JESU KRISTI KYRKA AV SISTA DAGARS HELIGA • SEPTEMBER 2017

Liahona

Din bästa chans att finna lycka, s. 14

Fyra saker som nya medlemmar vill att du ska veta, s. 22

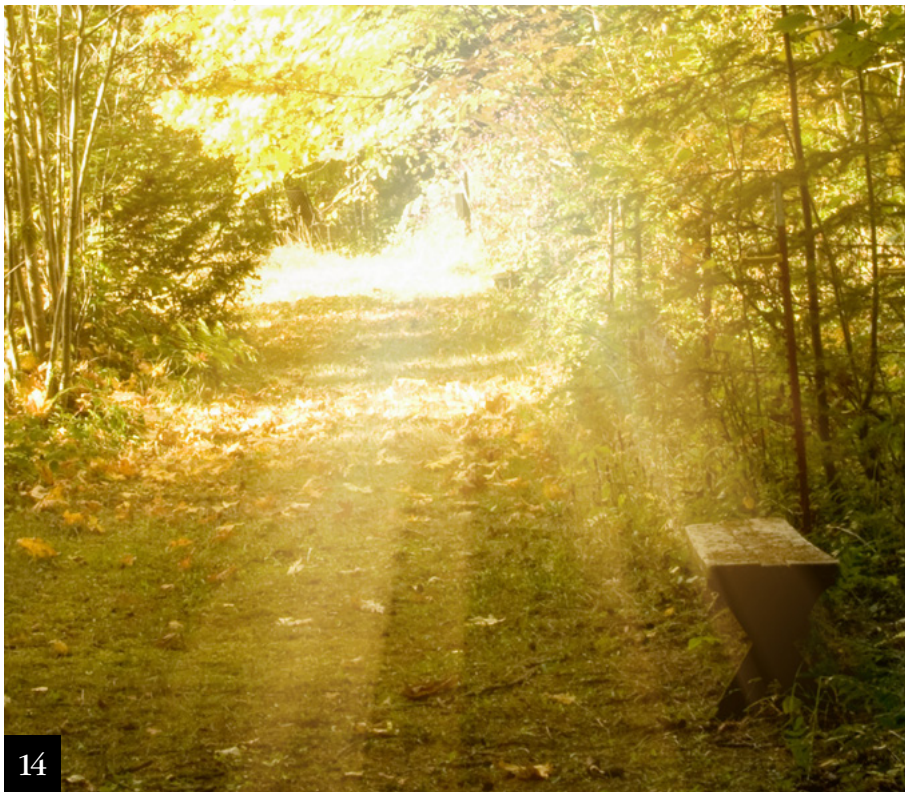
Varför tystnaden förlorar i ett ordkrig, s. 28

Hur min församling räddade mig efter min dotters självmord, s. 34

Den här fridfulla scenen skildrar kullen Cumorah på avstånd. I det forntida Amerika gömde en nephitisk profet som hette Moroni sitt folks uppteckningar i den kullen. Omkring 1 400 år senare återvände Moroni till området som en ängel och uppenbarade var plåtarna befann sig för den unge Joseph Smith. Joseph grävde upp och översatte uppteckningarna, som blev kända som Mormons bok.

Foto George Edward Anderson, med tillstånd av kyrkans historiska bibliotek och arkiv.

Liahona, september 2017



AVDELNINGAR

8 **Anteckningar från aprilkonferensen 2017**

10 **Undervisa på Frälsarens sätt: Kärlek och chokladkaka: Vad ska du ge för att föra dem tillbaka?**
Devin G. Durrant

38 **Porträtt av tro: Cayo och Anthony**

40 **Sista dagars heliga berättar**

80 **Tills vi möts igen: Mormons bok: I sanning ett underverk**
Mark E. Petersen

BUDSKAP

4 **Budskap från första presidentskapet: Profeter som vägleder oss**
Thomas S. Monson

7 **Besöklärarnas budskap: Av ett hjärta**

ARTIKLAR

14 **Evangeliets väg till lycka**
Jeffrey R. Holland
Hur finner vi lycka, särskilt när livet ligger framför oss som en högt berg att bestiga?

22 **Vi kan bättra oss: Välkomna andra in i fållan**
Betsy VanDenBerghe
Fyra exempel på hur vi kan hjälpa nya och återvändande medlemmar att känna sig välkomna i kyrkan.

28 **Försvara tron**
Jörg Klebingat
Vad är vi villiga att göra för att försvara vår tro på Jesus Kristus?

34 **Räddad efter min dotters självmord**
Le Etta Thorpe
Efter min dotters självmord hade jag djupa känslomässiga sår. Lyckligtvis var min församling där och hjälpte mig tillbaka till hälsa.

PÅ OMSLAGET
Foto Leslie Nilsson.

KOMMER NÄSTA MÅNAD

Förändringar i melkisedekska prästadömets och Hjälpföreningens möten 2018.

UNGA VUXNA

44 **Övervinna faran med tvivel**
Hugo Montoya
Hur kan vi förbli trofasta när tvivel och frestelser omger oss?

48 **Musikexperimentet**
Marcel Hall
Jag upptäckte att något mycket enkelt kunde förändra allting.

Se om du kan hitta Liahonan som är gömd i det här numret. Ledtråd: Vilka viktiga val har du gjort?

UNGDOMAR

50 **Lyftkraft**
Richard M. Romney
Vad har flygplan med evangeliet att göra?

52 **Ditt vittnesbörd och Mormons bok**
Läs tre ungdomars berättelser om hur Mormons bok har förändrat deras liv.

56 **25 sanningar i Mormons bok**
Mormons bok är vår religions slutsten – ta reda på varför!

58 **Tio minuter om dagen**
Hadley Griggs
Trött på att misslyckas med dina skriftstudiemål? Pröva med det här.

62 **Affisch: Överväldigad?**

63 **Rakt på sak**
Hur kan jag stå emot frestelser? Vad ska jag göra om någon närstående avfaller?

64 **Svar från kyrkans ledare: Hur man inbjuder den Helige Anden**
Henry B. Eyring

65 **Vår plats**

BARN

66 **Räkna konferensord**
Här är ett roligt sätt att hålla räkningen på olika ord som du kan höra under generalkonferensen!

67 **En målning av Kristus**
Tesla S.
Teslas vän förberedde sig för något speciellt – det gjorde Tesla också.

68 **Janes val**
Jessica Larsen
Jane sökte efter sanningen. Hittar hon det hon söker efter?

70 **Vår sida**

71 **Figurer från kyrkans historia: Hjälpföreningssystrar och templet i Nauvoo**

72 **Svar från en apostel: Hur kan jag göra mitt vittnesbörd starkt?**
Ronald A. Rasband

73 **Lek inte med elden!**
Jean B. Bingham
Om man leker med sådant som är farligt så kan man skada sig!

74 **Alla Guds barn**
Julie Cornelius-Huang
Iren besökte sin farfars kyrka för första gången – men den såg inte ut som någon kyrka han hade sett tidigare.

76 **Berättelser om Jesus: Jesus är snäll**
Kim Webb Reid

79 **Färgläggningssidan: Jag kan vara snäll**

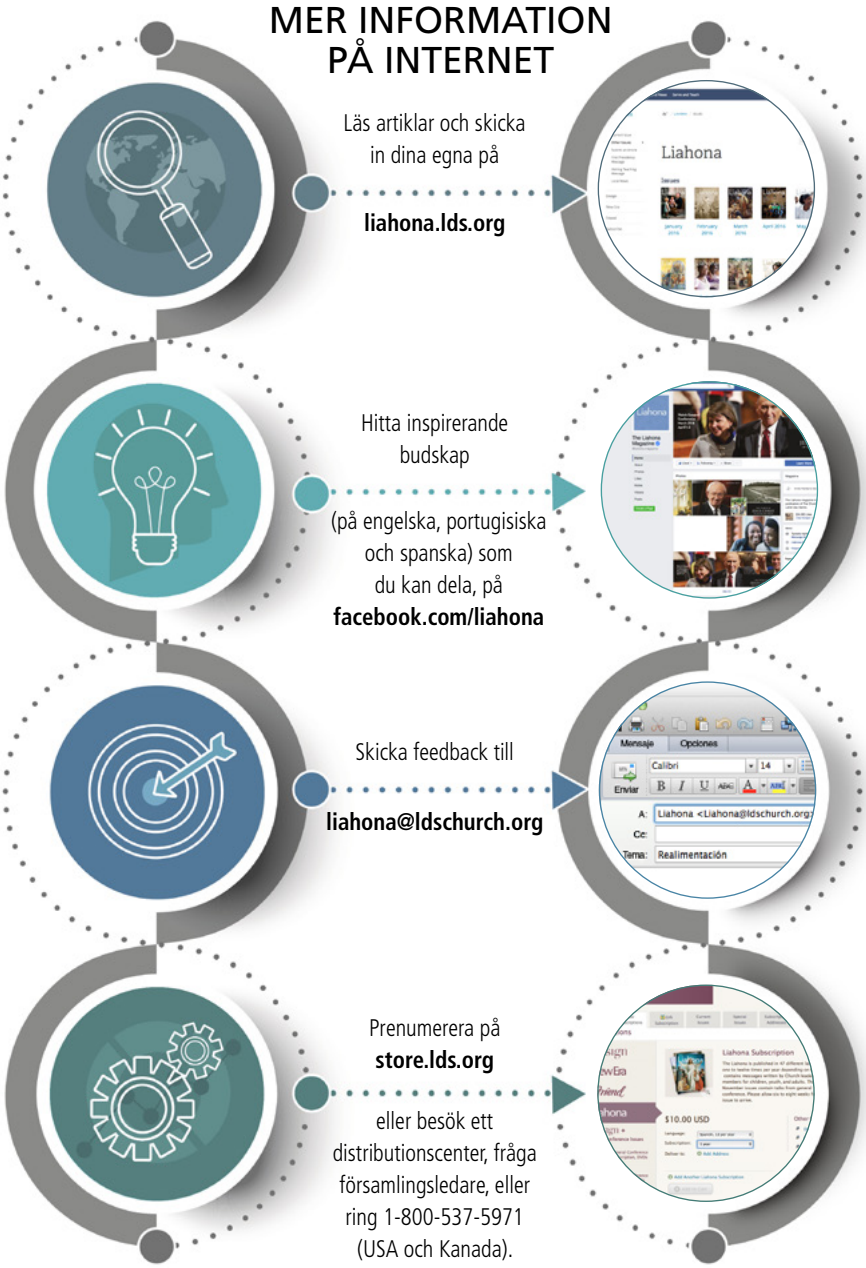
SEPTEMBER 2017 ÅRGÅNG 141 NUMMER 9
LIAHONA 14449 180
Internationell tidskrift för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga

Första presidentskapet: Thomas S. Monson, Henry B. Eyring, Dieter F. Uchtdorf
De tolv apostlarnas kvorum: Russell M. Nelson, Dallin H. Oaks, M. Russell Ballard, Robert D. Hales, Jeffrey R. Holland, David A. Bednar, Quentin L. Cook, D. Todd Christofferson, Neil L. Andersen, Ronald A. Rasband, Gary E. Stevenson, Dale G. Renlund
Chefredaktör: Joseph W. Sitati
Biträdande redaktörer: Randall K. Bennett, Carol F. McConkie
Rådgivande: Brian K. Ashton, Bonnie H. Cordon, LeGrand R. Curtis Jr., Sharon Eubank, Christoffel Golden, Douglas D. Holmes, Erich W. Kopischke, Larry R. Lawrence
Verkställande direktör: Richard I. Heaton
Chef för kyrkans tidningar: Allan R. Loyborg
Verksamhetschef: Garff Cannon
Redaktionschef: Adam C. Olson
Biträdande redaktionschef: Ryan Carr
Publiceringsassistent: Cremilda Amaral
Skriv- och redigeringsteam: Maryssa Dennis, David Dickson, David A. Edwards, Matthew D. Flitton, Lori Fuller, Garrett H. Garff, LaRene Porter Gaunt, Jon Ryan Jensen, Charlotte Larcabal, Michael R. Morris, Eric B. Murdock, Sally Johnson Odekirk, Joshua J. Perkey, Jan Pinborough, Richard M. Romney, Mindy Anne Selu, Marissa Widdison
Huvudansvarig för grafik: J. Scott Knudsen
Grafikansvarig: Tadd R. Peterson
Formgivningsteam: Jeanette Andrews, Fay P. Andrus, C. Kimball Bott, Thomas Child, David Green, Colleen Hinckley, Eric P. Johnsen, Susan Lofgren, Scott M. Mooy, Mark W. Robison, Rachel Smith, Brad Teare, K. Nicole Walkenhorst
Samordnare av immateriell äganderätt: Collette Nebeker Aune
Produktionschef: Jane Ann Peters
Produktionsteam: Ira Glen Adair, Connie Bowthorpe Bridge, Julie Burdett, Thomas G. Cronin, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Derek Richardson
Prepress: Joshua Dennis, Ammon Harris
Tryckerichef: Steven T. Lewis
Distributionschef: Troy K. Vellinga

Översättning:
Översättningstjänst
Mariatorget 1A
118 48 STOCKHOLM
Tfn 08-556 029 80
E-post: myhrbergj@ldschurch.org
För prenumeration och priser utanför Förenta staterna och Kanada, gå till store.lds.org eller kontakta kyrkans lokala distributionscenter eller församlings- eller grensledare.
Ansvarig utgivare för *Liahona*: Jerker Myhrberg
Ansvarig för Kyrkonytt: Gösta Körlof
Redaktör: Eivor Hagman
Medusagatan 2A
533 38 Jönköping
Tfn/Fax 036-71 96 63
E-post: eivorhagman@hotmail.com
Distribution
Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga, avdelningen för medlemsuppteckningar och statistik
Sveagatan 8A
441 32 Alingsås
Prenumerationsinformation
Prenumeration eller ändring av adress sker genom att kontakta Customer Service (kundtjänsten)
Tel: 08-500 655 20
E-post: rcstockholm@ldschurch.org
Internet: store.lds.org
Priset för en helårsprenumeration är SEK 84:00 som insättes på plusgiro: 260353-8. Ange Liahona och språk.
Skicka manuskript och frågor online till liahona.lds.org; via post till *Liahona,* Rm. 2420, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA eller via e-post till liahona@ldschurch.org.
Liahona (en term i Mormons bok som betyder "kompass" eller "vägvisare") publiceras på albanska, armeniska, bislama, bulgariska, cebuano, danska, engelska, estniska, fijianska, finska, franska, grekiska, holländska, isländska, indonesiska, italienska, japanska, kambodjanska, kinesiska (förenklad), kiribati, koreanska, kroatiska, lettiska, litauiska, malagassiska, marshallesiska, mongoliska, norska, polska, portugisiska, rumänska, ryska, samoanska, slovenska, spanska, svenska, swahili, tagalog, tahitiska, thailändska, tjeckiska, tonganska, tyska, ukrainska, ungerska, urdu och vietnamesiska. (Hur ofta den utkommer varierar för olika språk.)

© 2017 Intellectual Reserve, Inc. Med ensamrätt. Printed in the United States of America.
Copyrightinformation: Om inget annat anges kan material från *Liahona* kopieras för privat, icke kommersiellt bruk (inklusive för ämbeten i kyrkan). Den här rättigheten kan när som helst återkallas. Visuellt material får inte kopieras om förbehåll anges intill konstverket. Copyrightfrågor bör ställas till Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., FL 13, Salt Lake City, UT 84150, USA; e-post: cor-intellectualproperty@ldschurch.org.

For Readers in the United States and Canada:
September 2017 Vol. 141 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.



IKONER FRÅN GETTY IMAGES

ÄMNEN I DET HÄR NUMRET

Sidnumren gäller artikelns första sida.

Aktivering, *10, 22, 34*
Andra religioner, *67, 74*
Arbete, *14*
Bön, *52, 64, 72*
Den Helige Anden, *7, 64, 73*
Död, *34, 40*
Enighet, *7, 22*
Flyktingar, *65*
Föruttillvaron, *28*
Generalkonferensen, *4, 66*
Handlingsfrihet, *14, 28, 68*
Himmelske fader, *28, 48, 50, 63, 64*
Jesus Kristus, *7, 14, 44, 56*
Kärlek, *7, 10, 14, 34*
Lycka, *14, 34*
Lydnad, *73*
Missbruk, *42*
Missionsarbete, *10*
Mod, *28, 44, 63, 68*
Mormons bok, *42, 43, 52, 56, 58, 80*
Omvändelse, *22, 38, 52, 63, 68, 73*
Profeter, *4*
Seminariet, *65*
Skrifterna, *52, 56, 58, 72*
Tjänande, *7, 10, 34, 65, 67, 72*
Tro, *28, 41, 44, 63, 64*
Tvivel, *44*
Undervisning, *10*
Vittnesbörd, *72*
Vänlighet, *14, 22, 34, 76, 79*

Thomas S. Monson

PROFETER SOM VÄGLEDER OSS

För några år sedan satt jag i rummet i Salt Lake-templet där första presidentskapet och de tolv apostlarnas kvorum träffas en gång i veckan. Jag tittade upp på väggen mitt emot första presidentskapet och såg på porträtten av alla kyrkans presidenter.

Medan jag tittade på dem, mina företrädare – från profeten Joseph Smith (1805–1844) till president Gordon B. Hinckley (1910–2008) – tänkte jag: ”Vad tacksam jag är för vägledningen från var och en.”

De här är enastående män som aldrig vacklade, aldrig tvekade och aldrig misslyckades. De är gudsmän. När jag tänker på de nutida profeter som jag har känt och älskat, minns jag deras liv, deras egenskaper och deras inspirerande undervisning.

President Heber J. Grant (1856–1945) var kyrkans president när jag föddes. När jag begrundar president Grants liv och lärdomar inser jag att en egenskap som han alltid visade var ihärdighet – ihärdighet i fråga om sådant som är gott och ädelt.

President George Albert Smith (1870–1951) var kyrkans president när jag verkade som biskop i min församling i Salt Lake City. Han såg att det pågår en stor dragkamp mellan Herren och motståndaren. ”Om du håller dig på Herrens sida av linjen”, sa han, ”står du under hans inflytande och har ingen önskan att göra orätt.”[1]

Jag kallades att verka som medlem i de tolvs kvorum 1963 av president David O. McKay (1873–1970). Han lärde oss att visa hänsyn mot varandra genom sitt sätt att leva. ”Sann kristendom”, sa han, ”är kärlek i handling.”[2]

President Joseph Fielding Smith (1876–1972), en av kyrkans mest produktiva författare, hade som vägledande princip i livet att vara lärd i evangeliet. Han läste skrifterna oupphörligt och kände bättre till lärdomarna inom dess sidor än någon annan som jag har träffat.

President Harold B. Lee (1899–1973) verkade som min stavspresident när jag var liten. Ett av hans favoritcitat var: ”Stå … på heliga platser och låt er inte rubbas.”[3] Han uppmanade de heliga att vara i harmoni med och hörsamma den Helige Andens viskningar.

Jag tror att en vägledande princip för president Spencer W. Kimball (1895–1985) var hängivenhet. Han var fullständigt, otvetydigt hängiven Herren. Han följde också evangeliet hängivet.

När president Ezra Taft Benson (1899–1994) blev kyrkans president kallade han mig att verka som sin andre rådgivare i första presidentskapet. Kärlek var hans vägledande princip, vilken genomsyrar hans favoritcitat, uttalat av Frälsaren: ”Vad slags män bör ni då vara? Sannerligen säger jag er: Sådana som jag är.”[4]

President Howard W. Hunter (1907–1995) såg alltid till det bästa hos andra. Han var alltid artig. Han var alltid ödmjuk. Jag hade förmånen att verka som hans andre rådgivare.

FOTOILLUSTRATION SCOTT LAW

President Gordon B. Hinckley uppmanade oss att göra vårt bästa. Han vittnade mäktigt om Frälsaren och hans uppdrag. Han undervisade oss med kärlek. Att verka som hans förste rådgivare var en ära och en välsignelse.

Frälsaren ger oss profeter därför att han älskar oss. Under generalkonferensen i oktober har kyrkans generalauktoriteter återigen förmånen att förmedla hans ord. Vi antar högtidligt och ödmjukt det ansvaret.

Vilken välsignelse det är att Jesu Kristi återställda kyrka finns på jorden och att den är grundad på uppenbarelsens klippa. Fortsatt uppenbarelse är Jesu Kristi evangeliums livsnerv.

Må vi förbereda oss för att ta emot den personliga uppenbarelse som så rikligt strömmar till oss under generalkonferensen. Må våra hjärtan vara fyllda av djup beslutsamhet när vi höjer våra händer för att understödja våra levande profeter och apostlar. Må vi bli upplysta, upplyfta, tröstade och stärkta när vi lyssnar på deras budskap. Och må vi vara redo att på nytt besluta oss för att vara hängivna Herren Jesus Kristus – hans evangelium och hans verk – och med förnyad beslutsamhet hålla hans bud och göra hans vilja. ■

SLUTNOTER

1. Se *Kyrkans presidenters lärdomar: George Albert Smith* (2011), s. 183.
2. *Kyrkans presidenters lärdomar: David O. McKay* (2003), s. 184.
3. L&F 87:8.
4. 3 Ne. 27:27.

UNDERVISA FRÅN DET HÄR BUDSKAPET

President Monson återger mäktiga lärdomar han har fått av profeterna före honom. Han påminner oss också om att ”Frälsaren ger oss profeter därför att han älskar oss”. När du samtalar med dem du undervisar kan ni prata om hur profeter och apostlar är tecken på Guds kärlek till oss. Du kan återge ett råd från ett av president Monsons tidigare generalkonferenstal. Uppmana dem du undervisar att förbereda sig för generalkonferensen genom att läsa tal som har varit särskilt inspirerande för dem och hjälpt dem att känna Frälsarens kärlek.

UNGDOMAR

Du kan ladda ner musiken till "Tack, Gud, att profeter du sänder" på lds.org/go/9176.

Tack, Gud, att profeter du sänder

Vilket inflytande har vår profet Thomas S. Monson haft på dig? Vad kommer du att minnas mest hos honom? Du kan skriva i din dagbok om president Monson och hans liv – på liknande sätt som han beskrev inflytandet från varje profet *han* kommer ihåg.

Du kan också välja ett favoritcitat av honom och skriva det där du kan se det ofta, till exempel på ett skrivblock i skolan eller på en lapp i ditt rum. Du kan också göra ett bildcitat av det och göra det till din bakgrundsbild på mobilen! Varje gång du ser citatet kan du fundera över hur viktigt det är att vi har en levande profet och minnas att han är här för att älska och vägleda oss i dag.

FOTO PEGGY MARIE FLORES

BARN

Profeter vägleder oss till Kristus

Frälsaren ger oss profeter därför att han älskar oss. När vi följer profeterna så hjälper det oss att välja det rätta. Vilken väg bör barnen gå för att följa profeten?

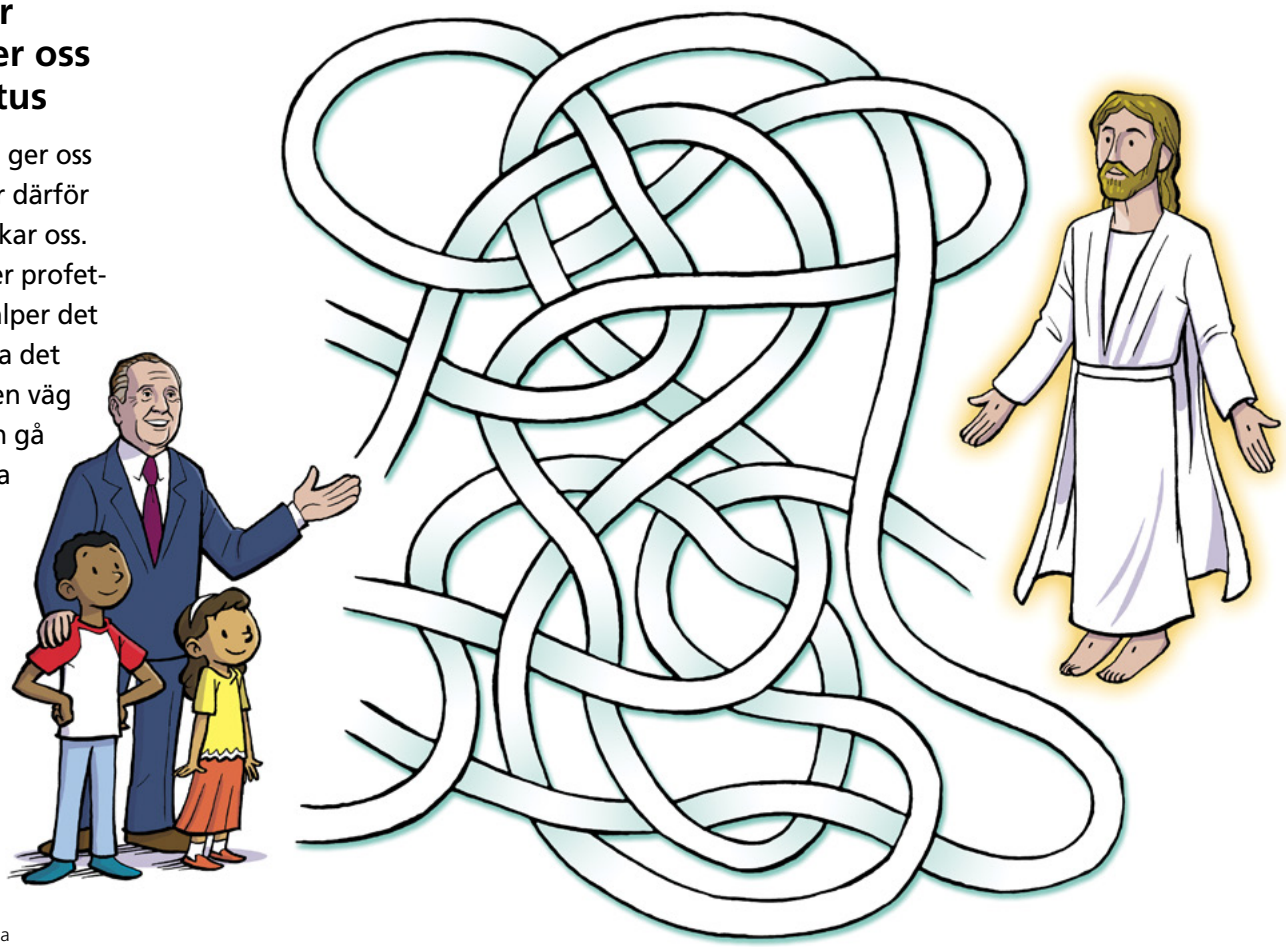


ILLUSTRATION ADAM KOFORD

Av ett hjärta

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

ATT VI MÅ VARA ETT, AV J. KIRK RICHARDS

Tro
Familj
Tjänande

”Och Herren kallade sitt folk SION, eftersom de var av ett hjärta och ett sinne och levde i rättfärdighet, och det fanns inga fattiga bland dem” (Mose 7:18). Hur kan vi bli ett?

Äldste M. Russell Ballard i de tolv apostlarnas kvorum har sagt: ”Mitt i det engelska ordet för *försoning* finns ordet *en*. Om varje människa kunde förstå detta skulle det aldrig finnas en enda person som vi inte skulle bry oss om, oavsett ålder, ras, kön, religion eller social och ekonomisk ställning. Vi skulle sträva efter att efterlikna Frälsaren och skulle aldrig vara ovänliga, likgiltiga, respektlösa eller okänsliga mot andra.”[1]

President Henry B. Eyring, förste rådgivare i första presidentskapet, har sagt: ”Där människor har … Anden hos sig kan vi vänta oss harmoni. … Guds ande förorsakar aldrig stridigheter (se 3 Ne. 11:29). … Den leder till personlig frid och en känsla av samhörighet med andra.”[2]

På tal om svårigheter i familjen har Carole M. Stephens, tidigare första rådgivare i Hjälpföreningens generalpresidentskap, sagt: ”Jag har aldrig behövt uppleva en skilsmässa, den smärta och otrygghet som kommer av att bli övergiven eller ansvaret förbundet med att vara ensamstående mor. Jag har inte upplevt ett barns död, ofruktsamhet eller dragning till det egna könet. Jag har inte behövt utstå övergrepp, kronisk sjukdom eller missbruk. Det har inte varit en del av min utveckling. …

Men genom *mina* personliga prövningar … har jag blivit väl förtrogen med han som förstår … Och dessutom har jag upplevt alla de prövningar jag nämnde som dotter, mor, mormor, syster, moster och vän.

Våra möjligheter som förbundsdöttrar till Gud är inte bara att lära av egna utmaningar. Det är att förenas i empati och medkänsla när vi stödjer medlemmar av Guds familj i deras kamp så som vi förbundit oss att göra.”[3]

Ytterligare skriftställen och information

Johannes 17:20–23; Efesierbrevet 4:15; Mosiah 18:21–22; 4 Nephi 1:15
reliefsociety.lds.org

SLUTNOTER

1. Se M. Russell Ballard, ”Försoningen och en själs värde”, *Liahona,* maj 2004, s. 86.
2. Henry B. Eyring, ”På det vi må vara ett”, *Nordstjärnan,* juli 1998, s. 69.
3. Carole M. Stephens, ”Familjen är från Gud”, *Liahona,* maj 2015, s. 11–12.

Att begrunda

Hur gör enighet oss emellan att vi blir ett med Gud?

ANTECKNINGAR FRÅN APRILKONFERENSEN 2017

”Vad jag, Herren, har talat, det har jag talat, … antingen genom min egen röst eller genom mina tjänares röst, ty det är detsamma” (L&F 1:38).

När du går igenom talen från generalkonferensen i april 2017 kan de här sidorna hjälpa dig studera och tillämpa aktuella lärdomar från levande profeter och apostlar och andra ledare i kyrkan.

DOKTRINÄR HÖJDPUNKT

Gudomen

”Eftersom vi har sanningen om gudomen och vår relation till dem, meningen med livet och vår eviga bestämmelses beskaffenhet, har vi den slutgiltiga kartan och förvissningen för vår resa genom jordelivet. Vi vet vilka vi tillber och varför vi tillber. Vi vet vilka vi är och vad vi kan bli (se L&F 93:19). Vi vet vem som gör allting möjligt och vi vet vad vi måste göra för att få de största välsignelserna som kommer genom Guds frälsningsplan. Hur vet vi allt detta? Vi vet det genom Guds uppenbarelser till sina profeter och till var och en av oss personligen.”

Äldste Dallin H. Oaks i de tolv apostlarnas kvorum, ”Gudomen och frälsningsplanen”, *Liahona,* maj 2017, s. 103.

PROFETISKT LÖFTE

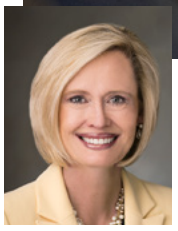
NEDKALLA HIMLENS KRAFTER

”Skrifterna lär oss att rättfärdigt utövande av prästadömet är beroende av att vi efterlever principerna vänlighet och kärlek. …

Låt oss se på våra liv och bestämma oss för att följa Frälsarens exempel genom att vara vänliga, kärleksfulla och ha kristlig kärlek. Och när vi gör det har vi bättre förutsättningar att nedkalla himlens krafter för egen del, för våra familjer och för våra medresenärer på denna ibland svåra resa tillbaka till vårt himmelska hem.”

President Thomas S. Monson, ”Vänlighet och kärlek”, *Liahona,* maj 2017, s. 66–67.

Gå till **conference.lds.org** för att läsa, se eller lyssna på generalkonferenstal.



MED FRÄLSAREN SOM MITTPUNKT

”’Förtrösta på Herren av hela ditt hjärta, förlita dig inte på ditt förstånd’ [Ords. 3:5–6]. …

På engelska används här ordet luta, vilket har en bibetydelse av att fysiskt röra sig åt sidan eller få slagsida. När vi lutar oss fysiskt åt den ena eller andra sidan förflyttar vi oss från mittpunkten, förlorar balansen och välter. När vi lutar oss andligt mot vårt eget förstånd, lutar vi oss bort från vår Frälsare. …

Vi kan alla förtrösta på Herren och inte förlita oss på vårt förstånd. Vi kan göra Frälsaren till mittpunkten i våra liv genom att lära känna honom, och då gör han våra stigar jämna.”

Bonnie H. Cordon, första rådgivare i Primärföreningens generalpresidentskap, ”Förtrösta på Herren och håll dig kvar på mittpunkten”, *Liahona*, maj 2017, s. 6, 9.

VEM SA DET HÄR?

1. ”En syndare som omvänder sig dras närmare Gud än en självgod person som dömer syndaren.”

   _____

2. Motivet för att höja en varnande röst är kärlek – kärleken till Gud och kärleken till medmänniskan. Att varna är att visa omsorg.”

   _____

3. ”Om Guds kärlek är melodin till vår gemensamma sång, är förvisso vår gemensamma strävan att lyda honom dess oumbärliga harmoni.”

   _____

4. ”Det brukade vara ett sällsynt men välkommet undantag att ungdomar hade med sig egna namn på sina förfäder till templet. Nu är det vanligt.”

   _____

Svar: 1) Dale G. Renlund, 2) D. Todd Christofferson, 3) Jeffrey R. Holland, 4) Henry B. Eyring

DRA PARALLELLER

Sant lärjungeskap

I bland tar flera talare upp samma ämne. Det här är vad tre talare sa om att vara en sann Kristi lärjunge. Använd majnumret 2017 eller gå till conference.lds.org för att läsa mer av vad de här talarna sa.

- ”Jesu Kristi sanna lärjungar är villiga att synas, göra sig hörda och vara annorlunda än människorna i världen. De är oförskräckta, hängivna och modiga.” – Russell M. Nelson, ”Föra in Jesu Kristi kraft i våra liv”, s. 40–41.
- ”Äkta lärjungeskap är ett sätt att vara. … Lärjungar lever så att Kristus egenskaper vävs in i deras väsen, som i en andlig gobeläng.” – Robert D. Hales, ”Att bli en lärjunge till vår Herre Jesus Kristus”, s. 46.
- ”Vår kärlek till sabbatsdagen upphör inte när kyrkans dörr stängs bakom oss, utan öppnar i stället dörren till en underbar dag av vila från vardagens rutiner, för studier, bön och omtanke om familj, släkt och andra som behöver vår uppmärksamhet.” – Neil L. Andersen, ”Att övervinna världen”, s. 59.

KÄRLEK OCH CHOKLADKAKA: VAD SKA DU GE FÖR ATT FÖRA DEM TILLBAKA?

Devin G. Durrant
förste rådgivare i Söndagsskolans generalpresidentskap

Syster Babata Sonnenberg kände sig missmodig. Som ung mamma till fem flickor under åtta år blev hon överraskad när hon kallades att undervisa söndagsskoleklassen för 16- och 17-åringar i församlingen. När det hade gått några månader började färre komma på lektionerna och de kom mer sporadiskt. En söndag var det bara en ung man som kom. I stället för att bara undervisa en elev slog hon ihop klassen med en annan. Hon var redo att ge upp. Men när hon begrundade och bad om den svåra situationen blev hon inspirerad och upplevde ett hjärtats förändring.

Lagarbete

Hennes man Ken var missionsledare i församlingen. De kände sig båda manade att kombinera sina ansträngningar för att hjälpa ungdomarna i församlingen. Hon började baka chokladkaka och han bjöd hem ungdomarna i församlingen varje söndagskväll för att äta kakan och samtala om missionsförberedelser. Medan ungdomarna åt av kakan inbjöd syster Sonnenberg dem att komma till hennes söndagsskolekurs.

Till följd av den här ”söta” inbjudan ökade närvaron under söndagsskolelektionerna. Men Nate, en av de unga männen, lät sig inte övertalas av alla inbjudningar. Syster Sonnenberg kände att hon höll på att förlora ett av sina får. Hennes strategi för att övervinna den känslan var att söka efter det som gått förlorat tills hon hittade det (se Luk. 15:4). Så i stället för att ge upp hoppet om Nate gjorde syster Sonnenberg upp en plan.

Hembesök

En söndagskväll åkte hon hem till Nate. Han var hemma, tillsammans med en annan klassmedlem som inte heller hade kommit den dagen. Hon sa till dem båda att hon hade saknat dem på lektionen och höll lektionen för dem då och där. Nates pappa, som nyligen hade blivit avlöst som biskop för församlingen, blev rörd av lärarens ihärdighet. Han skickade ett sms till hennes man som löd: ”Ken, tacka din fru från mig. Det var inspirerat att hon kom hit och undervisade Nate och McKay.”

Men söndagen därpå valde Nate återigen att inte komma till Söndagsskolan. Då åkte syster Sonnenberg hem till honom igen för att ha ett samtal om evangeliet. Nate misstänkte att det skulle hända, och han hade gått hem till en vän för att gömma sig där. Syster Sonnenberg hittade honom några hus längre bort från hans och höll lektionen där.

Slutligen bestämde Nate sig för att börja komma till Söndagsskolan igen.

BAKGRUND FRÅN GETTY IMAGES

Vad var det som fungerade?

Varför kom Nate tillbaka?

Var det chokladkakan som syster Sonnenberg hade bjudit på hemma hos sig?

Var det hennes besök hemma hos Nate (och hos grannarna) för att träffa honom?

Var det för att hans vänner och familj uppmuntrade honom att komma till kyrkan?

Eller var det kärleken han kände från syster Sonnenberg, hans lärare i Söndagsskolan?

Svaret är förmodligen ”alla ovanstående”. Av alla de här anledningarna, och fler, började Nate komma till Söndagsskolan regelbundet, tillsammans med sina vänner.

Resten av berättelsen

Och här är resten av berättelsen. Tack vare de positiva känslor som Nate nu hade för sin söndagsskollärare tvekade han inte att köpa chokladpraliner till henne när han senare såg henne i köpcentret. Syster Sonnenberg, som hade visat honom så mycket kärlek, fick i sin tur känna hans kärlek.

En kort tid därefter, i september 2015, fyllde Nate i sin missionsansökan och verkar nu i Mississippimissionen Jackson.

Andra klassdeltagare som hade svårt att komma till Söndagsskolan bestämde sig också för att gå ut som missionärer. Fem unga män och tre

KORT OCH RAM FRÅN GETTY IMAGES

unga kvinnor som kom till syster Sonnenbergs söndagsskolklass för 16- och 17-åringar har verkat, eller verkar nu, som missionärer, och flera andra kan vara på väg.

Nå ut till dem som inte närvarar

”Älska dem du undervisar”, del 1 av *Undervisa på Frälsarens sätt,* innehåller ett samtalsämne med titeln ”Nå ut till dem som inte närvarar”. Ämnet lyder: ”Att försöka nå de mindre aktiva medlemmarna är inte bara hemlärarnas, besöklärarnas, prästadöms- eller biorganisationsledarnas plikt. Läraren kan också hjälpa till i det här arbetet. Att undervisa är mycket mer än att hålla lektioner på söndagar. Det innefattar att tjäna med kärlek och hjälpa andra ta emot evangeliets välsignelser, och den här hjälpen är ofta precis vad en inaktiv medlem i klassen behöver. Vi behöver alla samarbeta för att nå dem som har det svårt, och som lärare kan du ha unika möjligheter att hjälpa.”[1]

Syster Sonnenberg insåg vilken unik möjlighet hon hade att hjälpa sina klassdeltagare. Hon hade välsignats med ett tillfälle varje vecka att beröra deras hjärtan, och hon var fast besluten att göra det – antingen i klassrummet eller hemma hos dem. Alla lärare befinner sig förstås inte i ett sådant läge att de kan besöka alla dem som inte kommer till lektionen varje vecka, och det är inte heller alltid möjligt, men vi kan alla göra något, om så bara något litet, för att visa kärlek till dem vi är ansvariga för. Tänk på profeten Almas ord: ”Med små och enkla medel uträttas mycket stort” (Alma 37:6).

Uppmuntra kärleksfullt

Avsnittet ”Uppmuntra kärleksfullt” i samma samtalsämne ger följande perspektiv: ”Uppriktiga uttryck för kristuslik kärlek har stor kraft att uppmjuka hjärtat hos elever som har det svårt med evangeliet. Ofta behöver de helt enkelt veta att de behövs och är älskade.”[2]

Som en följd av syster Sonnenbergs ansträngningar att nå fram till Nate kände han sig behövd och älskad. Som heltidsmissionärer har nu Nate och hans klasskamrater möjlighet att hjälpa andra känna samma kristliga kärlek. Vilken välsignelse för dem att dra sig till minnes och försöka efterlikna sin söndagsskollärares exempel.

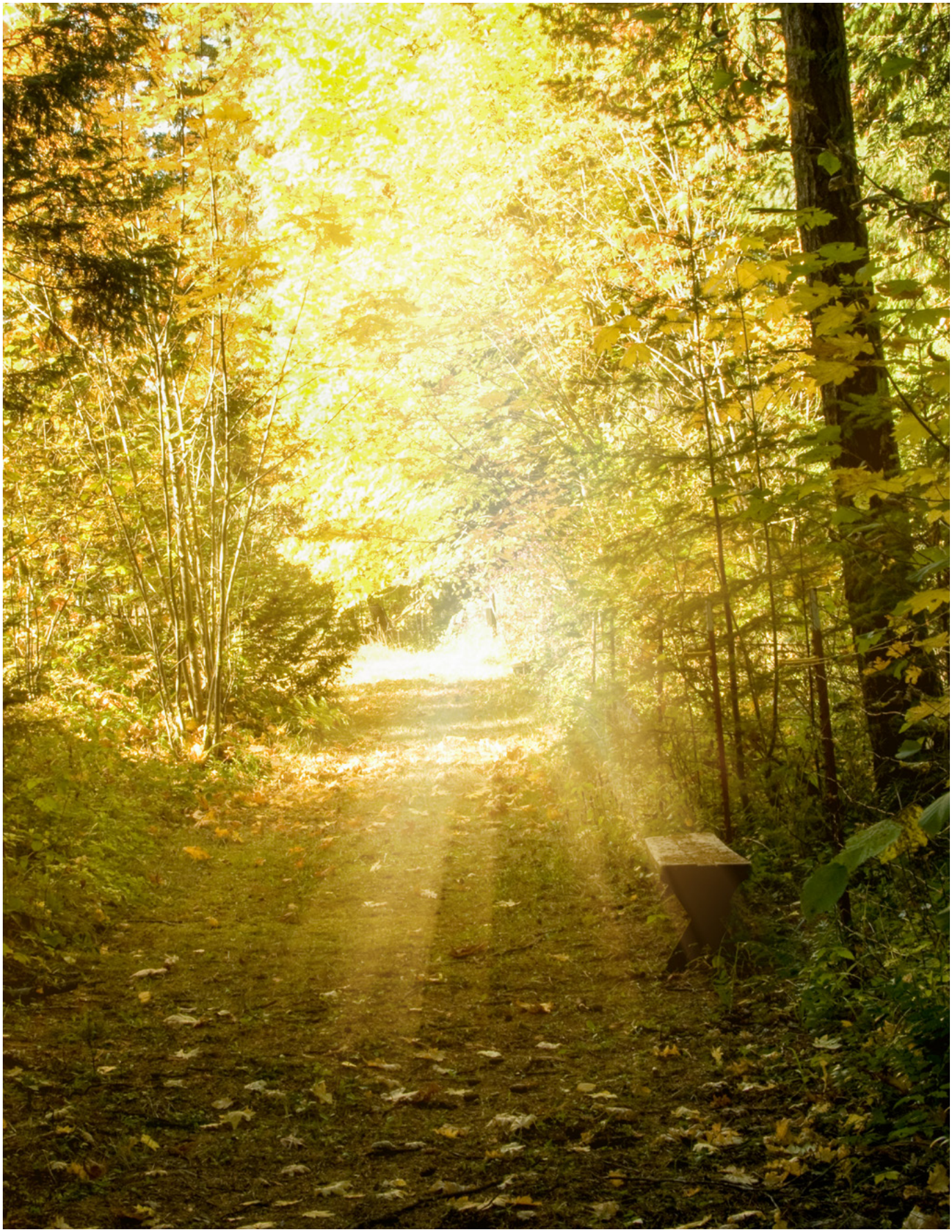
Tills du hittar det förlorade

Som Söndagsskolans generalpresidentskap är vi tacksamma för alla söndagsskollärare världen över som på olika sätt uppmanar sina klassdeltagare att komma till Kristus. Vi ber att Herren ska välsigna dig i dina ansträngningar att älska dem du undervisar och att du, tack vare den kärleken, ”söker efter det förlorade tills [du] hittar det” – liksom han gjorde under sin jordiska verksamhet. ■

SLUTNOTER

1. Se *Undervisa på Frälsarens sätt* (2016), s. 8, teaching.lds.org.
2. *Undervisa på Frälsarens sätt,* s. 9.

För att lära dig mer om hur man undervisar på Frälsarens sätt kan du se videon ”Älska dem du undervisar”, som finns på **teaching.lds.org,** samt de andra videorna från *Undervisa på Frälsarens sätt*.



Äldste
Jeffrey R. Holland
i de tolv apostlarnas kvorum

EVANGELIETS VÄG TILL lycka

Jesus Kristus är ”vägen och sanningen och livet”. Ingen kan uppleva sann lycka utom genom honom.

Jag är säker på att du många gånger har hört det här som profeten Joseph Smith (1805–1844) en gång sa: ”Lycka är vår tillvaros syftemål och bestämmelse och ska bli dess slutmål, om vi fullföljer den väg som leder till lycka.”[1]

Det är det här behjärtansvärda sökandet efter lycka som jag vill tala om. Lägg märke till att jag sa ”sökandet efter lycka”, inte lyckan i sig. Tänk på profeten Josephs ordval: Han talade om vägen som leder till lycka som nyckeln till att uppnå det målet.

Det här är inget nytt. Det har varit en grundläggande strävan för mänskligheten i alla tider. En av de främsta intellektuella tänkarna någonsin sa en gång att lycka är livets mening och syfte, hela målet och avsikten med vår mänskliga tillvaro.[2]

FOTOGRAFI FRÅN GETTY IMAGES

Henry David Thoreau sa: ”Lyckan är som en fjäril. Ju mer du jagar den desto mer flyr den undan, men om du vänder din uppmärksamhet mot andra ting slår den sig varsamt ner på din axel.”

Det här sa Artistoteles, men lägg märke till hur väl hans uttalande stämmer överens med profeten Josephs, och med liknande ordval. I de inledande raderna av USA:s oavhängighetsförklaring förevigade Thomas Jefferson både vår personliga och politiska strävan genom att sammanlänka (åtminstone i Amerika) de tre stora oavhändliga rättigheterna ”liv, frihet och strävan efter lycka”. Men lägg i den här magnifika trojkan märke till att det inte är lyckan i sig som är en rättighet (som liv och frihet är) utan *strävan* efter lycka.

Så hur ”strävar” vi efter lycka, särskilt när vi är unga och oerfarna och kanske lite rädda, och livet ligger framför oss som ett högt berg som vi ska bestiga? Ja, en sak är säker: Lyckan är inte lätt att finna om man springer direkt efter den. Den är ofta för svårfångad, för flyktig, för ogripbar. Om du inte har lärt dig det redan så lär du dig under åren som kommer att för det mesta kommer lyckan till oss när vi minst väntar det, när vi är upptagna med att göra något annat. Lycka är nästan alltid en biprodukt av en annan handling.

Henry David Thoreau, en av mina favoritförfattare från universitetstiden, sa: ”Lyckan är som en fjäril. Ju mer du jagar den desto mer flyr den undan, men om du vänder din uppmärksamhet mot andra ting slår den sig varsamt ner på din axel.”[3] Det här är en av evangeliets stora motsägelser som ofta inte är uppenbara, som till exempel ”de första skall bli de sista” (Matt. 19:30; L&F 29:30) och ”den som mister sitt liv … skall vinna det” (Matt. 16:25). Evangeliet är fullt av sådana motsägelser och indirekta uttalanden, och jag tror att strävan efter lycka är en av dem. Hur

optimerar vi då vår chans att finna lycka utan att jaga efter den så intensivt att vi missar den? Jag vänder mig till en av de mest anmärkningsvärda böckerna för att få svar.

Leva på ett sätt som bringar lycka

De 30 första åren av Mormons boks historia ger inte någon behaglig bild. Fientligheten inom Lehis och Sariahs familj blev så intensiv att familjen splittrades. Den ena gruppen flydde längre ut i vildmarken av rädsla för att bli offer för den andras blodtörstiga jakt. När den första gruppen gav sig ut på okänd mark i sökandet efter trygghet och för att så gott de kunde skapa ett liv åt sig själva, säger profetledaren för den här nephitiska halvan av familjen att de ”levde på ett sätt som bringade lycka” (2 Ne. 5:27).

Med tanke på vad de just hade gått igenom under 30 år och det som vi vet ännu låg framför dem i fråga om prövningar, känns en sådan kommentar nästan smärtsam. Hur kan något av det här beskrivas som något som ens är i närheten av ”lycka”? Men Nephi säger inte att de var lyckliga, även om det är uppenbart att de var det. Det han säger är att de ”levde *på ett sätt som bringade lycka”*. Jag vill att du ska inse att det finns en underbar nyckel i den frasen som kan låsa upp dyrbara välsignelser för dig under resten av ditt liv.

Jag tror inte att Gud i sin härlighet eller himlens änglar eller profeterna på jorden har för avsikt att göra oss lyckliga hela tiden, varje dag på varje sätt, med tanke på de prövningar och svårigheter som det är meningen att jordelivet ska ge oss. Som president James E. Faust (1920–2007), andre rådgivare i första presidentskapet, en gång uttryckte det: ”Vi får inte lyckan i en förpackning som vi bara kan öppna och konsumera. Ingen är någonsin lycklig 24 timmar om dygnet, sju dagar i veckan.”[4]

Men jag försäkrar er att vi i Guds plan kan göra mycket för att finna den lycka vi söker. Vi kan ta vissa steg, vi kan skapa vissa vanor, vi kan göra vissa saker som Gud och historien har visat oss leder till lycka, med förvissningen om att *om vi lever på ett sådant sätt* är det mycket troligare att den där fjärilen slår sig ner på vår axel.

Kort sagt har man störst chans att få uppleva lycka om man gör det som lyckliga människor gör, lever som lyckliga människor lever och går den väg som lyckliga människor går. När du gör det förbättras chansen avsevärt att du finner glädje i oväntade ögonblick, att du känner frid på oväntade platser och att du får änglars hjälp när du inte ens visste att de vet att du existerar. Här är fem exempel på hur vi kan leva ”på ett sätt som bringar lycka”.

Lev efter evangeliet

Den största lyckan, den sanna friden och det som kan komma i närheten av den glädje som beskrivs i skrifterna finner vi framför allt, ytterst och för evigt när vi lever efter Jesu Kristi evangelium. Många andra filosofier och trossystem har prövats. Ja, vi kan med säkerhet säga att praktiskt taget *alla* andra filosofier och system har prövats under historiens århundraden. Men när aposteln Thomas ställde frågan till Herren som ungdomar ofta ställer i dag: ”Hur kan vi … känna vägen?” – som för många tolkas till ”Hur kan vi veta hur man blir lycklig?” – gav Jesus svaret som ekar från evighet till all evighet:

EN KVINNA BOTAS, AV KATHLEEN PETERSON

”Jag är vägen och sanningen och livet. …

Och vad ni än ber om i mitt namn, skall jag göra …

Om ni ber om något i mitt namn, skall jag göra det” (Joh. 14:5–6, 13–14).

Vilket löfte! Lev på mitt sätt, lev efter min sanning, lev mitt liv – lev på det här sättet som jag visar dig och lär dig – och allt som du ber mig om skall jag ge dig, allt som du söker skall du finna, även lyckan. Delar av välsignelsen kan komma snart, några kan komma senare och andra kommer kanske inte förrän i himlen, men de kommer – allesamman. Vilken uppmuntran det är efter en mörk måndag eller en tårfylld tisdag eller en tröttsam onsdag! Och det är ett löfte vars uppfyllelse *inte kan komma på något annat sätt* än genom hängivenhet mot evig sanning!

För nästan hundra år sedan sa den då nyligen ordinerade äldste David O. McKay (1873–1970) att till skillnad från tillfredsställelse eller njutning eller någon form av spänning ”finner man endast lycka längs [evangeliets] väl beträdda väg, *smal som den är … [och] trång [som den är],* vilken leder till evigt liv”.[5] Så älska Gud och varandra, och var sann mot Jesu Kristi evangelium.

JESUS OCH MARIA FRÅN MAGDALA, AV KATHLEEN PETERSON

Välj lycka

För det andra: Lär dig så snabbt du kan att mycket av din lycka ligger i dina egna händer, inte i händelser eller omständigheter eller tur eller otur. Det är en del av vad striden för handlingsfrihet handlade om i de förjordiska råden i himlen. Vi har ett val, vi har vår fria vilja, vi har handlingsfrihet, och vi kan välja, kanske inte lyckan själv, men att leva på ett sätt som bringar lycka. Förenta staternas president Abraham Lincoln hade mycket att vara olycklig över i den besvärligaste administrationen som en president för Förenta staterna någonsin har ställts inför, men till och med han gjorde reflektionen att ”de flesta är just så lyckliga som de bestämmer sig för att vara”.[6]

Lycka är något som kommer till ditt sinne långt innan det kommer i din hand. Joseph Smith levde ”på ett sätt som bringar lycka” i en mycket olycklig situation när han i Libertyfängelset skrev till dem på utsidan som också fallit offer för stor orättvisa och förföljelse:

”Pryd ständigt dina tankar med dygd. Då skall din självtillit växa sig stark i Guds närhet. …

Den Helige Anden skall vara din ständige ledsagare och din spira en oföränderlig rättfärdighetens och sanningens spira” (L&F 121:45, 46).

”Pryd ständigt dina tankar med dygd.” Det är ett gott råd, inte bara när det gäller att stå emot pornografins nutida farsot, utan också i fråga om alla slags tankar som rör evangeliet, goda tankar, konstruktiva tankar, hoppfulla tankar. De här trosstarka tankarna förändrar ditt sätt att se på livets problem och finna lösningar på dem. ”Herren fordrar hjärtat och ett villigt sinne” (L&F 64:34), lyder uppenbarelsen.

Alltför ofta har vi trott att allt berodde på hjärtat. Det gör det inte. Gud förväntar sig också ett villigt sinne i sökandet efter lycka och frid. Engagera hjärnan. Allt det här kräver ansträngning. Det är en strid, men en strid för lycka som är värd att utkämpa.

I en populär bok för några år sedan skrev författaren: ”Lycka är resultatet av personlig ansträngning. Man slåss för den, strävar efter den, insisterar på den och … [söker] efter den. Vi måste ihärdigt arbeta för våra välsignelser.

Och när vi har uppnått ett tillstånd av lycka får vi aldrig slarva med att uppehålla den. Vi måste anstränga oss till det yttersta för att simma uppåt, in i den lyckan … och hålla oss flytande ovanpå den.”[7]

Jag tycker om orden ”ihärdigt arbeta för våra välsignelser”. Var inte passiv. Simma uppåt. Tänk, tala och handla positivt. Det är vad lyckliga människor gör. Det är en aspekt av att leva på ett sätt som medför lycka.

Var snäll och vänlig

Här är en annan. När jag förberedde det här budskapet satt jag länge på mitt rum och försökte komma på om jag någonsin har känt en lycklig människa som var ovänlig eller otrevlig att vara med. Och vet du vad? Jag kunde inte komma på någon – inte en enda. Så lär dig den här stora sanningen tidigt i livet: Man kan aldrig bygga sin lycka på någon annans olycka.

Ibland, kanske speciellt när vi är unga och osäkra och försöker komma upp oss i världen, tror vi att om vi kan trycka ner någon annan lite så blir vi på något mirakulöst sätt upplyfta. Det är det som kallas mobbning. Det är elaka kommentarer. Det är arrogans och ytlighet och överlägsenhet. Kanske tror vi att om vi är tillräckligt negativa eller tillräckligt cyniska eller rent ut sagt elaka, att förväntningarna inte blir så höga. Vi kan hålla alla nere på en nivå fylld av brister, så att våra egna brister inte är lika iögonfallande.

Lyckliga människor är inte negativa eller cyniska eller elaka, så försök inte låta det ingå i ditt sätt att ”bringa lycka”. Om mitt liv har lärt mig något så är det att vänlighet och snällhet och trosbaserad optimism är egenskaper som

Om mitt liv har lärt mig något så är det att vänlighet och snällhet och trosbaserad optimism är egenskaper som lyckliga människor har.

Var flitig och arbeta, bland annat genom att arbeta för andras bästa och att tjäna andra – en av de verkligt stora nycklarna till sann lycka.

lyckliga människor har. Som Moder Teresa sa: ”Låt aldrig någon komma till dig utan att gå därifrån bättre och lyckligare. Var det levande uttrycket för Guds vänlighet – vänlighet i ansiktet, vänlighet i ögonen, vänlighet i leendet, vänlighet i din varma hälsning.”[8]

Ett besläktat steg längs vägen mot lycka är att undvika illvilja, stridighet och vrede. Kom ihåg att det är Lucifer, Satan, allas vår motståndare, som älskar vrede. Han ”är fader till stridigheter, och han hetsar människornas hjärtan till att strida i vrede, den ene med den andre” (3 Ne. 11:29).

Efter att ha citerat den versen under en generalkonferens för några år sedan, sa äldste Lynn G. Robbins i de sjuttios kvorum: ”Jag kommer att tänka på ett recept för en katastrof: Sätt humöret på medelvärme, rör i några väl valda ord och koka upp. Fortsätt röra om tills det tjocknar. Kyl ner. Låt känslorna svalna i flera dagar. Servera kallt. Det blir mycket rester över.”[9] Ja, verkligen mycket rester.

Vrede skadar eller förstör nästan allt som den vidrör. Som någon har sagt: Att hysa vrede är som att dricka gift och vänta på att den andra personen ska dö. Det är en frätande syra som förstör behållaren långt innan den skadar det avsedda föremålet. Det finns inget i den eller i dess besläktade synder – våld, raseri, bitterhet och hat – som har något att göra med att leva efter evangeliet eller med strävan efter lycka. Jag tror inte att vrede kan förekomma – eller åtminstone fostras och underhållas och främjas – hos någon som lever ”på ett sätt som bringar lycka”.

Arbeta på det

Här är ett sista förslag, även om det finns så många andra som vi borde beakta. Nephi beskrev vad de gjorde för att få uppleva

lycka i det nya landet efter 30 år av svårigheter: ”Jag, Nephi, förmådde mitt folk att vara flitiga och att arbeta med sina händer” (2 Ne. 5:17). Som motsats blev de som de flydde från ”ett lättjefullt folk fulla av svek och förslagenhet” (2 Ne. 5:24).

Om du vill vara lycklig i skolan eller som missionär eller med ett jobb eller i ett äktenskap: arbeta på det. Lära dig att arbeta. Tjäna flitigt. Var inte lat eller okynnig. En hemvävd definition av en kristlig karaktär kan vara integriteten att göra det rätta i rätt tid på rätt sätt. Var inte lat. Var inte slösaktig. ”Sök lärdom, ja, genom studier och även genom tro” (L&F 88:118). Var flitig och arbeta, bland annat genom att arbeta för andras bästa och att tjäna andra – en av de verkligt stora nycklarna till sann lycka.

Jag vill nu avsluta genom att citera Almas rättframma råd till Corianton. Med all uppmuntran en far kan vilja ge en son eller en dotter, sa han att de trofasta i uppståndelsen blir uppväckta till ett tillstånd av ”oändlig lycka” varigenom de får ”ärva Guds rike” (Alma 41:4). Han tillade att vi då ”uppväcks till lycka enligt [vår] längtan efter lycka” (Alma 41:5). Men han förmanade honom också strängt: ”Tro inte att du … [utan omvändelse] skall återställas från synd till lycka. Se, jag säger dig: *Ogudaktighet har aldrig inneburit lycka”* (Alma 41:10; kursivering tillagd).

Synd är motsatsen till att ”leva på ett sätt som bringar lycka”. Ja, de som tror något annat, säger Alma, ”är utan Gud i världen och … har gått emot Guds natur. Därför är de i ett tillstånd som strider mot lyckans natur” (Alma 41:11).

Sky överträdelser

Jag ber dig att sky överträdelser för att leva i enlighet med Guds natur, som är lyckans sanna natur. Jag uppmuntrar dig och berömmer dig i dina ansträngningar att ”fullfölja den väg, som leder till lycka”. Du finner den inte på något annat sätt.

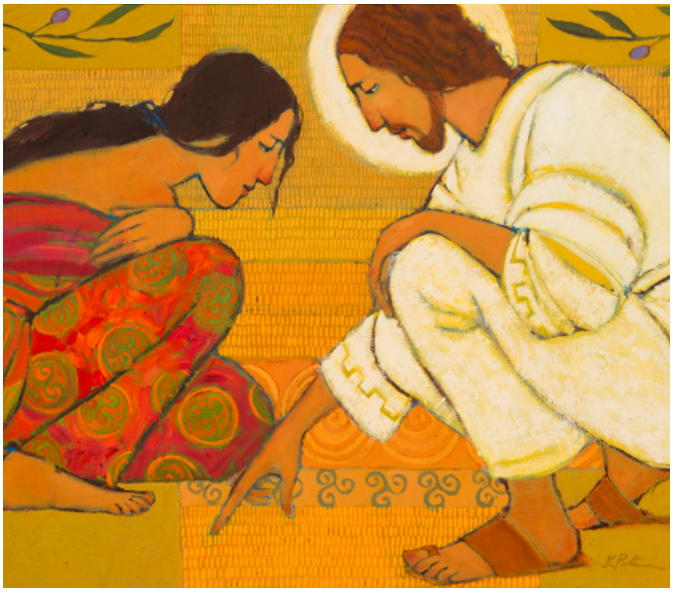
Mitt vittnesbörd är att Gud, den evige Fadern i himlen, alltid uppmuntrar och berömmer dina ansträngningar ännu mer kärleksfullt än jag. Jag vittnar om att han vill att du ska vara lycklig och känna sann glädje. Jag vittnar om hans enfödde Sons försoning, som ger oss den rätta vägen och, om nödvändigt, en ny start på den, en andra chans, en förändring i vår natur om nödvändigt.

Jag ber att du ska veta att Jesus Kristus är ”vägen och sanningen och livet” och att ingen kan uppleva sann lycka utom genom honom. Jag ber att du en dag, en gång, någonstans ska få varje rättfärdig önskan uppfylld när du lever efter Jesu Kristi evangelium, och således lever på ett sådant sätt som leder till de välsignelserna. ■

Från ”Living after the Manner of Happiness”, ett tal som hölls under en andakt vid Brigham Young University–Idaho den 23 september 2014. För hela texten på engelska, gå till web.byui.edu/devotionalsandspeeches.

SLUTNOTER

1. Joseph Smith, i *History of the Church,* 5:134.
2. Se Aristoteles, *Den nikomachiska etiken,* övers. Mårten Ringbom.
3. Henry David Thoreau, *Thoreau on Nature: Sage Words on Finding Harmony with the Natural World* (2015), s. 72. Det här citatet har också tillskrivits Nathaniel Hawthorne och anges som anonymt.
4. James E. Faust, ”Vårt sökande efter lycka”, *Liahona,* okt. 2000, s. 2.
5. David O. McKay, i Conference Report, okt. 1919, s. 180; kursivering tillagd.
6. Det här citatet tillskrevs Abraham Lincoln av dr Frank Crane i *Syracuse Herald,* 1 jan. 1914 (quoteinvestigator.com/category/frank-crane).
7. Elizabeth Gilbert, *Eat, Pray, Love: One Woman's Search for Everything Across Italy, India and Indonesia* (2006), s. 260.
8. Moder Teresa, i Susan Conroy, *Mother Teresa's Lessons of Love and Secrets of Sanctity* (2003), s. 64.
9. Lynn G. Robbins, ”Fri vilja och vrede”, *Nordstjärnan,* juli 1998, s. 83.



DETALJ FRÅN JESUS OCH DEN ERTAPPADE KVINNAN, AV KATHLEEN PETERSON

Vi kan bättra oss:

VÄLKOMNA ANDRA in i fållan

Här är fyra exempel på hur du kan hjälpa nya och återvändande medlemmar att känna sig som hemma.

Redaktörens anmärkning: Hur stark ens tro på Jesu Kristi evangelium än är, kan det vara svårt för nya och återvändande medlemmar att fortsätta vara trofasta om de inte känner sig hemma. I den här artikeln ska vi undersöka vad medlemmar som redan befinner sig i fållan kan göra för att välkomna andra. I decembernumret ska vi titta på vad de som känner sig utanför kan göra för att finna sig tillrätta.

Betsy VanDenBerghe

Inom en månad efter Melissas (alla namn har ändrats) dop i Mellanvästern i USA bad hon inledningsbönen under ett sakramentsmöte. Hon var nervös för att be offentligt men ”jag hade all tilltro till min förmåga att tala med min himmelske Fader”, minns hon. ”Jag hade trots allt bett i många år, särskilt när jag undersökte kyrkan, och kunde känna hur den Helige Anden hjälpte mig.”

Så det var med stor förvåning hon fick ett mejl från en församlingsmedlem som ”mycket detaljerat” beskrev allt det som var fel med hennes bön. Skam, förlägenhet och en våg av tvivel rasade genom Melissa innan hon kände sig manad att ringa den återvände missionären som hade undervisat henne. ”Han försäkrade mig genast att det var oerhört olämpligt av den medlemmen att kritisera mig på ett sådant sätt”, säger hon. ”Han sa också att biskopsrådet aldrig skulle be en annan medlem, vilket jag hade antagit, att ge mig sådan feedback.”

Med ny tillförsikt förblev Melissa aktiv i församlingen, tackade ja till kallelser och fortsatte blomstra i sin tro. Men det tog flera månader att komma över smärtan och det förlorade självförtroendet efter det där nedslående mejlet.

Tråkigt nog är Melissas berättelse inte unik. Många nya och återvändande medlemmar ställs inför avsevärda utmaningar, som ofta kan undvikas, därför att de inte känner sig hemma. Ibland har också medlemmar med starkt vittnesbörd svårt att förbli trofasta när de känner sig utanför. I en ny videoserie som heter *Enighet i mångfald* tar kyrkans ledare upp den här frågan och uppmanar oss medlemmar att vara mer lyhörda, inkluderande och kärleksfulla mot varandra.

Följande berättelser visar hur vi som medlemmar kan tillämpa de här principerna, vara sanna vänner och ge

känslomässigt stöd till dem som hungrar efter att bli genuint accepterade i Herrens kyrka.

Var en vän i tron

”När någons skugga sveper över dörren till kyrkan bör han eller hon genast känna sig omfamnad och älskad och upplyft och inspirerad … till att bli bättre eftersom han eller hon vet att Herren älskar honom eller henne och därför att han eller hon har vänner i tron.”

– Carol F. McConkie, första rådgivare i Unga kvinnors generalpresidentskap

Melissa behövde riktiga vänner, särskilt i församlingen, som hon kunde prata med när hon behövde råd och hjälp. Hennes man och dotter hade inte blivit medlemmar tillsammans med henne.

”Jag kände mig mycket ensam när jag kom till kyrkan och såg alla familjer”, säger hon. Alla var vänliga, men till och med deras glädje fick henne att känna att ”jag aldrig skulle kunna stråla som de eftersom jag var den enda med problem”.

Förutom den återvände missionären som hade undervisat Melissa hade hon välsignats med Cindy, en vän på internet som hade berättat för henne om kyrkan. ”Det var svårt att se hur jobbigt Melissa hade det medan jag hjälplöst tittade på”, säger Cindy. ”Så jag skapade en privat Facebook-grupp med några olika oerhört starka, kärleksfulla medlemmar med olika bakgrund som hjälpte och blev vän med henne på sätt som jag aldrig hade kunnat göra ensam.”

Gruppen gav Melissa inte bara en känsla av tillhörighet medan hon fann sin plats i församlingen, utan svarade också på frågor om livsstil och kultur. ”Jag växte upp med linne och shorts”, säger Melissa. Hon uppskattade vännerna på nätet som visade foton på kläder som hon kunde hitta i de lokala affärerna.

Det uppmuntrade henne att be systrarna i församlingen om filmrekommendationer när hon inte längre kände sig bekväm med några filmer i sin samling.

En viktig aspekt av vänskap, påpekar Melissa, är att det var hon som bad om råd. Oombedda råd känns kränkande i stället för välkomnande. De inkräktar på ens privatliv och kan kännas sårande för dem som inte är beredda på dem.

Så småningom kallades Melissa att undervisa i Hjälpföreningen. Ämbetet gav henne möjlighet att prata med andra i församlingen. Melissa berättade för systrarna om hur svårt det var att inte bara anpassa sig som ny medlem utan också att ta hand om ett autistiskt barn, en del hälsoproblem och ”ja, och så är min hund döende”. Upplevelsen av att andra systrar lyssnade och berättade om egna svårigheter på lektionerna och i privata samtal var mycket läkande. De här kontakterna gjorde att Melissa kände att hon äntligen hade sanna vänner i tron.

Inkludera alla

”Frälsaren befallde sina efterföljare att ’älska varandra så som jag har älskat er’ (se Joh. 13:34; kursivering tillagd). Så vi ser på hur han älskade oss. … Om vi gör honom till vår förebild borde vi alltid försöka nå ut till och inkludera alla.”
– Äldste Dallin H. Oaks i de tolv apostlarnas kvorum

Robert, en undersökare i Kanada, har varit med på en mängd olika möten och aktiviteter i kyrkan. Han har undersökt olika religioner men fortsätter att lära sig om kyrkan tack vare inspirationen han har funnit i dess lära och i Mormons bok. Han är med på institutet för att lära sig mer och tycker att den sociala omgivningen är ”uppfriskande sund, vänlig, med riktigt bra vibbar”, säger han. ”Mormonerna är de trevligaste människorna i världen.”

Robert säger sig vara inåtvänd, men vill umgås och säger: ”Jag har en tendens att hålla mig utmed väggarna, osäker på hur jag ska bli en del av gruppen, där många har varit vänner länge och inte verkar behöva någon annan.” Men det krävs inte så mycket för att lätta på den här känslan av isolering. Under en aktivitet, minns han, ”kom någon fram till mig efter middagen och frågade om jag inte ville stanna och se på filmen. Annars skulle jag ha åkt hem, men i stället blev det jättetrevligt. Jag behövde bara få veta att någon ville att jag skulle vara där.”

FÖRSLAG PÅ HUR MAN LYCKAS SKAPA ENIGHET MELLAN NYA MEDLEMMAR OCH UNDERSÖKARE

- Gör ditt bästa med att hälsa dem varmt välkomna, prata med dem och presentera dem för andra medlemmar.
- Bjud hem dem eller bjud med dem till andra aktiviteter så att de har vänner under veckan och inte bara på söndagarna.
- Lyssna och ställ frågor som gör att de känner sig förstådda.
- Berätta hur du själv har övervunnit svårigheter så att de vet att vi alla har problem.
- Vänta på att de ber dig om råd, och akta dig för att låta uppfostrande eller överlägsen när du ger råd.
- Låt ledare inom prästadömet och Hjälpföreningen ge doktrinär vägledning. Medlemmar bör främst bry sig om att vara en god vän.
- Undvik att jämföra deras framsteg med dina egna eller någon annans.
- Undervisa om kyrkans grundläggande lära, inte kulturella beteenden.
- Du kan titta på internet efter möjligheter att nå ut till nyomvända, undersökare och mindre aktiva medlemmar, men att bli vän med någon personligen kan vara mer meningsfullt.

Liksom Melissa uppskattar han de vänner i kyrkan som förklarar läran men inte blir för detaljerade om hur man ska följa den. Vänner som lyssnar mer än de förmanar är som ”någon som går bredvid dig i stället för att trycka på bakifrån för att du ska gå fortare. För det mesta snubblar och ramlar man bara.”

Robert har haft svårt att sluta röka. Hans obehag visar hur de som är nya är ytterst medvetna om hur annorlunda de är. ”Inte en enda medlem har någonsin sagt något till mig om att jag luktar rök”, säger han. ”Men om mina kläder inte är helt nytvättade stannar jag hemma från institutet eller kyrkan.”

Vi kan skapa en större känsla av samhörighet när vi uppmuntrar och inkluderar dem som är nya i kyrkan. Äldste D. Todd Christofferson i de tolv apostlarnas kvorum säger: ”Det gör mig oerhört ledsen när någon som är mycket sårbar kommer och säger: … ’Jag vill vara här’, och andra sedan ignorerar honom eller henne eller visar brist på intresse. Det är tragiskt. … Vi måste vara bättre än så” (”Finns det plats för mig?” [video] lds.org/media-library).

Visa intresse

”När du väljer att visa intresse så välsignar du någon annans liv. … Kan du titta efter personen som känner sig utanför, som håller sig på sin kant? … När du har öppnat ditt hjärta för andra, ser du att alla hör hemma i kyrkan.”
– Jean B. Bingham, Hjälpföreningens generalpresident

När Elsa hade blivit medlem i kyrkan i Nederländerna kände hon att hon fick nära kontakt med en kärleksfull himmelsk Fader. Men som ung ensamstående vuxen har hon också upplevt ensamhet när familjemedlemmar och vänner känt sig besvärade av hennes nya religiösa värderingar och vanor. ”Det bästa medlemmarna har gjort för mig”, säger hon, ”är att vara mina vänner även utanför kyrkan. Några kommer till templet och utför dop tillsammans med mig fastän de har tagit emot sin begåvning. Jag behöver umgås med medlemmar också under veckan för att få styrka och härda ut till slutet.”

Elsa känner att det svåraste med att vara ny medlem är ”förväntningarna om att man helt plötsligt ska förstå allting”, säger hon. ”Alla förkortningar, händelser, kallelser. Det kan vara lite överväldigande, och ibland är jag rädd att andra dömer mig för att jag inte lär mig fortare.” Dessutom upplever hon, som många andra, ångest i sociala sammanhang vilket gör att ”jag sitter längst bak i kapellet och sällan pratar med någon”. Hon har svårt för stora grupper och undrar om andra dömer henne för att hon inte deltar så mycket. ”Det är inte det att jag inte vill delta i lektionerna eller sjunga psalmer högt eller be offentligt”, förklarar hon. ”Det är bara att jag är rädd att jag faktiskt ska börja gråta inför alla de här människorna som jag inte riktigt känner än.”

Syster McConkie säger: ”Jag känner till personer som kommer till kyrkan varje söndag för att bli inspirerade och upplyfta och som tyvärr går därifrån med känslan av att vara dömda och oälskade – obehövda, som om det inte finns någon plats för dem i kyrkan. Vi behöver ändra på det.”

De medlemmar som inte är dömande, säger Elsa, är till störst hjälp för henne. ”De lyssnar på mina problem och inkräktar inte på mitt privatliv. De är uppriktiga och tålmodiga medan jag lär mig vad det innebär att vara medlem.” Trots sin ångest följer hon med missionärerna och tar hand om nya medlemmar och undersökare. ”Jag vet hur det känns att vara ny”, säger hon, ”och jag vill se till att ingen vänder sig bort från evangeliets gåvor, som räddade mig från förtvivlan.”

Lev efter evangeliet, bli lärjungar

”Vi kan bidra med olika gåvor och perspektiv. Den stora bredden av erfarenhet och bakgrund och svårigheter som människor ställs inför visar oss vad som egentligen är viktigt i Kristi evangelium. Och mycket av det andra som kanske har trängt sig in med tiden och handlar mer om kultur än lära kan försvinna, och vi kan på allvar lära oss att bli lärjungar.”
– Äldste D. Todd Christofferson i de tolv apostlarnas kvorum

Trots att Jim tidigare hade varit kritisk mot kyrkan blev han medlem eftersom han fick ”ett obestridligt vittnesbörd av den Helige Anden som vittnade om sanningen

i evangeliet och dess lära". Men något av det svåraste för honom var att anpassa sig till kyrkans kultur.

Efter dopet upptäckte han att många allmänt accepterade beteenden hos medlemmarna var kulturella snarare än doktrinära. "Det händer ju i varje organiserad religion", säger han, "men jag kände att om jag inte anpassade mig på vissa sätt så skulle jag anklagas för att inte helt ta till mig evangeliet. Jag hade inte svårt med evangeliet eller läran utan med den nivå av anpassning som jag kände bara var kulturell."

Som äldste Christofferson förklarar behöver vi våra nyomvända, undersökare och andra som hjälper oss att arbeta bort seder som inte hör till evangeliet och som har uppkommit med tiden, och bli sanna lärjungar.

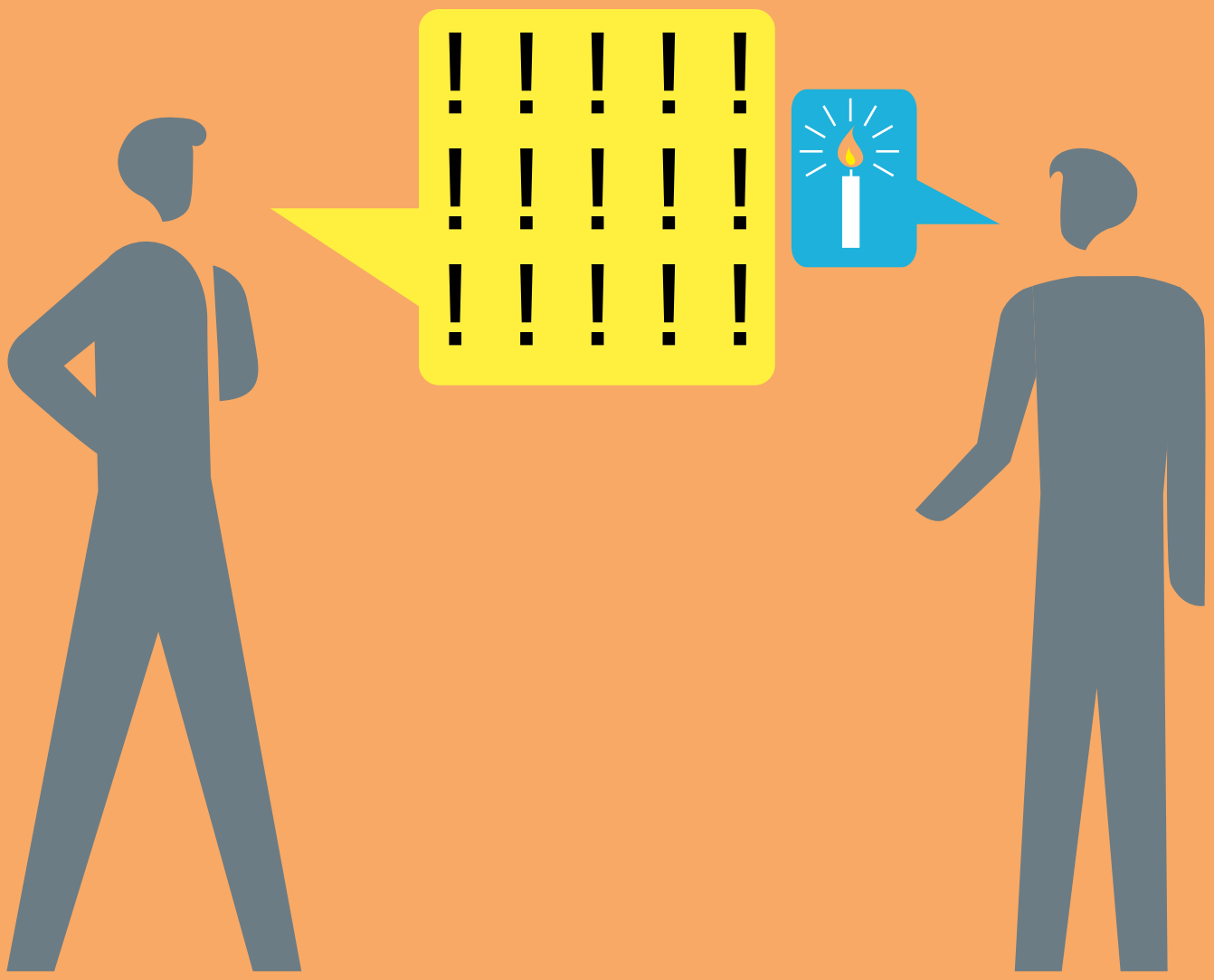
Äldste Oaks lovordar förmånerna med att umgås med personer av olika bakgrund och uppmanar sista dagars heliga att sluta fokusera på skillnader och i stället börja med att fråga: "Var kommer du ifrån? Vilka är dina grundläggande värderingar? Vad vill du åstadkomma?" En sådan öppenhet och acceptans hjälper i sin tur personer som är nya i vår krets att känna sig inkluderade, upplyfta, älskade och redo att omfamna frälsning i Kristi kropp.

Liksom kyrkans ledare i dag oroade sig aposteln Paulus för splittringar i Kristi forntida kyrka. Han uppmanade medlemmar med starka åsikter att undvika att förolämpa andra medlemmar i fråga om seder som i slutändan inte hade någon betydelse, och förklarade att "kunskapen uppblåser, och kärleken uppbygger" (1 Kor. 8:1). Han uppmanade dem att "inte låta stridigheter förekomma bland [dem]" och att fokusera på "Jesus Kristus och honom som korsfäst" i stället för på hur medlemmarna skilde sig åt från varandra (1 Kor. 1:10; 2:2).

I dag uppmanas vi av nutida apostlar och profeter att finna enighet i mångfald och att bereda plats för varje medlem i Kristi kyrka som en viktig del av vårt ändamål att nå fram till "enheten i tron och i kunskapen om Guds Son, till ett sådant mått … att vi blir helt uppfyllda av Kristus" (Ef. 4:13). ■

SE *ENIGHET I MÅNGFALD*

Se en serie korta videor från kyrkans ledare om vad det innebär att tillhöra kyrkan på **lds.org/go/unity917.**



Äldste Jörg Klebingat
i de sjuttios kvorum

Försvara TRON

Herren behöver ett folk som är villigt och har förmågan att ödmjukt, men ändå bestämt, försvara Kristus och Guds rike.

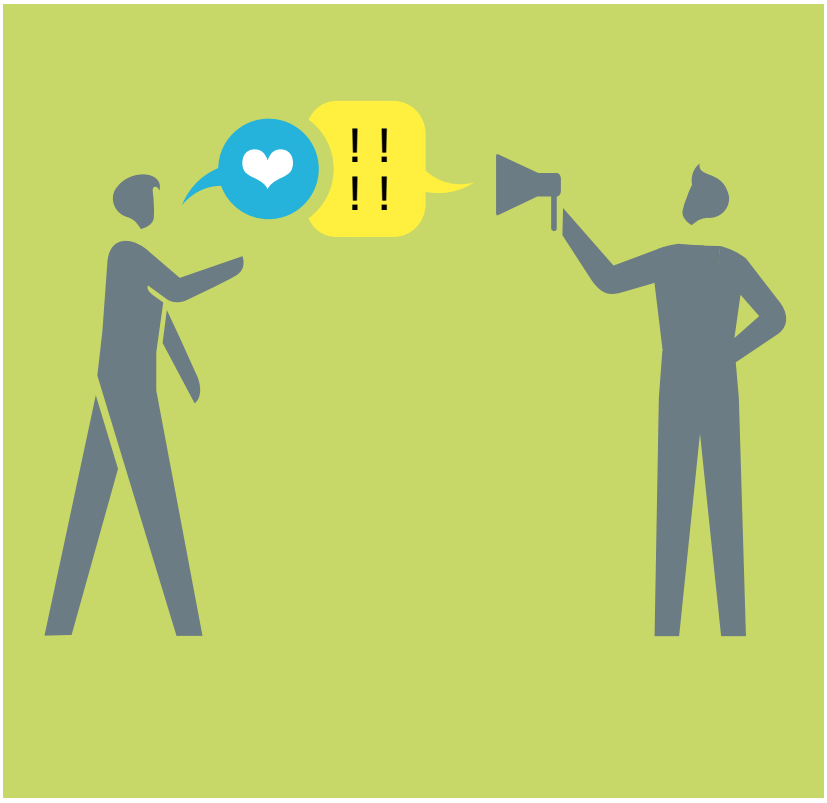
I föruttillvaron hade vi handlingsfrihet, förmågan att dra slutsatser och intelligens. Där ”kallades och förbereddes [vi] … enligt Guds förutkännedom” och hade ursprungligen ”samma ställning” som våra bröder och systrar (Alma 13:3, 5). Vi hade många möjligheter att växa och lära.

Men den gemensamma tillgången till lärdomarna i ett kärleksfullt himmelskt hem innebar inte att vi alla – vår himmelske Faders andebarn – hade samma önskan att lyssna, lära och lyda. På grund av vår handlingsfrihet, som vi har än i dag, lyssnade vi med varierande intresse och uppmärksamhet. Vissa av oss var ivriga att lära och lyda. Striden i himlen låg framför oss och vi förberedde oss för att lämna vårt förjordiska hem. Sanning undervisades och ifrågasattes, vittnesbörd bars och hånades, och varje förjordisk ande valde att antingen försvara eller avvisa Faderns plan.

Ingen neutral mark

Att obeslutsamt dra sig tillbaka till neutral mark var i slutändan inte ett alternativ i den här konflikten. Det är det inte heller i dag. De av oss som var beväpnade med tro på Jesu Kristi framtida försoning, de som var stärkta av vittnesbördet om hans gudomliga roll, de som hade andlig kunskap *och modet att använda den för att försvara*

ILLUSTRATIONER FRÅN GETTY IMAGES



Herren behöver en stor skara sista dagars heliga som är villiga, i en anda av ödmjukhet och kärlek, att vittna om sanningen när någon aspekt av det återställda evangeliet ifrågasätts!

hans heliga namn stred vid frontlinjen i den här ordstriden. Johannes lärde att de modiga andarna, och andra, har besegrat Lucifer ”genom Lammets blod och genom *sitt vittnesbörds ord*” (Upp. 12:11; kursivering tillagd).

Ja, löftet om en Frälsare och om ett blodbefläckat Getsemane och Golgata vann den förjordiska striden. Men vårt förjordiska *mod och vittnesbörd,* vår villighet att förklara för, resonera med och övertala andra andar hjälpte också till att hindra flodvågen av osanningar från att spridas obehindrat!

När vi framgångsrikt hade avslutat vår förjordiska plikt i hans försvar blev vi vittnen om hans heliga namn. Ja, efter att ha prövat oss i strid och således blivit försäkrad om våra hjärtan och vårt mod, sa Herren senare om oss – medlemmar av Israels hus: ”Ni är mina vittnen” (Jes. 43:10). Låt oss fråga oss själva: Gäller den beskrivningen av oss fortfarande?

Vår nuvarande strid

Det rasar fortfarande en strid om vår Faders barns sinnen, hjärtan och själar i väntan på Jesu Kristi andra ankomst. Fastän många i världen är uppriktigt nyfikna på kyrkans lära, bildas det en allt djupare klyfta mellan de orättfärdiga och de rättfärdiga som splittrar världen i ett moraliskt förfall, bort från evangeliets återställda sanningar. När ofullkomliga medlemmar som ändå strävar framåt i sökandet efter ljus beskylls för att följa mörker, när sötman i deras avsikt och arbete anses vara bitter (se Jes. 5:20), är det då konstigt att världen hånfullt pekar finger åt Herrens återställda kyrka och hans trofasta tjänare? (Se 1 Ne. 8:27.)

President Thomas S. Monson har sagt: ”Vi lever i en tid då vi är omgivna av mycket som är ägnat att locka oss in på vägar som kan leda till vårt fördärv. Det krävs beslutsamhet och mod för att hålla sig borta från sådana vägar.”

Ett passivt, lättvindigt medlemskap räcker inte i de sista dagarnas konflikt! President Monson fortsatte: ”Det är nästan oundvikligt att vår tro prövas i vårt dagliga liv. … Har vi då det moraliska modet att stå för det vi tror på, trots att vi kanske måste stå ensamma?”[1]

Är vi fast beslutna att vandra trofast längs den minst trafikerade vägen[2] trots det ständiga bakgrundsljudet från den stora och rymliga byggnaden? (Se 1 Ne. 8:26–27.) Är vi villiga och har vi förmågan att föra sansade samtal med dem som har ärliga frågor? Kan vi och är vi villiga att klargöra och försvara lärosatserna i Jesu Kristi återställda kyrka utan att börja tvista?

Äldste Dallin H. Oaks i de tolv apostlarnas kvorum har rått oss att framföra våra egna åsikter utan att vara otrevliga. Han sa: ”I vår strävan att vara ödmjuka … får vi inte göra avkall på eller minska troheten mot de sanningar vi känner till.”[3]

Bli modig

Låt oss noga begrunda president Monsons uppmaning: ”När vi väl har ett vittnesbörd åligger det oss att bära det vittnesbördet för andra. … Må vi alltid vara modiga och redo att stå för det vi tror på, och om det betyder att vi måste stå ensamma, må vi göra det modigt, stärkta av vetskapen att vi egentligen aldrig är ensamma när vi står tillsammans med vår Fader i himlen.”[4]

Att man är medlem i kyrkan innebär inte automatiskt att man är ett modigt vittne om Kristus och hans återställda kyrka. Herren lärde oss att låta vårt ljus lysa genom att leva efter evangeliet, men några medlemmar håller sitt medlemskap hemligt genom att sätta sitt ljus under skäppan. Några besvarar enstaka frågor om evangeliet men tvekar att vittna och inbjuda. Ytterligare andra söker efter möjligheter att sprida evangeliet och gör det villigt. Hur många av oss är aktiva, modiga *försvarare* av tron?

För att vinna och återta mark i dagens ordkrig behöver Herren ett folk som både är villigt och har förmågan att ödmjukt men ändå bestämt försvara Kristus, hans levande orakel profeten Joseph Smith, Mormons bok och kyrkans normer. Han behöver människor som alltid är beredda att svara var och en som begär att de förklarar det hopp de äger. (1 Petr. 3:15) Han behöver en stor skara sista dagars heliga som är villiga, i en anda av ödmjukhet och kärlek, att vittna om sanningen när någon aspekt av det återställda evangeliet ifrågasätts!

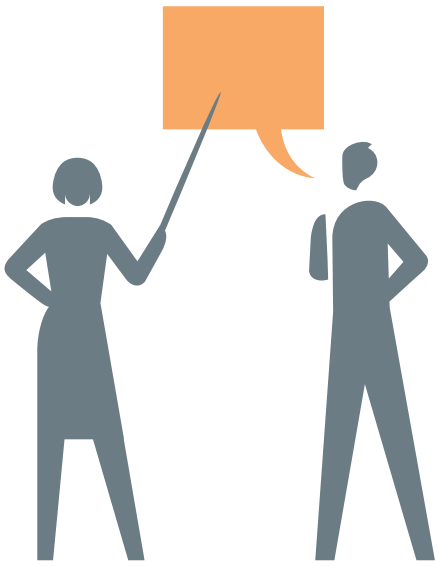
Befälhavare Moronis exempel

Om du känner dig otillräcklig som en modig försvarare av sanning i vår tid så är du inte ensam. De flesta av oss känner så i någon mån. Men det finns enkla saker vi kan göra för att både bli bättre och stärka självtilliten.

I Mormons bok lär vi oss att befälhavare Moroni ”beredde folkets sinnen till att vara trofasta mot Herren sin Gud” (se Alma 48:7). Han insåg att det bästa försvaret var ett liv byggt på en grund av lydnad. Vidare uppförde han små befästningsverk och kastade upp jordvallar, och likaså byggde murar av sten runt omkring (se v. 8). Han vidtog inte bara en del uppenbara försvarsåtgärder utan stärkte också strategiskt ”de svagaste befästningarna” (v. 9). Hans förebyggande strategier var så lyckade att hans fiender var ”mycket förundrade” (Alma 49:5) och inte kunde genomföra sina ondskefulla planer.

Du kanske undrar: ”Kan någon som är så svag som jag modigt försvara Kristus och hans återställda evangelium?” Den svaghet du menar att du har kan göras stark när du accepterar att allt Herren egentligen kräver är ”hjärtat och ett villigt sinne” (L&F 64:34). Begåvade med en modig ande är de ”små och enkla” i världen hans favoritrekryter. Tänk på att han gläds åt att med mycket ”små ting bringa … de visa på skam” (se Alma 37:6, 7). Om du är villig att sprida och försvara det återställda evangeliet och dess ledare och lära kan du begrunda följande förslag.

1. Var medveten om vem och vad du ska försvara. En hållbar försvarsstrategi är grunden till en hållbar offensiv. Du *kan* inte effektivt försvara det som du vet mycket lite eller inget om, men du *kommer* inte heller att försvara det om du inte bryr dig så mycket om det. Precis som den lejde herden – som får betalt för att ta hand om fåren – drar sig tillbaka eller flyr vid första tecken på problem, kommer inte du att stanna kvar vid försvarslinjen särskilt länge om du inte har en andlig övertygelse om att din kamp är rätt och sann. För att kunna vittna om och

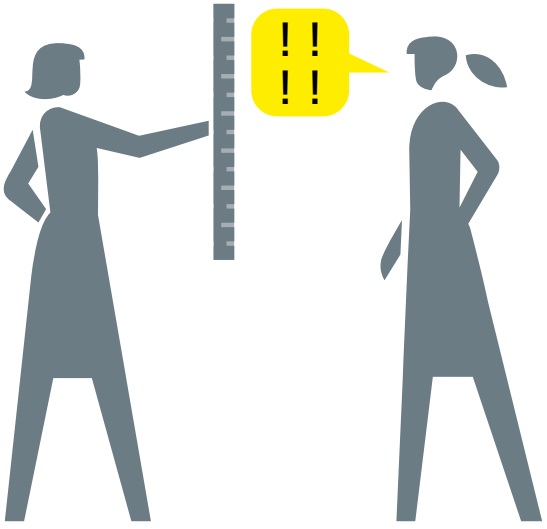


försvara Kristus och hans kyrka måste du veta att han lever och att det här är hans återställda kyrka!

De som har kunskap om *och* lever efter evangeliet är fyllda med både insikt och en brinnande övertygelse som kommer av värdighet och personlig erfarenhet. De är bättre förberedda för att vittna om sanningen än de som bara har ägnat uppmärksamhet åt att lära sig hur man besvarar frågor.

2. Utvärdera dina befästningar. Följ befälhavare Moronis exempel. Utvärdera ärligt det starka och det svaga i din kunskap om evangeliet. Är du ett gott exempel genom att leva ett kristuslikt liv? Får du svar på frågor genom att söka i skrifterna? Känner du dig bekväm med att bära ditt vittnesbörd? Kan du besvara frågor om kyrkans lära, även sådana som är lite svårare att förklara, genom att använda skrifterna? Är du redo att säga ”jag vet inte men jag ska ta reda på det”, eller hänvisa andra till platser där de kan få svar? Kan det vara så att flitiga studier kan hjälpa dig att få den självtillit och det mod du söker?[5]

3. Stärk dina befästningar. Med din utvärdering av dina doktrinära ”befästningar” framför dig kan du påbörja fokuserade, varaktiga studier med inriktning på att göra så att det svaga blir starkt för dig (se Eth. 12:27). Handla efter Moses vädjan: ”Om ändå allt Herrens folk blev profeter genom att Herren lät sin Ande komma över dem!” (4 Mos. 11:29.) Vädja alltid till Herren om att han för varje sked med daglig ansträngning ska kasta mängder av jord på dina försvarsmurar.



Läs skrifterna under bön, om och om igen. Småät inte bara från de bekanta berättelserna. Mätta dig med dem. Du kan göra studieanteckningar regelbundet. För varje ämne kan du leta upp och memorera några skriftställen i logisk ordning som stödjer dina tankar och din undervisning. Som äldste Richard G. Scott (1928–2015) i de tolv apostlarnas kvorum sa: ”När skriftställen används på det sätt som Herren har låtit dem uppteckna, har de en inre kraft som inte överförs när de sägs med andra ord.”[6]

Du kan lära dig några citat av profeter och apostlar utantill. Den Helige Anden kan vanligtvis bara påminna dig om sådant som du redan har lagt på minnet (se Joh. 14:26). Sann doktrinär kunskap som är inriktad på Kristus tillsammans med hans ”Andes svärd” (L&F 27:18) är det bästa stärkande och offensiva vapnet du har.

4. Öva! Kyrkans heltidsmissionärer uppmanas att göra rollspel för att förbereda sig för situationer de kan ställas inför. Eftersom du kan bli ombedd att försvara kyrkan eller förklara dess lära vid de mest oväntade tidpunkter och platser kan du följa missionärernas exempel genom att förbereda dig *andligt* innan du har ett *naturligt* samtal (se Mose 3:5, 7). Rollspela innan du hamnar i situationer där du undervisar eller försvarar evangeliets normer. Vare sig det är med familj eller vänner kan du lägga fram hypotetiska frågor och sedan besvara dem! När du blir mer förberedd växer du dig starkare och starkare i ditt självförtroende som vittne om Kristus (se Hel. 3:35). Börja med korta och enkla svar. De räcker i de flesta situationer. Men du kan också stärka dina befästningar ännu mer genom att studera relaterade skriftställen och koppla samman olika lärosatser.

5. Sök möjligheter. När du så har förberett dig kan du be om möjligheter att ödmjukt men bestämt kunna sprida och, om nödvändigt, försvara evangeliet. Kom ihåg att ”missmod är inte avsaknad av förmåga utan avsaknad av mod”.[7] Be om att kunna älska vår himmelske Faders barn i och utanför kyrkan tillräckligt mycket för att sprida och försvara evangeliets normer. Be om att du aldrig ska

bli likgiltig eller resignerad när det gäller lärosatser som du är förvirrad över, utan att du med tro på Kristus ska arbeta på att förstå dem.

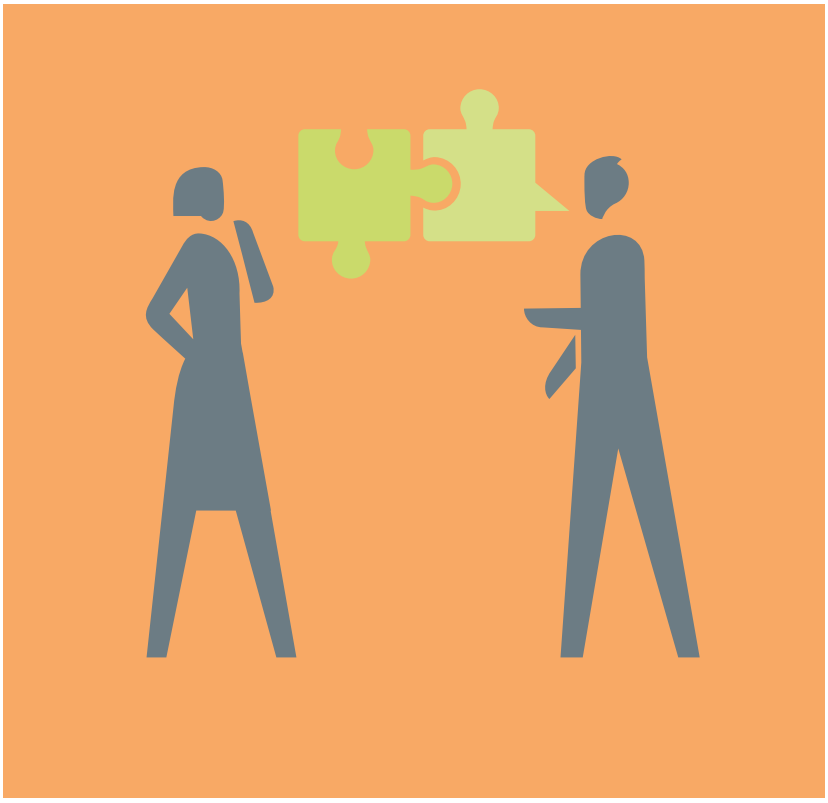
Kom ihåg att också ett barn kan försvara Kristus på lekplatsen genom att bära ett enkelt vittnesbörd, att du inte behöver vara en expert på evangeliet för att vittna om sanningen, att du inte måste ha alla svar, att det är okej att ibland säga ”jag vet inte” eller ”dessa hemligheter [har] ännu inte helt tillkännagivits för mig, och därför avstår jag från att säga mer” (Alma 37:11). Att inte skämmas för Kristi evangelium (se Rom. 1:16) är mer än att bara ignorera eller uthärda halvsanningar och lögner. Det är att ha kunskap om och försvara lärosatserna! Om vi därför är tysta, låt det då inte vara av rädsla utan för att vi följer en maning (se till exempel Alma 30:29).

Stå som ett aktivt vittne

När du fortsätter att försvara Jesu Kristi evangelium, gör det med ”tro, hopp, kärlek och barmhärtighet, med blicken endast fäst på Guds ära, [vilket] dugliggör [dig] till detta verk” (L&F 4:5). Låt oss här komma ihåg att Kristus var ödmjuk men aldrig svag, att han inbjöd men också tillrättavisade, och att han också sa: ”Den som har en stridslysten ande är inte av mig” (3 Ne. 11:29).

Allteftersom en ogudaktig värld fortsätter att överträda Guds moraliska och doktrinära normer litar Kristus på att också de minsta av de heliga är levande vittnen om hans namn.

President Gordon B. Hinckley (1910–2008) påminde oss: ”Det räcker inte att bara vara en bra person. Du måste vara bra på att handla. Du måste bidra med sådant som är bra för världen. Världen måste vara en bättre plats



för att du är här. … I den här världen som är så fylld av problem, så ständigt hotad av mörka och onda utmaningar, kan och måste du höja dig över medelmåttighet och *likgiltighet*. Du kan engagera dig och tala med stark röst för det som är rätt.”[8]

Om du vill vara ett vittne om det återställda evangeliet, anslut dig då till armén av sista dagars heliga vittnen genom att låta ditt ljus lysa! När du efterlever evangeliet *och* försvarar det, må det vara en återspegling av djupet i din omvändelse till Jesus Kristus. ■

Börja med korta och enkla svar. De räcker i de flesta situationer. Men du kan också stärka dina befästningar ännu mer genom att studera relaterade skriftställen och koppla samman olika lärosatser.

SLUTNOTER

1. Thomas S. Monson, ”Våga stå ensam”, *Liahona,* nov. 2011, s. 60.
2. Se ”The Road Not Taken”, *The Poetry of Robert Frost,* red. Edward Connery Lathem (1969), s. 105.
3. Dallin H. Oaks, ”Att älska andra och leva med olikheter”, *Liahona,* nov. 2014, s. 26.
4. Thomas S. Monson, ”Våga stå ensam”, s. 67.
5. Uppsatserna om evangelieämnen på topics.lds.org är till särskilt stor hjälp när man ska besvara frågor om kyrkans historia och lära.
6. Richard G. Scott, ”Han lever”, *Liahona,* jan. 2000, s. 106.
7. Neal A. Maxwell, ”Notwithstanding My Weakness”, *Ensign,* nov. 1976, s. 14.
8. Gordon B. Hinckley, ”Stand Up for Truth” (andakt vid Brigham Young University, 17 sep. 1996), s. 2; kursivering tillagd.

FOTOILLUSTRATIONER DAVID STOKER. BILDERNA ÄR ARRANGERADE

Räddad

EFTER MIN DOTTERS SJÄLVMORD

Efter att min dotter hade tagit sitt liv hade jag ingen familj som hjälpte mig igenom den här prövningen – utom min församlingsfamilj.

Le Etta Thorpe

En vän till mig ställde nyligen en fråga till mig som förvånade mig. Av alla frågor som uppkommer när en närstående tar sitt liv, hade hon bara en. Frågan löd: ”Hur hjälpte kyrkan dig efter att din 15-åriga dotter hade begått självmord?”

Min första tanke var: ”Det har den inte. Jag stötte bort alla, gömde mig hemma och led i total ensamhet.”

Men när jag hade tänkt på frågan i några dagar insåg jag att den tanken var helt felaktig. Det råder inget tvivel om att den ofattbara smärta jag upplevde fördunklade mitt perspektiv.

På sjukhuset dit de tog min dotter Natalie (som redan hade dött) var jag i chocktillstånd. Jag var helt bedövad, både fysiskt och känslomässigt. Det hände saker runt omkring mig som jag kunde se men inte känna: Polisen ställde frågor, vänner grät, sjukhuspersonal gav information. Allt var ett töcken men ändå fullkomligt klart.

Jag minns att jag såg min före detta biskop och hans fru. En kollega till mig hade ringt dem. Min dotter Natalie och jag hade flyttat ifrån deras församling bara några månader tidigare. Min biskop och hans fru var nära vänner till oss.

Biskopens fru, som också heter Natalie, sa att jag skulle bo hos dem. Innan jag visste ordet av satt jag i deras bil på väg tillbaka till mitt gamla grannskap. Jag hade ingen uppfattning om tidens gång, men jag var medveten om att det nästan hade blivit en ny dag när jag fick en prästadömsvälsignelse av biskopen och en vän.

Jag vet att jag måste ha blivit informerad om begravningsarrangemangen, men jag var ändå omedveten om vad som hände. Jag klädde på mig när man sa till mig att klä på mig. Jag satte mig i bilen när jag fick veta att vi behövde åka någonstans. Jag kände mig som en robot som följde enkla order. Det var allt jag hade förmåga att göra. Konstigt nog hade jag ännu inte fällt en enda tår.

Min dotters begravning var fin. Många skratt blandades med tårar och Anden var mycket stark. Min äldsta dotter Victoria reste tillbaka till Utah från en annan stat. Hon skrev en sång och framförde den under begravningen.

Jag blev aldrig meddelad om begravningskostnaderna förutom att man tagit hand om dem. Inom några veckor hade begravningen betalats till fullo av donationer från medlemmar i kyrkan.

Då bodde jag fortfarande hos min före detta biskops familj. Medlemmarna i min tidigare församling letade efter en ny bostad åt mig. En söt liten lägenhet i källarplanet blev tillgänglig och innan jag visste ordet av skrev jag under ett kontrakt. Det här hände inte på mitt bevåg. Det var en serie händelser i ett nätverk av medlemmar, bland andra min kära vän Natalie, biskopens fru.

Församlingsmedlemmar hjälpte till att flytta mina personliga ägodelar och hjälpte mig och min andra dotter att göra oss hemmastadda. Hyran för de två första månaderna hade betalats i förväg, återigen med donationer från medlemmar i kyrkan. Jag hade fortfarande ingen uppfattning om tiden och jag var fortfarande bedövad i viss mån, men jag började få tillbaka en del känslor.

Omkring en månad efter min dotters död började insikten och omfattningen av vad som hade hänt att gå upp för mig. Det var som tung, tjock svart rök som kröp sig in först, följt av ett allomfattande töcken tills jag kände mig helt omgiven av kompakt mörker. Sorg i dess värsta form kan vara förblindande.

Natalie hade dött på tacksägelsedagen. Nu var det jul. Helgen gjorde bara förlusten större. Tårarna rann oavbrutet i dagar och smärtan kändes obeveklig under den tiden. Minuter kändes som timmar. Timmar kändes som dagar. Dagar kändes som år.

Som frånskild hade jag ingen man som kunde gå ut och tjäna pengar. Om jag hade kunnat skulle jag ha krupit ihop till en boll, låst in mig i en garderob och stannat där. Men jag hade inte den lyxen. Jag var tvungen att på något sätt få kraft att fungera. Jag var tvungen att hitta ett jobb. Jag arbetade under tacksägelsedagen, men mitt i allt kaos hade jag på något sätt glömt bort mitt jobb. Jag kunde ha gått tillbaka till det, men min Natalie tyckte om att vara där, och tanken på att gå dit utan henne var outhärdlig.

Första veckan i januari hade jag fått ett jobb med låg lön. Jag försökte låtsas som om allt var som vanligt. Min kropp var igång, men det kändes som om själen var död. Ingen visste att jag bara var ett tomt skal som fungerade på autopilot. Det var bara under sträckan till och från jobbet som jag kunde släppa efter känslomässigt.

Jag började gå i min nya församling lite i taget. Jag visste att om någon skulle fråga hur det var med mig så skulle jag bryta ihop. Jag ville så gärna gå i kyrkan, men jag ville inte prata med någon och ännu mindre ha ögonkontakt. Jag önskade av hela mitt hjärta att jag hade kunnat vara osynlig. Och mer än något annat ville jag slita den allomfattande smärtan ur mitt bröst!

Jag hade ingen aning om vad hjälpföreningssystrarna ansåg om mig, och just då brydde jag mig inte så mycket om det. Jag var fullt upptagen med att försöka andas! Jag är övertygad om att jag gav intryck av att vilja bli lämnad ifred, för ingen av dem besvärade mig. Men ibland gav de mig ett varmt leende vilket kändes trösterikt, precis den rätta lilla dos som hindrade mig från att springa till närmaste utgång, som jag hela tiden tänkte på.

Tiden läker. Den suddar inte ut händelserna, men låter öppna sår läka långsamt.

Den ödesdigra tacksägelsedagen inträffade 2011, och det tog mig några år att inse hur mycket hjälp jag fick av bröderna och systrarna i kyrkan. Det kändes som om jag blev buren från ett slagfält efter att ha blivit allvarligt skadad. Jag tillfrisknade genom deras omvårdnad tills jag kunde stå på egna ben.

Jag har fått oräkneliga välsignelser på många olika sätt. Mitt vittnesbörd har stärkts oerhört. Jag vet nu hur det känns att bli omsluten av vår Frälsares kärleksfulla armar.

Så som svar på min väns fråga: ”Hur hjälpte kyrkan dig igenom den här prövningen?” säger jag: ”De hjälpte mig inte. De räddade mig.” ■

Författaren bor i Utah, USA.

TILL VÄNSTER: FOTOILLUSTRATION DAVID STOKER; BILDEN ÄR ARRANGERAD

Natalie var en källa till glädje och skratt i mitt liv. Jag är tacksam för stödet från mina vänner och församlingsmedlemmar i min sorg över förlusten av henne.

Sorgbearbetning för efterlevande

Kyrkans familjeservice

När någon väljer att göra slut på sin smärta genom självmord påbörjas en komplicerad och unikt smärtsam sorgbearbetning för de efterlevande. De kan bli förvirrade, få skuldkänslor, känna sig övergivna, avvisade och arga. De obesvarade frågorna Varför? Vad hade jag missat? Varför fick jag ingen maning? Hur påverkar det här eviga belöningar? och så vidare kan orsaka stor oro och tankar om att kanske de på något sätt var ansvariga för den närståendes död.

Efterlevande har en tendens att skamset dra sig undan från andra i rädsla för att bli beskyllda, dömda och stigmatiserade. Efterlevande kan också få traumarelaterade reaktioner, särskilt om det är de som upptäcker kroppen. Efterlevande kan till och med själva utveckla självmordstankar i sin sorg.

Trots sådan djup smärta och ångest ”steg [Frälsaren] ned under allt” (se L&F 88:6; 122:8) ”så att han i köttet kan veta hur han skall bistå sitt folk i enlighet med deras skröpligheter” (Alma 7:12) för att vi ska kunna ”finna nåd till hjälp i rätt tid” (Hebr. 4:16).

Till dem som sörjer:

- Skyll inte på andra, särskilt inte på dig själv.
- Ta hand om dig själv andligt: Lita på handlingsfrihetens gåva, acceptera att det finns sådant som vi inte kan få svar på (se 1 Ne. 9:6) och lita på Herrens kraft att hela och ge frid (se Fil. 4:7).
- Ta hand om dig fysiskt: Se till att du äter bra mat, vilar och motionerar.
- Be personer du litar på om stöd (släktingar, vänner, biskopen) och låt andra hjälpa dig igenom den här krisen.
- Ägna dig åt sunda aktiviteter som hjälper dig att tänka på annat.
- Prata med en professionell terapeut och/eller gå med i en stödgrupp för efterlevande.
- Ha tålamod med sorgbearbetningen.

Till dem som tar hand om någon som sörjer:

- Var medkännande och undvik att skylla på eller döma dem. Förstå hur Herren ”anpassar sin barmhärtighet” (L&F 46:15).
- Var där för dem och fråga efterlevande hur du också kan hjälpa till med små saker, eller följa med dem på aktiviteter.
- Var tålmodig, lyssna och ta emot känslorna de visar i sin egen takt.
- Undvik klichéer och falsk uppmuntran, som ”det ordnar sig”, ”det kunde vara värre”, ”jag vet hur det känns”, ”jag förstår”, ”det är Guds vilja”, ”tiden läker alla sår” och så vidare.
- Försök inte ge svar på deras frågor som det inte finns något svar på.
- Jämför inte deras sorg med din, även om den har med ett självmord att göra.
- Prata med dem om deras närstående på samma sätt som du skulle prata om någon som dött på ett annat sätt.
- Försäkra barn som påverkas att de inte är ansvariga för det som hände.
- Erbjud dig att hjälpa dem hitta andra resurser som är till hjälp för dem som sörjer (terapi, stödgrupper och så vidare). ■

Cayo Sopi och Anthony Linat har varit vänner sedan barndomen. Cayo som är medlem i kyrkan hoppades alltid på att Anthony också skulle bli det.

LESLIE NILSSON, FOTOGRAF

Cayo och Anthony

Paris

Anthony:

Jag kunde se att Cayo var annorlunda jämfört med mina andra vänner. Vi gör alla dumma saker när vi växer upp, men Cayo hjälpte mig att välja en bra väg.

Mellan 8 och 18 års ålder tänkte jag mycket på om jag skulle döpas. Men det tog lång tid eftersom det var mycket jag behövde ändra på i mitt liv fastän jag försökte leva efter goda principer.

Cayo:

Det tog den tid det tog, över 10 år, men till slut blev han döpt.

Jag tror att Herren gör allt han kan för att vi ska åstadkomma en sann, uppriktig och djup förändring. Att bli sista dagars helig och lärjunge till Kristus handlar inte bara om att bestämma sig för att anta en viss attityd. Det är att se en djupgående förändring hos oss själva. Jag såg den förändringen hos Anthony.

Se mer om Cayos och Anthonys berättelse på **lds.org/go/91738.**

Lär dig mer om hur man sprider evangeliet av äldste Dallin H. Oaks på **ld.org/go/91739.**

När vårt barn började andas på egen hand var det som om han sa: ”Mamma, jag ska vara stark och göra min del.”

VI SÅG VÅRT BARN LÄMNA DET HÄR LIVET

Efter det första ultraljudet sa läkaren till oss att det fanns en risk att vårt lilla barn hade Downs syndrom. Min man och jag förväntade oss inte att få höra något sådant, så min vision av framtiden förändrades omedelbart.

Under hela graviditeten hade jag frågor och jag oroade mig över vad som väntade oss. Men vi förberedda oss noga för barnets ankomst. När dagen äntligen kom kände jag att det var ett vackert och speciellt barn som skulle födas.

Vi gav barnet namnet Santiago, och strax efter födseln fick vi veta att han inte bara hade Downs syndrom utan också flera allvarliga hälsoproblem som påverkade hjärta, lever och lungor. Läkarna och sjuksköterskorna kopplade honom omedelbart till en respirator och hjärt-lungmaskin. Allteftersom dagarna gick på sjukhuset började min man och jag prata om hur vi skulle fostra Santiago tillsammans med hans bröder. Det var då vi insåg hur mycket vi behövde vår himmelske Fader.

Vår lille ”Santi” blev tillräckligt bra för att bli bortkopplad från respiratorn. När han började andas på egen hand var det som om han sa: ”Mamma, jag ska vara stark och göra min del.” Han kramade våra fingrar i sin lilla hand. Han var stark, men hans hjärta orkade inte. Han fick hjärtstillestånd, och en kort stund senare återvände han till sin himmelske Fader.

Jag kunde aldrig drömma om att jag skulle gå igenom något sådant. Att vänta på ett barns ankomst med så stor förväntan, att göra upp så många planer för honom och sedan se honom lämna det här livet är något av det smärtsammaste en far och mor kan gå igenom.

Min man och jag besökte templet efter Santiagos begravning. När vi kom dit kände vi oss tröstade. Jag insåg att jag en dag skulle få känna mitt barn och glädjas åt honom som mor. Jag är tacksam för tempel och för eviga familjer. Nu måste vi leva på ett sådant sätt att vi får vara med vår lille Santiago igen. ■

Rocio Alvarado, Santiago, Chile

ILLUSTRATION ALLEN GARNS

FRÄLSAREN: DEN FULLKOMLIGE LÄKAREN

Som läkare fick jag en gång besök av en patient vars rutinblodprov gett ett oväntat resultat. Under dagarna mellan hennes prov och hennes besök hade hon letat på internet för att få veta vad resultatet kunde betyda. När vi träffades var hon upprörd och orolig. Jag försökte förklara resultatet för henne, men hon var ändå ifrån sig.

”Oroa dig inte för vad som kan gå fel”, sa jag till henne. ”Det är mitt jobb! Det är därför jag är här. Jag har läst mycket om vad som kan göras åt det här. Vi går igenom det tillsammans, och om du följer mina instruktioner så får du veta hur du kan bli frisk igen. Lita på mig och låt mig ta hand om det medicinska. Då kan du lägga all din energi på att bli bättre.”

Hon blev lugnare av att höra det. Vi planerade att göra fler prover och jag lovade henne att vi skulle klara det tillsammans.

Några månader senare var det rörigt i mitt eget liv. Stress på jobbet, ett barn på väg och en kommande flytt gjorde mig överväldigad. Jag var frustrerad, orolig och rädd.

Jag bad uppriktigt om mina problem, mina synder och min frustration. Medan jag bad vittnade Anden om Frälsarens betydelse i mitt liv. Det var som om han sa till mig:

”Oroa dig inte för allt som kan hända. Det är mitt jobb! Det är därför jag är här. Jag har lidit allting för att veta vad som kan göras åt det här. Ha tro på mig så går vi igenom det tillsammans. Om du följer mina instruktioner blir du dig själv igen. Lita på mig och låt mig ta den andliga bördan. Då kan du lägga all din energi på att bli ditt bästa jag.”

Med den insikten kände jag hur oron, skuldkänslorna och frustrationen lyftes bort. Tron på honom tog bort improduktiva känslor som blockerade mitt framåtskridande. Jag kunde fokusera på det som jag hade kontroll över. Jag kunde leva efter evangeliet och vända mig till Frälsaren i mina prövningar.

På samma sätt som en läkare kan leda oss till fysisk hälsa kan Frälsaren, som är den fullkomlige läkaren, ta bort bördan av skam, oro, skuldkänslor och även känslor av frustration och oro, och visa oss hur vi blir andligt friska igen. Det är hans jobb, och han utför det fullkomligt. ■

Matt Lindsey, Hawaii, USA

”Oroa dig inte för allt som kan hända. Det är mitt jobb! Det är därför jag är här.”

ILLUSTRATION JOSHUA DENNIS

MITT MISSBRUK: FRÄLSARENS HJÄLP

För ett antal år sedan var min fru och jag på väg att skiljas på grund av mitt alkoholproblem. Inte ens våra döttrars tårar kunde förändra mig. När missionärerna hade börjat komma hem till oss dröjde det inte länge förrän min fru och mina döttrar döptes, men jag accepterade inte det som hörde Gud till.

Mitt alkoholmissbruk styrde mitt liv. Jag brukade gå till barer efter jobbet och gick ofta inte till jobbet för att jag var full. När jag drack blev jag fysiskt aggressiv. Jag hamnade ofta i bråk och slagsmål med andra.

När jag skulle åka till jobbet grät mina döttrar och bad att få följa med mig så att jag inte skulle dricka. Jag lovade dem att jag inte skulle dricka, men jag höll aldrig det löftet. Jag ville bara fortsätta dricka.

Till slut insåg jag att jag behövde hjälp. Med hjälp av missionärerna arbetade jag på att övervinna mitt missbruk. Under en tid kunde jag inte hålla mig från att dricka längre än en vecka i sträck.

Så en dag läste missionärerna ett skriftställe från Mormons bok som förändrade mitt liv: ”Och om människorna kommer till mig skall jag visa dem deras svaghet. Jag ger människorna svaghet för att de skall kunna bli ödmjuka, och min nåd är tillräcklig för alla människor som ödmjukar sig inför mig. Ty om de ödmjukar sig inför mig och har tro på mig, då skall jag göra så att det svaga blir starkt för dem” (Eth. 12:27).

Jag behövde Frälsarens hjälp. Utan honom skulle jag aldrig övervinna missbruket. Jag upptäckte att ju mer jag litade till honom, desto längre kunde jag hålla mig från att dricka. Efter att ha träffat missionärerna ett flertal gånger tackade jag ja till uppmaningen att döpas.

Sedan dess har mitt liv förändrats. Det har gått över åtta år, och jag har inte druckit en droppe alkohol. I dag är jag fri, och allt är Herrens förtjänst. ■

Victor Muñoz Walde, Huancayo, Peru

Jag lovade mina döttrar att jag inte skulle dricka, men jag höll aldrig det löftet.

ILLUSTRATION JOSHUA DENNIS

När mamma hade svårt att somna kände jag mig manad att läsa i skrifterna för henne.

FYSISK TRÖST FRÅN SKRIFTERNA

Som barn fick jag diagnosen juvenil reumatoid artrit. Jag var ofta sjuk och mina föräldrar tillbringade många timmar med mig hos läkare. De oroade sig för min hälsa och kände sig hjälplösa eftersom de inte kunde laga det som var fel. Jag förstod aldrig hur de kände sig förrän det var min tur att hjälplöst se mamma kämpa mot bröstcancer.

En helg körde jag hem till mamma i New Jersey för att vara med henne när hon gick igenom kemoterapin. Jag ville vara med henne och ge mina bröder ett avbrott från hennes dagliga vård. Någon behövde vara hos henne under natten på grund av behandlingen. En säng hade placerats i vardagsrummet åt henne. Jag tänkte sova på soffan. Mamma hade ont och det var inget jag kunde göra. Jag kände mig hjälplös och frustrerad.

När mamma hade svårt att somna kände jag mig manad att läsa i skrifterna för henne. Hon älskade skrifterna, men hon var för svag för att hålla i eller läsa dem själv. När jag frågade henne vad hon ville att jag skulle läsa, sa hon att hon tyckte om Almas bok. När jag hade ögnat igenom kapitelrubrikerna kände jag mig manad att läsa från kapitel sju.

Anden fyllde rummet när jag läste orden som beskriver Kristi jordiska uppdrag: ”Och han skall gå ut och lida smärta och bedrövelser och frestelser av alla slag, och detta för att det ord skall kunna uppfyllas som säger att han skall ta på sig sitt folks smärta och sjukdomar.

Och han skall ta på sig döden så att han kan lossa de dödens band som binder hans folk. Och han skall ta på sig deras skröpligheter så att hans inre kan fyllas av barmhärtighet” (Alma 7:11–12).

Jag fortsatte läsa tills mamma fridfullt somnade. Skrifterna hade inbjudit Hjälparen till hennes hem och hjälpt henne somna. Jag fick ett starkare vittnesbörd om skrifternas kraft och om Jesus Kristus, som var villig att bli vår Frälsare och trösta oss i alla våra prövningar. ■

Inger de Montecinos, Virginia, USA

ILLUSTRATION ALLEN GARNS

Äldste Hugo Montoya
i de sjuttios kvorum

ÖVERVINNA FARAN MED TVIVEL

Under Frälsarens jordiska verksamhet prövades han av Satan. ”Och när han hade fastat i fyrtio dagar och fyrtio nätter, blev han till sist hungrig.

Då kom frestaren fram och sade till honom: *’Om du är Guds Son,* så befall att de här stenarna blir bröd’” (Matt. 4:2–3; kursivering tillagd).

Motståndaren frestade Frälsaren genom att ifrågasätta hans gudomlighet. Han utmanade honom: ”*Om* du är Guds Son.”

Men med styrkan som kommer av att känna till skrifterna, avvisade Herren frestelsen. ”Det står skrivet”, sa han, att ”människan lever inte bara av bröd, utan av varje ord som utgår från Guds mun” (Matt. 4:4).

Det här samtalet mellan Jesus Kristus och Satan ger oss en tydlig bild av hur motståndaren frestar oss för att lägga lömska tvivel i våra hjärtan och sinnen.

En dold invasion

Där jag växte upp i Sonora, Mexiko fanns det stora träd av det slag som kallas citronfikus. De är nästan 30 meter höga, med enorma stammar och välutvecklad gren- och bladstruktur. Nyligen angreps de här träden av svampen phymatotrichopsis omnivora. När den här svampen angriper träden syns inte effekterna på några år. Men svampen förstör gradvis rötterna till de här vackra träden och de börjar dö. Bladen blir gula och faller av. Stammen och grenarna torkar och trädet måste huggas ner.

Liksom svampen som angriper de här träden, kan tvivel angripa våra tankar. Om vi låter dem växa kan det med tiden påverka våra rötter och förstöra vår grund av tro tills vi kanske faller.

Så kallade vänner kan få oss att tvivla genom att ställa sårande frågor. Webbplatser kan skapa tvivel genom att presentera information som har tagits ur sitt sammanhang.

Också stora träd kan duka under för osynlig svamp. Det är samma sak med tro. Om vi låter tvivel växa kan de få våra andliga rötter att murkna tills vi faller.

FOTOGRAFIER FRÅN GETTY IMAGES

Men tvivel stärks särskilt mycket när vi själva, när vi känner oss övergivna eller överväldigade, börjar ifrågasätta bördorna vi bär på. Den naturliga människans klagomål, som ”varför just jag” eller ”om jag är din tjänare, varför tillåter du …”, kan viskas i våra öron av lögnernas fader. Han har en ond avsikt: att försvaga vår visshet om att vi är Guds barn.

För att motstå sådana tvivel måste vi komma ihåg att vår Faders plan är fullkomlig. I stället för att älta negativa frågor bör vi be om styrka, som Joseph Smith gjorde: ”Kom ihåg dina heliga som lider, o vår Gud, och dina tjänare skall glädja sig i ditt namn för evigt” (L&F 121:6). Vi måste också lita på att Herren befriar oss (se 1 Kor. 10:13).

Rånad under pistolhot

Jag minns en upplevelse som lärde mig att ersätta tvivel med hopp. Jag verkade som stavspresident just då. Mina barn var små. Min fru och jag drev ett företag där vi tillverkade tortillas och vi arbetade långa dagar.

En kväll när min fru och jag skulle baka tortillas från midnatt till klockan tre på morgonen kom tre unga män till vår butik. Alla tre var höga på droger. Två av dem bar skidmask och långa regnrockar. Regnrockarna dolde deras vapen. De hotade oss, tvingade oss gå in i butiken och stängde dörren. En stod på vakt utanför och ropade upprepade gånger: ”Döda dem! Döda dem!”

En av de unga männen satte pistolen mot min tinning och tvingade mig att lägga mig ner. Den andre satte sin pistol mot min frus överkropp. Jag bad om att mina barn inte skulle bli föräldralösa, och Herren beskyddade oss. Rånarna låste till slut in oss i badrummet och försvann. De körde iväg i min pickup.

Vi tog oss ut och ringde efter hjälp. Polisen kom och likaså min bror. Vi tog hem min fru så fort det gick. Sedan åkte min bror och jag runt och letade efter min pickup, utan resultat. Ytterst nedstämd återvände jag hem klockan fem på morgonen.

Var var min familj?

Till min förvåning var min fru och mina barn inte där. En granne sa att min fyraåriga dotter hade fått magsmärtor och att de hade åkt till sjukhuset med henne. Eftersom jag visste att vi var i stort behov av pengar för hennes sjukhusvistelse hade jag inget annat val än att återvända till tortillabutiken och fullfölja beställningarna för dagen. Eftersom min fru och jag var de enda som jobbade där, var jag ensam. Jag snodde runt som en tok, knådade, lade degen i tortillapressen, ställde in storleken, och rusade fram och tillbaka mellan att laga tortillas och hjälpa kunder.

Nu var klockan åtta på morgonen. Jag började tänka på nattens händelser. Jag fick tanken: ”Om du är stavspresident, varför händer då allt det här dig?”

Allt utom tortillas

Jag trängde undan den illvilliga tanken och bad om styrka. Då hörde jag en röst bakom mig: ”President.” Det var min biskop och en broder från församlingen – mina hemlärare.

Biskopen sa: ”Vi vet inte hur man bakar tortillas, så vi kan inte hjälpa dig med det. Men oroa dig inte för din pickup, din fru, din sjuka dotter eller dina andra barn. Stanna här så hjälper vi dig med resten.” Mina ögon tårades av tacksamhet.

De tog hand om allt utom att baka tortillas. När jag kom hem på eftermiddagen var huset rent och prydligt, mina skjortor var strukna och det stod mat och väntade. Ingen var hemma, men jag visste att Hjälpföreningen hade varit där. Polisen hade hittat min pickup och någon från församlingen hade betalat för att få den utlämnad.

Jag begav mig snabbt till min fru och dotter. Biskopen hade varit där

De andliga rötterna i mitt släktträd har stärkts i sex generationer tack vare min morfars fars obevekliga tro.

och gett min dotter en välsignelse. Hon hade blindtarmsinflammation, men allt var under kontroll.

När min fru och jag pratade om det imponerades vi av att biskopen inte hade använt några fasteofferpengar eller artiklar från biskopens förrådshus för att hjälpa oss. I stället använde han resurserna och välviljan hos medlemmarna i vår församling.

Några dagar senare, medan min dotter återhämtade sig och min fru hjälpte mig i tortillabutiken, kom tre kvinnor förbi. De var mödrarna till de unga tjuvarna och hade kommit för att be oss om förlåtelse. De förklarade att polisen hade gripit deras söner. Senare drog de här mödrarna praktiskt taget sönerna in i butiken för att be oss om förlåtelse, och vi förlät dem.

De tvivlade inte

Ett annat exempel från min släkthistoria påminner mig om att jag inte ska tvivla. I Mexiko år 1913 predikade äldste Ernest Young och hans kamrater evangeliet för min morfars farmor Maria de Jesus de Monroy, en änka; hennes tre döttrar Natalia, Jovita och Guadalupe samt hennes ende son, Rafael – min morfars far. De döptes den 10 juni. Två månader senare lämnade alla amerikaner landet på grund av den mexikanska revolutionen.

Den 29 augusti 1913, dagen när president Rey L. Pratt och alla amerikanska missionärer skulle lämna landet, begav sig Rafael Monroy, en 34-årig konvertit sedan två månader tillbaka, till missionshemmet för att förklara sin oro. ”Vad ska det bli av oss?” frågade han. ”Det finns ingen organiserad gren i San Marcos och vi har inte prästadömet.” President Pratt lyssnade på Rafael och bad honom att sätta sig ner. Han lade händerna på Rafaels huvud, gav honom melkisedekska prästadömet, ordinerade honom till äldste och avskilde honom som president för San Marcos gren.

Rafael, som förstod att hans dopförbund var heligt och evigt, insåg också att han skulle sprida evangeliet. I 23 månader hjälpte han och hans rådgivare Vicente Morales till att omvända och döpa över 50 personer. De predikade för ytterligare dussintals.

Sedan, den 17 juli 1915, nådde revolutionen San Marcos. Soldater anklagade Rafael och Vicente för att tillhöra och stödja motståndsarmén, gömma vapen och för att tillhöra en märklig religion. De tog dem tillfånga, torterade dem och hängde upp dem tills de svimmade. Sedan gav soldaterna dem en sista chans att rädda sitt liv. De skulle räddas om de förnekade sin religion. Rafael svarade: ”Jag kan inte göra det, för jag vet att det jag har tagit emot är sant.”

Rafael och Vicente tvivlade inte. De handlade i enlighet med sin kunskap och sitt vittnesbörd. Vid dagens slut avrättades de av Södra befrielsearmén och gav sitt liv för det de trodde på.[1]

Sant än i dag

Låt oss inte tvivla på att det här verket är sant. När vi prövas med tvivel, låt oss då begrunda våra andliga upplevelser. Det kan hjälpa oss att utplåna tvivlen. Det här gäller särskilt dem som har återvänt från en heltidsmission och sedan låter tvivel krypa in, de som varit medlemmar länge och blivit trötta på att härda ut samt nyomvända som i början kände stor glädje men som inte har gett näring åt sin tro.

Om så är fallet för dig, vill jag säga: Om evangeliet var sant när du skickade in din missionsansökan (och det var det!), om det var sant när du besökte templet (och det var det!), om det var sant när du blev omvänd och döptes eller när du omvände och döpte andra (och det var det!), om det var sant när du beseglades (och det var det!) så är det lika sant i dag!

Jesus visade genom sitt föredöme att vi kan få styrka från skrifterna. Joseph Smith visade att vi kan få tröst när vi ber. De som har gett sina liv, utan att tvivla, har visat att vi kan ha hopp också när vi ställs inför döden.

Vi får inte falla till föga för desperation, för prövningar och frestelser är tillfälliga. Vi kan alla få hopp av Frälsarens förkunnelse: ”Vänd er till mig i varje tanke, tvivla inte, frukta inte” (L&F 6:36). ■

SLUTNOT

1. Se Rey L. Pratt, i Conference Report, apr. 1920, s. 90–93.

Musikexperimentet

Marcel Hall

Jag trodde alltid att jag var ett av de lyckligt lottade undantagen i fråga om evangeliets normer. Så jag gick min egen väg. Jag bestämde vilka normer som var viktiga och vilka som inte var det. En norm som jag såg som valfri var att inte lyssna på världslig och vulgär musik (se *Vägledning för de unga* [2011], s. 22). Jag trodde inte att musiken jag lyssnade på gjorde någon skillnad för hur jag betedde mig och hur jag kände för evangeliet. Jag hade fortfarande ett starkt vittnesbörd om Jesus Kristus, och jag gjorde mitt bästa för att tjäna andra och gå på kyrkans möten. Jag sa till mig själv att det var tråkigt att musikerna inte levde goda liv, men jag tyckte det var okej att lyssna på deras musik. Det hindrade mig trots allt inte från att leva ett liv med evangeliet i centrum.

När jag förberedde mig för att verka som missionär hade jag ingen tanke på hur musiken jag lyssnade på hindrade mig i min andliga utveckling.

Men inom några timmar efter att jag hade öppnat min missionskallelse kom jag att tänka på Alma 32:27: ”Men se, om ni vaknar upp och väcker era själsförmågor så att ni kan pröva mina ord och utöva en smula tro, ja, även om ni inte kan göra mera än önska att tro, så låt denna önskan verka i er till dess ni tror så mycket att ni kan ge plats i hjärtat för en del av mina ord.”

Och sedan tänkte jag på ordet *pröva*. Om jag ville ha välsignelserna som jag gick miste om behövde jag pröva orden. Så under de följande tre veckorna lyssnade jag inte på någon olämplig musik. Det var svårt först och jag hade många återfall. Men efter några dagar var de fridfulla känslorna jag började få varje dag tillräcklig motivation för att härda ut. Dessutom började jag som collegestuderande att göra bättre ifrån mig i mina kurser. Det var lättare att fokusera, och jag var i bättre harmoni med Anden under en tid i mitt liv när det var särskilt viktigt att få himmelsk vägledning.

Om jag ville stärka mitt vittnesbörd och utvecklas andligt behövde jag sluta komma med ursäkter för mitt beteende.

Jag upptäckte att mina önskningar också förändrades. Jag ville ha alla välsignelser som min himmelske Fader väntade på att ge mig. Min upplevelse

med att förändra musikvanorna hjälpte mig inse att det inte finns några valfria normer och att varje bud vi har fått fördjupar vår relation till vår himmelske Fader och gör att vi blir mer som han. Att hoppa över dem som vi inte tycker om gör bara att vi går miste om hans utlovade välsignelser.

Genom att följa evangeliets normer och hålla buden särskiljer vi oss som sanna lärjungar till Kristus. När vi tar steget från bra till ännu bättre gläder vi verkligen vår Fader i himlen. Vi måste ta ställning i det här evangeliet. Antingen går vi framåt eller så går vi tillbaka, och tanken att ”jag är tillräckligt bra för tillfället” får oss oundvikligen att gå bakåt. Men om vi litar på att Jesus Kristus och kraften i hans försoning hjälper oss att förbättra oss om så bara lite varje dag, kan vi leva med hans frid och veta att vi blir det slags folk som han vet att vi kan bli. ■

Författaren bor i Utah, USA.

RÄTTA VÅR VILJA EFTER GUDS VILJA

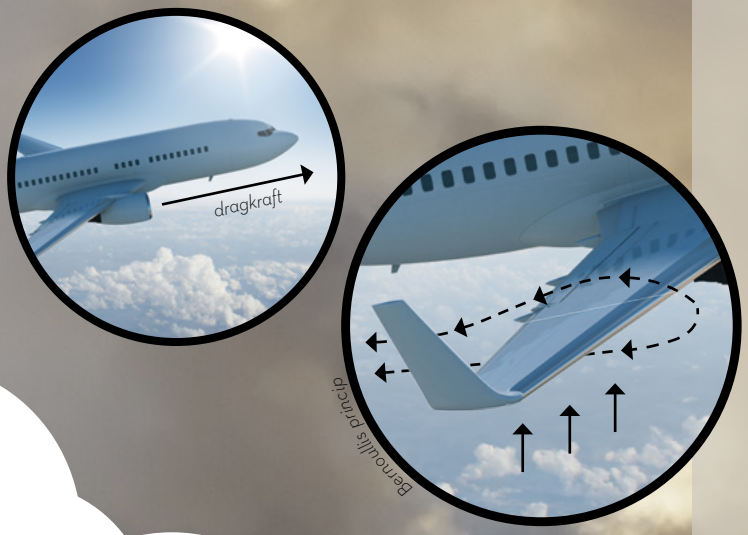
”Fullständig lycka kan endast nås genom att vi rättar vår vilja efter Guds. Allt annat resulterar i ”en mindre del” (se Alma 12:10–11). …

Alltför många av oss hindras från slutlig helgelse eftersom vi felaktigt tror att vi på något sätt ger upp vår egen personlighet när vi låter vår vilja underkastas Guds vilja (se Mosiah 15:7). Det vi i själva verket oroar oss för är naturligtvis inte att ge upp oss själva utan självviska ting – såsom våra roller, vår tid, en framskjuten ställning och ägodelar. Inte underligt att Frälsaren uppmanar oss att mista oss själva (se Luk. 9:24). Han ber oss ju bara att mista vårt gamla jag för att finna vårt nya jag. Det handlar inte om att förlora sin identitet, utan att finna sin sanna identitet!”

Se äldste Neal A. Maxwell (1926–2004) i de tolv apostlarnas kvorum, ”Uppgå i Faderns vilja”, *Liahona*, jan. 1996, s. 23, 24.

LYFTKRAFT

ETT FLYGPLAN KAN LÄRA DIG MYCKET OM LYDNAD, UPPENBARELSE OCH ANDLIG VÄGLEDNING.



TVÅ KRAFTER

När jag arbetade som flygplansmekaniker lärde jag mig att två krafter måste verka på ett flygplan för att det ska kunna flyga:

1. ***Dragkraft,*** eller rörelse framåt, med tillräcklig hög hastighet att skapa lyftkraft. Dragkraften övervinner luftmotståndet.
2. ***Lyftkraft,*** som skapas av skillnaden i lufttrycket i luften som passerar ovanför vingen och luften som passerar under vingen (Bernoullis princip). Lyftkraften övervinner tyngdkraften, som annars skulle hålla planet nere på jorden.

Richard M. Romney
Kyrkans tidningar

VAD DET HÄR HAR ATT GÖRA MED DIG

Med några enkla jämförelser kan du hitta inspirerande likheter mellan flygets principer och evangeliets principer.

ANDLIG LYFTKRAFT

När vi lyder evangeliets lagar och förordningar får vi en önskan att gå framåt. Det ger oss andlig dragkraft, som i sin tur skapar andlig lyftkraft. Det får oss att gå framåt. Det gör det möjligt för oss att höja oss över världen, och då kan vi tydligt se hur vi kan återvända till vår himmelske Fader.

KURSÄNDRING

När du döpte dig tog du emot den Helige Anden, den allra bästa andliga navigeringsutrustningen. När du fortsätter i lydnad får du ständiga maningar från den milda och stilla rösten om vad du bör göra, var du bör gå och hur du bör handla. Den vägleder dig om du lyssnar noga.

Men du måste själv välja att använda resurserna som Herren har gett dig för att rätta till din kurs. De består bland annat av kontrollstationer: Ber du regelbundet, studerar du skrifterna, går du på dina möten och förbereder du dig för och besöker templet? Och de består av omvändelse. Med den kan du göra både större och mindre justeringar i din andliga attityd, altitud och riktning.

BILDER FRÅN GETTY IMAGES

KURSÄNDRING

Naturligtvis händer det mycket mer när ett flygplan är i luften. Men mycket av det är beroende av två system.

1. ***Navigeringsutrustning,*** som hjälper piloten hålla planet på rätt kurs. Den består bland annat av mätare och vred i cockpit, men även av radarfyrar och röst-kontakt med flygtorn.
2. ***Styrsystem,*** som gör att man kan ändra riktning. Det består bland annat av sidroder (klaffar på planets stjärtfena), skevroder och trimroder (små klaffar på vingarna), vingklaffar och spoiler, vingframkantsluft-ledare och stabilisatorer. De gör att planet kan rolla, klättra, dyka, vända och försiktigt komma tillbaka till jorden när det är dags att landa.

ARBETET PÅ MARKEN

Piloter är beroende av markpersonalen. Markperso-nalen förbereder planet inför flygning, leder flygplanet till och från landningsbanan, kontrollerar planet före och efter flygning och utför eller rekommenderar under-hållsarbete. Markpersonalen ansvarar för flygplanets skötsel och säkerhet.

ANDLIG CERTIFIERING

Precis som piloter måste du lita på din andliga markpersonal. Din markpersonal består av dina föräldrar, ledare i Unga män eller Unga kvinnor, din biskop och hans rådgivare, hemlärare, seminarielärare och rättfärdiga vänner. Att intervjuas av dem är som kontrollerna före och efter flygning. Precis som planets gås igenom regelbundet får du möjlighet att bekräfta att du är redo att flyga under regelbundet schemalagda intervjuer. Din andliga markpersonal hjälper dig bedöma din förmåga, förbereda färdplanen och ger dig råd om andlig vindhastighet och eventuell turbulens. Vissa aktiviteter, som att gå till templet, kräver verifiering av att du har fått tillstånd att starta. Tal från generalkonferensen är som att lyssna till en flygledare som ser alla flygplan samtidigt och som ger långtgående navigeringsinstruktioner. När du lyder deras råd kan du styra bort från eventuella faror.

REDO ATT FLYGA

Andligt sett är det meningen att vi ska flyga. Vi är vår himmelske Faders barn och han vill att vi ska nå andliga höjder. Som hans barn bör vi satsa på att nå himlen, för med hans hjälp kan vi alltid stiga till högre höjder. ■

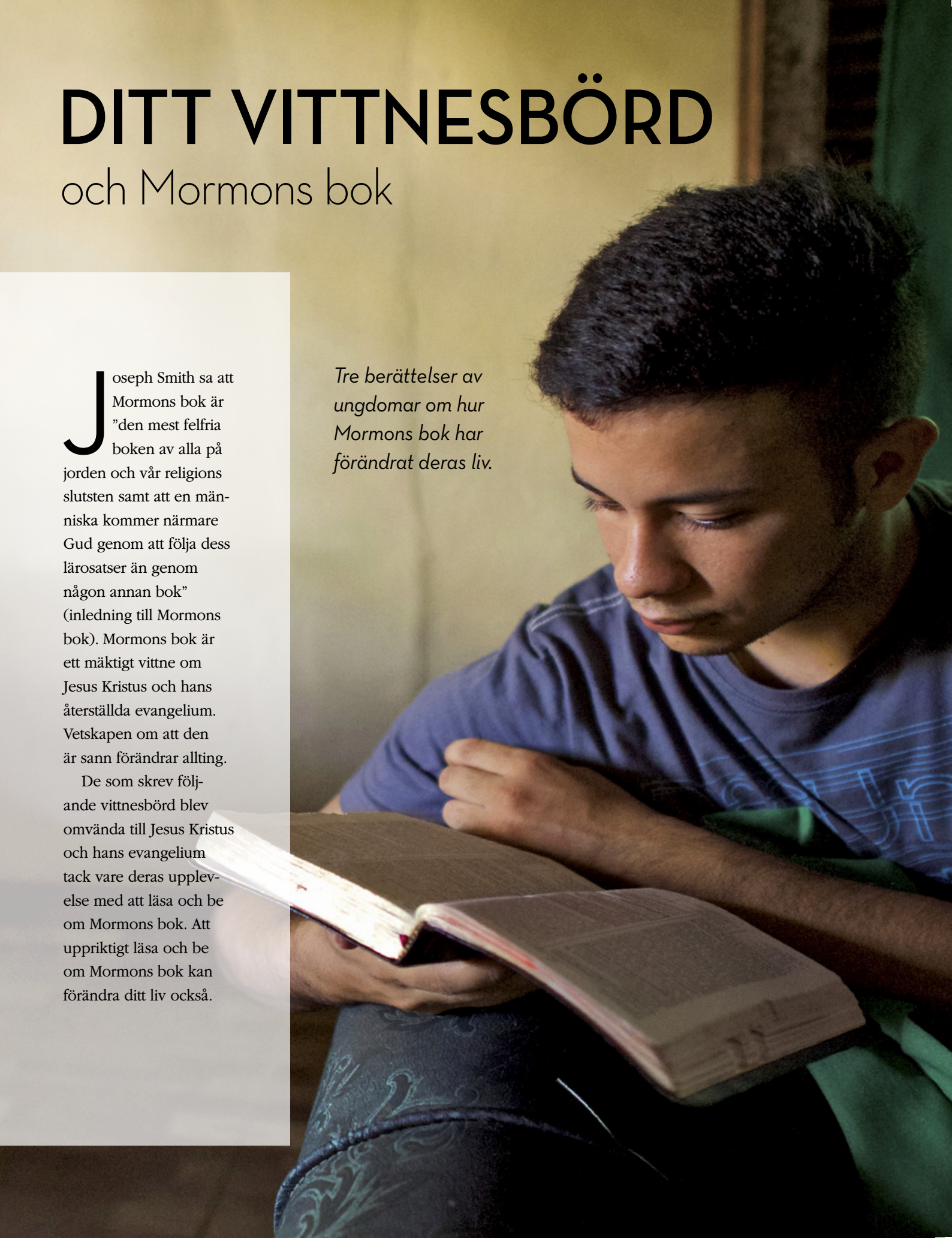
För mer om det här ämnet, besök youth.lds.org.

DITT VITTNESBÖRD
och Mormons bok

Tre berättelser av ungdomar om hur Mormons bok har förändrat deras liv.

Joseph Smith sa att Mormons bok är ”den mest felfria boken av alla på jorden och vår religions slutsten samt att en människa kommer närmare Gud genom att följa dess lärosatser än genom någon annan bok” (inledning till Mormons bok). Mormons bok är ett mäktigt vittne om Jesus Kristus och hans återställda evangelium. Vetskapen om att den är sann förändrar allting.

De som skrev följande vittnesbörd blev omvända till Jesus Kristus och hans evangelium tack vare deras upplevelse med att läsa och be om Mormons bok. Att uppriktigt läsa och be om Mormons bok kan förändra ditt liv också.



BARA LÄS OCH BE

Michael Peak,
Idaho, USA

När jag var 17 berättade en vän för mig att hon var mormon. Då hade jag ingen aning om vad en mormon var. Mina föräldrar tvingade mig inte att gå i kyrkan, så jag visste inte mycket om Bibeln eller om Gud, och ville det inte heller. Jag sa till min vän: ”Om jag vill få veta något om det så tar jag reda på det själv.”

Eftersom hon såg att jag inte brydde mig om kyrkan så mycket gav hon mig bara en Mormons bok. Sedan bad hon mig att läsa och be om den. Hon pressade mig inte och blev inte arg för att jag inte ville höra något om kyrkan. Allt hon ville att jag skulle göra var att läsa och be.

Senare på kvällen när jag slog upp boken såg jag hennes vittnesbörd i början. När jag läste hennes vittnesbörd kände jag att jag borde lära mig mer om boken. Så jag började läsa 1 Nephi. Jag kunde inte lägga ifrån mig boken. Jag behövde veta mer.

En kort tid därefter var jag med på en hemafton med henne och hennes familj där de undervisade mig om Jesu Kristi evangelium. Fastän jag inte visste något om evangeliet verkade allt så vettigt. När jag lärde mig mer förändrades min inställning till kyrkan, Gud och Jesus Kristus. För en gångs skull ville jag göra det Gud ville att jag skulle göra. Snart fick jag undervisning av missionärerna och döptes och konfirmerades som medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga.

Mormons bok förändrade mitt liv. När jag ser tillbaka kan jag se hur den Helige Anden hjälpte mig att vilja veta mer. Evangeliet hjälpte mig att veta vem jag är, var jag kom ifrån och vart jag kan komma om jag är trofast. Jag är tacksam för min vän som berättade om det för mig och visade mig att en sann vän berättar om evangeliets sanningar.

EN PROFETS UPPMANING

Portia Marjorie J. Alvaro,
Texas, USA

Jag och min familj flyttade till USA från Filippinerna när jag var 11 år. Först var det svårt för mig att passa in. Men när jag väl hade lärt mig att prata engelska tog jag snabbt till mig populärkulturen. Jag älskade att lyssna på popmusik, pröva olika frisyrer och klä mig moderiktigt. Jag hade inget vittnesbörd. I stället hade jag en upprorisk inställning.

Mitt liv vändes upp och ner när jag bestämde mig för att följa profetens uppmaning att uppriktigt läsa och studera Mormons bok. Jag läste boken från början till slut. Det kändes bra och underbart, men jag var ändå inte säker på att den var sann.

Nervöst prövade jag Moronis löfte i Moroni 10:4–5. Jag förväntade mig att änglar skulle uppenbara sig, men inget hände. Jag tänkte: ”Var det allt?”

Trots min besvikelse fortsatte jag att studera boken. En natt drömde jag om Mormons bok. När jag vaknade hade jag en varm känsla inombords, frid i sinnet och kände mig säker. Jag tänkte: ”Det var det. Det här är mitt svar.”

Efter det fick jag ett mycket starkare självförtroende. Jag gjorde bättre ifrån mig i skolan, var med på fler skolaktiviteter och, viktigast av allt, blev mycket aktiv i kyrkan. Jag fortsätter att studera Mormons bok och tillämpa dess lärdomar. Upplevelserna jag hade medan jag läste Mormons bok blev som ankare för mig.

BOKEN SOM RÄDDADE MITT LIV

Anonym

Jag och min familj blev medlemmar i kyrkan när jag var 12 år. På den tiden hade jag ingen aning om hur stor den gåvan var. Jag visste inte ens om kyrkan var sann, men pappa och mamma tog intryck av missionärernas budskap. Jag tyckte också om missionärerna men förstod inte helt vad de sa. Så småningom uppmanade de oss att döpas, och vi bestämde som familj att alla skulle bli medlemmar eller ingen alls. Jag sa ja och döptes utan att ens vara omvänd.

Jag gick i kyrkan och var med på seminariet, men resten av familjen slutade gå. Jag hade vänner i kyrkan och var med på seminariet och veckoträffarna för att få vara med dem. Jag brydde mig inte om evangeliet eller lärosatserna och tyckte att kyrkan i allmänhet var tråkig. Mitt liv blev besvärligt när jag började ägna mig åt sådant som snatteri och vandalism. Pappa blev våldsam och jag funderade på självmord.

Men självmord var egentligen aldrig något alternativ. Jag kunde inte göra det mot mamma som jag älskade djupt. Så jag behövde hitta en lösning. Jag sökte lite runtomkring och såg mina vänner från kyrkan. Det som de hade men inte jag var ett vittnesbörd. Så vid sexton års ålder, fyra år efter mitt dop, satte jag mig ner och läste Mormons bok för första gången.

Det var svårt och det tog nästan två år. När jag läste i 3 Nephi om när Frälsaren besökte nephiterna efter sin uppståndelse, där han välsignade barnen och änglar kom ner från himlen och omgav dem, var det som om jag stod bland nephiterna och med egna ögon såg den mirakulösa händelsen. Den Helige Anden vittnade om det underbara ögonblicket.

Jag kunde inte läsa längre eftersom ögonen fylldes av tårar. När jag återfick fattningen fortsatte jag läsa. Några veckor gick och jag läste ut boken, knäböjde och bad om att få veta om boken var sann. Men jag fick inget svar.

Dagarna gick medan jag regelbundet knäböjde och vädjade om att få veta om boken var sann, om kyrkan var sann, men jag fick ändå inget svar. Flera veckor efter att jag hade läst ut boken började jag misströsta och knäböjde än gång till och frågade: ”Himmelske Fader, är Mormons bok sann?” Svaret som kom var inte vad jag hade väntat: ”Jag har redan svarat dig. Du vet att den är det.”

Jag hade fått mitt vittnesbörd flera veckor tidigare när jag läste om hur Kristus välsignade barnen. Jag visste att den här kyrkan, Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga, är Guds rike på jorden, återställd av en profet och ledd av en profet, som i forna dagar.

Det är ingen överdrift att säga att Mormons bok räddade mitt liv, men det är riktigare att säga att det återställda evangeliet räddade mig och fortsätter att förnya mig och ge mig näring varje dag. Det är min dyrbaraste ägodel. ■

DU KAN FÅ VETA

Oavsett om du redan har ett vittnesbörd om Mormons bok eller du vill ha ett vittnesbörd, fördjupas din omvändelse när du läser och ber om Mormons bok.

Mormons bok hjälper oss alla att komma närmare Jesus Kristus. Mormons bok hjälper dig att veta att Jesus är Kristus, att Joseph Smith var en profet och att Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga är Guds sanna kyrka på jorden. Öppna ditt hjärta när du öppnar dess sidor så får du se hur livet kan förändras till det bättre.

25 SANNINGAR I MORMONS BOK

Att under bön studera sanningarna i Mormons bok kan ge dig den andliga kunskap du behöver för att få vägledning i livet och för att kunna besvara dina eller andras frågor. Här är några exempel på de sanningar du kan lära dig om när du studerar Mormons bok i seminariet, hemma och i kyrkan. När du studerar, begrundar och ber om dem kan du berätta om och tillämpa det du har lärt dig för att fördjupa din kunskap, ditt vittnesbörd och din omvändelse till de här viktiga sanningarna.

Jesus Kristus
är Frälsaren och
Joseph Smith
är hans utvalda profet.
Inledning till Mormons bok

GUD BEREDER ALLTID EN UTVÄG
för dig att
lyda hans bud.
1 Nephi 3:7

Mormons bok
bygger vidare på det Bibeln har vittnat om Kristus.
1 Nephi 13:26–29, 39–42

Vi får **vägledning** av **Gud** genom **tro, flit** och **lydnad.**
1 Nephi 16:27–29

MORMONS BOK
översattes genom Guds gåva och kraft.
2 Nephi 27:6–23

Vi kan bli frälsta endast genom
Jesus Kristus.
2 Nephi 25:19–20

KRISTI ORD
talar om för dig vad du ska göra.
2 Nephi 32:3

Att vara
LÄRD
är bra om vi följer Guds råd.
2 Nephi 9:28–29

ILLUSTRATIONER OCH BAKGRUND FRÅN GETTY IMAGES

Gud älskar alla sina barn fullkomligt.
2 Nephi 26:33

ANDEN
talar sanning.
Jakob 4:13

Lär dig att hålla **buden** i din ungdom.
Alma 37:35

Kristus är en säker grundval.
Helaman 5:12

Vi **tjänar** Gud genom att **tjäna** andra.
Mosiah 2:17

Herren uppfyller alla **ord som talas** genom **hans profeter.**
3 Nephi 1:1-26

DEN NATURLIGA MÄNNISKAN
är en fiende till Gud.
Mosiah 3:19

GUD
vet allting och är källan till all sanning.
Mosiah 4:9

Vi ingår förbund med Herren genom **DOP.**
Mosiah 18:8-10

GUD GÖR UNDERVERK
enligt vår tro och sin vilja.
Mormon 9:20-21

Herren ger oss **STYRKA** att uthärda prövningar.
Mosiah 23:20-24; 24:13-15.

Tro är att hoppas på något som är sant men som inte syns.
Ether 12:6

Vi ber i **JESU KRISTI** *namn.*
3 Nephi 18:15, 20-21

Jesus Kristus *led för våra synder, vår smärta och våra sjukdomar.*
Alma 7:11-13

TRO ÄR INTE fullkomlig kunskap.
Alma 32:21

Den **KÄRLEK** vi ska be om är Kristi rena kärlek.
Moroni 7:45, 47-48

Vi kan **få ett vittnesbörd** om **Mormons bok** när vi **läser, begrundar** och **ber.**
Moroni 10:3-5 ■

TIO MINUTER OM DAGEN

Hadley Griggs
Kyrkans tidningar

Vi bad fem ungdomar att följa äldste Stevensons uppmaning att ersätta tio minuters skärmtid med att läsa Mormons bok.

Har du någon gång satt ett skriftstudiemål som lät ungefär så här? ”Från och med i dag *ska* jag studera skrifterna i en timme varje dag – och jag får *inte missa* en enda dag.”

Om du har haft något sådant mål, hur gick det? Förmodligen inte så bra. Det kan vara mycket svårt att skapa en ny vana, särskilt eftersom vi ofta sätter orealistiska mål (som det ovan) som vi snabbt blir trötta på eller överväldigade av.

För att verkligen göra skriftstudier till en vana är det bäst att börja i liten skala. Äldste Gary E. Stevenson i de tolv apostlarnas kvorum har gett ett jättebra förslag: ”Många ungdomar tillbringar i genomsnitt sju timmar om dagen med att titta på teve, dator eller en smartphone. … Vill ni ersätta en del av den dagliga skärmtiden, särskilt den som ägnas åt sociala medier, internet, spel eller teve, med att läsa Mormons bok? … Om så bara tio minuter om dagen.”[1]

Vi bad fem ungdomar att följa äldste Stevensons uppmaning. De antecknade sin skärmtid varje dag och ersatte tio minuter av den tiden med att studera Mormons bok. Se här hur det gick – kanske inspirerar de dig att försöka själv!

ILLUSTRATIONER IKER AYESTARAN

”När jag hade hållit koll på tiden jag tillbringade på sociala medier under den första veckan blev jag lite chockad över hur mycket tid jag tillbringade på mobilen. Det var definitivt en bra ide för mig att använda en del av den tiden till Mormons bok, särskilt eftersom flitiga skriftstudier inte är en av mina starka sidor.

Lustigt nog var en av de första dagarna när jag läste skrifterna på morgonen en *hemsk* dag. Men jag visst att livet skulle förbättras av att jag läste skrifterna, så jag fortsatte.

Jag tror att den största fördelen med att läsa varje dag var att jag kände mig mycket mer i harmoni med Anden. Det var mycket lättare att fatta beslut. Jag kände större kärlek till människorna omkring mig och hade en större önskan att tjäna. När jag läste skrifterna på morgonen gick dagen så mycket bättre. När jag läste på kvällen sov jag gott. Jag rekommenderar starkt att alla prövar det här. Vilken stor skillnad det gör!”

Bryn C., 18 år, Utah, USA

”När jag kollade hur mycket jag använde min mobil insåg jag att jag var mest på mobilen på söndagen. Jag tyckte det var tråkigt eftersom det är då jag borde försöka komma närmare min Frälsare – men i stället hade jag stirrat på min telefon.

När jag började läsa skrifterna läste jag tio minuter varje kväll innan jag gick och lade mig, vilket för mig innebar omkring ett kapitel per kväll. När jag gjorde det märkte jag att det var mycket lättare att somna. Jag upptäckte också att jag fattade bättre beslut under veckan, och det kändes bara bra överlag.

Jag är tacksam över att jag fick den här uppmaningen, och jag ska fortsätta läsa i tio minuter varje dag och be kvällsbön.”

Ryan E., 16 år, Alabama, USA

”Jag trodde inte att jag var på sociala medier *så mycket*

förrän jag började hålla koll på det, och då insåg jag hur mycket av mitt liv som upp-slukades av sociala medier.

Så fort jag på allvar började fokusera på att läsa skrifterna varje dag blev jag så ivrig att läsa Mormons bok, och jag ville lära av den. Medan jag läste tio minuter om dagen blev jag mer och mer engagerad i berättelserna. När ungefär halva tiden hade gått bestämde jag mig för att jag, innan jag läste, skulle be om att hitta svar på mina frågor, och utan undantag fick jag de svaren genom den Helige Anden.

Jag vet att Gud talar till oss genom skrifterna och att Mormons bok är ännu ett testamente om Jesus Kristus. Den kan verkligen välsigna oss när vi studerar den ivrigt och under bön. Jag är så tacksam för möjligheten jag hade att delta i det här, och jag uppmanar alla att göra detsamma. Det var en upplevelse som förändrade mitt liv.”

Sydney B., 16 år, Arizona, USA

”Innan jag kollade hur mycket tid det gick åt

trodde jag att det skulle bli jättesvårt att ta sig tid till att läsa skrifterna, men när jag insåg hur mycket tid jag använde på sociala medier kändes det jättelätt att ta tio minuter av den tiden! Jag kunde läsa under lunchen eller precis före seminariet.

När jag hade läst skrifterna var jag mycket mer medveten om vad jag tittade på i sociala medier. Om jag stötte på något olämpligt, fult språk eller nega-tiva budskap, lade jag märke till det och försökte undvika det mycket mer än tidigare. Jag märkte också att mina böner var mycket mer uppriktiga och att jag fick mer svar på dem. Det här är definitivt något som jag hoppas kunna fortsätta med länge!”

Izzie J., 16 år, Kalifornien, USA

”Jag glömde att läsa några gånger, men i stort sett lyckades jag. Jag insåg att innan jag började följa äldste Stevensons uppmaning så läste jag bara omkring tre minuter varje kväll, men genom att öka tiden till tio minuter varje kväll såg jag en förändring i mitt liv. När jag läser känner jag mig mer i harmoni med Anden och jag kan känna välsignelsen av andligt beskydd varje dag. Det kan vara svårt att börja läsa igen efter att inte ha läst skrifterna på ett tag, men när jag väl började med vanan att läsa så kunde jag inte sluta.

Jag märkte att när jag läser skrifterna precis innan jag ska gå och lägga mig så somnar jag oftast, eller får inte ut så mycket av det jag läser. Det fungerade bäst att läsa antingen på morgonen eller efter skolan.

Jag tyckte verkligen om att göra det här och uppmanar alla att pröva det.”

Rachel A., 15 år, Colorado, USA ■

Vill du pröva själv? Se den här artikeln på webbplatsen LDS Youth där det finns åtta tips på hur man uppnår det här målet: lds.org/go/91761.

SLUTNOT

1. Gary E. Stevenson, ”Läs boken, finn Herren”, *Liahona,* nov. 2016, s. 46.

ÖVERVÄLDIGAD?

”Hur finner vi vår väg genom allt det som är av betydelse? Vi förenklar och förädlar vårt perspektiv. En del saker är onda och måste undvikas, en del saker är trevliga, en del saker är viktiga och en del saker är absolut nödvändiga.”

Äldste Neil L. Andersen i de tolv apostlarnas kvorum, general-konferensen i april 2007.

RAKT PÅ SAK

Med hjälp har jag omvänt mig från upprepade synder. Men jag är rädd att jag ska få återfall. Hur kan jag motstå frestelser och vara lycklig?

Ersätt din rädsla med tro på Jesus Kristus och hans försoning, på hans makt att lyfta och förändra dig och på hans kärlek och nåd. Tänk på din himmelske Fader och Jesus Kristus och på deras godhet mot dig. Var ödmjuk, be, studera skrifterna och var trofast. (Se Mosiah 4:11–12.) Då får du uppleva glädje, vilket är ”gåvan som kommer av att medvetet försöka leva ett rättfärdigt liv, enligt Jesu Kristi undervisning”.[1]

Det kan vara en utmaning att omvända sig fullständigt. Det tar ofta tid, särskilt om du har upprepat synden. Undvik situationer där du blir frestad. Du kan behöva ändra på dina dagliga rutiner och din omgivning, och byta vänner. Om du faller, kom då ihåg att du fortfarande kan omvända och förändra dig. Fortsätt att försöka. Din himmelske Fader och din Frälsare ger inte upp hoppet om dig. ”Försoningen … kan tvätta bort alla fläckar hur svåra de än är, hur varaktiga de än är eller hur många gånger de än upprepats.”[2] ■

SLUTNOTER

1. Russell M. Nelson, ”Glädje och andlig överlevnad”, *Liahona,* nov. 2016, s. 84.
2. Se Boyd K. Packer, ”Lycksalighetsplanen”, *Liahona,* maj 2015, s. 28.

Vad bör jag göra om nära släktingar och vänner ifrågasätter kyrkan och avfaller?

Om dina närstående börjar ifrågasätta om kyrkan är sann, fortsätt älska dem och var stark. När de pratar med dig om kyrkan, fokusera då på hur de känner i stället för att bevisa att du har rätt. Få dem inte att skämmas för att de har frågor eller tvivel. Visa dig inte chockad eller sårad även om det är så du känner. Om det är möjligt kan du prata lugnt med dem om deras frågor och försöka hjälpa dem att hitta svar och att hålla fast vid den tro, uppfattning eller det vittnesbörd som de faktiskt *har* (se lds.org/go/91763 för att få hjälp).

Bara för att någon inte längre vill ha något att göra med kyrkan behöver inte er relation vara över. Älska dem, var vänlig mot dem och be för dem. Om kyrkan och evangeliet inte är något som du delar med dem längre, håll då fast vid det som ni faktiskt har gemensamt. Låt dem veta att du bryr dig om *dem,* inte bara deras anknytning till kyrkan. Men gör inte heller avkall på dina egna andliga mål. Försök lyfta dem, men låt inte dem dra ner dig. ■

President
Henry B. Eyring
förste rådgivare i första presidentskapet

HUR MAN INBJUDER DEN HELIGE ANDEN

Ett sätt jag vet att jag känner den Helige Andens inflytande på är att det känns ljust och att jag är glad. När den Helige Anden verkar vara långt borta känns det mörkt och jag är nedstämd. Jag har känt det ljuset och den glädjen komma och gå i mitt liv, och det har du också.

Jag tycker om att känna det ljuset och jag tycker om att vara glad. Jag vill inte behöva vänta på att problem och prövningar ska få mig att vilja ha hjälp av den Helige Anden. Jag kan välja att minnas hur det kamratskapet har varit, och när jag gör det vill jag ha den välsignelsen igen av hela mitt hjärta.

När vi vill ha den Helige Andens sällskap och frid i sinnet och den glädje som då kommer, vet vi vad vi ska göra. Vi vädjar till Gud om det i tro. Det krävs att vi ber i tro för att få uppleva den Helige Andens sällskap. Den tron måste vara att Gud Fadern, alltings Skapare, lever och vill att vi ska ha den Helige Anden och att han vill sända Hjälparen till oss. Det krävs tro på att Jesus är Kristus och att han sonade våra synder och bröt dödens band. Med den tron ber vi till vår Fader med vördnad och med tillit till att han svarar. Med den tron avslutar vi vår bön i Jesu Kristi namn som hans sanna lärjungar, övertygade om att vår djupa omvändelse, vårt dop genom hans tjänare och vårt trofasta tjänande för hans sak har renat oss och gjort oss värdiga den välsignelse vi söker: den Helige Andens sällskap. ■

Från ett tal under en andakt vid Brigham Young University–Idaho den 25 januari 2005.

HUR HAR DU TILLÄMPAT DET HÄR?

Jag tar emot den Helige Anden genom bönens kraft, genom att hålla mitt sinne rent och genom att sträva efter att följa evangeliets normer. Att lära sig och förstå Andens roll är en fortgående process. Och att sedan göra det som min Frälsare ber mig om ger mig en större önskan att handla efter det och vara mer som en kristen.

Katie S., 17 år, Aucklandregionen, Nya Zeeland

VÅR PLATS

SEMINARIETS VÄLSIGNELSER

Under mitt andra år i seminariet var vi bara tre elever i klassen, men vi hade en underbar lärare som tyckte om att undervisa oss om evangeliet. Under en lektion fick vi höra hur många trodde att kyrkan skulle falla efter Joseph Smiths och hans bror Hyrums död. Men kyrkans första medlemmar kom ihåg att det här är Guds kyrka, inte en människas. Vår lärare sa att kyrkan inte skulle falla eftersom det är Jesu Kristi kyrka.

Det råder inga tvivel om att den lektionen förändrade våra liv. Den eftermiddagen bestämde vi oss för att tjäna Herren av hela vårt hjärta, vår själ, vårt sinne och vår styrka. Vi förberedde oss för heltidsmission. Jag fortsatte att vara med på seminariet.

Under de två åren som följde kunde jag se hur mitt liv välsignades av att jag var med på seminariet, och hur förberedelserna för att tjäna Herren stärkte mitt vittnesbörd och min önskan att tjäna.

Min närvaro på seminariet bekräftade för mig hur mycket jag betyder för min himmelske Fader. Det har hjälpt mig att tillämpa evangeliet i mitt liv, och framför allt har det hjälpt mig att förstå att evangeliet inte är något som vi bara lever efter på söndagar. I seminariet stärktes min önskan att verka som missionär. Det är ingen tvekan om att välsignelserna från seminariet fortfarande är en del av mitt liv. Ingen sa att det skulle vara lätt, men om vi bestämmer oss för att vara med på seminariet välsignar Herren oss och ger oss den styrka vi behöver för att uppfylla våra hjärtans önskningar. ■

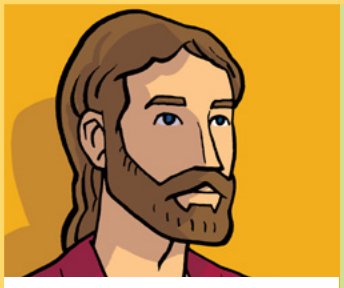
Begona C., Guayaquil, Ecuador

HJÄLP TILL FLYKTINGAR

Ungdomar i Thailand arbetade tillsammans för att göra över 100 hygienpaket till flyktingar i Bangkok av artiklar som kyrkans medlemmar hade donerat. Hygienpaketen distribuerades till flera olika lokala organisationer som arbetar för att hjälpa flyktingar över hela världen som kommer till Thailand och söker hjälp. Den här flerstavskonferensen för ungdomar var en del av ett landsomfattande firande av 50-årsjubileet av president Gordon B. Hinckleys (1910–2008) invigning av Thailand för evangeliets predikande den 2 november 1966.

Räkna konferensord

Här är ett roligt sätt att hålla räkningen på olika ord du kan höra under generalkonferensen. Lägg ett mynt eller en böna på en ruta varje gång du hör det ordet i ett tal. När du har räknat ett ord fem gånger kan du byta ut högen med ett annat mynt eller en böna med en annan färg. På de tomma raderna kan du fylla i ord som du kanske hör under konferensen.



Jesus Kristus

Profeter

Försoningen

Vår himmelske Fader

Kärlek

Familjen

Skrifterna

Barn

ILLUSTRATIONER ADAM KOFORD

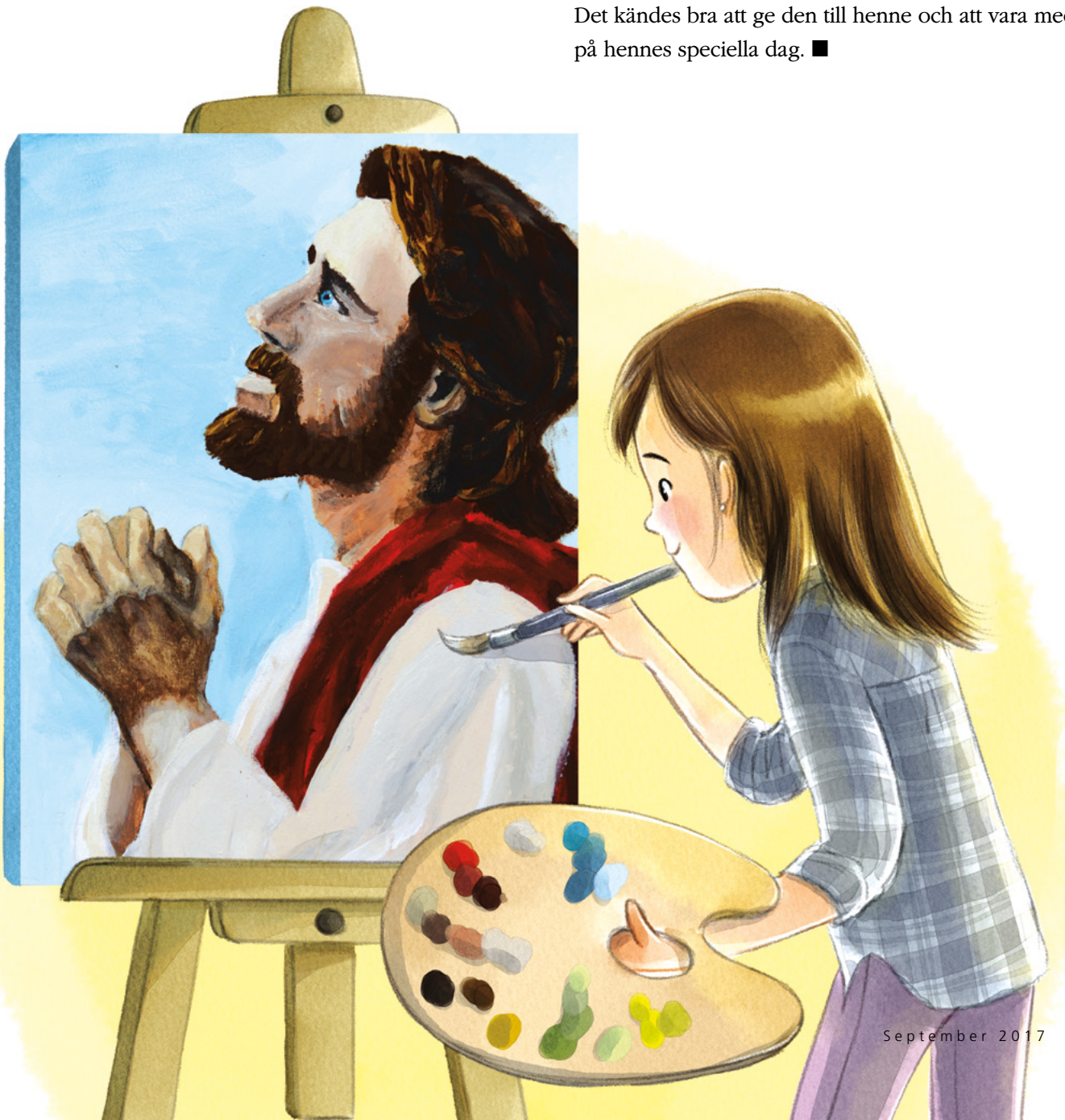
En målning av Kristus

Tesla S., 11 år, Utah, USA

Varje söndagskväll satt pappa och jag ner tillsammans och arbetade på mina mål i häftet *Tro på Gud*. Ett av målen jag ville uppnå för utveckling av talanger var att måla en tavla av Kristus.

När jag hade bestämt mig för det målet bjöd en vän från skolan med mig på sin första nattvardsgång. Första nattvardsgången är något mycket speciellt i katolska kyrkan. Det är första gången någon får ta del av sakramentet. Min vän hade gjort mycket för att förbereda sig för sin första nattvardsgång, och jag visste att den var mycket viktig för henne.

Jag bestämde mig för att måla en tavla av Kristus till henne som present. Jag arbetade flitigt på målningen. När jag var klar köpte jag en fin ram att sätta den i och gav den till min vän. Hon var mycket tacksam för den. Det kändes bra att ge den till henne och att vara med på hennes speciella dag. ■



MÅLNING AV TESLA S.; ILLUSTRATION TRACY BISHOP

Janes val

Jessica Larsen
Baserad på en sann berättelse

Connecticut, 1842

”Herren min herde är …” Sången virvlade runt Jane Elizabeth Manning, men hon kunde inte fokusera på orden. Hon tittade på sina händer, djupt försjunken i tankar.

Hon hade anslutit sig till presbyterianska kyrkan för ett år sedan. Men hon kände ändå att något saknades. ”Jag söker efter något mer”, tänkte hon. Men vad kunde det vara?

När kyrkans möte var över gick Jane ut tillsammans med resten av församlingen. Löven började bli röda och gula. Solen glittrade på Norwalkfloden i närheten.

”En resande missionär har kommit till stan”, sa en man. ”Han är mormon och han säger att Gud talar till profeter igen.”

Jane stannade till för att lyssna. Kunde det här vara vad hon sökte efter?

”Profeter?” sa en annan man hånfullt. ”Som i Bibeln? Vem skulle lyssna på ett sådant budskap?”

”Det skulle jag!” utropade Jane. Några vände sig om och stirrade på henne, bland andra pastorn. Jane kände hur hon blev varm om kinderna.

ILLUSTRATIONER JIM MADSEN

Pastorn rynkade pannan. ”Jag tycker inte att du ska gå och lyssna på honom. Det där är dumheter och inget annat. Förstår du?” När hon inte svarade nickade han och gick för att prata med någon annan. Jane såg honom gå sin väg och skyndade sig sedan hem.

Hemma var inte där mamma och hennes bröder och systrar bodde. Det var på Fitchs gård. Hon hade flyttat dit som piga när hon bara var sex år gammal. Varje dag arbetade hon hårt och hjälpte fru Fitch med tvätt, strykning och matlagning. Hon gick ofta upp före solen. Hon tände brasan, knådade bröd och kärnade smör. Hon åkte och besökte sin egen familj så ofta hon kunde.

Några dagar senare tänkte Jane på missionären igen när hon hängde upp herr Fitchs skjortor på tork. Kläderna flaxade i den friska vinden.

Pastorn hade sagt att hon inte skulle gå dit, men … hon behövde göra det. Hon behövde se om den här mormonen kunde hjälpa henne hitta sanningen som hon sökte efter. När hon var klar med att hänga tvätten hade hon bestämt sig. Hon skulle gå på mötet oavsett vad någon annan sa.

På söndagen vaknade Jane vid soluppgången, satte på sig sin bästa klänning och gick ensam till mötessalen. Hon satte sig tyst på en träbänk längst bak i salen. Jane log när hon såg hur många som var där. Det verkade som om hon inte var den enda som sökte efter något mer!

Det blev tyst i rummet när äldste Wandell ställde sig upp. Nästa timme gick fort medan han talade om Mormons bok och en profet som hette Joseph. Han sa att man kunde döpas genom nedsänkning, precis som Kristus hade blivit. Och han pratade om att de heliga skulle samlas i en stad långt bort som hette Nauvoo. I slutet av mötet var Janes hjärta så fullt att hon knappt kunde andas.

Den kvällen besökte Jane sin familj.

”Och vad tyckte du om missionärens budskap?” frågade Janes mamma när Jane förklarade hur hon hade tillbringat söndagen.

”Jag är helt övertygad om att han presenterade det sanna evangeliet”, sa Jane. ”Jag måste ta emot det. Jag ska döpas nästa söndag.”

”Döpas? Du ska gå med i en annan kyrka?” frågade hennes bror Isaac och drog fram en stol.

”Ja! Det är det här jag har sökt efter. Det är sant.”

Isaac förstod att hon menade allvar. ”Så vad händer sedan?” frågade han tyst. ”Vad ska du göra när du har blivit döpt?”

”Jag ska samlas med de heliga”, sa Jane. ”Jag ska bege mig till Nauvoo.”

Fortsättning följer … ■

Författaren bor i Texas, USA.

VÅR SIDA

Jaziel B., 10 år, Argentina

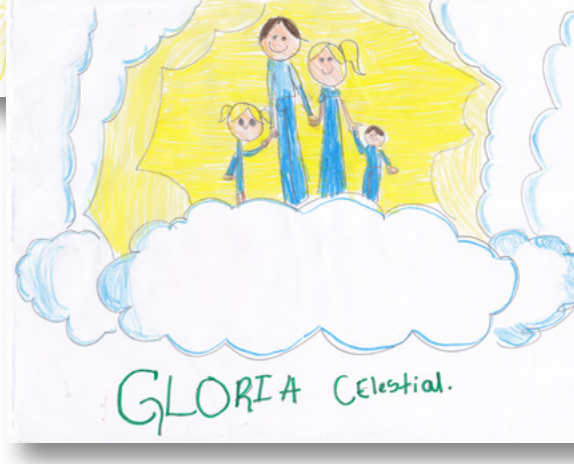
Jag är glad den här dagen. Det här är en bild av mig dagen när jag hade läst ut Mormons bok. Jag lärde mig mycket, som att Nephi gjorde allt som Gud befallde honom att göra och att Alma den yngre gick omkring och förföljde kyrkan. Senare omvände han sig tack vare en ängels besök och sina föräldrars böner, och han predikade evangeliet.

Jag är tacksam att mina föräldrar uppmuntrade mig varje dag att läsa i Mormons bok och att mina ledare i Primär hjälpte mig uppnå det här målet i häftet Tro på Gud.

Sebastian C., 10 år, Venezuela

Jag älskar Jesus Kristus och min himmelske Fader och den Helige Anden. Jag vet att jag kommer att uppstå. Jag kan känna värmen som kommer från den Helige Anden. Min himmelske Fader sände Jesus Kristus. Jag vill bli som dem.

Gabriela F., 8 år, Brasilien

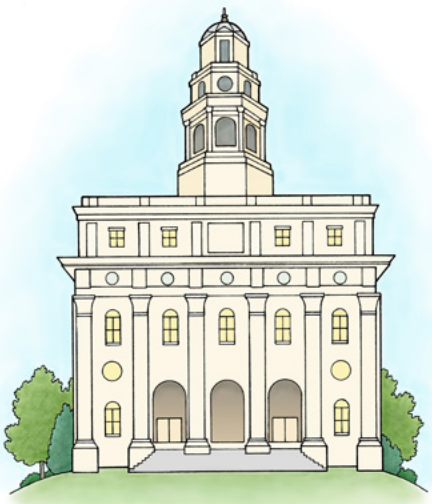


”Familjer kan vara tillsammans för evigt”, av Rubi, 8 år; ”Celestial härlighet”, av Rebeca, 8 år, El Salvador

Hjälpföreningssystrar och templet i Nauvoo

Klipp ut och använd de här figurerna när du ska berätta om kyrkans historia.

Jane Manning



Templet i Nauvoo

De första heliga bosatte sig på en plats som de kallade Nauvoo. De arbetade hårt med att dränera sumpmarken och bygga sina bostäder. De byggde också ett tempel i Nauvoo! Männen högg och transporterade sten. Kvinnorna lagade mat, sydde kläder åt arbetarna och samlade in småpengar till förnödenheter. Hjälpföreningen organiserades, med Emma Smith som dess första president. Under den här tiden samlades nya medlemmar i Nauvoo från hela världen. Jane Manning gick 130 mil från New York för att förena sig med de heliga!

Du kan också använda Emma Smith från marsnumret 2017 för att återge den här berättelsen! Hitta fler figurer från kyrkans historia på liahona.lds.org.

ILLUSTRATIONER BETH WHITTAKER

Äldste Ronald A. Rasband
i de tolv apostlarnas kvorum

Hur kan jag göra mitt vittnesbörd starkt?

Kom ihåg de gånger när du har känt Anden.

Undvik sådant som inte bygger upp och stärker ditt vittnesbörd.

Läs och tänk på skrifterna. Skriv ner dina andliga känslor i din dagbok.

Sträck dig ut till andra i kristligt tjänande. Det hjälper dig att känna Guds kärlek djupt inne i hjärtat.

Bär ditt vittnesbörd för din familj.

ILLUSTRATIONER HOLLIE HIBBERT

Från "Så att du inte glömmer", Liahona, *nov. 2016, s. 113–115.*

Jean B. Bingham
Hjälpföreningens generalpresident

Lek inte med ELDEN!

*”Håll alla buden, då finner du trygghet, då finner du frid” (*Barnens sångbok, *s. 68).*

När jag växte upp hade jag bland annat som syssla att bränna skräp. Jag samlade ihop skräpet i huset. Jag lade det i en stor metalltunna på bakgården. Sedan tände jag en sticka och slängde ner den i tunnan.

En dag var det mycket blåsigt och tändstickan bara släcktes. Jag bestämde mig för att göra en fackla av en dagstidning. Jag tänkte att då skulle flamman vara tänd tillräckligt länge för att sätta eld på skräpet. Jag kom ihåg att det inte var så smart att leka med elden, men jag struntade i den varnande känslan. Jag rullade ihop papperet till en strut, tände på den med en sticka och slängde ner den i tunnan.

Whoosh! Den starka blåsten fick papperet att flamma upp och snabbt sätta eld på skräpet. Stora flammor blåste förbi ansiktet. Lyckligtvis hade jag satt upp håret i en svans. Men luggen sveddes och blev till små krusiga testar! Ögonfransarna var borta, och likaså ögonbrynen. Allt hände så fort!

Det lärde mig en läxa: Om man leker med sådant som är farligt så kan man skada sig! Våra föräldrar och den Helige Anden uppmanar oss att undvika sådant som är farligt, till exempel pornografi och droger. Om vi väljer att ignorera varningarna så blir det konsekvenser.

Jag är tacksam för att mitt hår växte tillbaka med tiden. Det är som omvändelse. När vi gör felaktiga val kan vi välja att ändra oss. Vi kan bli förlåtna genom Jesu Kristi försoning. Oavsett hur unga eller gamla vi är finns Frälsaren alltid där för att hjälpa oss. Vi kan känna frid igen, precis som den dagen när vi döptes.

Vår himmelske Fader gav oss bud därför att han älskar oss. Han vill skydda och hjälpa oss. Vilka underbara gåvor vår himmelske Fader och hans Son Jesus Kristus har gett oss! ■

Julie Cornelius-Huang
Baserad på en sann berättelse

”Vi gör anspråk på förmånen att tillbe Gud den Allsmäktige i enlighet med vårt eget samvetes maningar och erkänner alla människors rätt till samma förmån, att tillbe hur, var eller vad de vill” (TA 1:11).

Iren hade roligt på sitt besök i Taiwan. Hans farfar, hans *Yéyé,* tog honom och hans lillasyster Ila till djurparken och så åkte de färja till en liten ö. De besökte vackra trädgårdar fyllda av mangoträd och orkidéer. Och de åkte till ett berg där aporna försökte stjäla deras mat! Aporna gjorde Ila nervös, men Iren tyckte att det var kul.

Yéyé ville berätta för Iren och Ila om var deras familj kom ifrån. Han tog med dem så att de fick träffa alla sina släktingar och de gick till olika restauranger för att pröva nya maträtter. Iren hade övat på att använda ätpinnar. Han började bli riktigt bra på det.

En dag tog Yéyé Iren, Ila och deras föräldrar till en speciell plats. Det var en stor byggnad med stora, öppna dörrar och blänkande trägolv. Innan de gick in tog Iren och hans familj av sig skorna. ”Det här är en plats där man måste vara vördnadsfull”, sa mamma. ”Precis som i vår kyrka.”

”Är det här en kyrka?” frågade Iren. Det såg verkligen inte ut som någon kyrka han hade sett tidigare. Byggnadens färggranna tak hade uppåtböjda kanter. Personer i mörkblå dräkter gick tyst genom dörrarna.

”På sätt och vis”, sa mamma. ”Det är ett buddisttempel. Men man vigs eller beseglas inte här, som vi gör i våra tempel. Det är en kyrkobyggnad för Yéyés religion. Han kommer hit för att lära sig om Buddhas lärdomar och hjälpa andra.”

Pappa sa: ”Kommer du ihåg jordbävningen i Taiwan som vi såg på nyheterna för en månad sedan? Yéyé och andra frivilliga i det här templet hjälpte till efter att jordbävningen var över.”

”Vad gjorde de?” frågade Ila.

”Jag tror att de tog vatten till människorna och röjde bland ödeläggelsen”, sa pappa. ”De hjälpte också människor som hade förlorat sina hem att hitta någonstans att bo.”

”Oj”, sa Iren. Han log mot Yéyé. ”Det låter som jättemycket jobb!”

Alla Guds

ILLUSTRATION MELISSA MANVILL

När de gick in i templet lade Iren märke till hur tyst och fridfullt det var. Han tittade sig omkring och fick syn på en stor trästaty. Ila och Iren stannade och stirrade.

”Är det där Buddha?” frågade Ila.

Mamma nickade.

Yéyé sa något till pappa på kinesiska, satte handflatorna mot varandra och bugade framför statyn av Buddha tre gånger.

”Yéyé lär oss hur han visar respekt för Buddha”, viskade pappa.

Iren rynkade ögonbrynen. ”Är inte det …?” Han försökte komma på något som han hade hört tidigare. ”Är inte det att dyrka avgudar?”

”Buddhister dyrkar egentligen inte Buddha”, sa pappa. ”Buddha var en stor lärare, och de besöker hans staty för att minnas vad han undervisade om.”

”Det är ett buddisttempel”, sa mamma. ”Det är Yéyés religion.”

barn

”När människor bugar här, visar de respekt – ungefär som att skaka hand”, viskade mamma. ”Yéyé bugar för att visa respekt för Buddha och vad han lärde.”

Mamma lade armarna om Iren och Ila. ”Och vet ni vad?”

”Vad?” frågade Ila.

”Alla här är Guds barn. Han älskar dem. Han älskar vad de gör för att hjälpa varandra.”

Iren tittade på Yéyé och på alla andra som satt tysta. Han hade en varm och god känsla inombords och förstod att det som mamma hade sagt var sant. Iren bad en liten bön till sin himmelske Fader: ”Tack för att du hjälper mig att träffa fler av dina barn.” ■

Författaren bor i Utah, USA.

Jesus är snäll

Kim Webb Reid

En dag undervisade Jesus en folksamling. Några familjer kom till honom med sina barn. De ville att Jesus skulle välsigna deras barn.

Lärjungarna ville inte att barnen skulle störa Jesus. De försökte skicka iväg dem.

ILLUSTRATIONER APRYL STOTT

Jesus bad lärjungarna att låta de små barnen komma till honom. Han sa att vuxna behöver ha tro som små barn för att komma till himlen.

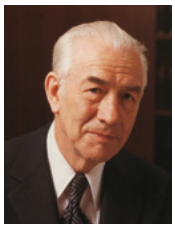
Sedan tog Jesus barnen i sin famn och välsignade dem.

Jesus älskar barn. Han vill att jag ska vara snäll mot alla överallt. ■

Från Lukas 18:15–17

Jag kan vara snäll

ILLUSTRATION APRYL STOTT



Äldste Mark E. Petersen (1900–1984)
i de tolv apostlarnas kvorum

MORMONS BOK: I SANNING ETT UNDERVERK

Från pärm till pärm är Mormons bok en uppenbarelse, en inspirerad översättning, Guds verk och inte människans.

Jag … vittnar om profeten Joseph Smiths gudomliga kallelse och … förkunnar min tro på det under varigenom Mormons bok översattes och publicerades. …

Den 22:a dagen i september 1823 i närheten av Palmyra i New York uppenbarade en Guds ängel dess gömställe för en 17-årig pojke vid namn Joseph Smith. …

Men låt oss för ett ögonblick tala om själva översättningen av denna uppteckning. Joseph Smith säger att han översatte den genom Guds gåva och kraft. … Så olärd som han var under den tiden i sitt liv kunde han inte ha gjort det på något annat sätt. …

Hur kan [då] kritiker säga att Joseph Smith i sin ungdom var så beläst att han kunde ta, eller medvetet tog, stycken från Bibeln och skickligt fick dem att se ut som om de var delar av Mormons boks manuskript?

Hans mor sa att han vid den tidpunkten i sitt liv inte ens hade läst hela Bibeln. Hur kunde han då ta noggrant utvalda stycken och arbeta in dem i Mormons bok så korrekt och skickligt?

Eftersom han inte hade läst Bibeln under sina ungdomsår hade han inte tillräckligt med kunskap för att göra ett sådant redigeringsarbete även om han hade varit skicklig i att skriva och redigera, något han inte kunde göra så tidigt i livet.

[Ändå] är Mormons bok ett litterärt och religiöst mästerverk och ligger långt utom räckhåll för en bondpojkes hopp och förmåga. …

Läs till exempel några av Frälsarens vackra predikningar i boken. Lägg märke till att Herren citerar profeter i Bibeln. Ska man säga att den olärde Joseph Smith hade fräckheten eller förmågan att skriva om Frälsarens predikningar och sätta in stycken från Bibeln för att förbättra det som Jesus sa?

… [Joseph Smith] … manipulerade inte med Mormons arbete, Jesus predikningar, Abinadis förunderliga försvarstal eller Malakis eller Jesajas ord. Han var enbart översättare, inte redaktör eller kompositör. Inte heller var han en tjuv som plagierade någon annans arbete. …

Mormons bok är en uppenbarelse från pärm till pärm, en inspirerad översättning, Guds verk och inte människans. Den är sann från pärm till pärm. ■

Från "It Was a Miracle!" Ensign, *nov. 1977, s. 11–13.*

BAKGRUND FRÅN GETTY IMAGES

MORONI INSTRUERAR JOSEPH,
AV CLARK KELLEY PRICE

*På natten och morgonen den 21–22 september 1823 berättade ängeln Moroni för Joseph Smith om guldplåtarna. Joseph begav sig till kullen Cumorah men fick inte ta med sig plåtarna eftersom han kände sig frestad att använda dem för att få vinning. Moroni uppenbarade sig igen och visade Joseph "Herrens härlighet" och "mörkrets furste". Moroni förklarade syftet med de kontrasterande synerna: "På det att du härefter må känna till de här båda krafterna och aldrig låta dig påverkas eller övervinnas av den onde." (*Se Latter-day Saints' Messenger and Advocate, *okt. 1835, s. 196–198.)*

Också i det här numret

FÖR UNGA VUXNA

ÖVERVINNA FARAN MED TVIVEL

Precis som träden, som utan att det syns kan angripas av en sjukdom, kan våra andliga rötter försvagas av tvivel. Hur motverkar vi tvivel under svåra tider?

s. 44

FÖR UNGDOMAR

s. 58

TIO MINUTER OM DAGEN

Fem ungdomar upptäcker en förändring i livet när de ersätter tio minuters skärmtid med att läsa Mormons bok. Anta utmaningen själv!

FÖR BARN

Räkna konferensord

Här är ett roligt sätt att hålla koll på vad profeter och apostlar säger under generalkonferensen!

s. 66

SWEDISH
4 021449180 3

JESU KRISTI KYRKA
AV SISTA DAGARS HELIGA

LOKALA SIDOR

BUDSKAP FRÅN OMRÅDETS LEDARE

Sabbatsdagen i hemmet

Äldste Alessandro Dini Ciacci, Italien
Områdessjuttio

Äldste Alessandro Dini Ciacci

I sitt tal under generalkonferensen i april 2015, ”Sabbaten är en lust och en glädje”, inbjöd äldste Russell M. Nelson oss att ”utvärdera hur [vi] ser på och vad [vi] gör på sabbatsdagen”.[1]

Han rådde oss att söka inspiration till att helga sabbaten och sa: ”Jag lärde mig genom skrifterna att det jag valde att göra och min inställning till sabbaten var ett tecken mellan mig och min himmelske Fader. Med den insikten …, när jag behövde bestämma mig för om en aktivitet var lämplig att göra på sabbatsdagen eller inte, ställde jag helt enkelt frågan: ’Vilket tecken vill jag ge Gud?’”[2]

De här orden fick mig och min fru Sara att tänka över vilket tecken[3] vi gav Gud genom det vi gjorde på söndagarna. Vi insåg att vi inte behövde göra några stora förändringar, men kände att vi borde börja ägna större uppmärksamhet åt små saker. Vi gick redan i kyrkan varje söndag. Vi avstod på sabbaten från arbete, idrott, studier eller andra aktiviteter som skulle få någon annan att arbeta på Herrens dag. Så vi sökte inspiration för att förstå vilka steg vi behövde ta för att följa den här uppmaningen från en apostel.

En söndagseftermiddag bad våra barn oss att spela ett av de sällskapsspel de tyckte bäst om. Spelet gick ut på att svara rätt på så många av frågorna som möjligt. Frågorna var alltid för svåra för barnen, men det verkliga skälet till att barnen tyckte om spelet var de blinkande lamporna och de ljudliga signalerna som varje spelare fick.

Jag tänkte säga åt dem att välja någon annan aktivitet, när Sara sa att vi skulle spela spelet barnen föreslagit, men på två villkor: 1) hon skulle ställa alla frågorna och 2) vi skulle inte använda frågorna på korten. I stället skulle hon skapa fyra nya kategorier, och alla skulle ha med evangeliet att göra. När vi gjorde oss klara undrade jag hur Sara skulle kunna komma på så många frågor om evangeliet, själv kunna alla svaren och se till att frågorna var på rätt nivå för varje barn. Dessutom skulle hon göra allt utan tid att fundera. Jag tänkte: Det här blir katastrof. Men när vi börjat spela blev det snart tydligt att en mors önskan att låta sina barn leka och en dotters önskan att lyda sin himmelske Faders bud att helga sabbaten hade gett den Helige Anden chansen att inspirera en förälder att finna sätt att både helga Herrens dag samtidigt som det blev till glädje för hennes barn.

Då påmindes jag om Nephis ord: ”Och det hände sig att jag, Nephi, sade till min far: ”Jag skall gå och göra det som Herren har befallt, ty jag vet att Herren inte ger människobarnen några befallningar utan att bereda en utväg för dem att utföra det som han befaller dem.”[4] När Herren begär något av oss, direkt eller genom våra ledare, tror vi ibland att vi inte kan klara det, men

om vi ber om inspiration och är villiga att handla, öppnar han en väg just där vi trodde att ingen utväg fanns.

Söndagen är en dag vi ser fram emot. Den här speciella dagen stärker vi våra band med Gud och med Frälsaren genom att gå i kyrkan och ta del av sakramentet. Den här speciella dagen stärker vi vår familj genom att ägna oss åt sunda familjeaktiviteter som för oss närmare varandra och Gud. Sådan samvaro på söndagen som hjälper oss minnas och ära Gud har hjälpt till att göra den dagen till en ”lust”[5] och en glädje. ■

FOTNOTER

1. Se Russell M. Nelson, ”Sabbaten är en lust och en glädje” *Liahona*, maj 2015.
2. D:o
3. 2 Mos. 31:13.
4. 1 Ne. 3:7.
5. Jes. 58:13.

Göteborgs stavs majhajk 2017

Fabrice Angelini, Göteborgs stav

90 ungdomar från 7 församlingar samlades under Kristi himmelsfärdshelgen den 25–27/5 i Gråbo för en 3-dagarshajk på Ljungslätts Scoutgård.

Första dagen samlades deltagarna på en avlägsen plats och skulle ta sig till lägerplatsen genom att följa instruktioner och ledtrådar på stavens tema ”Vandra med Kristus”. Risken att gå vilse – om man inte följde instruktionerna noga – var överhängande, och flera tappade bort sig längs den 7 kilometer långa färden. Det blev då tydligt vad vi skulle undervisa om på kvällens samling: Följer man bara andra utan att tänka sig för så är risken stor att man till slut tappar kontakt med ”vägens markeringar”, det vill säga evangeliet, om vi tillämpar detta på vår egen frälsning.

Kvällen var underbar och efter en aktivitet i blandade grupper tände vi lägerbålet och ungdomarna fick umgås kring elden, grilla, spela spel eller hitta på fria aktiviteter.

På fredagen fanns det ett tiotal olika aktiviteter att fritt välja mellan under hela dagen. Genom sitt deltagande samlade man poäng för att bland annat vinna en extra timme på kvällen innan läggdags. Aktiviteterna var till exempel baka bröd över öppen eld, slöjd, kanot, bågskytte, fiske, bad, egna påhittade aktiviteter med mera. Varje aktivitet gav 1 poäng, och inaktivitet gav avdrag. Men inga av de 693 samlade poängen drogs av på grund av det, för alla hade hittat på något att fylla dagen med. För att få vara uppe en timme extra var målet 700 poäng och ungdomarna samlade de 7 resterande poängen genom att själva välja att sjunga ”Jag är Guds lilla barn” för sina ledare och krama om dem som ett tecken på uppskattning.

Stunderna kring eldstaden hade högsta mysfaktorn, och det grillades långt in på kvällen.

Lördagen bjöd på en uppskattad 5-kamp med hinderbana, dragkamp, kanotrace och andra lekar.

Efter lunchen hade stavspresident Lars Landrö en stund med ungdomarna där han talade om vikten av att vara beslutsam genom att återge roliga och andliga erfarenheter om sin egen ungdom, vilket många ungdomar kunde känna igen sig i.

Tre dagar med underbart väder och värme, god anda, goda vänner och fantastiska ungdomar. De är de bästa i världen!

Med andra ord: Det hade omöjligt kunnat bli bättre än så här! Stort tack till alla deltagare och de många ledare som var med och hjälpte till att göra detta till en oförglömlig upplevelse. ■

Majhajk i tre dagar för Göteborgs stavs ungdomar.

FOTO FABRICE ANGELINI

Sveriges interreligiösa råd möttes på tempelområdet tillsammans med blivande kardinal

FOTO NYHETSRUM

Sveriges interreligiösa råd möttes på tempelområdet.

När Sveriges interreligiösa råd samlas är det tradition att man träffas i de olika trossamfundens lokaler och att man turas om att vara värdar för sammankomsten. Måndagen den 22 maj var det Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heligas tur att vara värd. Träffen började med att alla hälsades välkomna till annexet i anslutning till templet i Västerhaninge där en enkel måltid serverades. Ingemar och Louise Nyman, som ansvarar för verksamheten i templet, berättade kortfattat om varför kyrkan bygger tempel och visade också en film om det nyinvigda templet i Paris. Alla deltagarna visade stort intresse och många frågor ställdes.

Bland representanterna från de olika samfunden fanns bland andra generalsekreteraren för Sveriges kristna råd Karin Wiborn och Maynard Gerber från det judiska samfundet i Sverige. Särskilt glädjande var att även Anders Arborelius, biskop i Sveriges katolska stift, kunde vara med. Han blev dagen innan, söndagen 21 maj, utnämnd till kardinal av påven Franciskus.

”Detta är den första kardinalen någonsin från Sverige, Norden och norra Europa – en historisk händelse av dignitet! Alla uttryckte sina varma lyckönskningar till denne försynte man som tjänat sin kyrka på ett beundransvärt sätt i många år. Det kändes hedrande att ha honom som gäst i kyrkan och få lära känna honom lite mer. Kyrkan betonar vikten av interreligiös förståelse och välvilja och värdesätter allt det goda som andra religionsgemenskaper står för, och strävar efter att bejaka allt som är prisvärt och gott. Att ingå i Sveriges interreligiösa råd är en väg till att uppnå detta”, säger Ingrid Nilsson, kyrkans informationschef i Sverige. ■

(Artikel och foto hämtat från Nyhetsrum Sverige)

Primärs stavsaktivitet i Borås

Eva Engelbrektsson, Borås församling

Lördagen den 6 maj 2017 samlades omkring 25 10- och 11-åringar i Borås för en Primäraktivitet i Göteborgs stavs regi. Syftet med dagen var att låta de äldre barnen i Primär lära känna varandra.

Dagen bjöd på fantastiskt sommarväder. Vi började med mingelbingo i Borås kapell och sedan tipspromenad upp till en härlig äng med grillplats. Där åt vi korv och bröd och lekte ännu mer.

Dagen var mycket uppskattad. En av deltagarna kallade den för en mini-UMUK-dag och tyckte att det gav en försmak av UMUK. Jag tror att detta kan bli en ny tradition i Göteborgs stav. ■

FOTO EVA ENGELBREKTSSON

Primäraktivitet i Göteborgs stavs regi hölls i Borås.

SISTA DAGARS HELIGA I SVERIGE BERÄTTAR

”Snart fyller jag 12 år och jag har inte ett enda namn att ta med till templet!”

Sara Peterson, Stockholms södra stav

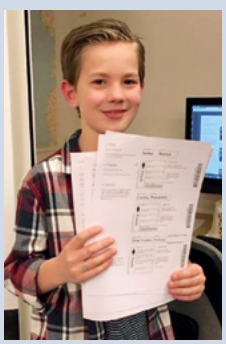
Vår son Vilgot började uttrycka en önskan att börja med släktforskning när han var 11 år. Det var givetvis något vi ville stödja, men livet kom emellan och det var inte helt enkelt att hjälpa honom eftersom vi kunde så lite själva. Vilgot frågade oss några gånger om han kunde få åka till släktforskningscentret i Västerhaninge som ligger 10 minuters bilväg från vårt hem. ”Ja, så klart vi ska få till det”, svarade vi, men vi fick inte till det. En dag när Vilgot återigen hade bett oss skjutsa honom till släktforskningscentret och vi återigen hade svarat att vi inte hann med det mellan middagslagning, skjutsning till danslektioner och allt annat vi skulle hinna med, tittade han på oss med vädjade blick och sa: ”Kan jag åtminstone få ett busskort så att jag kan åka till Västerhaninge själv!” Det här var strax efter att han skrivit sin önskelista inför julen där arkiv digital var en av de önskningar han hoppades få uppfylld, men vi visste att han inte skulle få det.

Okej, vi hade börjat förstå att Vilgot verkligen menade allvar med sin önskan att få släktforska. Ändå var det så svårt för oss att hjälpa honom lyckas med det. Vilgot hade sedan flera år tillbaka planerat att gå till templet så snart han fått aronska prästadömet. Det första datumet han skulle kunna komma till templet var den 18:e april i år. Strax efter jul lade han fram ännu ett argument för att vi behövde hjälpa honom ta sig till släktforskningscentret: ”Snart fyller jag tolv år och jag har inte ett enda namn att ta med till templet!”

Dags för ändring på det! Vi såg till att skjutsa Vilgot till Västerhaninge och där fick han hjälp av Bill och Torill Nordén att leta efter namn på släktingar som ännu inte fått arbete gjort för sig i templet. Att Vilgot påverkats av Elias ande var tydligt. Han sken som en sol när han kom ut från släktforskningscentret och har återvänt flera gånger efter det. Logistiken kring att få honom dit och hem har fortfarande inte alltid varit helt enkel, men helt klart värt det.

Den 18 april var det så äntligen dags att besöka templet för första gången. Vilgot var så glad och stolt när han gick till templet med 41 nya namn som det skulle utföras dop för. Jag var nog ännu stoltare, vår lille envisa kämpe som trots att han ville göra det rätta fick kämpa för sin sak. Han är ett stort exempel för oss i att välja det rätta och att förbereda sig väl för att besöka Herrens hus. Och tänk så många av våra släktingar han redan har glatt. Nu är det dags för föräldrarna att lära av sin sons fina exempel. ■

Vilgot utanför templet i Västerhaninge.



FOTON SARA PETERSON

Vilgot visar stolt upp de namn han forskat fram på släktforskningscentret i Västerhaninge.

Artiklar till Lokala sidorna

Välkommen att skicka in bidrag till Lokala sidorna under följande rubriker: *Lokala nyheter, Hur jag vet, Sista dagars heliga i Sverige berättar, Favoritskriftställe (för ungdomar), Försöker likna Jesus (för barn) och Läsarkommentar.*

Alla artiklar redigeras och publiceras i mån av plats, kvalitet och lämplighet. De skickas även vidare till den svenska hemsidan. Nyhetsartiklar bör skickas in senast 2 veckor efter händelsen.

För att få artiklar och foton publicerade behövs tillstånd från artikelförfattare, fotograf och personer på fotot. (Undantag: Om det är en nyhetsartikel behövs inte tillstånd från personer på fotot.) För barn och ungdomar under 18 år behövs alltid tillstånd från föräldrar!

Speciella blanketter finns nu för dessa tillstånd som kan hämtas från kyrkans svenska hemsida, jesukristikyrka.se. I sökfältet upptill på hemsidan skriver man in ”Tillståndsblanketter” och klickar sedan på ”Artiklar till kyrkans svenska hemsida och Liahona”. Där kan man sedan klicka på de olika tillståndsblanketterna.

Blanketterna måste fyllas i och undertecknas, och skickas eller mejlas tillbaka till redaktionen.

Kontakta redaktionen för mer information.

Eivor Hagman, redaktör
eivorhagman@hotmail.com
Eva Marie Stegeby, stavsreporter
Stockholms stav
Sara Peterson, stavsreporter
Stockholms södra stav
Helena Stulen, stavsreporter
Göteborgs stav
Elisabeth Dahlkvist, reporter
i Umeå distrikt ■

SWEDISH