostra [våra] barn i ljus och sanning’ kan vara en svår fråga eftersom det är individuellt för varje familj och varje barn, men vår himmelske Fader har gett några universella riktlinjer till hjälp. Anden inspirerar oss till hur vi bäst kan vaccinera våra barn andligen.

Till att börja med är det nödvändigt att ha en klar bild av hur viktigt det här ansvaret är. Vi måste förstå vår egen – och deras – gudomliga identitet och syfte innan vi kan hjälpa våra barn förstå vilka de är och varför de är här. Vi måste hjälpa dem veta, utan tvekan, att de är söner och döttrar till en kärleksfull himmelsk Fader och att han har gudomliga förväntningar på dem. ...

Att hjälpa våra barn bli motståndskraftiga mot synden är att redan vid tidig ålder kärleksfullt börja inpränta i dem evangeliets grundläggande läror och principer – från skrifterna, Trosartiklarna, häftet *Vägledning för de unga*, primärsånger, psalmer och våra egna vittnesbörd – vilka leder barnen till Frälsaren.”

Syster Joy D. Jones, Primärs generalpresident, ”En generation med motståndskraft mot synden”, *Liahona*, maj 2017, s. 88–89.

VÅR FAMILJ BEHÖVER VÅRT STÖD

”Det finns ingenting som har ett mer avgörande samband med lycka – både vår egen och våra barns lycka – än hur väl vi *älskar och stöder varandra inom familjen.*”

President M. Russell Ballard, ”Det som betyder mest är det som varar längst”, *Liahona*, nov. 2005, s. 42, kursivering tillagd.

UPPTÄCK MER

- Lär dig mer om att fostra barn på ChurchofJesusChrist.org genom att gå till ”Scriptures and Study” och välja ”Parenting” i ”Gospel Topics”.



9. Vi kan stå upp för Guds plan för sin familj

Alltsedan före världens skapelse har vår roll varit att främja Faderns plan för sin familj och skydda den mot sönderfall inifrån och attacker utifrån. ”Vi uppmanar ansvariga samhällsmedborgare, regeringar och myndigheter överallt att verka aktivt för att bevara och stärka familjen som samhällets grundläggande enhet.” Att förstå varför och hur är nödvändigt.

VARFÖR VI SKYDDAR ÄKTENSKAPET OCH FAMILJEN

”Arbetet som Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga utför handlar i slutändan om att förbereda Guds barn för det celestialet riket, och i synnerhet för dess högsta härlighet: upphöjelse eller evigt liv. Denna högsta bestämmelse är möjlig endast genom evigt äktenskap. Evigt liv inbegriper den inneboende skaparkraften hos mannen och kvinnan – det nutida uppenbarelse beskriver som ’en fortsättning på avkomman i evigheters evighet’.

I sitt tal till unga vuxna lärde president Nelson: ’Genom att följa Guds lagar kan du tryggt fortsätta utvecklas mot

den slutliga upphöjelsen’ – det vill säga att bli som Gud, med det upphöjda livet och den gudomliga potentialen våra himmelska föräldrar har. Detta är den bestämmelse vi vill att alla som vi älskar ska nå.”

President Dallin H. Oaks, förste rådgivare i första presidentskapet, ”Två stora bud”, *Liahona*, nov. 2019, s. 74.

VI KAN FÖRSVARA FAMILJEN UTAN ATT VARA STÖTANDE

”När troende söker främja sin tro i den offentliga debatten ska [de]... alltid visa tolerans gentemot andras åsikter och tro. Som troende måste vi alltid tala med kärlek och visa tålmod, förståelse och medkänsla mot våra motståndare. Kristna är

befallda att älska sin nästa (se Luk. 10:27) och att förlåta (se Matt. 18:21–35). De bör alltid minnas Frälsarens ord om att ... ’väl-signa dem som förbannar [dem], göra gott mot dem som hatar [dem] och be för dem som utnyttjar [dem] och förföljer [dem]’ (se Matthew 5:44 i King James Bible).”

President Dallin H. Oaks, ”Balansera sanning och tolerans”, *Liahona*, feb. 2013, s. 34–35.

UPPTÄCK MER

- Läs om ett pars upplevelse av att försvara familjen i ”Vi stod inför parlamentet” i den här månadens digitala utgåva.



Hur pratar jag med mina barn om att kvinnor och män är lika viktiga?



Det var för 25 år sedan den här månaden som en Guds profet framlade "Familjen: Ett tillkännagivande för världen" vid Hjälpföreningens världsomfattande möte under generalkonferensen. Här är några viktiga saker vi får veta genom tillkännagivandet:

5 sanningar att prata om

- Var och en av oss är ett barn "till himmelska föräldrar". Den sanningen påminner oss om att både kvinnor och män är viktiga i lyckalighetsplanen. Hur skulle världen vara en bättre plats om alla män och kvinnor, flickor och pojkar respekterade att båda är lika värdefulla och behövda?
- Både kvinnor och män har en "gudomlig bestämmelse". Det innebär att både pojkar och flickor har möjlighet att leva i ett fullkomligt himmelskt hem en dag. Vilka bra val kan hjälpa dig att nå din gudomliga bestämmelse?
- Hustrur och män ska "älska och vårda sig om varandra". Hur kan du öva på att älska och vårda dig om andra?
- Fäder och mödrar kan hjälpa sina familjer på olika sätt, men de bör arbeta tillsammans "som likvärdiga makar". När har du sett män och kvinnor arbeta tillsammans i enighet på något viktigt?
- Föräldrar ska uppfostra sina barn "i kärlek och rättfärdighet". Kan du tänka på några bra saker som du har lärt dig av en mamma, farmor eller mormor, eller en annan kvinna? Kan du tänka på några bra saker som du har lärt dig av en pappa, farfar eller morfar, eller en annan man?





4 Aktivitetsförslag



- Ta fram olika redskap som används tillsammans. En kniv och en gaffel, till exempel, är mycket olika, men båda hjälper dig att äta mat. En man och en kvinna är olika, men båda är viktiga. Och när de arbetar tillsammans kan de göra förunderliga saker.
- Färglägg sidorna i månadens nummer av *Vännen* som visar de kvinnor och män som hjälper till att leda kyrkan.

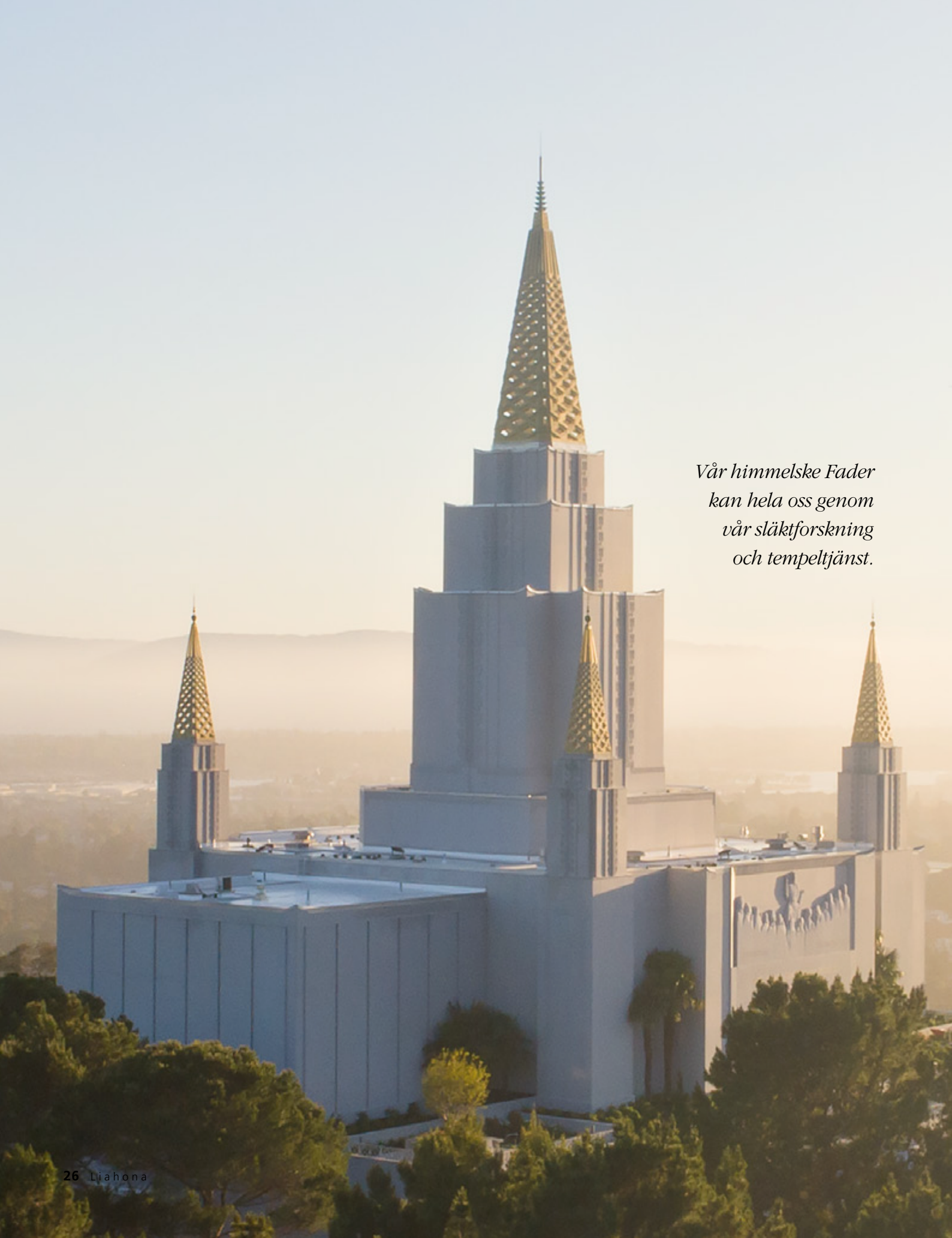


- Sätt upp ett mål att hjälpa din familj visa mer respekt och vänlighet mot både kvinnor och män.
- Tänk på någon som inte vet att han eller hon är viktig och älskad. Hur kan du hjälpa den personen förstå att han eller hon är ett älskat barn till himmelska föräldrar? ■

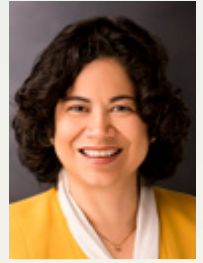


Fler bra resurser för barn

- "Bra idé" (septembernumret 2020 av *Vännen*)
- "Kärlek i familjen" (septembernumret 2020 av *Vännen*)
- "Mina anteckningar från generalkonferensen" (septembernumret 2020 av *Vännen*)
- "Kvinnor som hjälper till att leda kyrkan" (septembernumret 2020 av *Vännen*)



*Vår himmelske Fader
kan hela oss genom
vår släktforskning
och tempeltjänst.*



Reyna I. Aburto.
andra rådgivare i
Hjälpföreningens
generalpresident-
skap

Helande underverk *genom* *tempelförrättningar*

Alla Guds barn som är ansvariga för sina beslut – oavsett på vilken plats eller under vilken tid eller vilka omständigheter de lever eller har levt – behöver få möjlighet att utöva tro på Jesus Kristus, omvända sig och ta emot hans evangelium, på båda sidor om slöjan. Vart och ett av Guds barn behöver helas andligt sett och som hans lärjungar har vi kallats att göra det möjligt.

Tack vare Frälsarens försoningsoffer gör tempelförrättningarna det möjligt för oss och våra förfäder att födas på nytt, förändras till ett tillstånd av rättfärdighet, återlösas av Gud och bli nya skapelser (se Mosiah 27:25–26).

President Russell M. Nelson har sagt:
”Templet är ändamålet med varje aktivitet, varje lektion, varje steg framåt i kyrkan. Alla våra ansträngningar att förkunna evangeliet, fullkomliggöra de heliga och återlösa de döda leder till det heliga templet. Tempels förrättningar är absolut nödvändiga. Vi kan inte återvända till Guds härlighet utan dem.”¹

När de skriftlärdade och fariseerna kritiserade Jesu Kristi lärjungar, svarade han dem: ”Det är inte de friska som behöver läkare utan de sjuka. Jag har inte kommit för att kalla rättfärdiga till omvändelse, utan syndare” (Luk. 5:31–32).

President James E. Faust (1920–2007), andre rådgivare i första presidentskapet, sa: ”Herren har gett oss många sätt att motta hans läkande inflytande. ... [Han] har återställt tempelarbetet till jorden. Det är en viktig del av frälsningsarbetet för både levande och döda. Våra tempel erbjuder en fristad dit vi kan gå och lägga undan mycket av världens oro. Våra tempel är platser för frid och ro. I dessa helgade rum 'helar [Gud] dem som har förkrossade hjärtan och förbinder deras sår' (Ps. 147:3).”²

Under våra resor hör vi berättelser om helande underverk som sker i heliga tempel överallt. Vi hör om trofasta medlemmar som kommer till templet i bussar och som ägnar hela dagen och kvällen åt att utföra frälsande förrättningar för sina förfäder. Vi hör om hängivna ungdomar som besöker templet tidigt på morgonen före skolan för att utföra dop och konfirmationer för de döda och hjälpa till med olika delar av dessa heliga förrättningar. Vi hör om grupper av unga kvinnor och unga män som en dag varje vecka åker till templet med något kommunalt fortskaffningsmedel efter skolan för att erbjuda sina förfäder



Min farmor Isabel Blanco

”Våra tempel är platser för frid och ro. I dessa helgade rum 'helar [Gud] dem som har förkrossade hjärtan och förbinder deras sår.’”

möjligheten att bli andligt pånyttfödda. Vi hör om familjer som åker båt i många timmar för att komma till templet och ta emot frälsande tempelförrättningar för sig själva så att de genom Jesu Kristi försoning kan förändras till ett tillstånd av rättfärdighet. Vi hör om enskilda medlemmar och familjer som söker efter namn på förfäder under sabbaten och sedan tar namnen till templet för att ge dessa släktingar möjligheten att bli återlösta av Gud.

Vi hör om elvaåriga pojkar och flickor som är ivriga att komma till templet och som måste stå på nedersta trappsteget i dopbassängen eftersom vattnet är för djupt för dem – allt för att ge sina förfäder chansen att bli nya skapelser.

Om vi tänker på det kommer vi alla till templet för att bli andligt helade, och för att även ge personerna på andra sidan om slöjan möjlighet att bli helade. När det gäller helande är vi alla i desperat behov av Frälsaren. Jag ska illustrera detta med en berättelse om två av mina egna förfäder.

Min farmor och far helas

Min farmor Isabel Blanco föddes i Potosí i Nicaragua. Som jag minns henne var hon en kärleksfull, hårt arbetande och trofast kvinna. Under min uppväxt planterade hon ett frö av tro i mitt unga hjärta när jag såg henne innerligt be till Gud och när hon tog med mig till mässan varje söndag för att tillbe Jesus. Men hon hade det inte så lätt i livet. Bland många andra saker hon gjorde när hon var ung, arbetade hon som hembiträde för en välbärgad familj. Tråkigt nog, som vanligt var, gjorde arbetsgivaren henne gravid, och när hon inte längre kunde dölja sin graviditet blev hon avskedad.

Graviditeten ledde till att min far Noel föddes, och även om Potosí var ett litet samhälle och alla, inklusive Noel, visste vem hans far var, hade Noel aldrig någon direkt kontakt eller relation med honom.

Isabel gifte sig aldrig, och hon fick ytterligare två barn utom äktenskapet. Efter en tid flyttade hon och hennes tre barn till landets huvudstad Managua för att söka bättre arbets- och utbildningsmöjligheter.



Mina föräldrar Noel och Delbi Blanco

Vi kommer alla till templet för att bli andligt helade, och för att även ge personerna på andra sidan om slöjan möjlighet att bli helade.

I slutet av tonåren utvecklade Noel ett beroende av alkohol. Så småningom träffade han och gifte sig med min mor Delbi, och de fick fyra barn. Med åren tärde hans alkoholism på äktenskapet, och efter att ha flyttat till San Francisco i Kalifornien, när de var över 50 år, separerade de. Sorgligt nog dog han genom självmord några år senare. Min mor och jag blev medlemmar i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga några år efter att min far hade gått bort. Ytterligare några år därefter utfördes alla ställföreträdande förrättningar för honom utom en: beseglingsförrättningen. Just då vågade jag inte fråga mor om hon ville beseglas till honom eftersom jag visste hur spänd deras relation hade varit.

Då skedde ett underverk. Mamma hade en dröm där hon såg sin man Noel utanför köksdörren i deras hem i Managua, och han sträckte ut en hand mot henne och bad henne följa med honom. Hon vaknade med en ljuvlig känsla i hjärtat. Inte långt därefter ringde hon mig en dag och sa lugnt: "Jag ska beseglas till din far på lördag. Du kan komma och vara med om du vill."

Jag svarade ivrigt: "Naturligtvis vill jag vara med!" Efter telefonsamtalet insåg jag till min förtjusning att jag också kunde beseglas till dem.

En härlig lördagsmorgon knäböjde min mor, min man och jag vid ett heligt tempelaltare och utförde de levande och ställföreträdande beseglingsförrättningar som gav mina föräldrar och mig möjligheten att vara tillsammans för evigt. Min son var också där som ställföreträdare för min bror som hade avlidit ett flertal år tidigare. I det ögonblicket var all smärta och sorg bortglömd. Vi kände alla det lindrande och läkande balsam som vår Frälsare Jesus Kristus erbjuder oss genom sin försoning, på båda sidor om slöjan.

Åratal senare hade jag en dröm där jag såg min far vid vad som verkade vara en talarstol i ett av våra möteshus. Han hade vit skjorta och slips på sig och höll ett inspirerande tal. I drömmen tycktes det som om han var en erfaren ledare i kyrkan. Jag vet inte exakt vad drömmen betyder, men den ger mig hopp om att han kanske har tagit emot Jesu Kristi evangelium i andevärlden.

Vid ett tillfälle utförde vi också tempeltjänst för min farmor Isabel, utom beseglingen till en make eftersom hon aldrig var gift. Tänk bara,



Tack vare Frälsarens försoningsoffer gör de frälsande tempelförrättningarna det möjligt för oss och våra förfäder att födas på nytt.

en kvinna som Isabel, som inte behandlades med respekt av män och som hade många svårigheter i livet, kan få möjlighet på andra sidan slöjan att utöva sin handlingsfrihet och ingå ett heligt förbund med Gud genom ställföreträdande förrättningar i templet. Hon, liksom vi alla, är i behov av större tro, i behov av omvändelse, i behov av kärlek, i behov av helgelse – kort sagt, i behov av helande.

När jag tittar tillbaka nu kan jag se att även om Noel hade en svår barndom och ett skadligt beroende var hans kärlek till sina barn starkare än hans svagheter. När han var med oss kom hans bästa egenskaper fram. Han var alltid snäll mot oss, och jag kan inte minnas att han blev arg på sina barn en enda gång. Eftersom Gud är barmhärtig får också Noel möjlighet att utöva tro, omvända sig och ta emot Jesus Kristus som sin Återlösare genom frälsande tempelförrättningar som utförs i det heliga templet. Noel är liksom oss alla i behov av helande.

Det här är bara två exempel på de eviga helande välsignelser som erbjuds enskilda och familjer i alla Herrens tempel runtom i världen. Som president Nelson har sagt: "Vi inbjuder alla Guds barn på båda sidor om slöjan att komma till Frälsaren, ta emot det heliga templets välsignelser, nå bestående glädje och bli berättigade till evigt liv."³

När jag tänker på allt som behövde hända för Isabel och Noel för att de skulle få denna eviga gåva inser jag att det är ett underverk som gjorts möjligt av en kärleksfull himmelsk Fader och en Frälsare som älskar oss med fullkomlig kärlek och som har kallat var och en av oss att hjälpa till med Herrens verk och härlighet.

President Nelson har sagt följande om Israels insamling: "Alla vår himmelske Faders barn, på båda sidorna av slöjan, förtjänar att få höra budskapet om Jesu Kristi återställda evangelium. De avgör själva om de vill veta mer." Och sedan förklarade han: "Varje gång du gör någonting som hjälper någon – på ena eller andra sidan om slöjan – att ta ett steg mot att ingå viktiga förbund med Gud och få sina väsentliga dop- och tempelförrättningar, hjälper du till att samla Israel. Så enkelt är det."⁴

Jag vet inte om farmor Isabel, pappa Noel och resten av mina förfäder för vilka tempeltjänst har utförts har tagit emot Jesu Kristi

evangelium i andevärlden. Men jag kan hoppas, jag kan utöva tro, jag kan ingå och hålla förbund med Gud, och jag kan leva på ett sådant sätt som leder till att jag får vara tillsammans med mina förfäder ”i ett tillstånd av lycka som inte har något slut” (Morm. 7:7).

Och när jag kommer till andra sidan av slöjan, om de ännu inte har tagit emot Jesu Kristi evangelium, ska jag se till att undervisa dem om det! Jag ser fram emot att ge dem en kram, tala om hur mycket jag älskar dem, ha förtroliga samtal som jag aldrig hade med dem när de levde, och vittna för dem ”att Jesus är Kristus, den evige Guden”⁵.

Makten att hela

Ibland kan den naturliga mannen eller kvinnan i oss få oss att tro att vi har kallats att ”fixa” andra. Vi har inte kallats att vara andras ”fixare”, och vi har inte kallats att predika eller håna. Vi har kallats att inspirera, att lyfta, att inbjuda andra, att vara människofiskare – ”själafiskare” – så att de får möjlighet att bli andligt helade av Jesus Kristus, vår Frälsare och Återlösare.

I Jesaja 61 läser vi Herrens ord, som också citerades av honom när han påbörjade sin verksamhet i Jerusalem (se Luk 4:18–19). Han förkunnade:

”Herren GUDS ANDE är över mig, för HERREN har smort mig till att förkunna glädjens budskap för de odmjuka. Han har sänt mig att förbinda dem som har förkrossade hjärtan, att utropa frihet för de fångna och befrielse för de bundna,

att förkunna ett nådens år från HERREN och en hämndens dag från vår Gud, att trösta alla sörjande,

att ge de sörjande i Sion huvudprydnad i stället för aska, glädjens olja i stället för sorg, lovsångsdräkt i stället för en modfälld ande. Och de ska kallas ’rättfärdighetens terebinter’, planterade av HERREN till hans förhärligande.

De ska bygga upp gamla ruiner, upprätta det som förr legat öde. De ska bygga upp ruinstäderna igen, platser som varit öde i generation efter generation” (Jes. 61:1–4).

Äldste Dale G. Renlund har sagt: ”Släktforskning och tempeltjänst [ger] kraften att hela det som [behöver] helas. ... Med sin oändliga förmåga beseglar och helar Gud enskilda och familjer som upplever tragedier, förluster och svårigheter.”⁶

President Nelson har sagt att ”den verkliga kraften att hela ... är en gåva från Gud”⁷ och att ”uppståndelsens gåva är Herrens största

helande handling. Tack vare honom ska varje kropp återställas till sin rätta och fullständiga form. Tack vare honom är ingenting hopplöst. Tack vare honom har vi ljusare dagar framför oss, här och i evigheten. Sann lycka väntar var och en av oss – på andra sidan sorgen.”⁸

Jag vittnar om att vår himmelske Fader älskar var och en av oss så mycket att han har berett ett sätt⁹ för var och en av oss att bli fysiskt och andligt helade när vi utövar tro på Jesus Kristus, ingår och håller våra förbund med Gud och följer hans bud. Jag vittnar om att Kristus kom till jorden för att hela brystna hjärtan, för att ”utropa frihet för de fångna” (Luk. 4:18), så att var och en av oss kan bli helig och obefläckad (se Moro. 10:33). ■

Ur ett tal till tempelpresidenter och tempelvårdinnor den 17 oktober 2019.

SLUTNOTER

1. Russell M. Nelson, ”Förbered dig för templets välsignelser”, *Liahona*, okt. 2010, s. 41.
2. Se James E. Faust, ”Andlig läkedom”, *Nordstjärnan*, juli 1992, s. 6.
3. Russell M. Nelson, ”Låt oss sträva fram”, *Liahona*, maj 2018, s. 119.
4. Russell M. Nelson, ”Israels hopp” (världsomfattande andakt för ungdomar, 3 juni 2018), HopeofIsrael. ChurchofJesusChrist.org.
5. Mormons bok, titelbladet.
6. Dale G. Renlund, ”Släktforskning och tempeltjänst: Besegling och helande”, *Liahona*, maj 2018, s. 46, 48.
7. Russell M. Nelson, i Sheri Dew, *Insights from a Prophet's Life: Russell M. Nelson* (2019), s. 150.
8. Russell M. Nelson, ”Jesus Kristus – den store läkaren”, *Liahona*, nov. 2005, s. 87–88.
9. Se Jes. 42:16; 51:10; 1 Ne. 3:7; 9:6; 17:41; 22:20; 2 Ne. 8:10; 9:10; Eth. 12:8; L&F 132:50.

Inspiration och *Kom och följ mig*

Saimar Karina Romay De Rojas, provinsen Guayas, Ecuador

När jag förberedde en lektion för de unga kvinnorna bestämde jag mig för att pröva något nytt.

Jag tittade på sidorna med lektionen jag skulle hålla för de unga kvinnorna påföljande söndag. Citaten från generalauktoriteterna som de innehöll var viktiga och tillämpbara, men de var gamla.

Till exempel var Spencer W. Kimball (1895–1985) kyrkans president när jag föddes. Jag värdesatte hans ord, som lektionsboken var full av, men jag undrade om de unga kvinnorna skulle känna någon anknytning till orden från ledare som de inte kände till.

Jag bad om vägledning och kände mig manad att pröva något nytt. Jag uppdaterade några av berättelserna och använde citat från den senaste generalkonferensen av president Thomas S. Monson (1927–2018). Resultatet var överväldigande. Vi hade en speciell lektion med mycket deltagande. Efter det använde jag lektionsboken som vägledning när jag förberedde mina lektioner.

Sådana förberedelser krävde större ansträngningar. Jag behövde studera mer, jag behövde lära känna de unga kvinnorna bättre, och jag behövde tänka på upplevelserna de hade. Sedan tittade jag efter exempel och ord från levande ledare i kyrkan som kunde tillämpas på deras liv.

Jag var glad att gå den extra milen för de unga kvinnorna på grund av min kärlek till dem.

Mina ledare märkte så småningom vad jag gjorde. Jag var rädd att de skulle tillrättvisa mig för att vara upprorisk, men de uppmuntrade mig att fortsätta.

Några veckor före slutet av 2012 uppmanades ungdomsledarna i vår stav att närvara vid ett utbildningsmöte där stavsledarna skulle presentera en ny undervisningsplan som kallades *Kom och följ mig*.

Jag kunde knappt tro det jag fick höra. Stavsledarna förklarade att vi skulle undervisa så som Herren undervisade, söka inspiration för våra lektioner från levande profeter och apostlar och lära känna ungdomarna bättre. Jag hade redan ett vittnesbörd om allt det där.

Andra ställde frågor om hur man skulle förbereda lektioner, men för mig var den nya metoden kristallklar. Jag kände att *Kom och följ mig* var Herrens svar att jag inte var rebellisk. Jag kände att han hade förberett mig för att undervisa enligt den nya undervisningsplanen. Jag vet att om vi är ödmjuka och hängivna och lyssnar på den Helige Anden så är vi i harmoni med alla förändringar som våra profeter och apostlar tillkännager. ■

Ett oskickat besvarat brev

Elisabeth Allen, Utah, USA

Jag lade märke till brevet i min skriftväska och öppnade det. Jag är så glad att jag inte skickade det!

Mina underbara föräldrar välkomnade i snabb följd fyra söner och mig, sin enda dotter, i sitt hem. Vi har alltid stått varandra nära i hjärtat, ännu mer än i ålder. Vi har stöttat varandra och har många kära minnen av den tid vi har tillbringat tillsammans. Vi har alltid varit så goda vänner!

Därför kände jag mig helt förkrossad när en av mina bröder valde att ta sitt liv. Jag var rädd att mitt hjärta inte skulle klara av smärtan – *smärta* är egentligen inte rätt ord. Det finns inget ord som är starkt nog att förmedla den hemska upplevelsen av att förlora en närstående som begått självmord. Det vänder ens värld upp och ner.

Jag litade till Herren som hjälpte mig ta hand om min familj och sköta andra åtaganden medan jag i min själs vända försökte hantera frågorna om min bror och hans död.

När jag bad Herren om hjälp kände jag mig manad att skriva mina frågor i ett brev till profeten. Jag kände verkligen att mina frågor var så stora och djupa att bara en profet skulle kunna svara på dem, men

visste att det förmodligen inte var nödvändigt att skicka ett brev till profeten. Jag tvekade men mindes sedan hur bra det hade gått när jag följde tidigare maningar.

Så jag skrev ett tårfullt brev till president Russell M. Nelson. Jag skrev om hur jag kände och att jag skulle kunna gå vidare om jag bara visste svaren på frågorna som virvlade runt i huvudet. Jag avslutade brevet, lade det i ett kuvert, adresserade det till president Nelson och stoppade ner det i min skriftväska.

Jag glömde bort brevet. Jag lade märke till det i skriftväskan en tid senare och öppnade det. När jag läste igenom brevet insåg jag att jag genom tro och skriftstudier, bön, tempelbesök och tålamod hade blivit ledd av den Helige Anden till svaren på varenda fråga som jag hade skrivit ner! Jag kände mig nära Frälsaren och hans kärlek.

Jag är så glad att jag inte skickade

brevet! I stället fick jag betydelsefulla upplevelser som återigen visade mig att Herren värdesätter mig och alla sina barn enskilt, och att han vägleder oss.

En gång trodde jag att mina frågor var så komplicerade att bara en profet kunde besvara dem, men jag har lärt mig att Frälsarens ord är sanna: ”Jag ska inte lämna er faderlösa, jag ska komma till er” (Joh. 14:18). ■



Min brors tillfrisknande och min himmelske Faders kärlek

Makarena Molina, Viña del Mar, Chile

Efter min brors olycka lärde jag mig att jag har en Fader som älskar mig.

Min bror Yerko var 19 år när han blev påkörd av en berusad förare. Lyckligtvis hade Yerkos vän gått en kurs i första hjälpen två veckor tidigare. Han höll min bror vid liv tills ambulanspersonal kunde ta honom till sjukhuset.

De flesta lokala sjukhus har bara en neurolog i tjänst, men när Yerko kom hade en grupp neurologer samlats där för en konferens. Alla ägnade de honom genast sin uppmärksamhet.

Yerko tillbringade sex månader i sjukhuset, varav tre i koma. Medan min bror låg där var mamma hos honom varje dag, från klockan sju på morgonen till klockan sju på kvällen. Församlingsmedlemmar bad och fastade för Yerko och gav honom prästadömsvälsignelser. Våra böner besvarades den 1 januari 2011

när han vaknade. Medlemmar fortsatte att besöka Yerko och hjälpte oss ta hand om honom medan han tillfrisknade i sjukhuset. De var som tjänande änglar under den här svåra tiden.

I dag har Yerko fortfarande en del fysiska problem – inget närminne, bland annat. Men han går, och han kan föra ett normalt samtal. Läkarna kan inte fatta det.

Jag var i Unga kvinnor när Yerko råkade ut för olyckan. Varje vecka citerade jag ”Vi är döttrar till en himmelsk Fader som älskar oss”, men jag förstod egentligen inte betydelsen av de orden. Efter olyckan lärde jag mig att jag verkligen har en Fader som älskar mig.

Templet är ett bevis på den kärleken. Yerko och jag var beseglade till våra föräldrar, så jag visste att om jag förlorade min bror så skulle jag

få vara med honom igen. Den vetenskapen var till stor tröst för min familj och mig.

Omedelbart efter olyckan, när läkarna sa att Yerko bara hade några timmar kvar i livet, bad jag innerligt min himmelske Fader att rädda honom. När Yerko överlevde ville jag tjäna som missionär och berätta för andra om underverket vi hade upplevt.

Berättelsen om min brors tillfrisknande var till välsignelse för många människor jag undervisade som missionär i Peru. När jag berättade om våra upplevelser, särskilt för personer som hade det svårt, berördes deras hjärtan.

Vi undrar ofta varför svåra saker händer, men när vi litar på vår himmelske Faders kärlek så kan vi veta att allting så småningom samverkar till vårt bästa (se Rom. 8:28). ■



Min son, Mormons bok och jag

Anne Maxson, Idaho, USA

Precis som Frälsaren tjänade och undervisade människorna en och en, hjälper han oss att undervisa våra barn ett och ett.

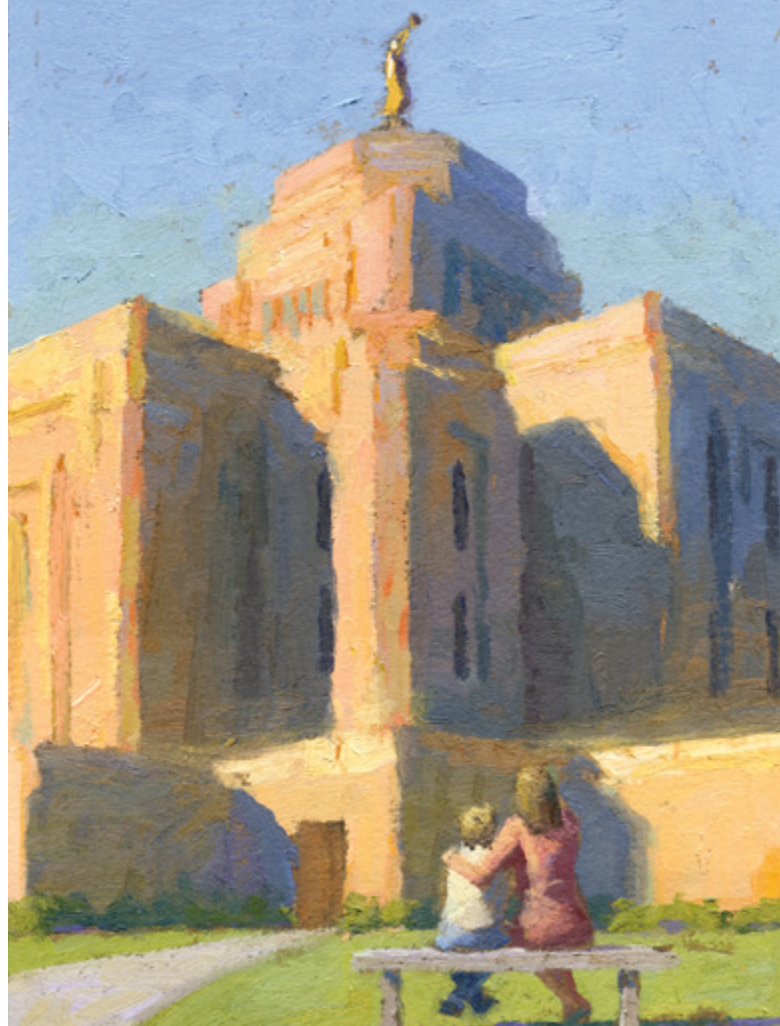
En dag såg jag en intervju med broder Tad R. Callister som då var Söndagsskolans generalpresident. Medan jag gjorde anteckningar fick jag en känsla av hur jag skulle hela min relation till min son John. Jag kände att vi skulle läsa hela Mormons bok tillsammans före hans dop sex månader senare.

Den här maningen var så tydlig att jag till och med visste vilket rum vi skulle läsa i och när vi skulle läsa. Jag fick också ett tydligt intryck om att vi skulle avsluta boken på området vid Meridians tempel i Idaho.

När vi tog tiden att läsa, bara han och jag, varje kväll förbättrades vår relation. Vi hade mer tålamod med varandra, vi förstod varandras perspektiv bättre, och vi kände regelbundet den Helige Andens närvaro.

Kvällen innan vi avslutade boken läste vi Moronis löfte att om vi frågar Gud med uppriktigt hjärta och ärligt uppsåt samt tro på Kristus om Mormons bok är sann, så får vi veta det genom den Helige Andens kraft (se Moro. 10:4–5). Vi fick en bekräftelse på att Mormons bok är sann, att Joseph Smith var en profet och att Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga är Guds rike på jorden.

Nästa dag satt vi på en bänk på tempelområdet. Vi tittade upp på statyn av ängeln Moroni och läste återigen hans avslutande vittnesbörd. Sedan den dagen har John



vid upprepade tillfällen pratat om stunden när vi läste i Mormons bok tillsammans vid templet. Varje gång jag besöker templet nu ser jag bänken och tänker på det speciella ögonblick John och jag hade när vi uppnådde vårt inspirerade mål.

President Henry B. Eyring, andre rådgivare i första presidentskapet, har sagt: ”Den visa föräldern ser att möjligheten ligger i att förmå varje barn och sig själv att mer fullständigt ta emot Herrens inbjudan att komma till honom.”¹

Jag tror det finns ett värde i orden ”varje barn”. Precis som Frälsaren tjänade och undervisade människorna en och en, hjälper han oss att undervisa våra barn ett och ett.

Den andliga uppmaningen jag fick att läsa tillsammans med John visade mig att Herren känner mina barn bättre än vad jag gör. Jag vet att om jag lyssnar på och följer hans råd så ger han mig inspiration om hur jag kan vägleda vart och ett av mina barn tillbaka till honom. ■

SLUTNOT

1. Henry B. Eyring, ”Ett hem där Herrens Ande bor”, *Liahona*, maj 2019, s. 23.



Helaman 13–16

31 AUGUSTI–6 SEPTEMBER

Hur kan jag stödja profeten?

Laman-
iten
Samuel var
en profet som predikade
för nephiterna. Många
avvisade honom, men
några lyssnade och trodde
på hans inspirerade under-
visning. Under general-
konferenser och vid andra
tillfällen har vi chansen att
lyssna på och stödja pre-
sident Russell M. Nelson,
vår tids profet.

När du
läser om laman-
iten Samuel kan du
fundera över hur du kan
stödja profeten i dag, i
både ord och handling.

SLUTNOT

1. Russell M. Nelson, "The Love and Laws of God" [andakt vid Brigham Young University, 17 sep. 2019], s. 3, speeches .byu.edu.

Instruktioner för vår tid

Under Samuels tid hade nephiterna blivit orättfärdiga, så Samuel uppmanade dem att omvända sig. Han vittnade också om Jesu Kristi födelse och varnade för farorna med synd (se Hel. 14:11–12). Vilka andra principer undervisade Samuel om? Vad har president Nelson undervisat om i vår tid?

Det handlar inte om popularitet

De flesta blev arga på Samuels undervisning, och attackerade honom med stenar och pilar. Samuel sa att de bara var villiga att följa dem som sa att det inte fanns några konsekvenser av synd (se Hel. 13:25–27).

I vår tid har president Nelson sagt: "Profeter är sällan populära."¹ Hur kan vi undvika att använda de "stenar" och "pilar" som människor kastar på profeter i dag?

Lyssnar du?

Fastän många avvisade Samuel fanns det vissa som tog emot evangeliet. Sedan följde de hans ord genom att omvända sig och bli döpta. Vad kan du göra för att inte bara höra utan också följa våra nutida profeters och apostlars lärdomar?



3 Nephi 1–7

7–13 SEPTEMBER

Hur kan vi se till att vi inte glömmet andliga upplevelser?

Nephiterna förundrades över uppfyllelsen av lamaniten Samuels profetia om Kristi födelse när de upplevde en dag och en natt utan mörker (se 3 Ne. 1:15–21). Några år senare började folket tråkigt nog glömma dessa tecken och under (se 3 Ne. 2:1) och blev orättfärdiga.

Hur kunde nephiterna glömma så fort?

Det finns flera anledningar till att nephiterna glömde de tecken och under de hade sett. Läs 3 Nephi 1:22 och 3 Nephi 2:1–3, 10 och skriv ner de sätt som folket glömde Herren på.

Hur använder Satan samma sätt för att vilseleda oss i dag?



DISKUSSION

På vilka andra sätt kan vi se till att inte glömma de "oförglömliga" andliga upplevelserna i våra liv?

Vilka andliga upplevelser har du haft? Du kan skriva ner dem. Du kan också berätta om dem för din familj.

SLUTNOT

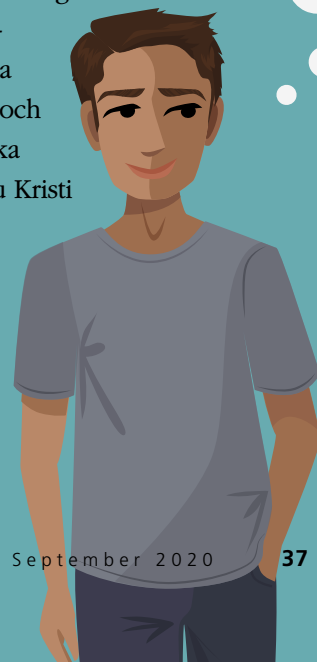
1. Se Ronald A. Rasband, "Så att du inte glömmet", *Liahona*, nov. 2016, s. 114.

Hur kan vi se till att inte glömma?

Äldste Ronald A. Rasband i de tolv apostlarnas kворum har sagt: "Jag uppmanar er nu att komma ihåg, särskilt i krisens stund, när ni kände Anden och när ert vittnesbörd var starkt. Kom ihåg de andliga grunder som ni har lagt.

Jag lovar att om ni gör det ... ska de dyrbara stunderna då era vittnesbörd blomstrade komma tillbaka till minnet genom ödmjuk bön och fasta. Jag försäkrar er att ni återigen ska känna tryggheten och värmen i Jesu Kristi evangelium."¹

Vad kan du göra för att bättre komma ihåg tidigare andliga upplevelser som du har haft?





3 Nephi 8–11

14–20 SEPTEMBER

Kort innan Frälsaren inledde sin verksamhet bland nephiterna efter sin uppståndelse hörde nephiterna sin himmelske Faders röst presentera Jesus Kristus ”i vilken jag finner gott behag” (3 Ne. 11:7). Nephiternas upplevelse kan lära oss mycket om hur vi kan höra Guds röst genom den Helige Anden.

DISKUSSION

Genom att vara mer uppmärksamma och villiga att förstå hörde nephiterna till slut sin himmelske Fader presentera sin Son för dem.

Hur kan du förbättra din förmåga att söka andlig vägledning i ditt liv?

Hur kan vi höra Guds röst?



ILLUSTRATIONER CAROLYN VIBBERT

Besök templet

Nephiterna samlades kring templet i landet Ymnighet (se 3 Ne. 11:1).

Eftersom de befann sig på den heliga platsen fick de möjlighet att höra Guds röst.

Hur kan vi förbereda oss för att besöka templet och höra Guds röst genom Anden?



Känn kraften

Först hörde nephiterna ”en mild röst” men ”förstod inte rösten” (3 Ne. 11:3). Den här rösten ”genomträngde ... dem som hörde den till det innersta” (3 Ne. 11:3).

Hur kan vi känna kraften i Andens röst som är som ”ljudet av en svag susning”? (Se 1 Kung. 19:11–12.)



Öppna dina öron

När nephiterna hörde rösten en tredje gång ”öppnade [de] sina öron för att höra den” (3 Ne. 11:5). De ödmjukade sig och var villiga att lyssna.

Hur kan vi ödmjuka oss så att vi hör Guds röst genom Anden?



Vänd dig till källan

När nephiterna hade öppnat sina öron ”så [de] orubbligt mot himlen varifrån ljudet kom” och ”förstod ... rösten som de hörde” (3 Ne. 11:5–6).





3 Nephi 12–16

21–27 SEPTEMBER

Enligt Moses lag behövde kött beströs med salt innan det användes som offergåva (se 3 Mos. 2:13). Precis som salt beredde kött för att offras kan vi hjälpa till att förbereda världen för Herren genom att bli "jordens salt" (3 Ne. 12:13).

"Som 'jordens salt' är vi också 'världens ljus' och vårt ljus får inte döljas (se Matt. 5:13–16)."

President Dallin H. Oaks, förste rådgivare i första presidentskapet, "Omvändelse och förändring", *Liahona*, nov. 2003, s. 40.

Mister sin sälta:

Vi ska vara "ett ljus för världen" och hjälpa andra att komma till Kristus. Om vi inte bryr oss om att göra det kan vi bli "saltet som har mist sin sälta" (L&F 103:9–10).

DISKUSSION

Hur kan jag bli bättre på att hedra mina förbund med Gud?
Hur kan jag vara "jordens salt" och välsigna människorna runt omkring mig?

Hur kan jag vara jordens salt?



Jordens salt:

När vi ingår förbund med Jesus Kristus lovar vi att förbereda världen för hans andra ankomst (se L&F 34:5–7).

"Jag ålägger er att vara **jordens salt**, men om saltet **mister sin sälta**, med vad ska då jorden saltas?

Saltet **duger från den stunden inte till något** annat än att kastas bort och trampas under människors fötter" (3 Ne. 12:13; betoning tillagd).

Duger ... inte till något: Salt som förlorar sin sälta duger inte till något. Vi är jordens salt när vi "[står] som vittnen om Gud alltid och i allting och överallt där [vi] må befinna [oss]" (Mosiah 18:9).



ÅTTA NYA TEMPEL TILLKÄNNAGIVNA

Bahía Blanca, Argentina

Tallahassee, Florida, USA

Lubumbashi,
Demokratiska
republiken Kongo

Pittsburgh, Pennsylvania,
USA

Benin City, Nigeria

Syracuse, Utah, USA

Dubai, Förenade
Arabemiraten

Shanghai, Folkrepubliken
Kina

”Vi kommer inte till templet för att gömma oss från eller undfly världens ondska. **Snarare kommer vi till templet för att besegra onskans värld.**”

Äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kvorum, ”Låt bygga detta hus åt mitt namn”, s. 86; betoning tillagd.

HUR HÖR VI HONOM?

Hur summerar man en världsomfattande konferens med fler än 25 tal? I sitt avslutande tal gjorde president Russell M. Nelson det med ”två gudomligt påbjudna ord: ’Hör honom.’ ... Vi ber att ni *i sanning* på nytt börjar höra, lyssna och ge akt på Frälsarens ord” (”Gå framåt i tro”, s. 114).

Se eller läs hans tal och talen av följande talare medan ni ständigt strävar efter att inbjuda och känna igen uppenbarelse.

- Äldste Neil L. Andersen sa: ”Vi kan ’höra honom’ tack vare den välsignelse som Frälsarens ojämförliga försoning är. ... Tro, lydnad, ödmjukhet och ett ärligt uppsåt öppnar himlens fönster” (”Minnen av avgörande andlig betydelse”, s. 21).
- Äldste Quentin L. Cook påminde oss att ”personlig uppenbarelse är tillgänglig för alla som ödmjukt söker Herrens vägledning”, och han delade med sig av tre principer som bättre kan förbereda oss för uppenbarelse (se Välsignelsen av fortlöpande uppenbarelse till profeter och personlig uppenbarelse till vägledning i livet”, s. 98–99).
- Äldste Ricardo P. Giménez sa: ”Trots att många människor verkligen tror på Jesus Kristus är den viktigaste frågan om vi faktiskt *tror* honom och om vi *tror* på det han lär oss och ber oss göra” (”Finna tillflykt undan livets stormar”, s. 102).

JAG VILL VARA EN DEL AV DET HÄR!

Lauren Soqui Bohman

Eftersom min man och jag bor i Oman skyndade vi oss att få våra barn i säng så att vi kunde titta på konferensens morgonmöte på andra sidan jordklotet. Vi hade räknat dagarna till konferensen och längtade efter den vägledning och frid vi visste skulle komma från vår himmelske Fader genom hans profeter och lärjungar.

Syster Joy D. Jones sa till oss att Herren älskar ansträngningar, så hur mycket är jag villig att anstränga mig för att följa hans exempel?

President Henry B. Eyring frågade vilken roll vi vill spela i den här historiska milstenen.

Syster Bonnie H. Cordon och äldste Jeffrey R. Holland bad oss fundera på hur vi medvetet ska låta vårt ljus lysa.

Jag kände hur mycket jag vill vara en del av den godhet som Herren så hastigt för framåt. Konferensen inspirerade mig att förnya mina ansträngningar att hjälpa mina barn med deras personliga utveckling, att försöka vara en mer omtänksam och andligt äkta vän, att utföra släktforskningsuppgifter som att föra in information och att söka efter nya, kreativa sätt att tjäna Gud genom att tjäna hans barn.

Alla sidnummer kommer från majnumret 2020 av *Liahona* som finns online på liahona.ChurchofJesusChrist.org.



”Vi kan hjälpa till. Vi kan medvetet låta vårt ljus lysa så att andra kan se. Vi kan framföra en inbjudan. Vi kan vandra med dem som tar ett steg mot Frälsaren, oavsett hur stapplande det är. Vi kan samla Israel.”

Bonnie H. Cordon, Unga kvinnors generalpresident, ”Så att de ser”, s. 80.

ATT BEGRUNDA ...

Kvinnors och mäns gåvor

Vi må omges av kulturell partiskhet och budskap om ”jag först”, men syster Jean B. Bingham lärde att män och kvinnor måste vara redo att följa det gudomliga mönstret för att arbeta tillsammans i enighet:

”Kvinnor har distinkta, gudomliga gåvor och ges unika ansvar, men dessa är inte mer – eller mindre – viktiga än mäns gåvor och ansvar. Alla är ämnade och behövs för att genomföra vår himmelske Faders gudomliga plan att ge vart och ett av hans barn de bästa möjligheterna att uppfylla sin gudomliga potential” (”Enade i att åstadkomma Guds verk”, s. 63).

Är vi redo att värdesätta varandra som väsentliga medtjänare i frälsningsarbetet?

Unga vuxna

I den här delen

44 Tre steg för att bibehålla din psykiska hälsa

Michael Gardner

Endast digitalt

För missionärer som lider av psykisk ohälsa

Jag valde att stanna kvar. Så här kan du hjälpa någon annan att stanna kvar också

Shantelle Avery

Jag erkände till slut att jag led av depression. Kristus hjälpte mig ut ur mörkret

Nephi Tangalin

Läs de här artiklarna och mer

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

Frälsaren vet vilken smärta du bär på

Under vår resa på jorden drabbas de flesta av oss vid något tillfälle av utmattning på grund av stress, spänning som kommer av ångest, mörka moln av sorg eller (som i mitt fall) depressionens förlamande dimma. **Många av oss upplever sådana känslor** längs vägen mot gröna kullar och solsken, och de kan lätt göra att allt känns hopplöst.

Problem med psykisk ohälsa kommer när man minst anar det. När man är missionär och fokuserar så mycket på andra att man glömmer sig själv. När man har ett nyfött barn och borde vara den lyckligaste människan på jorden men helt enkelt inte är det. När man förlorar en närstående och knappt kan tänka sig livet utan honom eller henne. Eller till och med när allt verkar gå bra men man har en överväldigande känsla av att inte duga.

Vid sådana tillfällen behöver vi fylla våra liv med friden i Jesu Kristi oändliga kärlek. **Vår Frälsare är alltid där**, även när vi känner oss övergivna eller vilslna. Han har känt din smärta och vet hur han ska hjälpa dig.

Var inte rädd att ta kontakt med andra. En del av vår himmelske Faders plan är att vi ska älska och ta hand om varandra (se Mosiah 18:21). Och det är det här som månadens avdelning handlar om – **att övervinna problem med psykisk ohälsa genom att nå ut** till andra, särskilt Frälsaren.

Du är älskad.

Från någon som fortsätter att kämpa och gå framåt,

Emilia Brändh

Berätta om din upplevelse

Har du en upplevelse att berätta om? Eller vill du se artiklar om vissa ämnen? Om så är fallet vill vi höra ifrån dig! Du kan skicka in dina artiklar eller din feedback på liahona.ChurchofJesusChrist.org.





3 steg för att bibehålla din **psykiska hälsa**

Stress, depression och ångest kan smyga sig in i våra liv när som helst. Här är tre sätt att uppehålla god psykisk hälsa.



Michael Gardner, fil. dr

Kyrkans familjeservice

Som terapeut med 30 års erfarenhet förundras jag ofta över människans förmåga att möta och övervinna svårigheter. Vi lever i svåra tider. Och stress, depression och ångest kan smyga sig in i våra liv ofta, särskilt under en tid i livet som känns så osäker som tonåren. De här svårigheterna gör oss ibland förvirrade och får oss att tvivla på vår förmåga att klara av det och gå vidare.

Men jag har lärt mig att när vi tar oss tid att ta hand om vår psykiska hälsa så får vi mer styrka och uthållighet att klara av utmaningar. Det finns mycket vi kan göra för oss själva för att stärka vår mentala kapacitet så att vi blir bättre på att navigera förbi hinder (och även kan glädjas åt bra stunder). Här är tre fokuseringsområden som kan hjälpa dig att hålla din psykiska och känslomässiga hälsa i toppform.

Underskatta inte kraften i små och enkla andliga saker

De små andliga sakerna du kan göra varje dag för att komma din himmelske Fader närmare hjälper dig att bibehålla din psykiska hälsa i större grad än du kanske tror (se Alma 37:6–7). Andliga vanor får inte nödvändigtvis våra svårigheter att försvinna, men de ger oss styrkan, den mentala förmågan, det eviga perspektivet, hoppet och modet att fortsätta framåt.

Jag säger ofta till mina patienter att göra "det dagliga". Det betyder meningsfulla dagliga böner, dagliga skriftstudier, tjäna i ämbeten eller ansvar, gå i kyrkan varje vecka och besöka templet ofta, samt att sträva efter att följa den Helige Andens maningar.

Jag har sett dessa små och enkla andliga vanor förvandla människors förmåga att hantera och övervinna svårigheter på djupgående sätt. När mina patienter konsekvent uppehåller dessa små andliga vanor känner de inflytandet från Frälsarens kraft i högre grad. Jag har sett den kraften öka deras andliga och mentala styrka. Och det spelar stor roll för deras förmåga att finna glädje och fokusera på det som verkligen betyder något.

Äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kvorum vittnade om detta: "Det andliga mönstret av små och enkla medel som frambringar stora ting leder till orubb- lighet och ståndaktighet, fördjupat engagemang och mer fullständig omvändelse till Herren Jesus Kristus och hans evangelium."¹

Låt inte känslor av otillräcklighet eller osäkerhet hindra dig från att göra dessa små andliga saker med ärligt upp- såt (se Moro. 10:4). Om du tror, eller bara har en önskan att tro (se Alma 32:27) på att dessa andliga vanor kan ge dig styrka, helande, frid och hopp så gör de det.

Omsorg om sig själv börjar med att man är medveten om sina behov och hur mycket man kan ge.

2

Kom ihåg att ta hand om dig själv

Vi har alla hört talas om oberoende som evangelie- princip. För det mesta pratar vi om det med avseende på ekonomiska eller timliga behov. Men en av de viktigaste delarna av det här begreppet är känslomässigt oberoende – omsorg om sig själv – som är mycket viktigt för vår psykiska hälsa.

Vi gör mycket för andra, men varför är det så svårt för så många av oss att ta oss tid för oss själva? Jag tror att ibland verkar tanken på att ta sig tid för sig själv vara självvisk eller ett slöseri med tid. Men inget kan vara längre bort från sanningen! Det är inte själviskt att ta hand om sig själv! Hur kan vi ha något kvar att ge till andra om vi inte tar hand om oss själva?





Omsorg om sig själv börjar med att man är medveten om sina behov och hur mycket man kan ge. För att du ska upptäcka vilka behov du har är det viktigt att du förstår och är uppmärksam på dina känslor. Här är några exempel på vad du kan göra för att uppfylla några av dina psykiska och känslomässiga behov:

- Ta hand om din kropp genom att äta näringsrik mat, få tillräckligt med sömn och motionera regelbundet.
- Utveckla relationer med personer som du kan prata med om både dina problem och din glädje.
- Sök bra underhållning, hobbyer och aktiviteter som gör att du känner dig glad och nöjd med dig själv.
- För dagbok för att uttrycka dina känslor och organisera dina tankar.
- Tillbringa tid ute.
- Sätt sunda gränser och säg nej när du redan har för mycket att göra.
- Öva på att vara tacksam. När vi är tacksamma är vi mindre benägna att tycka synd om oss själva och beskylla andra för vårt elände. Försök att skriva ner tre saker som du är tacksam för varje kväll.
- Ändra det negativa du tänker om och säger till dig själv till något positivt.
- Tänk på vem du är – ett gudomligt barn till himmelska föräldrar. Du är älskad och stöttad av så många i himlen och på jorden.
- Ägna mindre tid åt sociala medier (eller undvik dem helt och hållet).
- Förlåt dig själv och andra. Att hålla fast vid illvilliga känslor eller tidigare misstag lägger en onödig börda på dina axlar.

3

Ödmjuka dig och be om hjälp

Det är inte meningen att någon av oss ska färdas genom det här livet ensam. Även om du är oberoende är kontakten med andra viktig för din psykiska och känslomässiga hälsa. Och vi har föräldrar, andra släktingar, vänner, ledare i kyrkan samt vår himmelske Fader, Jesus Kristus och den Helige Anden som vägleder och hjälper oss längs vägen. Ta några minuter till att fundera över ditt nuvarande sociala nätverk. Fråga dig själv:

- Har du sunda relationer med andra?
- Behöver du mer stöd av andra?
- Tar du avstånd från andra? Eller kan du be om hjälp när du behöver det?

För det mesta behöver vi veta om någon har det jobbigt för att kunna hjälpa honom eller henne. Var inte rädd för, skäms inte för och tveka inte att söka hjälp när du behöver det, oavsett om det gäller att prata om dina ångestladdade känslor eller att be någon om hjälp. Det krävs definitivt mod och ödmjukhet för att erkänna att du behöver hjälp. Men vår himmelske Fader välsignar oss ofta genom andra när vi släpper in dem och låter dem finnas där för oss.

Verkligt känslomässigt oberoende börjar med att vi vet vilka gränser vi har och söker hjälp hos andra för att fylla tomrummen. Förutom vänner och familj kan dina ledare i kyrkan också ge dig råd, vägledning och hopp när du behöver det. Om du kan ha nytta av professionell rådgivning eller medicinsk hjälp för att förbättra din psykiska hälsa kan din biskop rekommendera kvalificerade terapeuter.

Som du alltför väl vet lever vi i svåra tider. Men vi lever också i den bästa av tider tack vare Jesu Kristi evangelium! Vi har kunskapen om frälsningsplanen och så många redskap som kan ge oss glädje, hopp och frid oavsett våra omständigheter. Och om vi använder dessa redskap hjälper de oss att ta oss tillbaka till vår himmelske Fader. ■

SLUTNOT

1. David A. Bednar, "By Small and Simple Things Are Great Things Brought to Pass" (kvinnokonferens vid Brigham Young University, 29 apr. 2011), womensconference.byu.edu.



Du hittar fler upplevelser av unga vuxna som kämpar med depression, ångest och andra utmaningar med psykisk ohälsa på Liahona.ChurchOfJesusChrist.org och i appen Evangeliebiblioteket. Se följande digitala artiklar:

- En ung vuxen från Finland berättar om sin psykiska ohälsa och hur hon hittade en väg ut ur depressionens mörker genom att nå ut och få kontakt med andra.
- En annan ung vuxen som har haft självmordstankar ger 14 tips för hur man hjälper någon annan att välja att stanna kvar.
- En ung vuxen från Filippinerna berättar hur hon insåg och accepterade att hon var i en depression och hur hon fick mod att söka hjälp.

FAMILJEN

ETT TILLKÄNNAGIVANDE FÖR VÄRLDEN

FÖRSTA PRESIDENTSKAPET OCH DE TOLV APOSTLARNAS RÅD I JESU KRISTI KYRKA AV SISTA DAGARS HELIGA

VI FÖRSTA PRESIDENTSKAPET och de tolv apostlarnas råd i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga, förkunnar högtidligen att äktenskapet mellan man och kvinna är instiftat av Gud och att familjen har en central roll i Skaparens plan för sina barns eviga bestämelse.

ALLA MÄNNISKOR – män och kvinnor – 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. Att det finns olika kön är nödvändigt för den enskildes förjordiska, jordiska och eviga identitet och uppgift.

I FÖRUTTILLVARON kände och dyrkade dessa söner och döttrar Gud som sin evige Fader och antog hans plan, enligt vilken hans barn kunde få en fysisk kropp och få jordiska erfarenheter för att utvecklas mot fullkomlighet och slutligen nå sin gudomliga bestämelse som arvtagare till evigt liv. Den gudomliga lyckalighetsplanen möjliggör att familjebanden fortsätter bortom graven. Heliga förrättningar och förbund i heliga tempel gör det möjligt för enskilda personer att återvända till Guds närhet, och för familjer att vara tillsammans för evigt.

DET FÖRSTA BUD som Gud gav Adam och Eva gällde deras möjlighet att som man och hustru bli föräldrar. Vi förkunnar att Guds bud till sina barn att föröka sig och uppfylla jorden fortfarande gäller. Vi förkunnar vidare att Gud har befallt att den heliga fortplantningsförmågan endast ska användas mellan man och kvinna, lagligt vigda som man och hustru.

VI TILLKÄNNAGER att det sätt varpå människoliv skapas har bestämts av Gud. Vi bekräftar livets helgd och dess betydelse i Guds eviga plan.

MAN OCH HUSTRU har ett högtidligt ansvar att älska och vårda sig om varandra och sina barn. "Barn är en HERRENS

gåva" (Psaltaren 127:3). Föräldrar har ett heligt ansvar att uppfostra sina barn i kärlek och rättfärdighet, att sörja för deras fysiska och andliga behov, att lära dem älska och tjäna varandra, att hålla Guds bud och vara laglydiga medborgare var än de bor. Män och hustrur – mödrar och fäder – kommer att stå till svars inför Gud för hur de uppfyller dessa plikter.

FAMILJEN är instiftad av Gud. Äktenskap mellan man och kvinna är en nödvändig del av hans eviga plan. Barn har rätt att födas inom äktenskapets ram, och att fostras av en far och en mor som ärar sina äktenskapslöften med fullständig trohet. Största förutsättningarna för lycka i familjelivet finns då det byggs på Herren Jesu Kristi lärdomar. Framgångsrika äktenskap och familjer skapas och bevaras genom principerna tro, bön, omvändelse, förlåtelse, respekt, kärlek, medkänsla, arbete och sund rekreation. Enligt gudomlig plan ska fadern presidera över sin familj i kärlek och rättfärdighet och han har ansvaret att sörja för och beskydda sin familj. Moderns främsta ansvar är barnens omvårdnad. I dessa heliga ansvar är fadern och modern skyldiga att hjälpa varandra som likvärdiga makar. Handikapp, död eller andra omständigheter kan göra det nödvändigt med individuella anpassningar. Släktingar bör vid behov ge hjälp och stöd.

VI VARNAR dem som bryter mot kyskhetsbudet, som förgriper sig på maka eller barn, eller som underlåter att fullgöra sina skyldigheter mot familjen, att de en dag kommer att stå ansvariga inför Gud. Vi varnar vidare för att familjens upplösning kommer att frambringa de stora olyckor över enskilda människor, samhällen och nationer som förutsagts av forntida och nutida profeter.

VI UPPMANAR ansvariga samhällsmedborgare, regeringar och myndigheter överallt att verka aktivt för att bevara och stärka familjen som samhällets grundläggande enhet.

Detta tillkännagivande upplästes av president Gordon B. Hinckley som en del av hans budskap vid Hjälpföreningens allmänna möte den 23 september 1995 i Salt Lake City i Utah.

UNGA VUXNA

Har du problem med psykisk ohälsa? Den här månaden hittar du tips och berättelser om att bibehålla och förbättra din psykiska hälsa.

42



UNGDOMAR

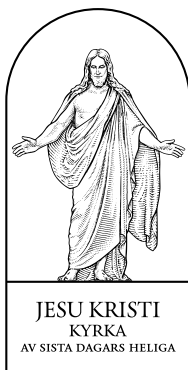
**FÖR ANTECKNINGAR
UNDER
GENERALKONFERENSEN**

anteckningar

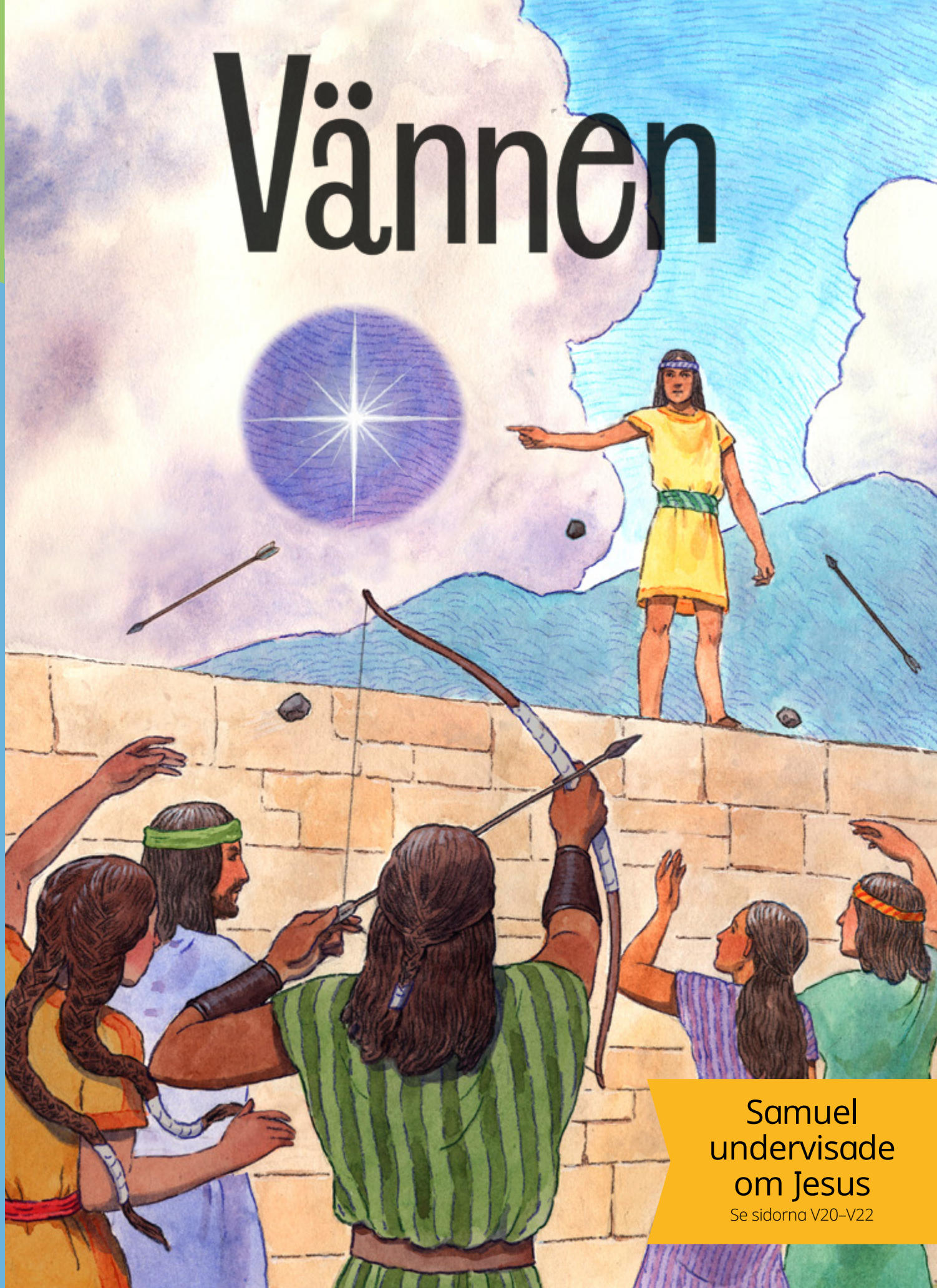
FÖRÄLDRAR

**GENERALKONFERENS-
AKTIVITETER**

V12



Vännern



Samuel
undervisade
om Jesus

Se sidorna V20-V22



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

Kärlek i familjen

Profeten Alma sa till sitt folk att deras hjärtan skulle vara "förenade i enighet och kärlek till varandra" (Mosiah 18:21). Ibland kan det vara svårt att känna enighet i familjen, men den Helige Anden kan hjälpa oss.

En gång hoppade vår lille son på sin säng. Han hoppade så hårt att jag trodde att sängen skulle gå sönder! Jag blev irriterad. Jag

gick fram och tog tag i hans axlar. Jag lyfte upp honom så att våra ögon möttes.

Då hörde jag den Helige Andens stilla röst inom mig säga: "Du håller i en fantastisk person." De orden gick rakt in i mitt hjärta. Jag satte varsamt ner honom på sängen och bad om förlåtelse.

Nu har min son blivit en fantastisk man. Jag är evigt tacksam för att Herren hjälpte mig se honom så som vår himmelske Fader ser honom – som sitt barn.

Vi kan försöka lyssna på den Helige Anden när vi tittar på varandra, och även när vi tänker på varandra. Det hjälper oss känna större kärlek i familjen. ●

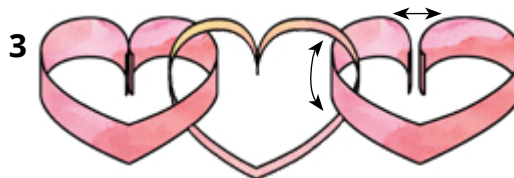
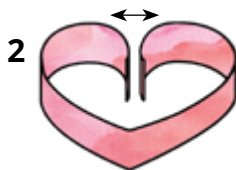
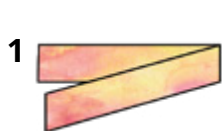
*Anpassad från "Min frid lämnar jag efter mig åt er",
Liahona, maj 2017, s. 15–18.*



Större kärlek

Klipp ut pappersremarna och lägg dem i en skål. När du har gjort en av aktiviteterna lägger du till en länk till din hjärtkedja.

1. Vik pappersremman på mitten.
2. Böj ändarna av papperet och för ihop dem så att det blir ett hjärta. Häfta eller tejpa ihop dem.
3. För att göra en kedja trär du den ena änden av nästa hjärta igenom det första hjärtat innan du häftar eller tejpar ihop ändarna.



FRÅGA VAD DU KAN GÖRA FÖR ATT HJÄLPA TILL.

PRATA OM ETT ROLIGT MINNE.

BE FÖR NÅGON I DIN FAMILJ.

SKRIV ETT FINT MEDDELANDE TILL NÅGON.

FRÅGA NÅGON HUR HANS ELLER HENNES DAG VAR.

**GE NÅGON NÅGOT ATT DRICKA ELLER
ATT MUMSA PÅ.**

**SÄG TILL NÅGON ATT HAN ELLER HON
ÄR VIKTIG FÖR DIG.**

**SPELA ETT SPEL ELLER GÅ PÅ EN
PROMENAD TILLSAMMANS.**

SÄG "FÖRLÅT" NÄR DU BEHÖVER GÖRA DET.



Vad kan du göra för att din familj ska känna större kärlek?

En mugg varmt vatten

Minjung Park

(Baserad på en sann berättelse)



Minjun och pappa skyndade sig in i kyrkan med den kalla vinden i ryggen. Det var kallt där inne också. Minjun hoppades att det skulle bli varmare allteftersom fler personer samlades.

Minjuns vän Jungmin skulle döpas i dag. Jungmin hade träffat systemmissionärerna och funderat på att döpas länge. Hela församlingen hade fastat och bett för honom. Till slut bestämde han sig för att döpas. Och i dag skulle det ske!

Dopbassängen fylldes fortfarande med vatten när Minjun och pappa kom in i rummet. De satte sig bredvid Minjuns vän James. Snart kom Jungmin in, klädd i vita dopkläder.

”Han ser lite nervös ut”, sa James.

Minjun nickade. Han var glad att han kunde vara här för sin vän.

Snart var dopbassängen fylld. Det var dags för dopgudstjänsten att börja! Men i stället för att börja, pratade missionärerna med några av medlemmarna, och de såg oroliga ut. Pappa gick för att se vad som var fel.

”Vad är det som är fel?” frågade Minjun pappa.

”Varmvattenberedaren i byggnaden är trasig, så vattnet i dopbassängen är mycket kallt”, sa pappa.

Minjun tittade på dopbassängen. På hans dop hade det varit varmt väder, varmt vatten och han hade fått en varm kram av pappa när han kom upp ur vattnet. Han kunde inte tänka sig att någon skulle döpas i så kallt vatten en sådan kall vinterdag.

Minjun såg Jungmin modigt kliva ner i vattnet med äldste Keck som skulle döpa honom.

”Det är för kallt!” sa Jungmin. ”Jag kan inte vara i vattnet längre.” Han klev darrande upp ur bassängen. Minjun tyckte synd om honom.

Några minuter senare försökte Jungmin gå ner i vattnet igen. Den här gången tog han bara några steg ner innan han skyndade sig upp igen. Han försökte två gånger till. Vattnet var iskallt! ”Kan vi sluta?” frågade Jungmin till slut. Han såg ut som om han skulle börja gråta.

Minjun bad en bön inom sig och frågade vad han kunde göra.

”Vad ska vi göra?” sa någon.

Vattnet i dopbassängen var iskallt.
Då fick Minjun en idé.



"Ska vi skjuta på dopet?" frågade någon annan. Alla ville hjälpa Jungmin men de visste inte hur.

Då fick Minjun en idé. Han gav James en liten puff.
"Följ med mig, James!"

Minjun och James gick till köket. De hittade en stor mugg och en skål och fyllde dem med hett vatten från vattenbehållaren. De bar dem försiktigt tillbaka till sakramentssalen och hällde det heta vattnet i dopbassängen. "Kanske hjälper det här till att värma upp vattnet!" sa Minjun.

Alla blev överraskade.
"Varför tänkte inte vi på det?"
frågade någon.

Tillsammans började alla hälla i varmt vatten från köket. Några kokade vatten på spisen. Andra bar försiktigt kastrullerna längs korridoren och hällde det heta vattnet i dopbassängen. De andra primärbarnen hjälpte också till – en mugg åt gången.

Till slut blev vattnet tillräckligt varmt. Jungmin och äldste Keck klev ner helt och hållet i dopbassängen. Minjun hade en varm känsla i hjärtat när han hörde äldste Keck säga orden i dopbönen.

När Jungmin kom upp ur vattnet log han. Alla var glada.

När Jungmin hade bytt om till sina torra kläder gav Minjun honom en stor kram. Minjun visste att när han bad med mod skulle hans himmelske Fader hjälpa honom veta vad han skulle göra. Det här var ett dop som Minjun aldrig skulle glömma! ●
Författaren bor i Seoul, Sydkorea.



Jungmin tillsammans med missionärerna och några av dem som hjälpte till att bära vatten.



Hej från Guatemala!



Hej! Vi heter Margo och Paolo.

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



Guatemala är ett land i Centralamerika. Det finns omkring 17 miljoner invånare här, och omkring 300 000 är medlemmar i kyrkan.

Den här pojken hjälper sin familj genom att bära ved till elda med.



Många åker från plats till plats i färgglada bussar.

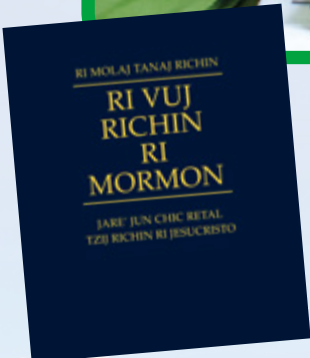


Den glatt färgade fågeln quetzal är Guatemalas nationalfågel. "Quetzal" är också namnet på pengarna i Guatemala!



Det finns 30 vulkaner i Guatemala. Tre av dem är aktiva! Den här fick ett utbrott 2015.

Den här familjen i Guatemala studerar skrifterna tillsammans. Vem studerar du skrifterna med?



Det här är omslaget till Mormons bok på cakchiquel. Cakchiquel är ett av 18 språk som talas i Guatemala! Spanska är landets officiella språk.

Vissa familjer använder *pilas* - färgglada tvätthoar utomhus - där de diskar och tvättar kläder.



Möt några av våra vänner från Guatemala!



När mamma inte hade något jobb fick vi mat av medlemmar i kyrkan. Det lärde mig att man ska dela med sig till andra som inte har så mycket.

Darwin M., 9 år, Sololá, Guatemala



Vi lärde oss att aposteln Paulus predikade evangeliet till alla. Jag kände att det var rätt att ge mina vänner varsin Mormons bok. Jag skrev mitt vittnesbörd i varje bok och gav böckerna till dem. Jag blev glad när jag fick veta att de läser i dem.

Ximena L., 9 år, Sacatepéquez, Guatemala

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

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



Danna och matteprovet

Lucy Stevenson

Kyrkans tidningar

(Baserad på en sann berättelse)

"Be alltid, så att du kan avgå med seger" (Läran och förbunden 10:5).

"Danna", ropade mamma. "Redo för skolan? Det är dags för skrifterna!"

"Jag kommer!" Danna lade matteboken i sin färgglada skolväska och hängde den över axeln.

Danna och hennes familj lärde sig en ny vers i skrifterna utantill varje vecka. Varje dag innan de åkte till skolan övade de på att lära sig versen tillsammans. Mamma sa att när man lär sig ett nytt skriftställe är det som att få en ny vän. "När det väl sitter i hjärtat finns det alltid där när man behöver det."

Danna och hennes småsyster stod vid dörren och upprepade veckans vers. Den var från Läran och förbunden.

"Be alltid, så att du kan avgå med seger", sa de tillsammans.

"Vad menas med att 'avgå med seger'?" frågade Dannas syster Tatianna.

"Det betyder att man kan göra svåra saker!" sa Danna.



Mamma nickade. "När vi ber så hjälper vår himmelske Fader oss."

Danna upprepade skriftstället inom sig om och om igen medan hon skyndade iväg till skolan.

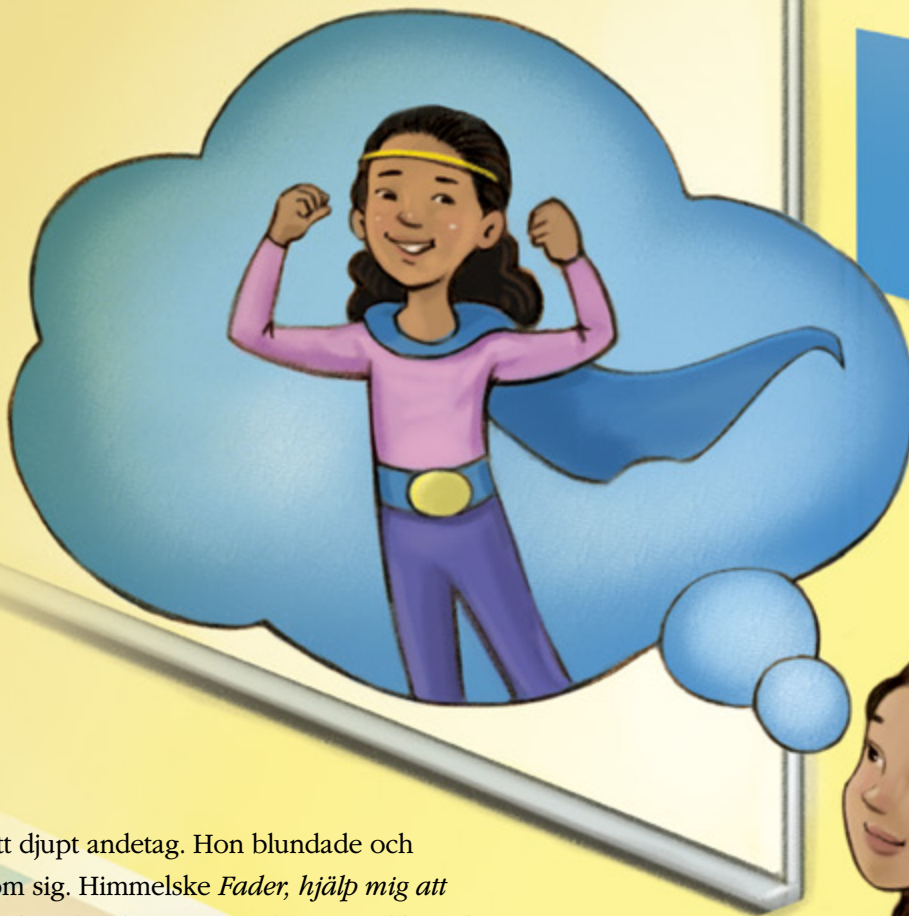
Senare samma dag stod Dannas lärare längst fram i klassrummet bredvid Guatemalas blå och vita flagga. "Det är dags för ert matteprov", sa señora Morales. Hon började dela ut en hög med papper.

Danna gillade matte. Och hon var bra på det! Hon hade läst mycket inför provet och visste att det skulle gå bra.

Danna tog pennan och satte igång. Hon var nöjd med sina svar. Så kom hon till de sista mattetalen. De var jättesvåra. Hon kom inte ihåg hur man löste dem!

Danna kände en våg av panik. Hur skulle hon klara hela matteprovet? Hon tog pennan och läste nästa mattetal igen.

Då kom hon att tänka på något. *"Be alltid, så att du kan avgå med seger."*



Danna tog ett djupt andetag. Hon blundade och bad en bön inom sig. Himmelske *Fader, hjälp mig att komma ihåg vad jag har lärt mig. Hjälp mig att klara det här provet.*

Danna tittade på papperet igen. Hon tittade på talen hon redan hade löst. Sedan tittade hon på de svåra talen igen. Hon började komma ihåg hur hon skulle göra! Hon var inte nervös längre. Hon tog ännu ett djupt andetag och satte igång.

Efter skolan var Danna ivrig att berätta för sin familj vad som hade hänt.

”Först kom jag inte ihåg hur man löste några av mat-talen”, sa Danna. ”Men då tänkte jag på skriftstället som vi har lärt oss. Jag bad en bön och min himmelske Fader hjälpte mig.”

”Bra gjort!” sa mamma.

”Du avgick med seger!” sa Tatianna.

Danna skrattade. ”Det gjorde jag! Oavsett vilka poäng jag får vet jag att jag gjorde mitt bästa.” Hon gav mamma och Tatianna en stor kram. Hon kunde knappt vänta tills hon fick se vilken ”skriftvän” de skulle få nästa vecka! ●

Den här berättelsen ägde rum i Guatemala. Gå till sidan V6 för att lära dig mer om det landet!





Syster Lisa L. Harkness
första rådgivare i Primärs generalpresidentskap

Barn till himmelska föräldrar



Var och en av oss upplever olika saker här på jorden, men en sak har vi gemensamt.

Vi är alla barn till himmelska föräldrar!

En gång talade jag till en grupp kvinnor i Sydafrika. Jag började nynna psalmen "Tack, Gud, att profeter du sänder". Efter bara några toner brast systrarna ut i sång! Deras sång fyllde min själ. Vi kände alla Guds kärlek.

Under samma resa besökte jag Demokratiska republiken Kongo och talade till kvinnor och flickor en söndag under en andakt. De hade kommit med buss från olika delar av staden för att vara med. Det var så mycket folk att vi fick ställa ut extrastolar i gångarna, och en del lutade sig ut genom fönstret för att alla skulle få plats i rummet! Jag blev så imponerad av de här kvinnorna. De förändrar sitt samhälle på kraftfulla sätt. De sprider Guds kärlek.

Jag träffade många primärbarn i Afrika. Många av dem är den enda medlemmen i kyrkan i sin familj. Men de kommer till kyrkan själva varje vecka. Primär hjälper dem att känna Guds kärlek.

Folket i Afrika kommer från olika länder och kulturer. De pratar många språk. De är rika på tro och kärlek till Gud. När jag såg dem i ögonen kunde jag känna att de

visste sanningen och hade ett vittnesbörd om Jesu Kristi återställda evangelium. De visste att de är barn till himmelska föräldrar.

Detsamma gäller dig. Du är ett barn till himmelska föräldrar. De älskar dig! ●

Anpassat från Aubrey Eyre, "Sister Cordon and Sister Harkness Say African Women Are a Powerful Force for Change", Church News, 11 juni 2019.



Kvinnor som hjälper till att leda kyrkan

Färglägg de här bilderna och titta efter varje syster vid talarstolen under generalkonferensen. Vilka av dem talade eller bad under konferensen? Vad lärde du dig av dem?

General-
konferens-
aktivitet



Syster Lisa L. Harkness
första rådgivare i Primärs
generalpresidentskap



Syster Joy D. Jones
Primärs generalpresident



Syster Cristina B. Franco
andra rådgivare i Primärs
generalpresidentskap



Syster Michelle D. Craig
första rådgivare i Unga kvinnors
generalpresidentskap



Syster Bonnie H. Cordon
Unga kvinnors generalpresident



Syster Becky Craven
andra rådgivare i Unga kvinnors
generalpresidentskap



Syster Sharon Eubank
första rådgivare i Hjälpföreningens
generalpresidentskap

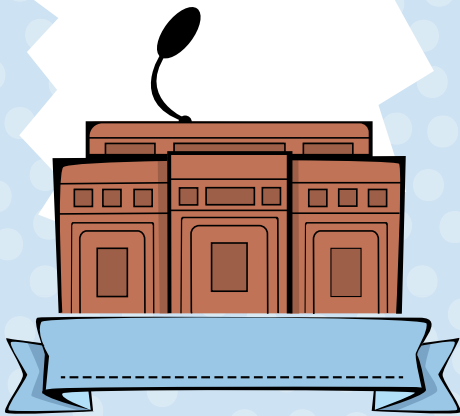


Syster Jean B. Bingham
Hjälpföreningens generalpresident



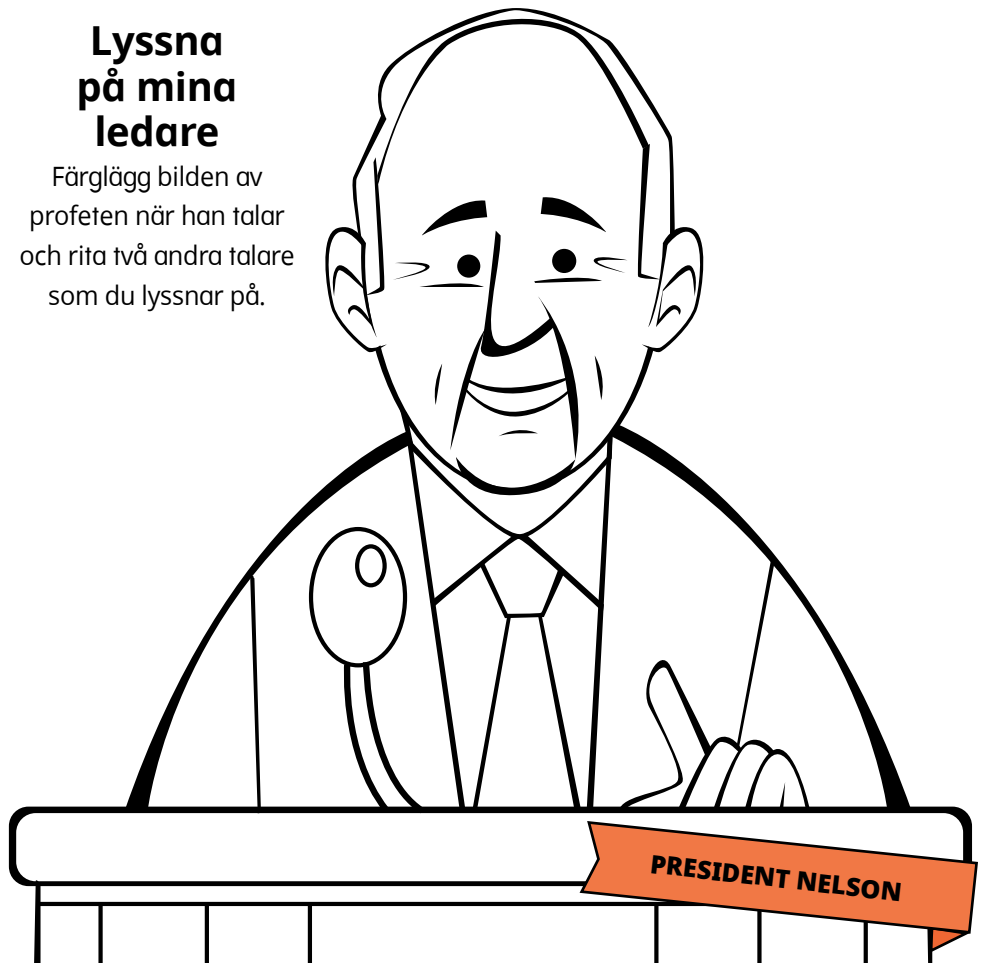
Syster Reyna I. Aburto
andra rådgivare i Hjälpföreningens
generalpresidentskap

Mina anteckningar från generalkonferensen



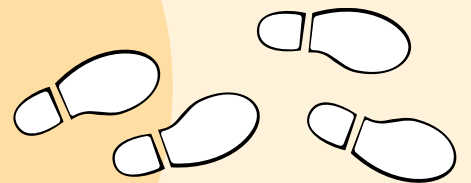
Lyssna på mina ledare

Färglägg bilden av profeten när han talar och rita två andra talare som du lyssnar på.



Följa Jesus

Varje gång du hör någon tala om Jesus färglägger du ett par fotsteg tills du når Frälsaren. Han älskar dig!



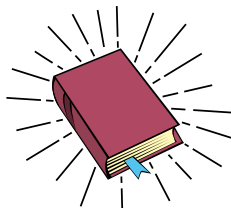
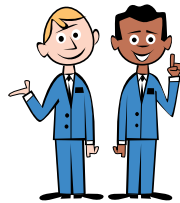
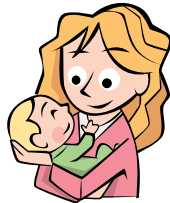
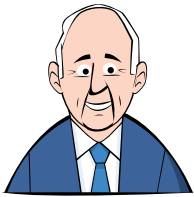
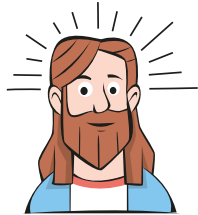
Tittade du på kvinnornas möte?

Titta efter bilderna av kvinnor som hjälper till att leda kyrkan på sidan V11 i månadens Vännen!

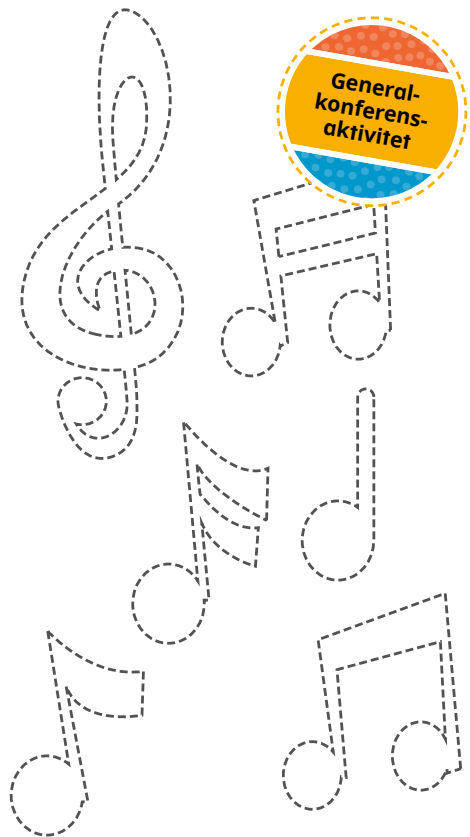


Ord jag hör

Ringa in de här bilderna när någon talar om dem, eller rita andra ord som du hör.

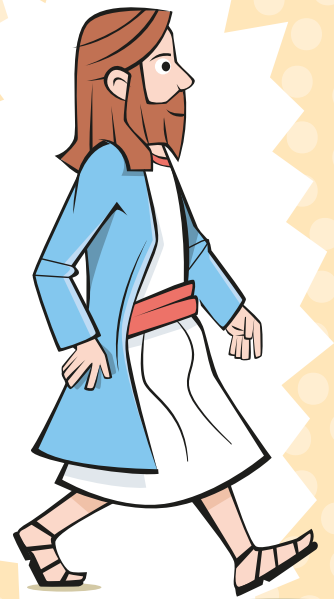


General-konferens-aktivitet



Fin musik

Fyll i musiknoternas linjer medan du lyssnar på kören. Färglägg dem sedan!



ILLUSTRATIONER REMY SIMARD



Det viktigaste jobbet

Linda G. Paulsen
(Baserad på en sann berättelse)

”Jag är här mitt ibland er som en tjänare”
(Lukas 22:27).

Amelia tyckte om att hälsa på sin mormor. Hon tyckte om att leka med leksaksdjuren och mysa med mormors stora mjuka filt. Men i dag skulle hon inte leka. I dag skulle hon hjälpa.

På vägen hem till mormor pratade Amelias systrar om vilken uppgift de ville ha.

Sarah ville sopa golvet. Emily ville tvätta golvet. Och mamma bad Alyssa att tvätta fönstren.

”Men jag då?” frågade Amelia. ”Ska jag damma?”

”Jag har en speciell uppgift till dig”, sa mamma. ”Jag vill att du lyssnar.”

Amelia väntade. ”Okej, jag lyssnar. Vad är det?”



”Det är det som är uppgiften!” sa mamma med ett skratt. ”Bara lyssna. Sitt hos mormor och lyssna medan hon pratar. Det kan vara det viktigaste jobbet vi gör på hela dagen.”

Hur kan ”lyssna” vara det viktigaste jobbet? undrade Amelia. Att damma kändes mer som ett riktigt jobb! Men Amelia var villig att försöka.

Mormor var glad att se dem. Alla andra började med sina uppgifter. Amelia gick och satte sig bredvid mormor på soffan. Amelia lade märke till en mjukiskanin i hörnet. ”Jag gillar din kanin”, sa hon.

Mormor log. ”Har jag berättat om min bror Mel och kaninungen?”

Amelia blev överraskad. ”En riktigt kanin?”

Mormor nickade. ”Det var en föräldralös kanin som han hittade. Han stoppade den innanför sin tröja så att den skulle vara trygg.” Mormor berättade för Amelia om kaninburen som Mel byggde.

Den berättelsen påminde mormor om andra berättelser. Hon berättade om en kalv som hon hade gett namnet Star. Hon brukade rida på Stars rygg! Amelia fnissade när hon föreställde sig mormor rida på en kalv. Det var inte lätt att föreställa sig henne som en liten flicka.

Mormor pratade och pratade. Hon berättade om kaninen igen. En annan gång slutade hon mitt i en berättelse och började om.

Amelia ansträngde sig för att fortsätta lyssna, men hon började bli trött. Mamma och de andra arbetade fortfarande. Det var svårt att sitta och lyssna! Men mormor log. Hon verkade glad över att få berätta.

Några minuter senare kom mamma in. ”Nu är vi klara! Det är dags att åka hem.”

”Det var så trevligt”, sa mormor till Amelia. ”Jag tycker om att prata med dig!”

Amelia gav mormor en stor kram. Hon såg tårar i mormors ögon.

”Vad är det?” frågade Amelia.

”Inget”, sa mormor. ”Tack för att du pratade med mig. Jag älskar dig.”

Amelia kände sig varm inuti. ”Jag älskar dig också”, sa hon. ”Jag kommer på besök snart igen.”

På vägen hem frågade Alyssa: ”Hur var det att lyssna, Amelia?”

”Det var svårare än jag trodde. Jag tror att jag hade lyssnat färdigt innan mormor hade pratat klart!”

”Du gjorde det jättebra!” sa mamma.

”Tack”, sa Amelia. ”Några av berättelserna var roliga. Visste ni att mormor hade en egen kalv när hon var liten?” ”En riktig liten kalv?” frågade Sarah.

”Ja! Mormor brukade rida på den”, sa Amelia och nickade. ”Hon hette Star.”

Amelia berättade om allt annat mormor hade sagt. Det var ganska kul att få veta så mycket om henne.

Emily flinade. ”Du kanske kan byta uppgift med mig nästa gång. Jag vill också lyssna!” ●

Författaren bor i Utah, USA.



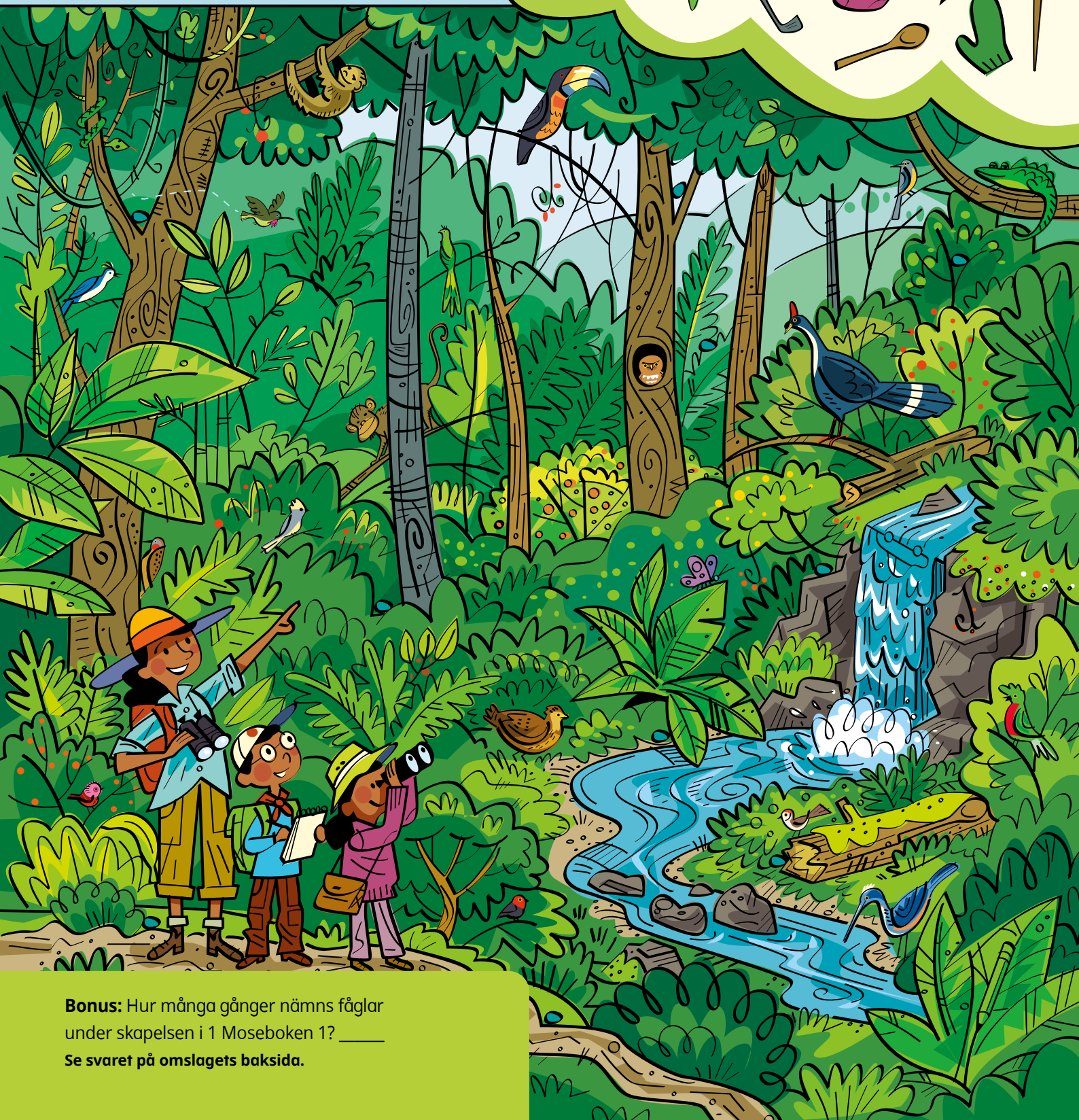
Vi är alla döttrar och söner till
himmelska föräldrar –
vi är inte alla likadana, men alla är lika
viktiga,
behövda,
värdefulla,
älskade!



Hitta dem!

De här barnen tycker om att titta på fåglar med sin faster! Hitta 15 exotiska fåglar och 10 ägg. Hitta sedan de andra sakerna.

ILLUSTRATION DAVID KLUG



Bonus: Hur många gånger nämns fåglar under skapelsen i 1 Moseboken 1? _____

Se svaret på omslagets baksida.

Isaac och templet



Jane McBride

(Baserad på en sann berättelse)

Isaac studsade upp och ner på sätet. Han tittade ut genom bilfönstret. De skulle åka och hälsa på farmor och farfar. De skulle också åka och se något annat mycket speciellt.

”När ska vi åka och titta på det nya templet?” frågade Isaac mamma.

”I morgon”, sa hon.

Isaac log.

Till slut var Isaac och hans familj framme vid farmor och farfars hus.

Morgonen därpå tog Isaac på sig sina söndagskläder. Det kändes konstigt att ha slips på sig mitt i veckan. Isaac åt frukost tillsammans med sin familj. Sedan åkte de till templets öppet hus. De skulle se insidan av templet innan det invigdes.

”Jag ser templet!” sa Isaac. Han pekade på den vita byggnaden med ängeln Moroni högst upp.

Det fanns ett möteshus bredvid templet. Isaac och hans familj gick dit först. De tittade på en video. Någon hjälpte till att sätta på vita plastskydd på deras skor.

Till slut var det dags att gå in i templet! Isaac gick in genom tempeldörrarna. Han kände sig glad.

Isaac såg många målningar på väggarna. Några målningar visade människor som ber. På vissa målningar var det fina växter och djur.





Sedan såg Isaac en tavla som han tyckte bäst om av alla. Det var en målning av Jesus! Jesus stod med utsträckta armar.

"Det ser ut som om Jesus öppnar sin famn för mig", viskade Isaac till pappa.

"Jesus har alltid sin famn öppen för dig", viskade pappa tillbaka. "Han älskar var och en av oss."

Isaac hade en varm känsla i hjärtat. Han föreställde sig att han gick bredvid Jesus i templet. Han föreställde sig att Jesus gav honom en kram.

Jesus älskar Isaac. Och Isaac älskar Jesus också! ●

Författaren bor i Colorado, USA.



Jesus besökte Amerika



I Mormons bok undervisade en profet som hette Samuel folket om Jesus. Han sa att en ny starkt lysande stjärna skulle synas när Jesus föddes.

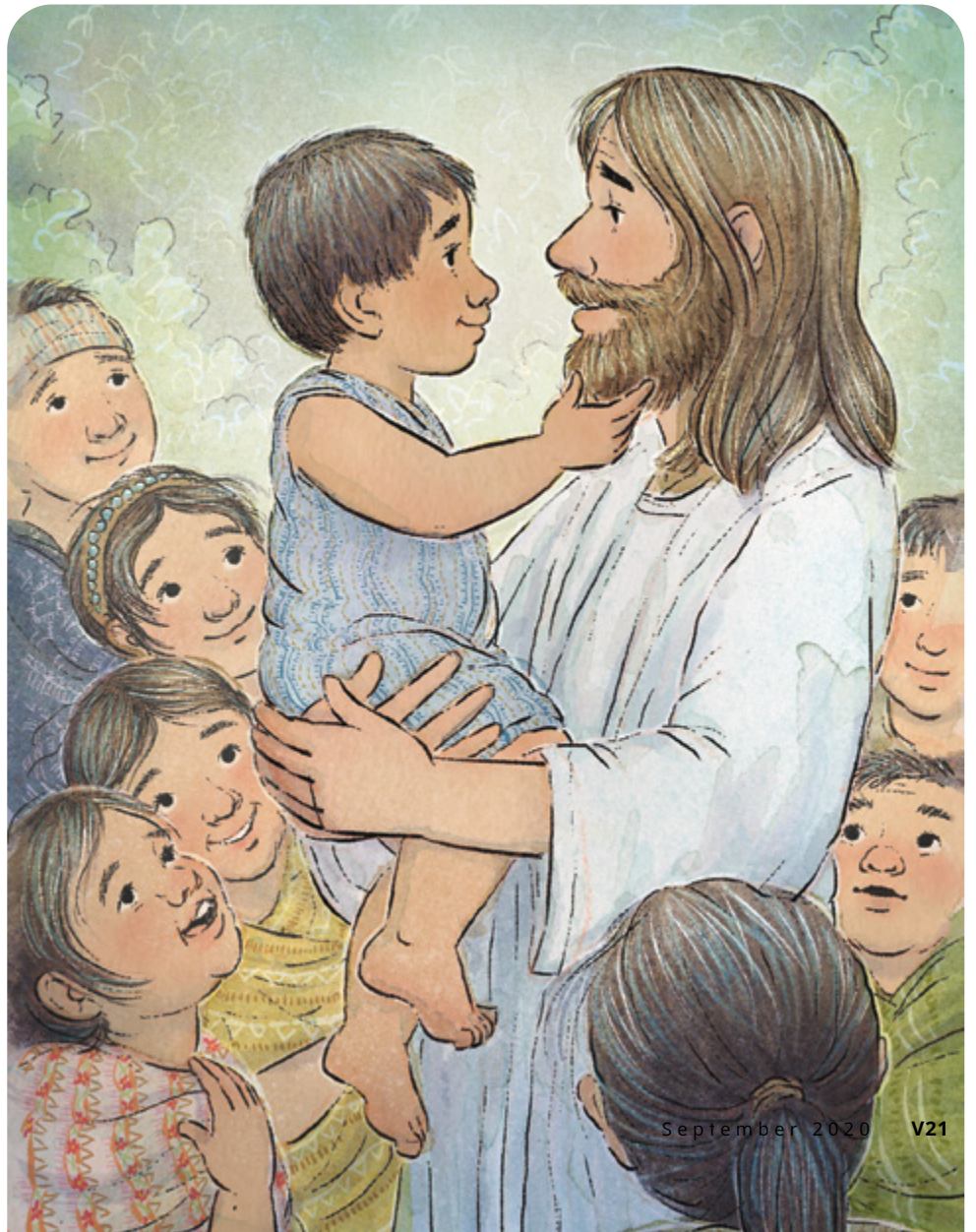
Några trodde på profeten och tittade efter stjärnan. En kväll kunde man se den nya stjärnan! Det var ett tecken på att Jesus hade fötts i ett land långt borta.

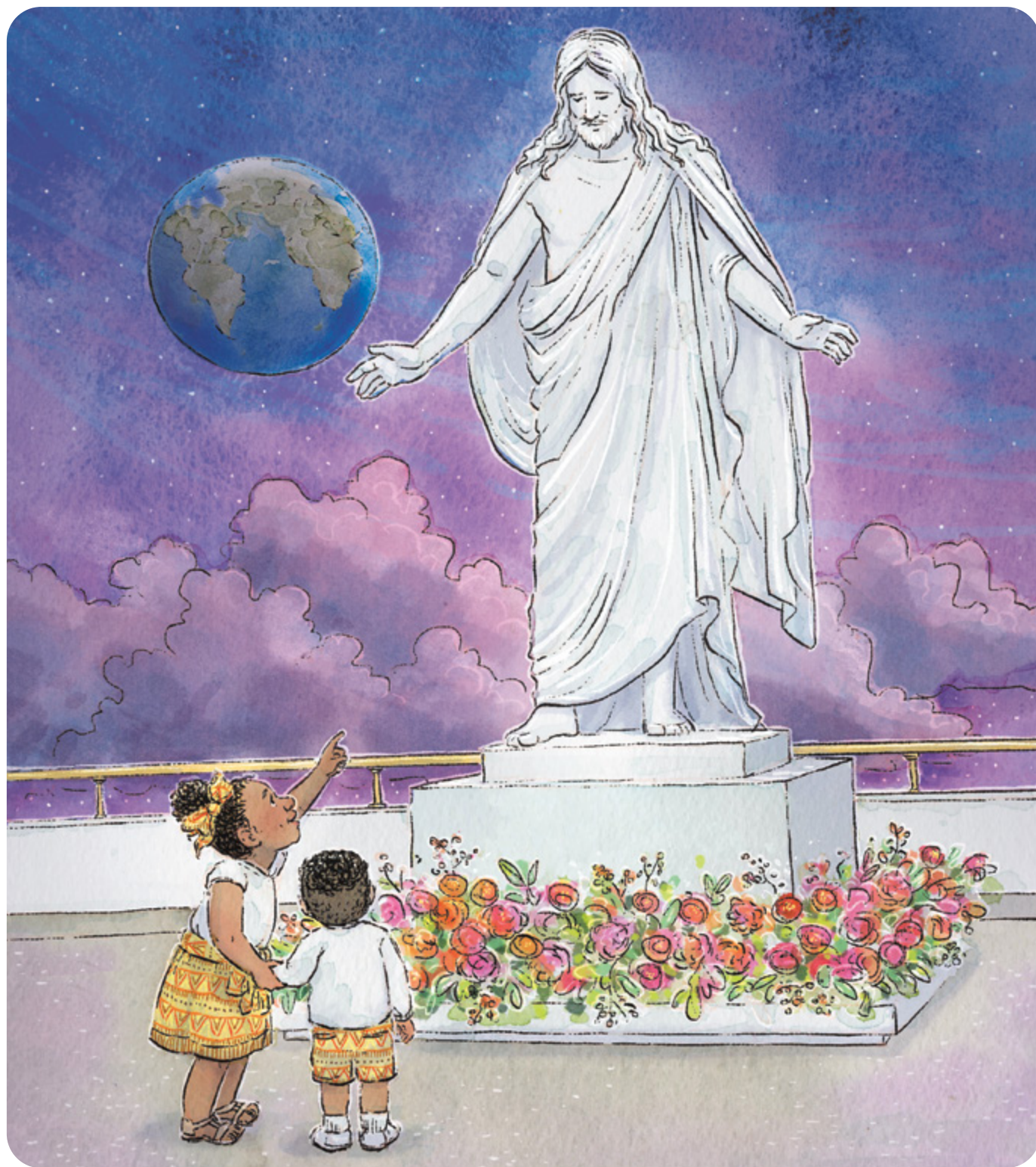




Åren gick. En dag verkade hela jorden vara dyster. Jordbävningar och stormar härjade. Det var ett tecken på att Jesus hade dött.

I tre dagar var det mörkt i landet. Sedan hände något underbart. Jesus kom till nephiterna och lamaniterna! Han hade uppstått. Det betyder att han var levande igen. Han tillbringade en stund med alla, en och en.

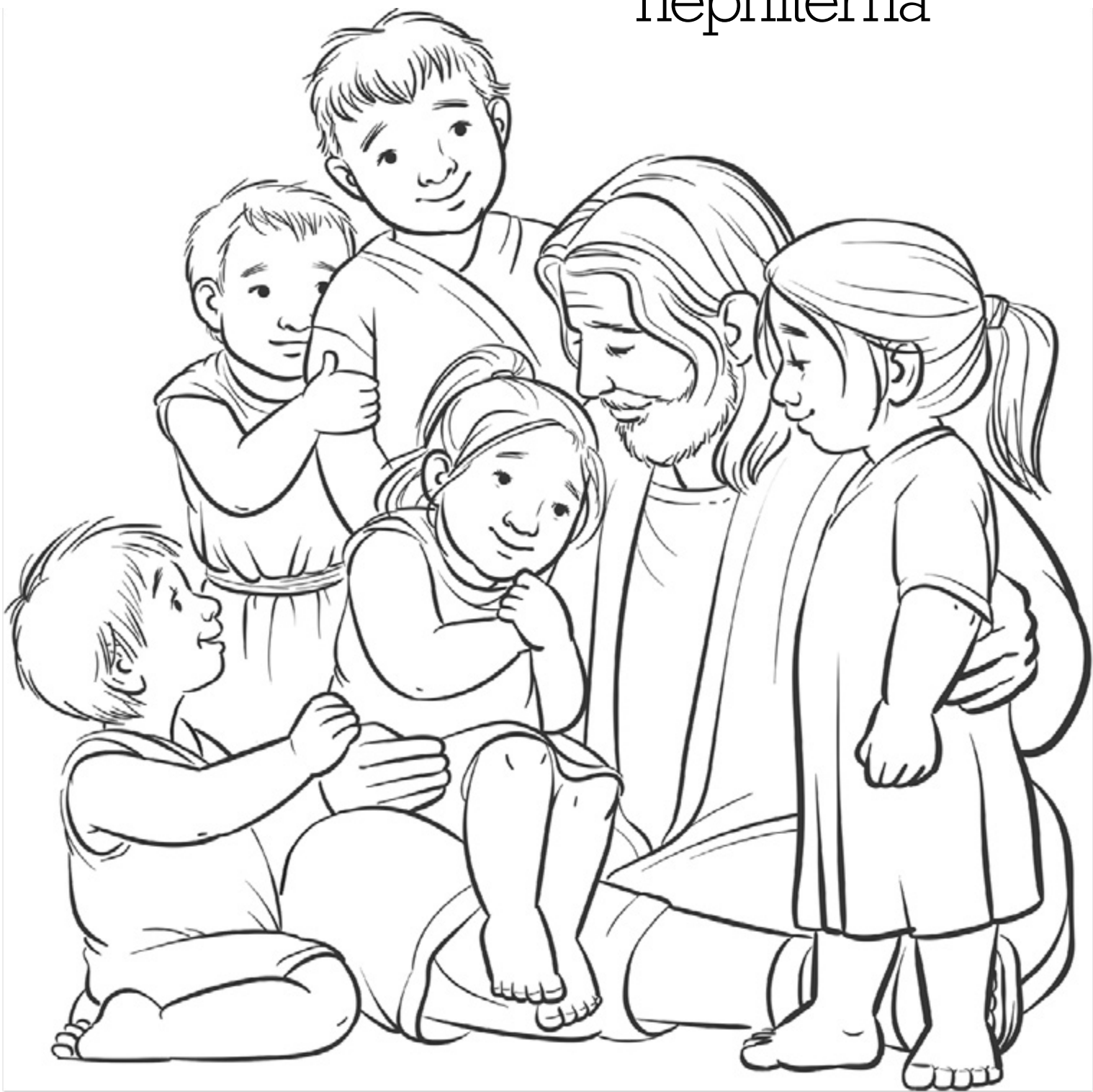




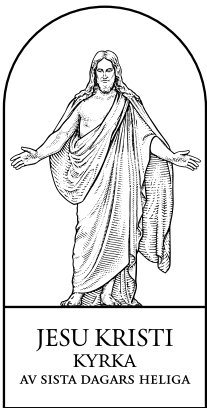
Jesus vet vem jag är. Han kan hjälpa mig igenom mörka
och skrämmande stunder. Han är världens ljus! ●

Läs om det här i Helaman 14; 3 Nephi 1; 8–11.

Jesus var hos nephiterna



Vad skulle du säga till Jesus om han kom för att träffa dig? En dag får du träffa honom igen!



Kära föräldrar!

Nästa månad är det generalkonferens! Er familj kan använda aktiviteterna på sidorna V11–13 medan ni lyssnar. Vi får höra från profeten, apostlarna och andra ledare i kyrkan, bland annat kvinnliga ledare under kvinnornas möte. Visst är det underbart att både kvinnor och män hjälps åt att leda kyrkan! Ni kan använda sidorna V11 och V16 när ni undervisar era barn om att flickor och pojkar är lika viktiga. Alla behövs i uppbyggnaden av Guds rike.

Njut av konferensen!

Vännen

SÅ HÄR SKICKAR NI IN ERT BARNNS KONSTVERK ELLER UPPLEVELSE TILL *LIAHONA*

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

Sidan V17: sex gånger

INNEHÅLL

- V2** Från första presidentskapet: Kärlek i familjen
- V4** En mugg varmt vatten
- V6** Hej från Guatemala!
- V8** Danna och matteprovet
- V10** Vänner emellan: Barn till himmelska föräldrar
- V11** Kvinnor som hjälper till att leda kyrkan
- V12** Mina anteckningar från generalkonferensen
- V14** Det viktigaste jobbet
- V16** Bra idé
- V17** Roliga sidan: Hitta dem!
- V18** Isaac och templet
- V20** Berättelser ur skrifterna: Jesus besökte Amerika
- V23** Färgläggningssidan: Jesus var hos nephiterna

Hitta Liahonan som är gömd i tidningen!

PÅ OMSLAGET TILL *VÄNNEN*
ILLUSTRATION KRISTIN KWAN

© 2020 INTELLECTUAL RESERVE, INC. ALL RIGHTS RESERVED



BUDSKAP FRÅN OMRÅDETS LEDARE

Människorna är till för att de ska kunna ha glädje

Äldste K. Roy Tunnicliffe, England

Områdessjuttio



Äldste K. Roy Tunnicliffe

Formulerad med andra ord skulle förkunnelsen "människorna är till för att de ska kunna ha glädje"¹ kunna lyda "hela anledningen till att du finns är att du ska kunna ta emot glädje".

Är det verkligen så? Jag kände glädje när mitt fotbollslag gjorde ett vinnande mål! Jag vet att jag kände glädje när jag nåddes av nyheten om en lyckad jobbansökan, eller när vi var på familjesemester. Är *de* känslorna syftet med vår existens?

Inte precis. De där känslorna av glädje är verkliga och viktiga, men de är bara speglingar av en djupare och bestående glädje som vi får till skänks av vår Fader i himlen. Allas lag gör inte ett vinnande mål. Alla som ansöker kan inte få jobbet.

Vissa har helt enkelt inte möjlighet till familjesemester. Men *alla kan ta emot sann glädje!*

President Russell M. Nelson har sagt: "Glädjen vi känner har väldigt lite att göra med våra omständigheter och allt att göra med vårt fokus."²

Kelly Ogden och Andrew Skinner, professorer på BYU, skriver: "2 Nephi 2:25 bör aldrig citeras utan att även vers 26 citeras. De är ofrånkomligt sammanbundna som två pelare i den stora frälsningsplanen. Ja, Adam föll för att människorna skulle kunna bli

till, men 'Messias kommer i tidernas fullbordan för att han ska kunna återlösa människobarnen från fallet.'³ Med andra ord har vi den här jordiska upplevelsen tack vare Adam och Evas fall – så var det avsiktligt planerat för att vi ska kunna ta emot glädje, *och den glädjen kommer tack vare en kärleksfull Fader i himlen och hans älskade Son Jesus Kristus.*

Fadern leder oss ständigt i riktning mot sin Son – och glädjen som kommer av att göra Jesus Kristus till vårt fokus i livet är en verklig, djup och varaktig glädje. Den är en *fullhet* av glädje.

Följande exempel visar människor som kände en fullhet av glädje, till och med i svårigheter, i och med att de fokuserade på Frälsaren.

Lehi och Sariah såg att deras "glädje [var] fullständig"⁴ inte bara tack vare deras söners säkra återkomst, utan på grund av vissheten om att de leddes av Herren genom hans profet.

Ammon sa "min glädje är full, ja, mitt hjärta är fyllt till brädden av glädje"⁵ på grund av de många själar han hade sett komma till Jesus Kristus och bli Herrens folk. Alma kände samma fullhet av glädje av samma orsaker.⁶

Trots att Nephi och Lehi var fångslade "fylldes [de] av den glädje som är utsäglich och full av härlighet"⁷ när de

hörde Faderns röst berömma dem för deras tro på hans älskade Son.

Slutligen talar Jakob om alla Jesu Kristi trofasta efterföljare, hans förbundsfolk, och den glädje som väntar dem om de lever efter evangeliet trots svårigheter, bakslag, motstånd och prövningar. Han sa: "Men se, de rättfärdiga, Israels Heliges heliga, de som har trott på Israels Helige, de som har uthärdat världens kors och ringaktat dess hån, de ska ärva Guds rike som beretts åt dem ända sedan världens grundläggning, *och deras glädje ska vara fullkomlig för evigt.*"⁸

Jag vittnar om att själva meningen med vårt liv kan förverkligas och att vi alla kan få ta emot en fullhet av glädje genom att vi "väljer vår himmelske Fader till vår Gud"⁹, fokuserar på Jesus Kristus i våra liv, uppmanar andra att lära sig om honom, själva hör hans röst, omvänder oss från våra synder och fortsätter framåt längs förbundsstigen. ■

SLUTNOTER:

1. 2 Ne. 2:25.
2. President Russell M. Nelson, "Glädje och andlig överlevnad", *Liahona*, nov. 2016, s. 82.
3. Ogden and Skinner, *Book of Mormon*, 1:122–123.
4. 1 Ne. 5:7.
5. Alma 26:11 (även v. 7, 12–31).
6. Alma 29:13–17.
7. Hel. 5:44.
8. Hel. 5:44; 2 Ne. 9:18 (betoning tillagd).
9. President Russell M. Nelson, "Glädje och andlig överlevnad", *Liahona*, nov. 2016, s. 82.

Sjuka hjärtan och hjälpande händer

Från varsitt håll har två medlemmar i kyrkan i Sverige valt att engagera sig i ett hjälparbete som utgått från den svensk-etiopiske hjärtläkaren Fikru Maru som kom till Sverige som flykting 1977. Fikru Maru har pendlat mellan Sverige och Etiopien för att kunna förmedla svensk hjärtvård i sitt hemland. Svensk vårdpersonal har stöttat detta arbete genom att i flera omgångar åka ner med utrustning och kompetens som inte funnits i Etiopien.



Doktor Malm tillsammans med nyopererad patient



Kerstin Förnes, till vänster

Thoraxkirurgen Carl Johan Malm från Sahlgrenska sjukhuset i Göteborg och intensivvårdssjuksköterskan Kerstin Förnes från thoraxkliniken i Örebro tillhör varsitt vårdteam som turats om att åka ner till Addis Abeba för att utföra hjärtoperationer på plats. Vid en resa råkade det finnas med personal från både Göteborg och Örebro samtidigt. Kerstin Förnes och Carl Johan Malm kände igen varandras efternamn och blev glatt överraskade när de förstod att de både var kollegor i hjälparbetet och syskon i kyrkan. Carl Johan tillhör Västra Frölunda församling och Kerstin är hemmahörande i Örebro församling.

Kerstin Förnes berättar:

Jag har haft möjligheten att göra sex resor till Etiopien för att hjälpa till med

thoraxoperationer i Addis Abeba. Då vi startade våra resor – omkring 2010 – fanns det inga thoraxkirurger i landet. Vi var en grupp från thoraxkliniken i Örebro som reste ner; en thoraxkirurg, två anestesiologer, en narkossköterska, en operationssköterska och tre intensivvårdssjuksköterskor.

Vi brukade vara där nere tio dagar i taget och kunde då operera allt från sju till tio patienter åt gången. Alla apparater, läkemedel och andra tillbehör som vi behöver har Fikru Maru ombesörjt. Tyvärr fick han fram tills för ungefär två år sedan sitta i etiopiskt fängelse på oklara grunder. Under denna period låg resorna nere. Fikru Maru fick uppleva mer än fyra tuffa år i fängelset. Han har nu återupptagit arbetet med operationerna och vi har varit nere två gånger de sista tolv månaderna. Vi får resan betald men bekostar vår tid själva, det vill säga med tjänstledighet eller med semester.

Under mina vistelser i Etiopien har jag fått möta så många underbara



Carl Johan Malm opererar i Etiopien

människor som varit oerhört tacksamma för sina operationer. De får verkligen en andra chans i livet. De betalar för sin operation, men den kostar betydligt mindre än om de skulle behövt åka till Indien eller Egypten för att opereras. Ibland går flera familjer eller en by tillsammans för att betala operationen.

Jag känner en stor tacksamhet till min himmelske Fader för allt jag har fått lära mig genom mina resor och mitt arbete. Jag inser genom detta hur lika vi är i den mänskliga familjen och att Guds godhet verkligen kan visas genom mötet med andra människor.

Under tiden i etiopiskt fängelse blev Fikru Maru så svårt sjuk att han inte kunde överleva utan en operation. Carl Johan Malm var då den svenske kirurg som fick åka ner och utföra operationen. Carl Johan har sedan 2012 gjort ett tiotal resor till Addis Abeba där han opererat cirka 70 patienter. Den senaste resan gjordes nu i vintras.

Carl Johan Malm berättar:

I fjorton år har jag arbetat som thoraxkirurg. En av mina tidiga mentorer träffade 2008 den svensk-etiopiska läkaren Fikru Maru, som efter sin karriär i Sverige startade ett mindre sjukhus för hjärtsjuka i Etiopiens huvudstad Addis Abeba. Där genomfördes, tillsammans med ett team från Göteborg, den första bypassoperationen i Etiopien år 2009.



Carl Johan: Blodbank fanns inte. Ibland kan patienter blöda efter stora operationer, då får teamet donera själva (om man har rätt blodgrupp)

Efter några år blev jag engagerad i detta samarbete.

Behovet av hjärtoperationer är enormt. De vanligaste orsakerna är medfödda missbildningar, förvärvade sjukdomar av samma typer som finns i Sverige och restillstånd efter infektioner, som kan orsaka skador på hjärtklaffar och svår hjärtsvikt. Patienterna jag mött i Etiopien är oftast både yngre och betydligt sjukare än de i Sverige och riskerar tidig död om de inte opereras inom kort.

Att åka ner för att genomföra en handfull operationer i ett land där det egentliga behovet överstiger 100 000 operationer varje år känns verkligen som en droppe i havet. Men vi försöker också hjälpa genom att utbilda lokala läkare och sjuksköterskor på plats och två etiopiska kirurger har besökt Sahlgrenska under några månader för att lära sig om hur vi arbetar. Vi har också träffat olika tjänstemän, företagsledare och politiker och samtalat om hur man kan förbättra sjukvården för det etiopiska folket.

För den enskilde och dennes familj är såklart möjligheten att bli opererad livsavgörande. Vi har mötts av oerhört mycket värme och tacksamhet och jag

inser hur välsignade vi är som lever under trygga omständigheter i Sverige. Det jag upplevt har fått mig att fundera över hur jag använder de möjligheter i livet som jag har. Det är också fantastiskt att se hur många människor som är harmoniska trots att de lever under mycket enkla omständigheter.

Jesu Kristi Kyrka är representerad i Etiopien och jag har vid några tillfällen haft förmånen att besöka kyrkan och även träffat unga missionärer som tjänat där. När jag första gången besökte kyrkans möteshus fylldes jag av tacksamhet, glädje, frid och även stolthet över den fantastiska organisation som jag inser att kyrkan är. Med tiden betyder evangeliet mer och mer för mig. Speciellt känner jag en tacksamhet för profeten och apostlarna och även för Mormons Bok. Jag känner hur anden hjälper mig i mitt arbete. Genom mina resor och möten med andra människor och kulturer stärks min känsla av att vi alla är en stor familj med en himmelsk Fader som älskar oss alla. ■



Carl Johan: I staden leker barn och ungdomar med det som finns tillgängligt – ofta med en hemmagjord fotboll. Jag såg bland annat urinblåsa från slaktdjur eller hopknycklade plastpåsar användas. Jag har aldrig upplevt sådan tacksamhet över att få en ny "riktig" boll.

Missionsarbete i coronatider

Liahonas lokalredaktör har frågat två äldster om hur deras mission förändrats genom de restriktioner som föranletts av covid-19. Dessa äldster tjänar tillsammans i Västra Frölunda församling och de kommer båda från Utah i USA.

Kyrkan är mycket mån om att inga missionärer ska bli smittade av viruset. Som situationen är i skrivande stund får de inte besöka varken medlemmar eller "icke-medlemmar" i deras hem. De kan inte heller kontakta folk utomhus. På veckans förberedelsedag kan de gå och handla. Men de behöver vara försiktiga och inte vara för nära någon annan. Flera medlemmar väljer ändå att ge dem mat som de lämnar i kyrkan eller kommer med till deras lägenhet.

Innan missionen spelade äldste Joshua Bishop mycket baseball. Han tyckte om att vara tillsammans med sina vänner och att vara ute i naturen. Efter missionen vill han plugga biokemi och ekonomi på BYU i Provo.

Äldste Cayson Hamilton älskar all slags idrott och brinner för vetenskap. Han vill gärna bli fysiker eller astronom, men först är det matematik på BYU som är planen. Båda äldsterna vill också gifta sig i templet och bilda familj.

På frågan om hur deras mission påverkats av pandemin är de förvånansvärt positiva. "Vi gör i själva verket samma saker som vi gjorde innan covid-19, fast på ett annorlunda sätt. Vi använder teknologi såsom Zoom, Facebook och Messenger för att undervisa människor. Man skulle kunna tro att vi inte har något att göra



Äldste Hamilton och äldste Bishop



nu, men det är faktiskt helt tvärtom! Vi har aldrig varit så upptagna under vår mission som vi är just nu. Vi håller på att undervisa ungefär femton personer regelbundet. Vi arbetar också med sex medlemmar som vi hoppas ska kunna återvända till kyrkan. Vi har också haft ett dop nyligen.”

Äldsterna berättar vidare om hur de använder nätets möjligheter. ”Vi lägger ofta ut upplyftande bilder och filmer på Facebook. Vi tar också till vara på Facebooks gruppfunktion och går med i grupper som handlar om ämnen som vi själva tycker om, som fotboll, matematik, böcker eller vad som helst. Vi kan då kolla vilka gruppmedlemmar som bor i vår stad och skicka vänförfrågningar och meddelanden till dem. På så sätt börjar naturliga och vanliga samtal som bygger upp vänskap. Så småningom blir det frågor om varför vi är här i Sverige eller någonting annat som leder till att vi kan introducera evangeliet. Vi har hittat flera nya personer att undervisa genom den här metoden.”

”Med missionspresidentens godkännande kan vi i vissa fall också prata och arbeta med folk hemifrån som vi känner från innan missionen. Vi når ut till dem på Facebook och startar vanliga samtal med förhoppningen att så småningom övergå till evangeliet.”

Äldste Bishop och äldste Hamilton ser naturligtvis fram emot att få träffa folk i deras hem och i kyrkan igen,

men de är tacksamma för sina missioner och för det arbete de kan göra i Herrens tjänst. ■

Hembakat tjänande

För den som älskar att tjäna finns det ingen bättre tid än nu. Alondra Giselle, Jonathan Stigsson och Laura Espinal i Malmö församling bestämde

sig för att baka tillsammans. Utrustade med påsar innehållande två svenska kanelbullar och två sydamerikanska alfajores besökte de sedan församlingens unga. Det blev en lyckad dag med flera kära återseenden. ■



Jonathan Stigsson och Alondra Giselle

JERKER STIGSSON

Kryckan hjälper de hemlösa. Vi hjälper Kryckan.

Under lång tid har vår kyrka i de tre församlingarna i Haninge bistått Svenska kyrkans projekt ”Kryckan” som hjälper de hemlösa i Haninge.

Den här gången var det Unga kvinnor i Västerhaninge församling som kom till undsättning genom att samla in gymnastikskor i herrstorlekar.



De delade ut 200 lappar om insamlingen i ett villaområde nära tempolet. De vände sig också till kyrkans medlemmar genom församlingens hemsida. En vecka senare kunde de åka runt och samla ihop 50 par skor som folk hade lagt i plastpåsar vid sin brevlåda. De ansvariga på Kryckan



Från vänster: Carolina Brändh, Jennie Ståhlberg, Emma-Karin Ståhlberg, Paulina Rodriguez, Frida Ståhlberg. Frida och Jennie tillsammans med Jacqueline Krylborn är flickornas ledare.

blev tacksamma och rödda av flickornas ansträngningar. ■

Små och stora svenska mirakel

Charlotta Hägglund

Vendelsö församling

Vår äldsta dotter Tea (namnet betyder gåva från Gud) fyllde 13 år i maj. Detta inleder därmed en ny fas i livet för oss. Vi räknar med att få vara tonårsföräldrar en sisådär femton år framåt i tiden. Men jag vill börja med att göra en tillbakablick.

För er som inte vet, så var det något väldigt speciellt vi fick uppleva när denna tös låg i min mage. Det var vår första graviditet, och glada och förväntansfulla gick vi till vårt första ultraljud. Väl där blev det inte som förväntat. En läkare kallades in för att göra om undersökningen. Han kunde sedan bekräfta att det tyvärr inte alls såg bra ut med bebisen.

Hålrummen i hjärnan var alltför stora och prognosen för vårt barn skulle i bästa fall vara kraftigt "vattenskalle" med gravt handikapp som följd. I värsta fall skulle barnet bli så gravt handikappat att hon inte skulle kunna klara något själv. De kunde inte ens garantera att hon skulle överleva förlossningen.

Joel och jag var som sagt förstagsföräldrar och bara 25 och 27 år gamla. Det blev ytterligare kontroller och den samlade expertisens råd var klart och tydligt: Gör abort! Inte en helt lätt situation för oss som ni förstår, men vi kände tydligt från första stund att "denna bebis är vår och vi behåller henne oberoende av grad av handikapp". Vi samlade den del av vår närmaste familj som bodde i vår geografiska närhet. Min pappa, Per Nilsson, lade händerna på mitt huvud och gav en prästadömsvälsignelse till barnet i min mage. I välsignelsen uttalades orden "hon kommer att bli frisk".

Planer gjordes för att hela församlingen skulle fasta för oss kommande fastesöndag. Fredagen innan fastan var det dags för nästa ultraljud. Jag minns så väl hur tyst, noggrant och länge läkaren utförde denna ultraljudsundersökning. När han var klar sa han att han inte på något sätt kunde förklara detta, men bebisen mådde bra och allt



Martha
Henretta

Avresande missionärer

Martha Henretta från Västerhaninge församling har kallats på mission. Hon kommer att verka i Skottland/Irland-missionen. Martha är dotter till Hanna Henretta och Sven Henretta. ■

såg normalt ut. Och på den vägen är det. Tea är ett livs levande mirakel.

Jag vågar inte tänka på hur mycket godhet och glädje som vi, och många

med oss, hade gått miste om ifall vi följt läkarnas första råd. Tea har varit en fantastisk välsignelse för vår familj. Gud älskar oss. Han känner oss och

vet vad livet innebär för oss och han är med. Han är verkligen med. Han helar, han hör våra böner och han helgar vårt tro. Jag är enormt tacksam för det. ■



Erik Lindquist



Erik och Britt-Louise Lindblom



Erik Lindblom

Avlidna

Erik Lindquist har lämnat oss. Det var med sorg vi tog farväl av en kämpe och trofast broder. Han somnade in den 8 maj efter några veckors akut sjukdom i covid-19. Han begravdes den 15 maj på Österhaninge begravningsplats med endast närmaste familjen närvarande. Vi kommer att sakna honom men gläds åt att ha fått lära känna honom.

David Lindquist

En pionjär har gått vidare. Som ung kom **Erik Lindblom** i kontakt med missionärerna. Han och hans familj döptes 1950. Ett livslångt tjänande kom att följa där inget avstånd var för stort och ingen ansträngning var för svår. Erik och Britt-Louise beseglades i Schweiz tempel. De fick tre barn. Generositet, uthållighet och beslutsamhet

präglade hans liv. Han somnade in i frid och har nu förenats med Britt-Louise. Minnen lever kvar under stor saknad.

Syskonen Lindblom

Gunnel Girhammar i Lunds församling har lämnat oss. Hon var navet i vår familj med stor omtanke om mig, våra fem barn och sju ton barnbarn. Gunnel var

släktforskare och flitig tempelarbetare. I januari fick hon besked om obotlig cancer. Den fjärde juni samlades familjen runt hennes säng. Vi grät, skrattade och delade minnen. Den femte juni gick hon bort. I femtio år var jag Gunnels livskamrat. Jag är tacksam för att döden inte är slutet på vår resa tillsammans. ■

Urban Girhammar



Gunnel och Urban Girhammar



Familjen Girhammar, 1984

Bara skriv!

Harriet Klarin

Västerhaninge församling

Harriet Klarin har gjort en härlig självbiografi om hundra sidor. Vilken skatt för hennes familj! Hon ska själv berätta lite om hur hon gjorde. Vi får även läsa en del av innehållet. Harriets kapitelrubriker kan vara till stor hjälp för dig som vill börja skriva din egen levnadshistoria:

Föräldrar och andra förfäder – Barndom – Ungdomstiden – Äktenskapet med Bruno – Våra barn, vår rikedom – Barnbarn – Resor – Trosstärkande erfarenheter – Favoritställen i skrifterna – Detta gör mig lycklig – Detta stjälar min energi – Mina goda sidor – Mina dåliga sidor – Det bästa jag gjort i livet – Min livsfilosofi – Meningen med mitt liv.

Bara skriv! Strunta i kronologi och uppställningar från början. När jag började skriva kom minnena tillbaka. Också här kände jag himlens hjälp och stöd. Ta hjälp av foton, massor av foton! Var personlig. Glöm inte att berätta om andliga erfarenheter och personliga uppenbarelser. Mest spännande tycker jag alltid det är hur människor fick sitt vittnesbörd om kyrkan.

Min egen bakgrund till ett vittnesbörd började med min morfar som var pingstpastor och predikant. Han avskedades av Lewi Pethrus för att han läste i Bibeln om att den som fått för intet ska ge för intet, och då slutade han ta emot pastorslön och försörjde sig som frackskräddare. Det var "demoraliserande för de andra pastorererna", sa Lewi Pethrus. Morfar dog redan när mamma var fjorton år. Då började mamma ifrågasätta sin barn-domstro och ställde många frågor som hon inte tyckte att hon fick några bra svar på. Hon förlorade tron på Gud.

När jag började skolan pratade fröken om Gud och Jesus och berättade ur Bibeln. Jag gick hem och frågade mamma om Gud, och hon sa att det finns människor som tror på Gud men det gör inte vi i vår familj.



Jag nöjde mig med det. När missionärerna senare kom hem till oss ställde mamma sina frågor från ungdomen och blev djupt imponerad av missionärernas kunskaper. De kunde svara på allt! Mamma döptes snart. Pappa gick i kyrkan på söndagarna "för att hitta felen i kyrkan". Efter fem år kapitulerade han – det fanns inga fel på kyrkan – och döptes han också.

Minnen



Ingrid Lindell skrev så fint till systrarna i Gubbängens församling om vikten av att bevara minnen:

"Det sägs att varje gång en människa dör brinner att helt bibliotek ner. Ett bibliotek av erfarenheter, livskunskap och händelser är borta." Ingrid Lindell fortsätter med att förklara att

Själv brottades jag med frågan om Gud fanns. Jag var knappt femton år, i samma ålder som Joseph Smith när han gick ut i skogen för att be. Så jag tänkte att om han kunde så kunde väl jag också. Jag gick ut i skogen och frågade Gud om han fanns, i full förvissning om att han på något sätt skulle ge mig svar. Han svarade mig med hörbara ord, så tydligt och överväldigande att det hållit att leva ett helt liv på.

Min äldste bror, som var den enda i familjen som aldrig döptes, sa till mamma en gång: "Tänk om du har fel och när du dör så är du död och det finns inget mer?" I stället för att argumentera svarade mamma: "Men tänk vad lycklig jag då har levat!"

Det är också mitt vittnesbörd. Jag är så tacksam över att jag fann evangeliet tidigt i livet. Det har gett mitt liv mening och stor glädje. ■

det är här vi kommer in i bilden. "Vi kan hjälpa till att bevara minnen. Vi kan börja skriva i Minnenas bok." Ingrid tillägger: "Kanske verkar det övermäktigt för oss, men inte omöjligt. Skriv ner det du vet, fråga släktingar, fråga församlingens genealoger. Jag vet att kärleken och gemenskapen med dem som gått före oss kommer att öka. Jag visste inte mycket om min egen släkt tidigare. Det visade sig att de var präster i generationer vilket gav mig möjlighet att läsa mer om var och en. Jag vet att ett äventyr väntar dig då du börjar skriva. Både du och dina anfäder kommer att knyta starkare band och större kärlek till varann. Om människor inte hade skrivit ner sina

erfarenheter, sin historia, hade vi inte haft skrifterna att tillgå.”

Hans Strandberg i Kristianstads församling brinner verkligen för släkthistoria. Han har gjort en film med många fina tips om hur man går tillväga. Du kan se filmen och låta dig inspireras på följande länk:



https://drive.google.com/file/d/14Xreu0VY3v3jBIMPuCSuJvQiex_ENJ31/view?usp=drivesdk ■

Vill du bidra med en artikel till Lokala sidorna?

V i tar gärna emot artiklar skrivna av medlemmar runtom i Sverige. Här kommer några råd till dig som vill bidra: Prata gärna med lokalredaktören om din idé till artikel i förväg. Alla typer av artiklar passar inte för publicering i *Liahona*. Vi vill hellre ha korta artiklar än långa. Vi vill hellre ha artiklar som handlar om människor än som beskriver möten och aktiviteter. Känner du någon som haft en speciell väg till det återställda evangeliet? Någon som haft en upplevelse som vi andra kan lära oss något av? Vill du skriva om en upplevelse från din mission, eller vill du berätta om hur någon gått den extra milen i sitt ämbete? Kontakta Terez Nilsson via telefon: 0708-430416, eller via e-post: terez.nilsson@gmail.com ■

Mariannes viktigaste beslut

När lokalredaktionen ville ha tips om någon som skrivit sin levnadsberättelse riktades uppmärksamheten norrut. Två av Marianne Näslunds släktingar tipsade från varsitt håll om hennes maskinskrivna självbiografi. Marianne tillhör Luleå gren och vi får läsa den del av hennes text som handlar om hur hon blev medlem i kyrkan, ett steg som påverkat så många av hennes efterkommande. Berättelsen börjar med Mariannes mor, Sonja Näslund. Sonja med familj flyttade från Boden till Sollefteå, där hon kom i kontakt med evangeliet. Dottern Marianne, som var äldst, blev ensam kvar uppe i Boden.

Medan min familj bodde i Sollefteå fick jag höra att mamma gått och blivit religiös! Jag blev nästan chockad. Och det var inte statskyrkan som hon gick till, utan någon frireligiös rörelse som kallades mormoner! Men eftersom jag kände mamma Sonja som en intelligent, klok och sansad person blev jag ändå lite nyfiken. När jag hälsade på under julen hade jag massor av frågor och jag blev snabbt entusiastisk över allt jag fick höra.

En standardfråga som jag ställde till alla religiösa jag stötte på var: "Vad händer med de människor som dött och som aldrig hört om er religion?" Jag hade aldrig fått ett svar på den frågan, förutom nu när jag träffade missionärerna. De berättade villigt om dop för de döda och jag kände igen den rättvisa Gud jag sökt efter. Det dröjde dock innan jag fattade några beslut. Motståndaren arbetade med mig och jag kände mig inte mogen för dopet.

Efter jullovet åkte jag tillbaka till Boden med en Mormons bok som jag låg framme för mina vänner att se och fråga om. Det dröjde inte länge förrän jag flyttade ner till familjen i Sollefteå.

En gång satt jag och mamma och

äldsterna och spelade kort därhemma. Då berättade en av dem att det fanns en profet och tolv apostlar i kyrkan. Detta kom som nästa chock. Hela mitt liv hade jag tänkt att om det fanns en profet och apostlar så skulle jag följa dem. Missionärerna sa att de som tillhörde Israel ofta känner igen evangeliet när de hör det. Jag förstod att jag kände igen evangeliet och äldsterna ville att jag skulle be och fråga Gud om det var sant.

Jag kämpade mot mörka krafter och trots att jag nu kände säkert att evangeliet var sant och hade ett dopdatum tvekade jag in i det sista. Jag trodde inte att jag skulle kunna leva det liv som fordrades av mig. Jag funderade på om jag skulle flytta tillbaka och lämna allt detta bakom mig. Men när jag rannsokade mig själv visste jag att det skulle vara som att förneka solen. Jag kunde inte förneka det jag hört.

Kyrkan skulle ha en konferens under påsken 1957. Jag tog ansvar för det jag visste och lät döpa mig av äldste Clayne Yeates. Den Helige Andens gåva fick jag sedan genom äldste Carl Johnson. I december året därpå gick jag själv på mission. ■



Marianne Näslund döps som nittonåring av Äldste Yeates.



Marianne och hennes mor Sonja Näslund (längst till höger) tillsammans med andra norrländska systrar och den besökande missionspresidentens hustru Ruth Oscarson (fyra från höger).