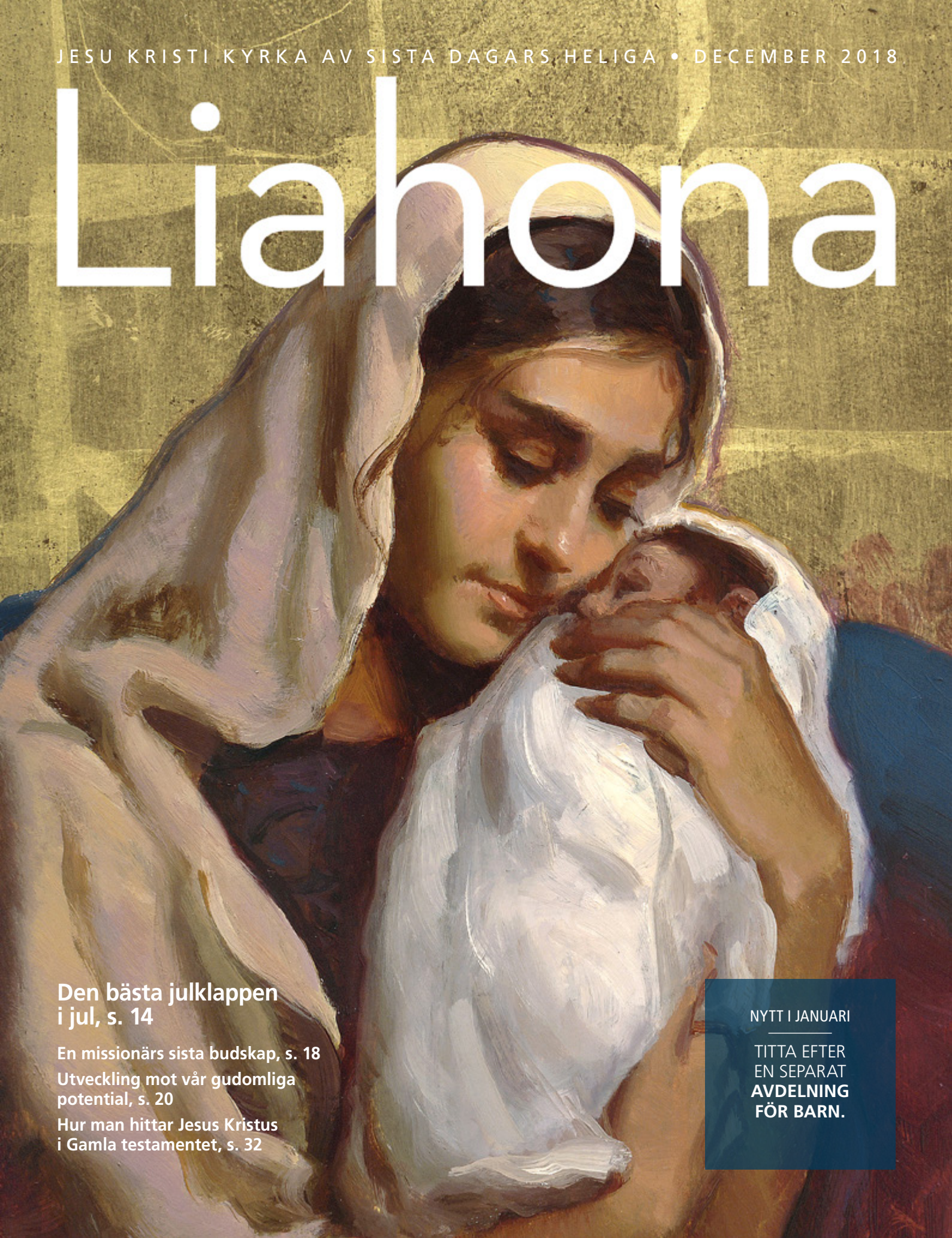


JESU KRISTI KYRKA AV SISTA DAGARS HELIGA • DECEMBER 2018

# Liahona



Den bästa julklappen  
i jul, s. 14

En missionärs sista budskap, s. 18  
Utveckling mot vår gudomliga  
potential, s. 20

Hur man hittar Jesus Kristus  
i Gamla testamentet, s. 32

NYTT I JANUARI

TITTA EFTER  
EN SEPARAT  
**AVDELNING**  
FÖR BARN.



KYRKAN  
FINNS  
HÄR

# La Paz **Bolivia**







Det snötäckta berget Illimani utgör en slående bakgrund till den högt belägna staden La Paz i rött tegel, en stad som ofta betraktas som Bolivias administrativa centrum eftersom så många av regeringens officiella kontor finns här.

Missionärer som predikade i Andernamissionen kom till Bolivia i november 1964 och hade ett möte med 19 närvarande. De döpte och konfirmerade de första omvända en månad senare. I dag överstiger kyrkans medlemsantal i Bolivia 203 000 i 255 församlingar och fem missioner. Närmaste tempel finns i Cochabamba som det är drygt 23 mil till, en sju timmar lång bilfärd från La Paz.

Kyrkan i Bolivia är känd för sina humanitära samhällsprojekt. Den har bland annat donerat rullstolar och utrustning för upplivning av nyfödda; medverkat till blodgivarkampanjer; stöttat projekt till förmån för jordbruk, hemodling och byutveckling samt organiserat hjälpinsatser i nödsituationer.

- Kyrkans medlemmar i La Paz storstadsområde träffas på 40 olika platser.
- Spanska är det mest dominerande språket, men många pratar quechua, aymara eller guarani.
- Den första heltidsmissionären från Bolivia kallades 1967.
- I december 2014 var det 50 år sedan kyrkan organiserades i Bolivia. Medlemmarna i La Paz firade händelsen i januari 2015.





## "Ni vill att **vi** ska göra vad?!"

När kyrkans team för studiekursutveckling bad medlemmarna att testa *Kom och följ mig*, det nya studiekursmaterialet för 2019, hörde vi den här frågan upprepade gånger, och kommentarer som: "Först tänkte jag: 'Det här är helt galet!' Jag var inte säker på att det skulle fungera." Men den här första oron ersattes gradvis med en bekräftelse om att "våra skriftstudier förändrades helt" eller "det fungerar!"

Varför angår de här upplevelserna dig? Därför att det nya studiekursmaterialet är till för dig och din familj i ert hem och inte bara för er lärare i kyrkan.

Efter förslag från första presidentskapet tar den här månadens nummer upp principerna bakom den nyaste fasen av studiekursmaterialet *Kom och följ mig* – som kommer i kölvattnet av det reviderade ungdomsmaterialet som introducerades 2013, *Undervisa på Frälsarens sätt* 2016 och studiekursmaterialet för melkisedekska prästadömet och Hjälpföreningen som infördes 2018.

Med början på sidan 20 ger äldste Jeffrey R. Holland, som var vägledande under utvecklingen av studiekursmaterialet,

insikter som, om de tillämpas, kan förvandla oss på djupa och eviga sätt. Det är inte bara ett studiekursmaterial utan ett sätt att dagligen lära sig om och följa evangeliet.

När jag har sett profeter, siare och uppenbarare leda utvecklingen av det här nya studiekursmaterialet, som är hemcentrerat och som understöds av kyrkan, har jag förundrats över hur väl det stämmer överens med att kyrkan lägger mindre betoning på instruktioner och i stället uppmuntrar oss att ta större ansvar för vår egen andliga tillväxt. När vi gör det är jag övertygad om att allteftersom vi får större ljus och sanning och vår förmåga att följa Jesus Kristus och sky den onde ökar (se L&F 93:29–40) kan vi åstadkomma större frid i våra egna liv och godhet i världen.



Michael Magleby  
Chef för utveckling av kyrkans studiekursmaterial

## Innehåll

### 8 Stödverksamhetens principer: Visa din omsorg

Här är flera förslag på hur du kan visa din kärlek till dem du stöder.

### 14 Den frid Frälsaren ger oss

L. Whitney Clayton

Jesus Kristus lärde oss hur vi kan känna frid under svåra tider.

### 20 Gör ditt liv till en omvälvande resa av personlig tillväxt

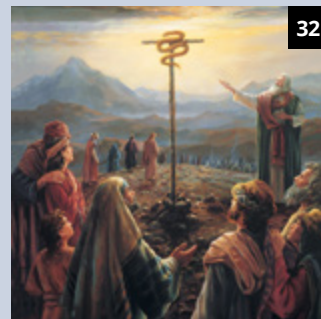
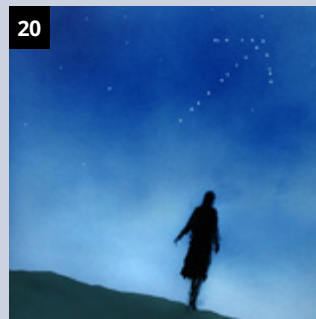
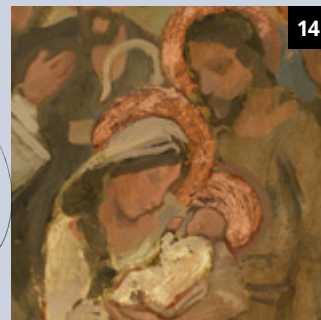
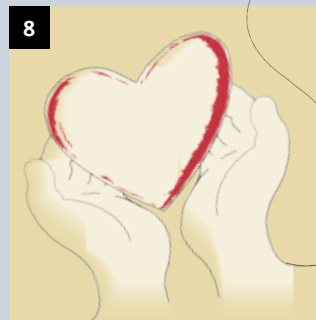
Jeffrey R. Holland

Kom och följ mig, det nya studiekursmaterialet, kan hjälpa oss utvecklas mot vår gudomliga potential.

### 32 "Jag är den Jag Är": Symboler för Jesus Kristus i Gamla testamentet

Stephen P. Schank

Forntida symboler för Frälsaren lär oss om viktiga aspekter av hans roll och vår relation till honom.





## Ungdomar

### 46 Var ett: En orsak att fira

*Dallin H. Oaks*

En av de viktigaste effekterna av uppenbarelsen om prästadömet 1978 är dess gudomliga vädjan om att överge en fördomsfull inställning.

### 51 Var ett: Bygger broar

*Russell M. Nelson*

Olikheter i fråga om kultur, språk, kön, ras och nationalitet är obetydliga på förbundsstigen.

### 52 Tjäna som Frälsaren tjänade

*Eric B. Murdock*

Jesus Kristus framlade det fullkomliga mönstret för hur man kan älska och tjäna andra.

### 56 Sju sätt att fånga julandan

*Charlotte Larcabal*

Känns det inget den här julen? Här är några förslag på hur du kan ge julglädje åt andra – och åt dig själv.

### 60 Lägg till andliga julklappar i din önskelista

*David Dickson*

Det finns andliga gåvor att få om vi är villiga att be om dem.

### 62 Frågor och svar

Jag känner mig inte värdig Frälsarens kärlek. Hur kan jag övervinna den här känslan och inse mitt egenvärde?

### 64 Affisch: Gåvan som gör det möjligt

### 65 En inbjudan från profeten: Fem saker du kan göra för att åstadkomma en förändring i världen.

*President Russell M. Nelson*



PÅ OMSLAGET

*Helga natt, av Michael Malm.*

## Barn

### 66 En julklapp från Carl

*Juliann Tenney Doman*

Carl hittade den perfekta julklappen till sin familj tidigt på juldagsmorgonen.

### 68 Katie och Quincy

*Evan Valentine och Marissa Widdison*

Katie visste precis hur hon skulle trösta sin vän.

### 70 Vörndnad är kärlek

*Luaipou W.*

När jag kom ihåg att vara vörndnadsfull hjälpte det mig att inte vara så nervös.

### 71 Räddade från leran

*Adilson de Paula Parrella*

När våra grannars hus förstördes av lera visste vi att vi kunde hjälpa dem.

### 72 Apostlar vittnar om Kristus

*Quentin L. Cook*

### 73 Vår sida

### 74 Låt ditt ljus lysa: Bröder som låter sitt ljus lysa för världen

De här bröderna från Ghana låter sitt ljus lysa för människor omkring dem.

### 76 Berättelser ur skrifterna: Jona och den stora fisken

*Kim Webb Reid*

### 79 Färgläggningssidan

*Se om du kan hitta Liahonan som är gömd i det här numret. Ledtråd: "\_\_\_\_\_ är mer än att sitta helt stilla."*



## Korta budskap

### 5 Den första julresan

*Christina Crosland*

### 6 Porträtt av tro:

*Blanca Solis – Asunción, Paraguay*

### 12 Vad hände med mina hem- och besökslärare?

*Jean B. Bingham*

### 18 Lite bättre än i går

*Luis Omar Cardozo*

### 30 Vid talarstolen:

*Beslut och underverk: Och nu ser jag Irina V. Kratzer*

### 36 Reflektioner:

*En liten röd glödlampa Lori Ries*

### 37 Tjänande i kyrkan:

*Tillväxt genom tjänande Po Nien (Felipe) Chou och Petra Chou*

### 38 Sista dagars heliga berättar

### 80 Tills vi möts igen:

*Lära känna Kristus genom Joseph Smith Bruce R. McConkie*

## Unga vuxna

### 42 En mild och stilla röst bland alla stora beslut

*M. Joseph Brough*

Lyssna på andliga maningar och lita på Herren så att han kan göra dina stigar jämna.



## LÄS MER

I appen Evangeliebiblioteket och på [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org), kan du:

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

## KONTAKTA OSS

- ✉ Mejla frågor och feedback till  
[liahona@ldschurch.org](mailto:liahona@ldschurch.org).

Skicka in dina trosstärkande berättelser på [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org) eller skicka via vanlig post till:

- ☑ *Liahona*, fl. 23  
50 E. North Temple Street  
Salt Lake City, UT 84150-0024, USA

DIGITALA  
ARTIKLAR  
ENBART

## Tre saker att komma ihåg när det känns som om du inte håller måttet

Leah Barton

Sitter du fast? Så här kan du komma tillbaka och börja utvecklas igen.



## Varför jag inte längre frågar "varför?" efter min brors död

Ximena Cardozo Corbalán

Ximena berättar hur hon kom att känna frid efter att hennes bror hade dött under sin mission. Hennes pappas redogörelse finns på sidan 18 i det här numret.

December 2018 Årgång 142 Nummer 12  
LIAHONA 14797 180

Internationell tidskrift för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga

**Första presidentskapet:** Russell M. Nelson, Dallin H. Oaks, Henry B. Eyring

**De tolv apostolarnas kvorur:** M. Russell Ballard, Jeffrey R. Holland, Dieter F. Uchtdorf, David A. Bednar, Quentin L. Cook, D. Todd Christofferson, Neil L. Andersen, Ronald A. Rasband, Gary E. Stevenson, Dale G. Renlund, Gerrit W. Gong, Ulisses Soares

**Chefredaktör:** Hugo E. Martinez

**Rådgivande:** Brian K. Ashton, Randall K. Bennett, Becky Craven, Sharon Eubank, Christina B. Franco, Randy D. Funk, Donald L. Hallstrom, Erich W. Kopischke, Lynn G. Robbins

**Verkställande direktör:** Richard I. Heaton  
**Chef för kyrkans tidningar:** Allan R. Loyborg  
**Verksamhetschef:** Garff Cannon

**Redaktionschef:** Adam C. Olson

**Biträdande redaktionschef:** Ryan Carr

**Publiceringsassistent:** Francisca Olson

**Skriv- och redigeringslag:** 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 Odekerk, Joshua J. Perkey, Jan Pinborough, Richard M. Romney, Mindy Selu, Chakell Wardleigh, Marissa Widdison

**Huvudansvarig för grafik:** Scott Knudsen

**Grafikansvarig:** Tadd R. Peterson

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

**Samordnare av immateriell äganderätt:** Collette Nebeker Aune

**Produktionschef:** Jane Ann Peters  
**Produktionsteam:** Ira Glen Adair, Julie Burdett, Thomas G. Cronin, Bryan W. Gyg, Ginny J. Nilson, Derek Richardson

**Prepress:** Joshua Dennis, Ammon Harris

**Tryckerichef:** Steven T. Lewis

**Distributionschef:** Troy R. Barker

**Översättning:**  
Översättningstjänst  
Mariatorget 1A

118 48 STOCKHOLM  
Tfn 08-556 029 80  
E-post: [myhrberg@ldschurch.org](mailto:myhrberg@ldschurch.org)

För prenumeration och priser utanför Förenta staterna och Kanada, gå till [store.lds.org](http://store.lds.org) eller kontakta kyrkans lokala distributionscenter eller församlings- eller grensledare.

**Ansvarig utgivare för Liahona:** Jerker Myhrberg

**Ansvarig för Kyrkonytt:** Gösta Körlof

**Redaktör:** Terez Nilsson

Kromhult 202

241 65 Harlösa

Tfn: +46708-430416

E-post: [terez.nilsson@gmail.com](mailto:terez.nilsson@gmail.com)

**Distribution**

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

**Prenumerationsinformation**

Prenumeration eller ändring av adress sker genom att kontakta Customer Service (kundtjänsten)  
Tel: 08-500 655 20  
E-post: [rcstockholm@ldschurch.org](mailto:rcstockholm@ldschurch.org)  
Internet: [store.lds.org](http://store.lds.org)

Priset för en helårsprenumeration är SEK 9000 som insättes på bankgiro 5270-5092. Ange Liahona som språk.

Skicka manuskript och frågor online till [liahona.lds.org](http://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](mailto:liahona@ldschurch.org).

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

© 2018 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 ambeten i kyrkan). Den här rättenheten 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](mailto:cor-intellectualproperty@ldschurch.org).

**For Readers in the United States and Canada:** December 2018 Vol. 142 No. 12. 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 Post Information: Publication Agreement #40017431)

POSTMASTER: Send all UAA to CPS (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.





## DEN FÖRSTA JULRESAN



# V

i återger julberättelsen varje år, men hur ofta föreställer vi oss Marias och Josefs resa? Deras tro och uppoffringar är viktiga delar av berättelsen.



### 1. Lukas 1:26-27, 30-31

Maria var från Nasaret, en by med 400 till 500 invånare.<sup>1</sup> I världens ögon var hon en enkel bondflicka. Ändå tackade hon och Josef ja till kallet att fostra Guds Son.

### 2. Lukas 2:4-5

Resan till Betlehem borde ha tagit minst fyra till fem dagar,<sup>2</sup> och i skrifterna står det inget om att de hade en åsna med sig bland de klippiga kullarna. Fastän Maria var långt gången i graviditeten följde hon ändå med Josef och uppfyllde profetian om att Messias skulle födas i Betlehem (se Mika 5:2).

### 3. Lukas 2:7-11

I Betlehem hade Josef och Maria varken bostad eller vaggga där de kunde lägga kungarnas Kung. De måste ha känt djup vördnad när de i de enkla omständigheterna kring födelsen såg tydliga



tecken på att det här barnet var Guds Son.

### 4. Matteus 2:13-14

Utan förvarning blev den lilla familjen tvungen att lämna sin stad och sitt land. Innan

Kristusbarnet ens var två år hotades hans liv (se Matt. 2:16). Men hängivenheten mot och kärleken till Frälsaren motiverade Maria och Josef att göra den långa resan till Egypten.

### 5. Matteus 2:19-23

Efter en tid i ett obekant land hade Josef och Maria fortfarande den längsta resan kvar. Men milen måste han känts kortare eftersom de var på väg hem. När de väl var hemma satte de sin lit till Gud och fostrade pojken som "skulle kallas nasaré" (Matt. 2:23).



Liksom Maria och Josef **FÄRDAS OCKSÅ**

**VI PÅ VÅR RESA MED JESUS KRISTUS.**

Fastän vägen kan vara lång och svår kommer vi närmare evigt liv för varje steg vi tar i tro. Evigt liv är en gåva från vår kärleksfulle Frälsare, vars egen resa gjorde frälsning möjlig. ■

#### SLUTNOTER

1. Se James E. Strange, "Nazareth", *Anchor Bible Dictionary*.
2. Se D. Kelly Ogden, "Vägen till Betlehem", *Nordstjärnan*, dec. 1993, s. 41.



*När Blancas man och mor blev sjuka och inte kunde ta hand om sig själva, var hon tvungen att sluta sitt jobb och ta hand om dem på heltid. Genom att vända sig till Herren har Blanca fått styrka utöver sin egen.*

CODY BELL, FOTOGRAF

## Blanca Solis

Asunción, Paraguay

Jag tröttnar inte på att be till Herren om styrka att kunna fortsätta. Jag ber till honom hela tiden. Det min familj har gått igenom har hjälpt mig inse att Herren har varit med mig hela tiden. Han gör det möjligt för mig att resa mig igen. Det är otroligt vilken styrka Herren ger mig.

Jag frågar aldrig: "Varför just jag?" Jag har alltid trott att det fanns en anledning. Jag litar på Herren och accepterar det han sänder till mig. Han har stöttat mig under ytterst svåra tider, och jag har blivit stärkt.

### LÄS MER

Behöver du hjälp som vårdare? Gå till [lds.org/go/12186](https://lds.org/go/12186).

Lär dig mer om att ta hand om äldre nära och kära på [lds.org/go/12187](https://lds.org/go/12187).

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









# Stödverksamhetens principer

# VISA DIN OMSORG

*Det finns så många sätt att visa vår omsorg, särskilt till jul. Vi kan säga något, sms:a, skriva, dela något, be för personen, baka något, sjunga något, krama personen, spela något, plantera något eller städa. Gör ett försök.*

**A**tt visa kärlek mot andra är kärnan i stödverksamheten. Hjälpföreningens generalpresident Jean B. Bingham har sagt: "Verkligt stöd [utförs] på ett personligt plan med kärlek som motivation. ... Med kärlek som motivation sker underverk, och vi upptäcker hur vi kan föra in våra 'frånvarande' systrar och bröder till Jesu Kristi evangeliums allomfattande famn."<sup>1</sup>

En viktig del av att låta andra veta att vi bryr oss om dem är att utveckla en personlig relation. Men olika personer tar emot budskapet på olika sätt. Så hur kan vi lämpligen uttrycka vår kärlek till andra på sätt som de förstår och uppskattar? Här är några sätt att kommunicera att vi bryr oss om dem, och några förslag på hur du får egna idéer.

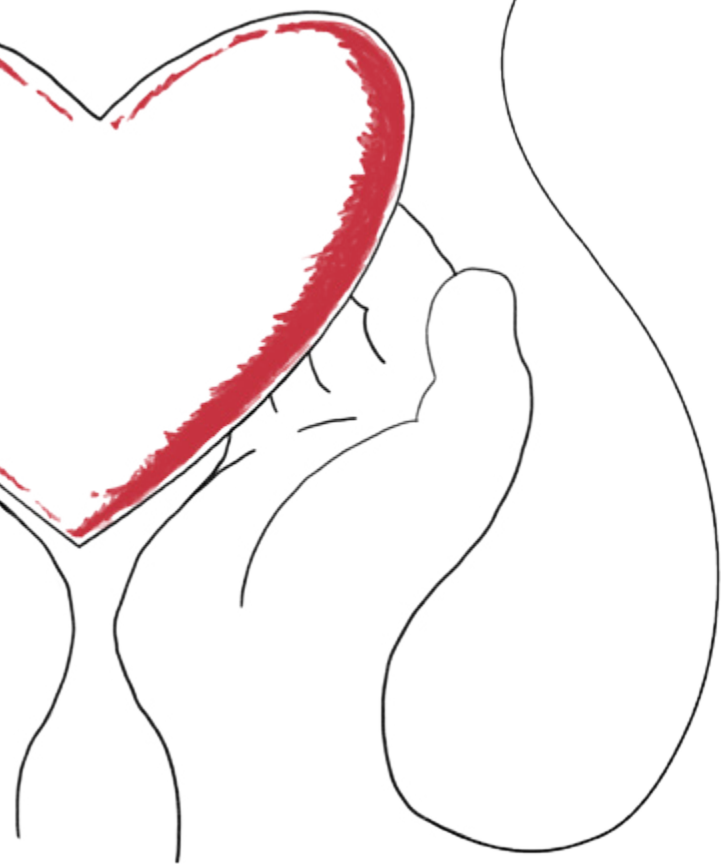
Artiklarna under inslaget "Stödverksamhetens principer" är avsedda att lära oss att ta hand om varandra och inte att ges som ett budskap under besök. När vi lär känna dem vi tjänar manar den Helige Anden oss så att vi vet vilket budskap de kan behöva utöver vår omsorg och medkänsla.



## Säg det

Ibland finns det inget bra alternativ till att säga vad du känner för någon annan. Det kan betyda att du berättar för någon att du älskar honom eller henne, men det kan också vara vad du beundrar hos honom eller henne eller att du ger en uppriktig komplimang. Sådan bekräftelse stärker relationer. (Se Ef. 4:29.)

- Hitta ett tillfälle att låta personen veta hur mycket du beundrar en av hans eller hennes styrkor.
- Titta förbi, ring, skicka ett mejl, sms eller kort och berätta att du tänker på honom eller henne.



## Besök

Att ta sig tid att prata med och lyssna på någon är ett bra sätt att visa hur mycket du värdesätter honom eller henne. Oavsett om du gör besöket hemma, i kyrkan eller någon annanstans är det många som behöver någon att prata med. (Se Mosiah 4:26; L&F 20:47.)

- Planera ett besök enligt personens behov. Ta dig tid att verkligen lyssna och förstå hans eller hennes omständigheter.
- Där det kan vara svårt att göra hembesök på grund av avstånd, kulturella normer eller andra omständigheter kanske ni kan hitta en tid efter kyrkans möten.





## Tjäna med ett syfte

Var uppmärksam på vad personen eller familjen behöver. När du tjänar på ett meningsfullt sätt, kommunicerar du att du bryr dig om dem. Det kombinerar de värdefulla gåvorna tid och eftertänksam ansträngning. "Enkla gärningar kan ha djup inverkan på andra", har syster Bingham sagt.<sup>2</sup>

- Erbjud dig att tjäna på ett sätt som stärker personen eller personens familj. Du kan till exempel passa barnen så att föräldrarna kan besöka templet.
- Sök efter sätt att lätta på bördorna när livet blir överväldigande, genom att till exempel tvätta fönster, gå ut med hunden eller hjälpa till med trädgården.



Genom att lyssna på andra upptäcker vi hur vi kan visa dem att vi bryr oss om dem. Se artikeln om stödverksamhetens principer som heter "Fem saker som bra lyssnare gör" i juni numret 2018 av *Liahona*.



## Gör saker tillsammans

Det finns personer som man inte skapar någon större kontakt med genom djupa samtal. För vissa skapas den kontakten när ni hittar gemensamma intressen och ägnar er åt dem tillsammans. Herren har uppmanat oss att "vara med och styrka" (L&F 20:53) våra bröder och systrar.

- Gå på en promenad, planera en spel- och lekväll eller gör upp ett schema för att motionera tillsammans.
- Tjäna tillsammans i ett projekt i samhället eller kyrkan.

## Ge en gåva

Ibland är tid och möjligheter till umgänge begränsade. I många kulturer kan gåvor vara ett tecken på omsorg och empati. Också en enkel gåva som ges sporadiskt kan kommunicera ditt intresse för att skapa en bättre relation. (Se Ords. 21:14.)

- Ta med dig något gott som de gillar.
- Dela ett citat, ett skriftställe eller ett annat budskap som du känner att de kan ha glädje av.





## Ett kärleksarbete

När du lär känna dem du stödjer och som du söker inspiration för, lär du dig mer specifikt hur du ska kommunicera din kärlek och omsorg till dem individuellt.

Kimberly Seyboldt från Oregon berättar hur hon sökte inspiration och gav gåvor för att visa kärlek:

”När livet gör mig missmodig sätter jag igång och bakar zucchinibröd, oftast åtta limpor. Min speciella ingrediens är den tysta bön jag uppsänder när jag bakar för att få veta vilka som behöver de där brödlimporna. Jag har lärt känna mina grannar bättre eftersom det varma zucchinibrödet har varit min inbjudan till deras hem och liv.

En varm sommardag stannade jag till hos en familj som sålde björnbär vid sidan av vägen. Jag behövde inte fler björnbär, men den lilla tunna pojken vid ståndet var glad att se mig eftersom han trodde att jag var nästa kund. Jag köpte björnbär men hade också en gåva åt honom. Jag gav pojken två brödlimpor. Han vände sig till sin far för att få hans tillstånd och sa sedan: ’Titta, pappa, nu har vi något att äta i dag.’ Jag fylldes av tacksamhet för den här möjligheten att visa kärlek på ett enkelt sätt.”

Äldste Jeffrey R. Holland i de tolv apostlarnas kворum har vädjat om ”att varenda man och kvinna – och våra äldre unga män och unga kvinnor – ska [vara] ... än mer beslutsamma att av hjärtat bry sig om varandra, motiverade endast av Kristi rena kärlek. ... Må vi ... arbeta sida vid sida med vingårdens Herre och ge Gud och allas vår Fader en hjälpande hand med hans svindlande uppdrag att besvara böner, ge tröst, torka tårar och stärka de matta knäna.”<sup>3</sup>



## Jesus Kristus bryr sig om oss

Innan Jesus Kristus uppväckte Lasarus från döden grät han.

”Då sade judarna: ’Se, hur han älskade honom!’” (Joh. 11:36).

”Jag hyser medlidande med er”, sa Kristus till nephiterna. Sedan kallade han till sig deras sjuka och lidande, deras lama och blindas och ”han helade dem” (se 3 Ne. 17:7–9).

Frälsaren var ett exempel för oss när han visade omsorg om andra. Han sa:

”Du ska älska Herren din Gud av hela ditt hjärta och av hela din själ och av hela ditt förstånd.

Det är det största och första budet.

Sedan kommer ett som liknar det: Du ska älska din nästa som dig själv” (Matt. 22:37–39).

## Vem behöver din omsorg? Hur kan du visa din omsorg? ■

### SLUTNOTER

1. Jean B. Bingham, ”Stödja på Frälsarens sätt”, *Liahona*, maj 2018, s. 106.
2. Jean B. Bingham, ”Stödja på Frälsarens sätt”, s. 104.
3. Jeffrey R. Holland, ”Vara med och styrka dem”, *Liahona*, maj 2018, s. 103.



**Jean B. Bingham**  
Hjälpföreningens  
generalpresident

# Vad hände med mina hem- och besökslärare?

Flexibiliteten som det nya stödverksamhetsprogrammet ger bör uppmuntra oss att visa större omsorg, inte att bli mer avslappnade.

**E**n av mina vänner frågade mig nyligen förvirrat: "Vad hände med mina besökslärare?" Ända sedan hennes make hade dött hade de varit så omtänksamma och uppmärksamma, men efter tillkännagivandet om det nya stödverksamhetsprogrammet under generalkonferensen i april 2018 hade hon inte sett skymtet av dem.

Vi försöker alla anpassa oss till ett nytt sätt att göra saker och ting, och vissa stödbroder och stödsystrar kanske inte har förstått att även om ett hembesök inte är enda sättet att betjäna någon, är det absolut ett bra sätt att visa kärlek och uppriktigt intresse – och många medlemmar behöver det fortfarande.

## Sätt *varför* framför *hur*

För en del kan problemet vara att de missför-

står syftet med ändringen. Syftet bakom att ersätta hem- och besöksverksamheten

med stödverksamheten var inte bara att ändra *hur* vi tar hand om varandra utan också att hjälpa oss förstå *varför*.

Det yttersta målet med stödverksamheten är att hjälpa andra bli djupare omvända till Frälsaren Jesus Kristus och utvecklas mot sin gudomliga potential. Programmets ökade flexibilitet ska inte uppmuntra till att vi blir mer avslappnade i våra ansträngningar, utan det ske ge större möjlighet för Anden att vägleda våra ansträngningar.

Så beslutet om att besöka någon i dag eller inte bör till stor del vara baserat på vad som hjälper dem framåt på vår himmelske Faders stig för dem.

## Lära tillsammans

Trots den första osäkerheten om vad som förväntas av oss i vårt tjänande, när våra systrar och bröder ut till varandra. Vart jag än har rest har det varit spännande att höra oräkneliga kvinnor (och många män) berätta vilken positiv inverkan deras stöd till andra – eller stödet de har fått – har haft på relationer och personlig tillväxt.

Jag kom nyligen tillbaka från North Carolina där en hjälpföreningspresident i en församling berättade om några idéer hon hade fått av stavsledarna. Efter några förtydliganden tyckte jag att de var helt i linje med programmet och värda att delas.







## “ETT NYTT, HELIGARE SÄTT”

Den här uppställningen representerar hur vissa medlemmar hade uppfattat det gamla programmet, jämfört med hur vi hoppas att alla förstår vad det innebär att stödja.

### GAMLA

Hem- och besöksundervisningen

Motiverad av plikt

Skrin\*

Vad gör jag?

Process

BOCKA AV EN KONTAKT

Fokusera på uppgiften

Ett besök i månaden

Ge ett färdigt budskap

Vad räknas som ett besök?

Tilldelad bröder och systrar

Rapportera att det är gjort

### NYA

Stödverksamheten

Motiverad av kärlek

Pärla

Varför gör jag det?

Resultat

FORTSÄTTA KONTAKTA

Fokusera på personen

Enkla, flexibla kontakter

Ge ett budskap lett av Anden

Ansvarig för andlig välfärd

Anförtrodd bröder och systrar

Förändra hjärtan

\* Det finns en liknelse om en juvelerare som hade en dyrbar pärla, men som blev ledsen när de som kom för att titta på den fokuserade mer på det vackra skrinet som den låg i, i stället för på själva pärlan. När vi på liknande sätt går över från hem- och besöksverksamheten till stödverksamheten kan vi fokusera mer på "pärlorna" som det meningsfulla tjänandet är i stället för "skrinet" som riktlinjerna och tillvägagångssätten representerar.

### HUR DU GENOMFÖR BRA VERKSAMHETSINTERVJUER

I den digitala upplagan av den här artikeln delar syster Bingham fem riktlinjer för lyckade verksamhetsintervjuer. Besök [lds.org/go/121813](https://lds.org/go/121813).

### Fortsätt vidare

Vi håller alla på att lära oss anta "ett nytt, heligare sätt" att stödja.<sup>1</sup> Kanske några av oss känner sig överväldigade eller ängsliga. Det hjälper att tänka på att "nytt" och "heligare" inte innebär "felfritt" och "ouppnåeligt".

Oavsett om du fortfarande är osäker på syftena med stödverksamheten och hur den fungerar eller om du förstår vad som gäller, uppmanar jag dig att se och läsa resurserna på [ministering.lds.org](https://ministering.lds.org) och studera artiklarna om stödverksamhetens principer som publiceras varje månad i *Liahona* (se sidan 8

i det här numret). Det här materialet hjälper dig anpassa ditt tjänande till Frälsarens verk.

Tack, underbara systrar och bröder, för att ni älskar och visar omsorg och når ut och ger av er själva. Ni är i sanning enastående, och ert tjänande blir "något extraordinärt"! <sup>2</sup> ■

### SLUTNOTER

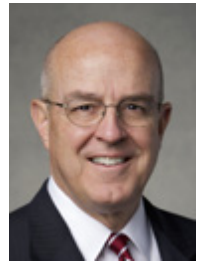
1. Russell M. Nelson, "Stödverksamhet", *Liahona*, maj 2018, s. 100.
2. Emma Smith, i *Döttrar i mitt rike: Hjälpföreningens historia och verksamhet* (2011), s. 14.











# DEN FRID FRÄLSAREN GER OSS

Även i en värld där fred verkar mycket fjärran kan den frid som  
Frälsaren ger leva i våra hjärtan oavsett våra omständigheter.

**F**inns det något bättre än den vackra julmusiken och julsångerna, julgemenskapen med släkt och vänner, alla glada ansikten och barnens översvallande glädje? Julen har en gudomlig förmåga att föra oss samman som släkt, vänner och samhällen. Vi ser fram emot att utväxla julklappar och njuta av ett festligt julbord.

I *En julsaga*, skriven av den engelska författaren Charles Dickens, reflekterar Scrooges systerson över den heliga juletidens magi. Han säger: "Jag [har] alltid betraktat julen som en lycklig tid, en mild, förlåtande, deltagande, behaglig tid, den enda tid på hela det långa året då människorna genom en tyst överenskomelse tycks öppna sina tillbommade hjärtan och ägna en tanke åt [andra] ... Det är därför jag tror att julen *har* gjort mig gott och *kommer* att göra mig gott, även om den inte har bragt mig gods och guld. Och jag säger ännu en gång: Gud välsigne julen!"<sup>1</sup>

Genom barn och barnbarn har jag påmint om julens magi. Jag har sett mina barn och sedan deras barn fira Frälsarens födelse och njuta av varandras sällskap när familjen samlas. Jag är säker på att ni som jag har sett den glädje och oskuldsfullhet med vilka barn ser fram emot och njuter av denna speciella

högtid. När vi ser deras glädje påminns vi om lyckliga jular som gått. Dickens har också sagt: "Det är nyttigt att ibland bli barn igen och aldrig är det nyttigare än på julen, vars store upphovsman själv var ett barn."<sup>2</sup>

Jag växte upp nära Los Angeles i ett hem omgivet av apelsinodlingar. En kväll varje jul bjöd mina föräldrar in släkt, vänner och grannar för att sjunga julsånger och njuta av förfriskningar. Det var en underbar tradition för oss alla, och sången verkade hålla på i timmar. Vi barn brukade sjunga så länge som vi måste och sedan smet vi iväg och lekte bland apelsinträden.

Jag och min fru Kathy fostrade också vår familj i södra Kalifornien, ganska nära kusten. Där kännetecknas julen av palmer som vajar i vinden. Varje år såg våra barn fram emot att gå ned till hamnen för att titta på den årliga julbåtsparaden. Hundratals vackra segelbåtar med tindrande lampor i alla möjliga färger åkte runt i hamnen medan vi förundrat såg på.

Nu när vi bor i Salt Lake City har jag och Kathy gjort det till en tradition att ta med våra barn och barnbarn till en lokal uppsättning av pjäsen *En julsaga*. Varje år, när vi ser Scrooge genomgå sin mirakulösa förvandling från en hjärtlös eremit till



JULETIDENS FÖR-  
NYANDE ANDA  
GRUNDAR SIG I  
JESU KRISTI ÅTER-  
LÖSANDE KRAFT  
ATT FÖRÄNDRA  
VÅRA LIV TILL DET  
BÄTTRE.

en glad granne, känner vi att vi borde släppa taget om vår inre Scrooge. Vi känner oss manade att än mer följa Frälsarens exempel på Kristi rena kärlek gentemot alla.

### **Jesu Kristi återlösande kraft**

Juletidens förnyande anda grundar sig i Jesu Kristi återlösande kraft att förändra våra liv till det bättre. Den älskade berättelsen om Guds Sons födelse i Betlehem för mer än två tusen år sedan finns nedskriven i Lukasevangeliet:

”Och det hände vid den tiden att från kejsare Augustus utgick ett påbud att hela världen skulle skattskrivas. ...

Alla gick då för att skattskriva sig, var och en till sin stad.

Så reste också Josef från staden Nasaret i Galileen upp till Judéen, till Davids stad som kallas Betlehem ...

för att skattskriva sig tillsammans med Maria, sin trolovade, som var havande.

Medan de befann sig där var tiden inne för henne att föda,

och hon födde sin son, den förstfödde. Hon lindade honom och lade honom i en krubba, eftersom det inte fanns plats för dem i gästrummet.

I samma trakt fanns några herdar som låg ute och vaktade sin hjord om natten.

Då stod en Herrens ängel framför dem och Herrens härlighet lyste omkring dem, och de blev mycket rädda.

Men ängeln sade: 'Var inte rädda! Jag bär bud till er om en stor glädje för hela folket:

I dag har en Frälsare fötts åt er i Davids stad. Han är Messias, Herren.

Och detta är tecknet för er: Ni ska finna ett nyfött barn som är lindat och ligger i en krubba.'

Och plötsligt var där tillsammans med ängeln en stor himmelsk här som prisade Gud:

’Ära åt Gud i höjden, och frid på jorden, åt människor hans välbehag’” (Luk. 2:1, 3–14, fotnot v. 14).

### **Var inte rädda**

Ängeln såg hur rädda herdarna blev när han uppenbarade sig för dem och sa att de inte skulle vara rädda. Guds ofattbara härlighet, som strålade från den oväntade himmelske budbäraren, hade mycket riktigt gjort deras hjärtan förskräckta. Men det bud som ängeln kom för att dela med sig av var ingenting de behövde vara rädda för. Han kom för att tillkännage ett mirakel, för att bära bud om den största tänkbara glädjen, för att berätta för dem att mänsklighetens återlösning bokstavligt talat hade påbörjats. Ingen budbärare, varken förr eller senare, har kommit med ett mer glädjande bud.





Faderns Enfödde hade påbörjat sitt jordiska liv: "I dag har en Frälsare fötts åt er i Davids stad. Han är Messias, Herren." Det var verkligen ett bud om en stor glädje.

Vi möter alla stunder i livet då den stora glädje som ängeln utlovade kan kännas svårfångad och avlägsen. Vi underkastas alla livets bräcklighet och svårigheter: sjukdomar, misslyckanden, problem, besvikelser och i slutändan döden. Även om många i dag välsignas med fysisk säkerhet, stämmer det inte in på alla. Många har stora svårigheter med att möta de krav som livet ställer och det fysiska och känslomässiga lidande som de kraven kan innebära.

Och ändå, trots livets motgångar, är Herrens budskap till var och en av oss detsamma i dag som det var till herdarna som vaktade sina hjordar för två tusen år sedan: "Var inte rädda." Kanske är ängelns påbud att inte vara rädda mer relevant för oss i dag än när det lugnade herdarnas rädsla den där första julaf-tonskvällen. Kan det ha varit så att han ville att vi skulle förstå att tack vare Frälsaren kan rädslan aldrig segra? Kunde han ha velat understryka det faktum att det aldrig finns skäl att känna fullständig rädsla, att inga problem på jorden behöver vara för evigt och att ingen av oss är bortom räddning?

Den bästa julklappen kommer alltid att vara den som Frälsaren själv gav oss: Hans fullkomliga frid. Han sa: "Frid lämnar jag åt er. Min frid ger jag er. Jag ger er inte det som världen ger. Låt inte era hjärtan oroas och tappa inte modet" (Joh. 14:27).

Även i en värld där fred verkar mycket fjärran kan den frid som Frälsaren ger leva i våra hjärtan oavsett våra omständigheter. Om vi tar emot Frälsarens inbjudan att följa honom jagas bestående rädsla bort för alltid. Vår framtid är tryggad. Dessa är de budskap som vi får "om en stor glädje för hela folket".

"Var inte rädd, för jag är med dig, se dig inte ängsligt om, för jag är din Gud. Jag styrker dig, jag hjälper dig, jag stöder dig med min rättfärdighets högra hand" (Jes. 41:10).

## Hopp i Frälsaren

Tack vare Frälsaren, som föddes i Betlehem för två tusen år sedan, finns det hopp – och så mycket mer. Det finns återlösning, frigörelse, seger och triumf. "Det rätta segra skall en dag."<sup>3</sup>

Inte undra på att en änglakör plötsligt visade sig som ett himmelskt utropstecken till ängeln tillkännagivande om Frälsarens födelse, och sjöng: "Ära åt Gud i höjden, och frid på jorden, åt människor hans välbehag." Inget budskap kan vara mer lugnande. Inget budskap har varit mer fyllt av välbehag för alla människor.

Må juletiden vara en fridens och glädjens tid för oss alla, för den dagen föddes en Frälsare åt oss i Davids stad. "Han är Messias, Herren." ■

*Från "Var inte rädda", ett tal under första presidentskapets julandakt den 6 december 2015 i konferenscentret.*

## SLUTNOTER

1. Charles Dickens, *En julsaga* [2014], översatt av Nils Holmberg, e-bok.
2. *En julsaga*, s. 51.
3. Se "I Heard the Bells on Christmas Day", *Hymns*, nr 214.



# Lite bättre än i går

Luis Omar Cardozo

När Sergios missionspresident ringde hade Sergio varit ute i nästan ett år. Han var vår ende son, och han var den första bland våra barn att verka som heltidsmissionär. Min fru Liliana och jag var stolta över honom och exemplet han visade för sina två systrar.

Sergio hade ett sätt som vi visste skulle göra honom till en bra missionär. Han var en naturlig ledare, han var glad och uppriktigt, och han kunde motivera andra.

Det hade ingen betydelse för honom om någon var medlem i kyrkan eller inte – han

blev vän med alla. Och om andra retade honom för att han var en sista dagars helig så tog han det med gott mod och blev sällan förolämpad.

Vi blev glada när Sergio fick sin missionskallelse till Perumissionen Chiclayo. Han påbörjade missionen den 20 november 2013. Han älskade sin mission. Först var det lätt att skriva till honom. Men allt eftersom månaderna gick behövde jag mer tid för att tänka på hans brev och besvara hans andliga tillväxt.

Vi oroade oss inte för Sergio. Vi trodde att missionsfältet var den säkraste platsen för honom att vara på. Hans missionspresident ringde oss den 7 oktober 2014.

## Vi kände oss aldrig ensamma

Missionspresidenten berättade att Sergio och hans kamrat hade undersökt om templet och eviga familjer. När Sergio bad avslutningsbönen efteråt gjorde han en paus, förlorade plötsligt medvetandet och föll till golvet. Han fick en välsignelse och fördes i ilfart till en vårdklinik. Läkarna kom fram till att han hade drabbats av ett brustet aneurysm. De försökte förgäves återuppliva honom.

Nyhetererna gjorde oss oerhört sorgsna. Trots sorgen var Liliana och jag tvungna att åka till Peru för att hämta Sergios kropp och personliga tillhörigheter. Vi hade svårt att tänka klart, så vi var så tacksamma för att någon från kyrkan



– ända från det att vi lämnade vårt hem och tills vi återvände – fanns där för att hjälpa oss. Vi fick också hjälp av den Helige Anden som tröstade oss och hjälpte oss att härda ut. Vi kände oss aldrig ensamma.

Det är svårt att vara tacksam under en tragedi, men jag är tacksam för Herrens innerliga barmhärtighet i samband med Sergios död. När han dog verkade jag som biskop, Liliana undervisade i seminariet och vår dotter Ximena tjänade som Unga kvinnors president i församlingen. Vi var upptagna med att tjäna och älska andra, vilket stärkte våra vittnesbörd. Om Sergio behövde lämna oss ska jag alltid vara tacksam för att vår himmelske Fader tog honom medan vi var starka i tron.

Jag är också tacksam för att Sergio lämnade det här livet medan han tjänade Herren och var ”i [sina] medmänniskors tjänst” (Mosiah 2:17). Herren har förkunnat: ”De som dör i mig [skall] inte ... smaka döden, ty den skall vara ljuvlig för dem” (L&F 42:46).

Den Helige Anden gav mig en liten glimt av vad vår himmelske Fader måste ha uthärdat när hans enfödde Son dog för oss. Jag insåg att jag inte hade någon rätt att vara arg på Gud. Min himmelske Fader visste vad jag gick igenom. En frid kom över mig som hjälpte mig acceptera hans vilja och att Sergio dog när han gjorde det. Liliana upplevde och kände detsamma.

### ”Tröstande ord”

Vi hade beseglats som familj i templet 2005 när Sergio och Ximena var små. Ruth föddes inom förbundet en kort tid senare. Sergio döpte henne innan han åkte iväg som missionär.

Tre dagar efter Sergios död hade Ruth en dröm om honom. Det var natten efter hennes nionde födelsedag. Ruth drömde att de gick tillsammans hand i hand hela dagen och att han sa tröstande ord till henne.

Vi måste fortsätta  
följa evangeliet.  
Det är så Sergio  
kan bli vår igen.

Ruth och Ximena stod Sergio mycket nära och de saknar honom djupt. Ruth får fortfarande tröst av minnet av drömmen.

En dag när vi gick igenom Sergios tillhörigheter hittade Liliana och jag hans planeringsbok från missionen. Vi märkte att han varje dag hade skrivit orden ”var lite bättre än i går”.

De orden har aldrig lämnat mig. De påminner mig om att vi måste fortsätta följa evangeliet. Det är så vi kan vara tillsammans som familj efter det här livet. Det är så Sergio kan bli vår igen.

När vi går igenom svåra tider hjälper Frälsaren oss. Jag vet att det är så, liksom jag vet att hans löften är säkra. Så vi håller fast vid evangeliet och vi följer Sergios exempel. Vi försöker vara lite bättre varje dag. ■

*Författaren bor i Salta, Argentina.*







GÖR DITT  
LIV TILL EN  
OMVÄLVANDE  
RESA AV

# personlig tillväxt



**Jeffrey R. Holland**  
i de tolv  
apostlarnas  
kvorum

---

Att lära sig, följa och  
undervisa om evangeliet är  
kärnan i att växa mot vår  
gudomliga potential.

---

Redaktionens anmärkning: I den här artikeln som är skriven för *Liahona* lägger äldste Holland fram omvändelsens mäktiga principer som utgör grunden till *Kom och följ mig*, kyrkans nya studiekursmaterial.

**V**ilken spännande tid det är att vara medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga! När jag tänker på de nya händelseutvecklingarna i Herrens rike verkar det uppenbart att Gud tar oss på en omvälvande resa med berg och dalar och utsikter så slående att vi knappt kan föreställa oss dem förrän vi har klättrat lite högre – och där ligger de framför oss.

Enbart under det senaste året har vi tagit farväl av en älskad profet och kärleksfullt inröstat en ny. Vi har anammat ett nytt tillvägagångssätt i Hjälpföreningens och melkisedekska prästadömet's möten, med större betoning på samråd när vi utför Herrens verk. I samma anda har vi sett

Herren sammanföra högpräster och äldster i ett och samma kворum och bevittnat en seismisk förskjutning i sättet som prästadömsbärare och systrar betjänar Guds barn. Om inte det räcker för att ta andan ur dig, tänk på första presidentskapets tillkännagivande nyligen om de nya resurserna till stöd för enskildas och familjers skriftstudier, med motsvarande förändringar i Primärs och

modifierade riktlinjer, nya program och reviderade handledningar. Herrens verk har i slutändan alltid handlat om människor, inte om program. Vilka ändringar han än uppmanar till i en organisation eller ett schema eller ett studiematerial så är det dig och mig han egentligen hoppas på att kunna förändra. Han vill förändra våra hjärtan och förbättra vår framtid.

*Att undervisa om, lära sig och följa evangeliet är nyckelprinciperna som utgör kärnan i att växa mot vår gudomliga potential och bli som våra himmelska föräldrar.*

Söndagsskolans material – för att inte tala om den pågående utvecklingen inom missionsarbete, släktforskning och tempeltjänst.

Och det kommer säkerligen mer. Som vår nionde trosartikel förkunnar: ”Vi tror allt vad Gud har uppenbarat” – det är oftast den enkla biten. Det krävs något ytterligare för att tro på ”att han ännu kommer att uppenbara många stora och viktiga ting angående sitt rike”, och sedan vara redo att acceptera dem, vilka de än är. Om vi är villiga leda Gud oss till platser som vi aldrig har drömt om att vi kunde besöka – lika högt belägna som våra drömmar kanske redan är. Hans tankar och hans vägar är förvisso mycket högre än våra (se Jes. 55:8–9). På sätt och vis antar jag att vi liknar dem i Kirtland till vilka profeten Joseph Smith sa: ”Ni ... vet [inte] mer om denna [kyrkas] och detta rikes öde än en baby på sin mors knä.”<sup>1</sup>

#### **Han vill förändra våra hjärtan**

Ändå hoppas jag att när vi tittar tillbaka på var vi har varit, att vi då kan se mer än bara

Nej, än kan vi inte se de stora och viktiga ting som ligger bortom nästa krök på vägen. Men vi har en liten aning om den slutliga destinationen:

”Än är det inte uppenbart vad vi ska bli.

Men vi vet att när han uppenbaras ska vi bli lika honom, för då får vi se honom sådan han är” (1 Joh. 3:2).

”Vad slags män [och kvinnor] bör ni då vara? Sannerligen säger jag er: Sådana som jag är” (3 Ne. 27:27).

”Ni [skall] få motta hans fullhet och förhärligas i mig så som jag är i Fadern. Därför säger jag er: Ni skall motta nåd för nåd” (L&F 93:20).

Jag vet inte hur det är med er, men för mig låter det som en lång resa – men spännande! Ett sådant gudomligt mål, högt som det är, utgör kärnan i det som gör det återställda evangeliet så attraktivt och inspirerande. Djupt i våra själar finns ett eko – ett minne – som säger oss att det här är anledningen till att vi kom till jorden. Vi tog emot vår himmelske Faders plan först och främst för att vi ville bli som han. Vi visste att det var ett





hisnande mål som aldrig skulle vara lätt att uppnå. Men vi kunde helt enkelt inte nöja oss med något mindre. Våra själar skapades för att växa, och vi sporrades då och nu att företa resan.

### Att lära och bli

Att undervisa om, lära sig och följa evangeliet är nyckelprinciperna som utgör kärnan i att växa mot vår gudomliga potential och bli som våra himmelska föräldrar. Ibland kallar vi den här processen för *evig utveckling*. Och ibland kallar vi den för *omvändelse*. Men vad vi än kallar processen så inbegriper den lärande. Profeten Joseph Smith sa: ”Ni måste själva lära er hur ni skall bli gudar och bli konungar och präster åt Gud ... genom att gå från en låg grad till en högre och från något smått till något stort ...

När man klättrar upp för en stega måste man börja nerifrån och stiga upp steg för steg tills man når toppen. Så är det med evangeliets principer också – man måste börja med den första och fortsätta tills man lärt sig alla upphöjelsens principer.”<sup>2</sup>

Så låt oss prata om lärande. Som lärare i själ och hjärta älskar jag ordet och tanken, men jag tror vi bör definiera det lite bättre än vad vi vanligtvis gör. I fråga om evangeliet menar jag inte bara införskaffande av kunskap, även om det är en del av det. Jag menar inte heller att man passivt ska lyssna på en föreläsning eller memorera fakta. Jag menar lärande som ger tillväxt och förändring, insikt som leder till förbättring, att veta sanningen, vilket i sin tur för oss närmare all sannings Gud.

President Russell M. Nelson band samman lärande och hjärtats omvälvande förvandling när han sa: ”Den Helige Anden skänker övertygelse till den som ärligt söker sanningen”, den befrämjar tro, vilket ”manar till omvändelse och lydnad mot Guds bud.” De här viktiga ingredienserna i omvändelse vänder oss ”från världens vägar ... till Herrens väg”, vilket ”medför en mäktig förändring i hjärtat.”<sup>3</sup>

Det här handlar inte om att veta namnen på Israels tolv stammar eller att skissa upp liknelsen om olivträden, även om sådant kan vara bra att kunna. Detta slags lärande handlar om att förändra sig själv, om att bli annorlunda (bättre) därför att vi vet mer av det som Gud vet.

Du ser att det slags lärande jag pratar om är alltför stort för att få plats i ett klassrum, eller klaras av på en 45-minuterslektion. Skrifter, profeter, föräldrar, solsken, regniga dagar, andliga maningar och

livets dagliga läroplan i sig ger alla möjligheter för oss att lära om Gud och hans plan, ty förvisso är det så att "allt vittnar" om honom (Mose 6:63). Så småningom upptäcker vi att han är villig att inte bara undervisa oss i kyrkan utan var som helst och när som helst – i informella situationer med våra barn och våra vänner, våra grannar och våra arbetskamrater, mannen eller kvinnan vi ser på bussen eller en försäljare som hjälper oss på marknaden – var och när vi än är villiga att lära.

*Hemmet är både ett klassrum och ett laboratorium, där vi lär oss och följer evangeliet så att de sammanflätas nästan sömlöst.*

Men alla de här sanningarna som Gud försöker lära oss varje dag är bara frön sådda i stenig jord eller bland tistlar, där de bränns upp eller kvävs, såvida vi inte följer Almas råd att ge dem näring genom att pröva ordet, eller som Jakob säger, är ordets görare, inte bara dess hörare (se Mark. 4:1–20; Jak. 1:22; Alma 32:27–43). När vi lär oss sanning och följer den så växer våra vittnesbörd (se Joh. 7:17). När vi sedan gör sanningen till en del av oss genom att ihärdigt sträva efter att följa den, trots de utmaningar vi ställs inför, så förändrar det oss och vi blir mer som sanningens Fader.<sup>4</sup>

#### **Evangelielärandet har sitt centrum i hemmet**

Det är därför vi säger att när vi undervisar om, lär oss och följer evangeliet så måste det vara "aktiviteter som inriktas på hemmet och som stöds av kyrkan"<sup>5</sup>. Först och främst är hemmet den plats där vi tillbringar största delen av vår tid – säkerligen mer tid än vad vi tillbringar i kyrkan (trots



överbelastade biskopar). Vi förväntar oss inte att våra fysiska kroppar ska överleva någon längre tid med ett mål mat i veckan – även om maten är utsökt. Likaså om en entimmeslektion i kyrkan, hur utmärkt den än är, utgör huvuddelen av hur vi "mättar [oss] med Kristi ord" (2 Ne. 31:20), så är risken stor att vi drabbas av andlig undernäring.

För det andra är hemmet både ett klassrum och ett laboratorium, där vi lär oss och följer evangeliet så att de sammanflätas nästan sömlöst. Den här levande laboratorieupplevelsen kan helt enkelt inte återskapas enbart i klassrummet.

Det kanske viktigaste är att hemmet är – eller kan vara – ett eko av himlen, en påminnelse om det eviga mål vi kom hit för att uppnå. Som president Henry B. Eyring, andre rådgivare i första presidentskapet, uttryckte det: "Även om jordiska familjer är långt ifrån fullkomliga, ger de Guds barn den bästa chansen att välkomnas till världen



med den enda kärlek på jorden som liknar den vi upplevt i himlen – föräldrakärleken. Familjen är också det bästa sättet att bevara och överföra dygder och sanna principer som troligen leder oss tillbaka till Guds närhet.”<sup>6</sup>

Har jag skrämt er föräldrar? Jag hoppas att jag inte har gjort det. Det är inte meningen att den här betoningen på att undervisa, lära och följa hemma ska lägga ytterligare en börda på enskilda och familjer. Det är faktiskt tvärtom. Vi hoppas att vi genom att uppmärksamma och stödja dina ansträngningar hemma på något sätt kan lätta bördan du bär där. Eller ännu hellre, kanske vi kan stärka dig så att du kan ”bära [dina] bördor med lätthet” (Mosiah 24:15).

### Stödja evangelielärande i kyrkan

Den här utökade synen på hur vi omfamnar evangeliet utanför klassrummet innebär inte att klassrummet inte är viktigt. Naturligtvis hoppas vi att vi fortfarande lär oss om evangeliet på ett meningsfullt sätt i kyrkan. Faktum är att den stödjande roll som kyrkans kurser har är nödvändig för att vi ska lära oss något hemma. Men för att kunna förändra liv kan undervisningen i kyrkan inte stå oberoende från det som händer i dessa liv. Den måste vara relevant för och bygga på lärarnas upplevelser likaväl som på elevernas.

Att lägga fokus på en handledning eller en skrivtavla eller på hur stolarna är uppställda, eller ens på utmärkta samtalsfrågor, kan då uppenbarligen bli fel. Det är Guds enskilda barn och hans eller hennes eviga utveckling som måste få fokus i våra ansträngningar och vår tillgivenhet. Vi försöker beröra människor, och vi använder bara stolar eller kitor eller audiovisuell utrustning om det hjälper oss att beröra någon. För att göra en omskrivning av Frälsarens ord: ”Vad gagnar det en lärare eller en klass att ordna världens bästa doktrinära

### ATT LÄRA SIG OCH FÖLJA EVANGELIET I HEMMET

Undersökningar som gjorts både av forskare som är medlemmar i kyrkan och som inte är det, visar att religionsutövande i hemmet har en stark och varaktig inverkan på barn. När barnen blir vuxna behåller de ofta de religiösa trosuppfattningar och mönster som undervisades hemma när de var unga.

Föräldrar som förankrar familjen i de rättfärdighetens principer som framläggs i ”Familjen: Ett tillkännagivande för världen” ger barnen fördelar som växer med tiden och leder till andliga och timliga välsignelser.

Dessutom visar undersökningar som gjorts i Förenta staterna att för barn och ungdomar i familjer som tillhör kyrkan och som dagligen har familjebön, skriftstudier minst några gånger i veckan och hemafton varje vecka så är sannolikheten 20 procent större än för andra att de går i kyrkan varje vecka, tar emot sin begåvning och vigs i templet när de blir vuxna.

Naturligtvis har barn sin handlingsfrihet, så föräldrarnas trofasta religionsutövande i hemmet, som till exempel regelbundna familjeböner och skriftstudier, resulterar inte alltid i att ett barn anammar föräldrarnas värderingar. Sannolikheten att religiösa trosuppfattningar och beteenden förs vidare till nästa generation ökar när föräldrarna är goda exempel, har en nära och kärleksfull relation till sina barn och pratar öppet om religiösa ämnen. Familjen har oftast ett sådant mäktigt inflytande när det gäller enskildas religiösa utövande att en betydande minoritet av ”vilsegångna får” så småningom återvänder till fållan under jordelivet.

Slutsatserna av de här undersökningarna visar på positiva resultat i de fall där evangeliet lärs ut flitigt i hemmet, men de visar också att stöd från kyrkan är särskilt viktigt för nyomvända eller andra medlemmar som bor i hem med mindre religionsutövande. Sådana medlemmar kan ha nytta av andra förebilder och annan vägledning. De kan till exempel ha hemaftnar med en annan familj, lära sig hur man har familjebön regelbundet, observera positiva sätt att prata om religion hemma och tjäna tillsammans med mer erfarna medlemmar.

presentation om inte någon av lärosatserna blir uppenbara i den enskilda medlemmens liv och kärlek, tankar och känslor, ja, den person som Gud så gärna vill frälsa och upphöja?

Det verkliga måttet på framgång blir då inte hur smidigt lektionen gick, hur väl vi fyllde ut tiden, hur många komplimanger läraren fick efteråt,

eller ens hur många klassmedlemmar som deltog.

Framgång beror på vad som händer i elevens liv.

Hittade broder Herrero något i skrifterna under lektionen förra veckan som hjälpte honom igenom de utmaningar han nyligen hade ställts inför? Eller ännu bättre; hände något i klassen som stärkte hans förmåga att under veckan hitta svaren han behöver?

När han berättade om den upplevelsen den här söndagen, fick syster Schmidt då det hopp och den tro

som hon behöver för att tro på att Gud kan hjälpa henne också? (Se "Man kommer inte i form genom att titta på andra.")

Om du är lärare kan allt det här betyda att det du ser i någon av våra nya undervisningsresurser skiljer sig något från det du är van att se i våra gamla handledningar. Du kan hitta mindre specifika instruktioner om vad du ska göra och hur du ska göra det. Det var menat så, för att sporra dig att be för, titta efter och bygga på dina egna upplevelser och din egen inspiration, och dina elevers. (Se "Sjunger du solo eller leder du kören?")

Så låt oss anta att studiekursen är Nya testamentet och att jag är söndagsskollärare. Jag kommer inte nödvändigtvis till

lektionen med en korg full av fakta om bakgrunden

till Matteus 5, inspirerande citat från kloka personer om Bergspredikan eller kreativa aktiviteter om

hur man blir en fridstiftare, fullt organiserade och tajmade så att de tar oss till fem minuter innan lek-

tionsperiodens slut. I stället studerar jag och följer principerna i Matteus 5 precis som jag förväntar mig

att eleverna gör. Den enda skillnaden är att jag kanske gör det med större eftertanke och bön om var och

en av klassdeltagarna och hur de här principerna kan vara meningsfulla för dem. Sedan under lektionen,

under Andens inflytande, uppmuntrar jag dem att lyfta och stödja varandra i strävan att studera och leva efter Matteus 5. Jag hjälper dem se kopplingen mellan deras liv och den dyrbara läran i skrifterna. Framför allt ber jag om

inspiration för stunden för att kunna vända fakta till tro, för att vända en fråga till efterforskning.

## MAN KOMMER INTE I FORM GENOM ATT TITTA PÅ ANDRA

Äldste Neil L. Andersen i de tolv apostlarnas kворum har jämfört evangelielärande med en tur till gymmet. Elever, sa han, "blir inte starkare genom att se på när någon annan tränar. De lär och deltar sedan. När deras andliga styrka tilltar, får de självförtroende och gör ännu mer sitt bästa" ("Ett klassrum med tro, hopp och kärlek" [kväll med en generalauktoritet, utsändning för KUV:s lärare, 28 feb. 2014], broadcasts.lds.org).

## SJUNGER DU SOLO ELLER LEDER DU KÖREN?

Ofta känner en lärare sig som en solist, som om allt berodde på honom eller henne. I stället kan de se sig själva mer som en körledare. En lärares roll är unik och behövlig. De leder samtal, inspirerar eleverna att följa evangeliet och pekar alltid tillbaka på den rena läran. Men musiken kommer från oss alla. Lärare hjälper oss hitta den evangelieröst som var och en har inom sig genom att uppmuntra och inspirera oss att få egna upplevelser när vi studerar skrifterna. När vi sedan kommer till lektionen kan vi berätta om våra insikter och upptäckter. Det här förskönar körsången.



I Primär blir min roll förstås lite annorlunda. Men mitt mål är inte att underhålla barnen i 45 minuter eller att få dem att vara tysta så att jag kan säga det jag vill säga utan att bli avbruten. Mitt syfte är att bygga upp dem som självständiga individer, att hjälpa dem se hur deras liv berikas av evangeliets sanningar och stötta deras föräldrar – deras viktigaste evangelielärare.

Nu, efter att ha gjort föräldrarna mållösa, har jag kanske skrämt lärarna. Om så är fallet vill jag lugna dig med två tankar: 1) Du håller inte lektioner, du undervisar människor, och du känner dem bättre än någon lektionsbok någonsin kan. 2) Din personliga strävan att lära dig och följa evangeliet är den bästa möjliga förberedelsen för att undervisa andra om

*Framgång  
beror på vad  
som händer i  
elevens liv.*



evangeliet. Tänk på att bästa sättet att inbjuda Anden i våra liv – och i vår undervisning – är att själva lära oss och följa evangeliet. Anden är den främsta läraren i den här kyrkan, och lyckligtvis finns det ingen gräns för det inflytandet.

### **Han stakade ut stigen och visade vägen**

Det är vår stora önskan att Herren ska lyfta oss till nya höjder av andlig tillväxt genom nya sätt att lära sig om och följa evangeliet. Med hans hjälp delar vi med oss av evangeliet till våra vänner, inte för att vi känner att det är en plikt utan för att evangeliet är en del av våra dagliga liv, och vi kan inte öppna munnen utan att en evangeliessanning trillar ut! Idealiskt sett ser våra

vänner som är av en annan tro det ökade ljuset i våra liv och söker upp missionärerna – redan innan missionärerna söker upp dem – för att till sina egna familjer ge något av vad de själva har sett. Tempeläktenskap, släktforskning, prästadörets kraft och förrättningar, moralisk renhet, omsorg om de fattiga – allt det blir det välsignade resultatet av djupt omvända lärjungar till Kristus som lär sig och följer evangeliet varje dag, med fullständigt, lämpligt och konsekvent stöd från Söndagsskolans lektioner. Det är detta som Herren leder oss mot, och det är sannerligen en omvälvande resa!

Vi använder uttrycket ”undervisa på Frälsarens sätt”, men jag hoppas att det aldrig

*Jag vittnar om  
att när vi lär oss  
hans vilja, när  
vi samlar ljus  
och sanning och  
gör det till en del  
av oss varje dag,  
då växer det  
ljuset inom oss.*





blir ett "inneuttryck" eller en kliché. Det enda vi egentligen vill säga med det är att vi behöver vara kristuslika, som lärare och som elever, att vi försöker sprida evangeliet på samma sätt som han gjorde. Det här är en chans att följa med lärjungarna, att följa i Jesu fotspår och leta efter den som kanske har gått vilse. Det här är en chans att klättra uppför Saligprisningarnas berg med folkmängden och sitta bland människorna på stranden vid Galileiska sjön. Det här är en chans för oss alla att röra vid Mästarens kläder och bli botade.

Jag har alltid älskat de här poetiska orden som skrevs av Eliza R. Snow till en av de mest rörande psalmerna i kyrkan:

*Han visade oss den rätta väg  
och gav oss varje bud,  
till ljus och liv och evig dag  
där vi kan få vara hos Gud.<sup>7</sup>*

Bröder och systrar, jag känner mig hedrad att få vandra med er mot den härliga framtid som vår Fader i himlen har i beredskap åt oss. Jag vet hur ni känner. Jag vet att ni älskar Herren och vill göra hans vilja. Jag vittnar om att när vi lär oss hans vilja, när vi samlar ljus och sanning och gör det till en del av oss varje dag, då växer det ljuset inom oss, "klarare och klarare fram till den *full-komliga* dagen" (L&F 50:24; kursivering tillagd) när vi kan vara med honom därför att vi kommer att vara som honom. ■

#### SLUTNOTER

1. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith* (2007), s. 136.
2. Se *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith*, s. 220, 267.
3. Russell M. Nelson, "Jesus Kristus – den store läkaren", *Liahona*, nov. 2005, s. 86, 87.
4. Se Dallin H. Oaks, "Uppmaningen att bli något", *Liahona*, jan. 2001, s. 40–43; se även David A. Bednar, "Omvänd till Herren", *Liahona*, nov. 2012, s. 106–109.
5. *Handbok 2: Kyrkans förvaltning* (2010), 1.4.
6. Henry B. Eyring, "Att samla in Guds familj", *Liahona*, maj 2017, s. 20.
7. Se "How Great the Wisdom and the Love", *Hymns*, nr. 195.



#### NYA INSIKTER KOMMER

"När ni begrundar och ber om evangeliets principer så talar den Helige Anden till ert sinne och hjärta. Från de händelser som framställs i skrifterna får ni nya insikter, och principer

som kan tillämpas på er situation kommer till ert hjärta.

Ni får sådana uppenbarade upplevelser genom att leva enligt det ljus som redan givits er och genom att rannsaka skrifterna med ärliga motiv – med verkligt uppsåt att 'komma till Kristus'. När ni gör det kommer er självtillit att 'växa sig stark i Guds närhet' och den Helige Anden blir er ständige ledsagare."

Se Russell M. Nelson, "Lev enligt skrifternas vägledning", *Liahona*, jan. 2001, s. 21.

#### HUR SKA JAG ANVÄNDA DE NYA RESURSERNA FÖR KOM OCH FÖLJ MIG?

Det är meningen att de nya resurserna för *Kom och följ mig* för enskilda och familjer, Söndagsskolan och Primär ska hjälpa oss att få meningsfulla upplevelser när vi studerar skrifterna hemma och i kyrkan. Hur fungerar då de här nya resurserna för *Kom och följ mig* tillsammans?

- 2019 uppmanas du att studera Nya testamentet. *Kom och följ mig – för enskilda och familjer* ger förslag som stöder dina studier hemma, enskilt och med familjen. Använd resursen på det sätt som är till hjälp för dig.
- Varje vecka ska vuxna, ungdomar och barn i hela kyrkan studera och samtala om samma kapitel i Nya testamentet.
- Om du är lärare i Söndagsskolan eller i Primär använder du *Kom och följ mig – för enskilda och familjer* för att förbättra dina studier, enskilt och med familjen. Du får också en lärarhandledning som hjälper dig skapa engagerande klassrumsupplevelser som stöder de skriftstudier som klassdeltagarna är engagerade i hemma.

För mer information om de nya resurserna för *Kom och följ mig*, gå till **[comefollowme.lds.org](https://comefollowme.lds.org)**.

# Beslut och underverk: Och nu ser jag

Irina V. Kratzer

Den här serien uppmärksammar hängivna kvinnor och deras budskap genom utdrag från boken *At the Pulpit: 185 Years of Discourses by Latter-day Saint Women* (2017). Boken finns på engelska, portugisiska och spanska.



## OM SYSTER KRATZER

Irina Valentinovna Kratzer  
(f. 1965) bodde i Barnaul  
i Sibirien där hon studerade

medicin och blev hjärtspecialist. Medicin var inget lukrativt fält. Det gick månader utan att sjukhuset betalade ut lön. Efter att 1996 ha skilt sig från sin man som misshandlade henne, blev Irina utmattad och missmodig när hon arbetade extra nattsift med låga löner för att försörja sin mor och dotter.

Irina växte upp i en ateistisk miljö och trodde inte på Gud. Men en kväll försökte hon be ändå: "Okej, Gud, om du är där, låt mig bara få veta det, för du bryr dig förmodligen inte om mig. Vem är jag för dig, en liten varelse här som försöker överleva?"

Några veckor senare, i augusti 1996, träffade Irina en man som berättade för henne om kyrkan och hjälpte henne så att hon kunde åka till USA och studera engelska. Åtta månader efter att hon kommit till Utah, i april 1998, gifte Irina sig med Tay Kratzer.

Syster Kratzer var lärare i Hjälpföreningen i Orem, Utah när hon blev inbjuden att tala under en kvinnokonferens vid Brigham Young University. Standardiserad interpunktion och användande av stor begynnelsebokstav.

En gång berördes jag av kärlek och Kristi ljus. Det förändrade mitt liv för evigt.

Jag vet hur det är att leva utan evangeliet. Jag levde så i 30 år. Jag föddes i Ryssland av goda föräldrar. När jag hade vuxit upp gifte jag mig och födde en underbar liten flicka. Efter en tid tog jag examen från ett universitet och fick ett jobb som jag verkligen gillade. Och ändå ... var jag långt ifrån lycklig. ...

Mitt äktenskap föll gradvis sönder. ... Jag kunde knappt ordna med enkel mat till min dotter och mig. Jag syndade. Jag gjorde det ena felaktiga valet efter det andra. Hunger, depression och dåliga beslut gjorde mitt liv till ett elände. Jag [skyllde på] att jag hade haft otur och insåg inte att jag på många sätt led de naturliga konsekvenserna av mina synder. Men hur skulle jag kunna veta det? Synd fanns inte enligt det som jag hade lärt mig. ...

Religion i Sovjetunionen förbjöds efter den kommunistiska revolutionen

1917. Jag fick lära mig ända från förskolan att det inte finns något sådant som Gud och att det enbart var kommunistpartiet och farfar Lenin som kunde ge lycka åt det ryska folket. Religiösa människor blev illa förföljda i vårt samhälle. Troende förlorade sina jobb, fick inte gå i skolan och stämplades som "galna". Det krävdes att alla tog kurser i ateism vid universitetet, där vi bevisade att Gud inte finns. ... Jag tänkte bara inte på Gud. Ändå led jag på grund av mina dåliga val. Senare fick jag veta att smärtan jag kände var Kristi ljus som gav mig en känsla av samvete som gjorde att jag kunde skilja mellan rätt och fel. ...

För mig kändes livet som en mörk tunnel med bara en grav vid slutet. Det kändes som om jag långsamt höll på att dö. ... Jag visste inte hur man bad, så jag drömde. ... Jag drömde att jag en dag skulle rymma från allt hemskt i livet och börja om från början – lycklig och strålande. Jag ville så gärna att min dotter skulle få ett bättre liv än vad jag hade. ...



[Sedan] kom Mormons bok in i mitt liv. Jag läste ett kapitel varje morgon innan jag åkte till jobbet. När jag läste boken lärde jag mig att Gud lever och att Jesus är hans Son [som] kom till jorden för att hjälpa syndare som jag. Ju mer jag läste i boken desto mer såg jag klyftan mellan Kristi lärdomar och sättet jag levde på. Jag insåg att det var därför mitt liv var så eländigt. ...

Jag var redo för en dramatisk förändring. Jag ska alltid minnas natten ... när jag grät hela natten igenom och insåg att mitt liv inte var bra, att mina dåliga beslut hade skadat de personer som jag

älskar mest. Det var den smärtsammaste upplevelsen i hela mitt liv. Jag grät och bad hela natten. ... När natten var över var jag helt utmattad och hade inga tårar kvar. När det första morgonljuset kom kände jag frid och lättnad. Jag hörde orden: "Här är min hand. Jag är med dig och leder dig. Men du måste lova att du ska ändra dig." Och det gjorde jag. Jag lovade. Jag ville ha den här vägledningen och hjälpen mer än någonting annat. ...

Jag visste inte, den där smärtsamma och glädjefyllda natten i Ryssland, hur stora Kristi löften är. Jag visste inte att jag bara efter en liten tid skulle resa till

Amerika och lära mig mer om evangeliet, och att jag snart skulle döpas. ... Jag visste inte att min dotter skulle komma till Amerika och förenas med oss i glädje. ...

[Herren] gav mig så många underverk att det inte fanns den minsta chans att tvivla på hans gudomliga hand i mitt liv. ...

Vandra med Kristus! Håll fast vid hans hand! Mätta er med hans ord. Låt hans ljus tränga in i varje por, i hela er själ. När livet är svårt lämnas ni inte kvar i en mörk tunnel utan får vara i hans kärleks ljus, och med mer strålande ljus framför er. ■





# ”Jag är den Jag Är”

Symboler för Jesus Kristus i Gamla testamentet

Just i den här forntida uppteckningen måste man söka efter Jesus Kristus, annars kanske man inte hittar honom.





## Stephen P. Schank

Kyrkans prästadöms- och familjeavdelning

När Mose dolde sitt ansikte måste Herrens barmhärtiga ord från den brinnande busken ha haft en bekant klang: "Jag har sett hur mitt folk förtrycks ... Jag känner deras lidande.

Därför har jag kommit ner för att rädda dem ...

Då sade Mose till Gud: 'Om jag kommer till Israels barn och säger till dem: Era fäders Gud har sänt mig till er, och de frågar mig: Vad är hans namn? – vad ska jag då svara dem?'

Gud sade till Mose: 'Jag är den Jag Är.' Och han fortsatte: 'Så ska du säga till Israels barn: Jag Är har sänt mig till er'" (2 Mos. 3:7–8, 13–14).

Jesus Kristus var känd som Herren Jehova för det forntida Israel och identifierade sig som källan till vilken folket skulle se för att bli återlösta. Tusentals år senare upprepade den uppståndne Jesus Kristus sitt löfte om återlösning för det nutida Israel med följande ord: "Var därför vid gott mod och frukta inte, ty jag, Herren, är med er och skall stå vid er sida, och ni skall bära vittnesbörd om mig, ja, Jesus Kristus, att *jag är* den levande Gudens Son, att *jag var*, att *jag är* och att *jag skall komma*" (L&F 68:6; kursivering tillagd).

Skrifterna – livets ord – är utformade för att leda Guds barn i varje generation mot att se till Jesus Kristus för sin återlösning från synd och död och alla våra

jordiska problem. Gamla testamentet är inget undantag. Liksom med alla andra skrifter är den avsedd att vända våra hjärtan och sinnen till vår Återlösare Herren Jesus Kristus. Men i den här forntida uppteckningen måste man söka efter honom, annars kanske man inte hittar honom.

När vi söker efter Kristus i skrifterna hjälper det att hela tiden påminna oss om vad vi letar efter. Jesus Kristus *är* livets källa! På de allvarliga problem som andlig och fysisk död introducerade genom fallet *är* Kristus Israels eviga lösning. Lehi sa: "Han frambär sig själv som ett offer ... för att *uppfylla* lagens syftemål" (2 Ne. 2:7; kursivering tillagd). Det är det svaret – Israels Återlösare, den store "Jag är" – som vi söker när vi studerar skrifterna. Men med det poetiska och ofta ålderdomliga språket i Gamla testamentet, är det inte alltid lätt att hitta de eviga problemen – eller Jesus Kristus, lösningen. Ändå finns Jesus Kristus där under ytan och väntar på att upptäckas i de forntida berättelserna.

Medan du har det Herrens namn i åtanke som gavs till Mose på berget Sinai – "Jag Är" – tänk på allt det som Jesus Kristus *är* för dem som sätter sin lit till honom. Följande exempel är symboliska lärdomar från Gamla testamentet som är menade att vända våra hjärtan och sinnen till Herren Jesus Kristus som återlöser oss.

## ATT SÖKA EFTER JESUS KRISTUS I GAMLA TESTAMENTET

Profeterna, inklusive de i Gamla testamentet, kan ses som "symboler och sinnebilder" av Messias", skrev äldste Bruce R. McConkie (1915–1985) i de tolv apostlarnas kворum. "Det är sunt och rätt att leta efter likheter med Kristus överallt och att ofta använda dem för att ha honom och hans lagar främst i våra sinnen" (*The Promised Messiah* [1985], s. 453).

Gamla testamentet var inte bara utformat för att bevara Guds förbundsfolks berättande historia. Berättelserna i sig, med inneboende budskap och moral, är av sekundär betydelse för lärjungar till Kristus. Huvudämnet i profeternas texter – och därför det viktigaste ämnet i våra studier – är genomgående Jesus Kristus!

Här är några principer att ha i åtanke när vi söker efter sanningar om Jesus Kristus i Gamla testamentet:

1. Allt som Gud har gett människorna är sinnebilder för Jesus Kristus (se 2 Ne. 11:4; Mose 6:63).
2. Alla profeter är symboler eller sinnebilder för Jesus Kristus (se Bruce R. McConkie, *The Promised Messiah* [1978], s. 451).
3. Omvändelse öppnar dörren till att lära sig om Jesus Kristus genom sinnebilder (se Alma 26:21–22).



## JAG ÄR ... LAMMET SOM SLAKTADES FÖR DIN SKULL

### Djuroffer och skinnkläder



Innan Adam och Eva drevs ut ur Edens lustgård gav Herren dem skinnkläder som de kunde täcka sig med. I Gamla testamentet förekommer ordet *försoning* omkring 80 gånger, i olika former. I många av de fallen är det ursprungliga hebreiska ordet *kaphar*, som bokstavligen betyder "att täcka".

Efter att Adam och Eva drivits ut ur Edens lustgård befalldes de att offra de förstfödda i sina flockar som ett offer åt Herren.

En ängel sa senare till dem att den här offergärningen var "en sinnebild för offret av Faderns Enfödde" (Mose 5:7).

Seden med djuroffer fortsatte under Moses lag, liksom den rituella klädseln för dem som deltog i prästadömsförrättningar.

När vi ingår förbund med Herren och tar emot hans heliga förrättningar, täcker hans försoning oss så att vi inte längre är utsatta för alla följderna av Adams fall. Jesus Kristus är verkligen Guds Lamm, som offrades för att vi inte längre skulle behöva vara underkastade följderna av synd och död.

**1 Moseboken 3:21;** 37:3; 2 Moseboken 40:14–15; Hesekiel 16:1–12; Matteus 22:11–12; Galaterbrevet 3:26–29; 1 Nephi 11:21, 32–33; Alma 34:14–16; Mose 5:5–8; 7:47

## JAG ÄR ... LIVETS BRÖD

### Manna



Medan Mose och Israels barn färdades från Egypten mot det utlovade landet, var de fullständigt beroende av Herrens barmhärtighet för att få sitt dagliga bröd. Herren gav dem sött "bröd från himlen" som folket kallade "manna" (tolkat som "vad är detta?"). De som samlade brödet varje dag och var trofasta mot Herren och hans profet fortsatte att leva väl under resan i vildmarken.

Jesus Kristus är livets bröd. Han kom ner till jorden från himlen för att ge oss liv varje dag under vår jordiska resa. När vi samlar hans ord varje dag får vi uppleva den sötna och vitalitet som är tillgänglig genom honom under hela vår jordiska resa.

**2 Moseboken 16:4, 12–21, 31;** 5 Moseboken 8:2–3; Johannes 6:26–35, 48–58, 66–68; 3 Nephi 20:8



## JAG ÄR ... KÄLLAN TILL LEVANDE VATTEN

### Vatten från Horebs klippa



När Israels barn törstade efter vatten i vildmarken vände Mose sig till Herren. Mose blev tillsagd att slå på en viss klippa vid Horeb (Sinai berg) med den stav som han fick av Herren. När han gjorde det forsade vatten fram ur klippan och släckte törsten för miljontals israeliter på resande fot. Jesus Kristus är Israels klippa. När han blev slagen på Golgata rann det blod från hans kropp. Kristi blod ger oss liv! Vi får tillgång till det liv som finns i Kristi sonande blod när vi följer profeterna som har fått nycklarna att frambringa levande vatten från honom.

**2 Moseboken 17:1-6; 4 Moseboken 20:8, 11; Johannes 4:10-15; 1 Korintierbrevet 10:1-4; Läran och förbunden 28:2**

## JAG ÄR ... DIN HELBRÄGDAGÖRARE

### Ormen upplyft på pålen



Svårigheterna under resan gjorde att Israels barn gnällde och klagade mot profeten och Herren. Till följd därav lät Herren giftiga ormar bita dem, och många dog. Mose bad till Herren att han skulle ta bort ormarna. I stället beredde Herren ett sätt att undfly döden när de hade blivit bitna. Det som krävdes för att de skulle botas var att de tittade på en kopparorm som var uppsatt på en påle.

Jesus Kristus spikades fast på en påle – korset – så att vi kan se till honom i våra lidanden och inte överväldigas av dem. Jesus Kristus tar inte alltid bort våra prövningar, men som vår helbrägdagörare kan han ta bort giftet ur dem genom den välsignelse som hans försoning är.

**4 Moseboken 21:4-9; Johannes 3:14-16; 1 Petrusbrevet 2:24; Alma 33:18-22; Helaman 8:14-15; 3 Nephi 27:13-15**

# En liten röd glödlampa

Lori Ries

*En enkel julgransdekoration påminde mig om vad julen egentligen handlar om.*

Det var ingen riktig jul. Jag försökte vara glad med julsånger som spelades i bakgrunden, men jag tog fram förrådslådorna med tungt hjärta. Kakburken i form av en snögubbe påminde mig bara om att det inte fanns någon att baka med. Jultomtefiguren verkade säga att det inte fanns någon större anledning till att hänga upp strumporna, och det polkagrisrandiga omslagspapperet påminde mig om att jag inte skulle höra några glada barnröster den morgonen.

Det här året hade vårt yngsta barn flyttat hemifrån för att gå på college, och huset kändes ensamt och tyst. Jag valde bara dekorationerna som inte hade med jultomten att göra och lade tillbaka allt annat i sina lådor.

Eftersom min man var bortrest dekorerade jag julgranen själv. Min svärdotter lade upp bilder av mina barnbarn som hängde upp julgransdekorationer och hjärtat värkte av längtan efter gårdagen. Jag undrade hur tiden kunde ha gått så fort. Hur hade mina barn vuxit så snabbt? Jag var långt borta i tankarna



när jag tittade ner på lampan jag hade i handen. Det var en liten röd glödlampa.

Jag tittade på färgen. Den var djupt röd. Blodröd. Jag tittade mig omkring på de enkla dekorationer som var kvar: några julkrubbor – en som var gjord av glasspinnar – och en dekoration i form av bokstäverna NOEL i guldfärg. Mina ögon var våta. Glödlampan var röd – röd som Frälsarens sonande blod.

Jag tänkte på hur jag alltid hade sett dekorationerna, de utstansade kakorna

och barnens glädje på juldagsmorgonen som det som gjorde mig glad under julen. Sedan tänkte jag på mina barn och deras eviga familjer. Jag tänkte på all den glädje jag hade i min familj och den glädje de hade i sina. Jag funderade över hur barnet som låg i krubban gjorde det möjligt. En ljuvlig värme vällde fram i hjärtat när jag tänkte på Frälsarens gåva – inte bara åt mig utan åt alla människor.

”Men ängeln sade: ’Var inte rädda! Jag bär bud till er om en stor glädje för *hela folket*’” (Luk. 2:10; kursivering tillagd).

Medan jag fortsatte att klä granen begrundade jag Jesu Kristi enkla födelse och liv. Han kom för att bota de nedbrutna, bygga upp de nedslagna, trösta de ensamma, ge oss frid i vår ofullkomlighet och visa omsorg om de lidande. Han föddes och dog för att vi skulle kunna bo med honom i vår Faders rike ännu en gång. Han kom för att människorna skulle få känna sann glädje. Mitt hjärta svällde och jag fann glädje i Kristus därför att Kristus är julen. ■  
*Författaren bor i Oregon, USA.*



# Tillväxt genom tjänande

Po Nien (Felipe) Chou och Petra Chou

*Vi kände oss manade att snabbt ge ämbeten till våra nya grensmedlemmar så att de kunde växa genom tjänandet.*



*Kaohsiungs sjunde gren vid Taipei tempel, Taiwan i december 2001.*

År 2000 kallades vi att tjäna som grenspresident och Primärs president i den minsta enheten i Kaohsiungs stav i Taiwan. Det kom omkring 20 personer till sakramentsmötena, bland annat vår unga familj, fyra aktiva äldster och missionärerna. Senare sände vi ut två äldster som missionärer och litade på att Herren skulle utöka vår gren.

Medan vi arbetade med vår gren blev vi påmind om president Gordon B. Hinckleys (1910–2008) råd att varje omvänd behöver ”en vän, ett ansvar och näring genom ’Guds goda ord.’”<sup>1</sup> Vi kände oss manade att snabbt ge ämbeten till våra nya grensmedlemmar så att de kunde växa genom tjänandet. Missionärerna presenterade varje undersökare för oss, och inom två veckor efter deras dop fick de ett ämbete. De utvecklade vänskapsband medan de tjänade tillsammans med andra medlemmar.

Inom en månad hade varje nydöpt broder tagit emot aronska prästadömet, och var och en välsignade och delade ut

sakramentet. Vi förberedde dem också för att ta emot melkisedekska prästadömet före nästa stavs-konferens.

Nya äldster fick lära sig att utföra förrättningar, och de äldsterna undervisade de nyare äldsterna. Vi trodde på att lära genom att göra och på att behålla lärdomen genom att undervisa. Grensmedlemmarna var ansvariga för att vara föredömen och mentorer, undervisa och träna, och att upplyfta och stötta varandra.

Vi använde hem- och besökslärare, hemaftnar, församlingsaktiviteter och knytkalas för att skapa vänskapsband med nyomvända. De fick näring genom Guds ord av religionsundervisning på söndagar och under veckan. Institutet växte från två till tjugofem elever. För att ytterligare ge näring åt vår lilla gren besökte och tjänade vi i Taipei tempel varje månad – en resa med buss som tog tio timmar tur och retur. Vanligtvis hade vår stav svårt att fylla två bussar till templet. Allteftersom vår gren växte

och familjerna förberedde sig för sina tempelvälsignelser hade vi som mål att fylla en egen buss. Två gånger det där första året, medan resten av staven fyllde en buss, fyllde vår lilla gren den andra. Kort därefter uppmanade staven varje församling att fylla en buss till templet minst en gång om året.

Det andra året hade procenttalet nyomvända som vi behöll ökat från 30 till 90 procent, och närvaron på våra sakramentsmöten ökade till omkring 100 personer, inklusive 25 aktiva äldster. Vår gren blev en församling och vår gamla byggnad renoverades till ett nytt möteshus.

Den minsta grenen hade blivit den starkaste församlingen i staven därför att varje omvänd hade välsignats med vänner, ämbeten och näring genom Guds ord. ■

*Författarna bor i Utah, USA.*

## SLUTNOT

1. Gordon B. Hinckley, ”Unga män och nyomvända”, *Nordstjärnan*, juli 1997, s. 47.

## En jul full av sötma

**M**in familj har gjort julen till en minnesvärd tilldragelse så länge jag kan minnas. När jag åkte till Brasilienmissionen Porto Alegre Syd insåg jag inte hur svårt det skulle vara att tillbringa julen borta från dem för första gången.

Under min första jul på missionsfältet längtade jag efter att vara med min familj, men min kamrat och jag var ensamma. En känsla av självömkan och sorg kom över mig.

På julaftonen bjöd en kärleksfull familj hem min kamrat och mig på middag. Vi hade en trevlig kväll, men familjens glädje påminde mig bara om att jag var ifrån min egen familj. Vi åkte hem på kvällen och jag försökte somna och glömma att det var jul dagen därpå. För första gången i mitt liv var jag lättad när julen var över.

Ett år senare reflekterade jag över föregående jul och funderade på vad jag kunde göra för att ha en bättre jul på missionsfältet. Jag insåg att anledningen till att jag var ledsen året innan var att jag fokuserade på mig själv i stället för på Frälsaren. Jag insåg också att julen är en

tid för att minnas Frälsarens födelse och att jag borde vara glad över att få tjäna honom som hans representant.

Jag pratade med min kamrat och vi bestämde oss för att köpa klubbor till medlemmar, undersökare, barn och alla andra vi träffade på juldagen. Vi övade också på julpsalmer som vi skulle sjunga. Glädjen svämmade över i mitt hjärta på juldagen när vi träffade folk, sjöng psalmer och delade ut klubbor.

På vägen hem den kvällen såg vi en gammal man som satt på trottoaren. Vi frågade om han hade fått någon julklapp den dagen. Han sa ja – han hade pratat i telefon med sina barn som bodde långt borta.

”Vi har ännu en julklapp till dig”, sa vi. Vi gav honom en klubba.

”Den smakar inte bara gott i munnen”, sa han, ”utan jag känner även sötman i själen.”

Jag hade min värsta jul på missionen eftersom jag bara fokuserade på mig själv. Jag hade också min bästa jul när jag i stället fokuserade på Frälsaren. Jag vet att när vi fokuserar på honom så känner vi hans sötma i själen på julen och varje dag under året. ■

**Wilson Correia dos Santos,  
Pernambuco, Brasilien**



**F**ör att få en bättre jul på missionsfältet bestämde min kamrat och jag oss för att köpa klubbor som vi skulle ge till alla vi träffade på juldagen.





*Jag kände att jag borde träffa den här mannen. Jag gick fram till honom, sträckte ut handen och frågade vad han hette.*

## "Det har ni gjort för mig"

Vi har som jultradition i min familj att ge bort påsar med mat, vantar, mössor och andra förnödenheter till behövande. 2016 var julaftonen särskilt kall för området i Kalifornien där vi bodde. Vi klädde oss varmt men darrade ändå av kyla!

När vi körde till en park nära vårt hem där många hemlösa håller till, såg vi en man som låg ihopkrupen med en gammal filt över sig i en ynkelig busskur. Min man Dennis stannade bilen och tog med sig vår son Jonathan för att ge mannen en julklappspåse. Vår dotter Abbey och jag stannade kvar i bilen och tittade på.

Mannen lyfte på huvudet när Dennis räckte honom påsen. Ett stort leende

spred sig över mannens ansikte. De tog i hand och började prata. Det var ovanligt för vanligtvis blir det inte så mycket prat.

Efter flera minuter återvände Dennis till bilen och öppnade bagageluckan.

"Är allting okej?" frågade jag.

"Ja", sa han. "Jag ska ge honom min parkas. Han behöver den mer än jag."

Jag var mållös. Det här var en jättefin parkas som Dennis bara hade använt några gånger! Dennis gick tillbaka till mannen och hjälpte honom på med den varma parkasen. Mannens ansikte strålade. Dennis och mannen fortsatte att prata.

Jag kände att jag borde träffa den här mannen. Jag öppnade bildörren och Abbey följde med mig. Dennis log när

vi kom fram och han presenterade oss för mannen. Jag sträckte ut handen och frågade vad han hette.

Han tog min hand, log varmt och svarade: "Jesús."

Vi fortsatte prata med honom, men jag hörde inte så mycket efter det. Jag tänkte hela tiden på betydelsen av den trevlige mannens namn: Jesús – vår Frälsares namn. I det ögonblicket blev jag påmind om Frälsarens ord: "Allt vad ni har gjort för en av dessa mina minsta bröder, det har ni gjort för mig" (Matt. 25:40). Den upplevelsen förändrade mig för evigt. ■

**Shannon Knight, Kalifornien, USA**

*Jag slog in min vita käpp och gav den som julklapp till brodern som hade gett mig en prästadömsvälsignelse.*



ILLUSTRATION CAROLYN VIBBERT

## Vi blev båda välsignade

Jag blev halvt blind när en liten lastbil hade kastat mig av cykeln. Lite över fyra år senare, under julen 2011, kände jag mig manad att be en broder jag kände från en tidigare församling om en välsignelse. Jag såg bara den här brodern då och då, så jag förstod inte varför jag skulle be just honom. Jag visste att det fanns andra värdiga prästadömsbärare som jag kunde fråga i stället.

Under veckorna som följde blev känslan att jag behövde en välsignelse allt starkare. Jag verkade som tempeltjänare i Frankfurts tempel så jag bestämde mig för att be en av bröderna där om en välsignelse.

När jag hade fattat det beslutet kom brodern som jag hade känt mig manad att fråga in i templet. Jag förstod genast att det inte var någon tillfällighet. Min himmelske Fader ville att jag skulle be

just den här brodern. Jag fattade mod och bad att få prata med honom efter hans session. Han gick med på det.

Senare förklarade jag att jag inte visste varför, men att jag kände att jag behövde få en välsignelse av honom. Han sa att han gärna skulle hjälpa mig. Han bad en annan broder komma in och började sedan ge mig en välsignelse. Efteråt var jag förvirrad. Det var en trevlig välsignelse, men det var inget märkvärdigt med den.

Sedan öppnade jag ögonen.

När jag öppnade ögonen kunde jag se hela rummet nästan helt klart. Jag kunde knappt tro det! Jag frågade brodern om han visste varför det var just han som skulle ge mig den här välsignelsen. Hans svar gav mig en tankeställare.

”Jag tror inte att den här välsignelsen bara var för dig”, sa han. ”Den var för mig också. Jag ska ge mitt syskonbarn en

välsignelse i morgon för hon ska döpas. Min släkt är inte aktiv i kyrkan och hon är den första som ska döpas på nästan 20 år. Många i släkten kommer på dopet, och jag var inte säker på om min tro var stark nog för att jag skulle kunna ge välsignelsen. Nu vet jag att jag kan göra det.”

Under dagarna som följde förbättrades min syn så pass att jag inte längre behövde mina vita käpp. Jag slog in den och gav den som julklapp till brodern tillsammans med ett brev. ”Jag vet att det inte är Moses stav”, skrev jag, ”men jag hoppas att den påminner dig om den prästadömskraft som du bär.”

Vår himmelske Fader älskar oss och vill gärna välsigna oss. Den här välsignelsen på julen gav inte bara tillbaka min syn utan gav också en ödmjuk prästadömsbärare tro till att utöva prästadömet. ■

**Anna Fingerle, Hessen, Tyskland**



# Mormons bok: En speciell julklapp

På julafton 2016, när min man och jag verkade som tempelmissionärer i Manila tempel i Filippinerna, ville jag ge en Mormons bok till någon. På insidan av omslagets framsida skrev jag mitt vittnesbörd och lade dit ett vykort av Manila tempel med information om var man kan lära sig mer om kyrkan. Sedan knäböjde jag och bad Gud leda mig till någon som han hade förberett.

Jag lämnade lägenheten och gick över gatan. En säkerhetsvakt vid missionärsskolan i närheten pratade med två män. Han ropade: "God jul!" Jag kände mig manad att gå fram till dem.

När jag hade presenterat mig fick jag veta att den ene av männen var trädgårdsmästare vid missionärsskolan och att den andre var bonde. Jag fick veta att båda var medlemmar i kyrkan.

Jag frågade om de kände någon som kanske skulle vara intresserad av att få en Mormons bok i julklapp. Bonden såg överraskad ut. Han sa att han hade en vän som skulle komma och titta på tempelträdgården med honom om några minuter. Han hade velat ge sin vän en Mormons bok men hade inte kunnat få tag på en. Rörd tog jag fram Mormons bok ur min

väska. Jag berättade för dem om min bön och gav honom boken.

Anden berörde oss alla och bonden sa att han hoppades att hans vän skulle läsa Mormons bok och ta emot evangeliet. När jag gick tillbaka till lägenheten tackade jag Herren och bad att bondens vän skulle hålla sitt löfte att besöka tempelträdgården.

Omkring 15 minuter senare fick jag ett telefonsamtal från säkerhetsvakten vid missionärsskolan. Bondens vän hade kommit. Jag gick genast dit för att hälsa på honom. Han var kapten för ett handelsfartyg som skulle tillbaka till sjöss om två dagar. Han tackade mig för Mormons bok och sa att han skulle ta med sig den på fartyget. Innan vi tog farväl tittade jag honom rakt i ögonen och sa: "Den här boken är sann." När jag gjorde det bekräftade Anden den sanningen för mig.

Den julen gav jag bort en speciell julklapp: en Mormons bok och mitt vittnesbörd om att den är sann. Jag fick också en speciell julklapp: Herren besvarade min bön och välsignade mig med en möjlighet att sprida evangeliet. ■

**Claudette Bybee Burt, Washington, USA**

*Kaptenen tackade mig för Mormons bok och sa att han skulle ta med sig den på fartyget.*



**M. Joseph Brough**

andre rådgivare i Unga mäns  
generalpresidentskap

**Din himmelske  
Fader låter dig inte  
göra några stora  
misstag utan att ge  
dig en varning, om  
du är värdig.**



## En mild och stilla **röst** bland alla **stora beslut**

**S**om ny missionspresident hösten 2011 var jag glad över att få vara ute bland våra missionärer. Min fru Emily och jag bestämde oss för att göra lägenhetsinspektioner och besöka varje kamratskap i missionen.

När vi var på väg från Guatemala City till en av de mer avlägsna zonerna som kallas Sololá, fick vi veta att vägen framför oss blockerades av en demonstration. Demonstrationer i Guatemala kan ta timmar, och det går oftast inte att komma förbi dem. Men när vi frågade om det fanns någon omväg, fick vi information om en annan väg. Vi fick dock några varningar angående den vägen:

- Det är ingen jättebra väg.
- Se till att inte åka på den när det har blivit mörkt.
- Rånarligor brukar hålla till på vägen.

Liksom alla ivriga nya missionspresidenterna med fruar, åkte Emily

och jag iväg. När vi hade kört ett tag kom vi till en plats på en grusväg där det såg ut att komma ett stup rakt framför oss. Emily skojade att vi skulle ta fram kameran och ta bilder medan vi åkte över kanten.

Många år tidigare när jag var en ung missionär i Guatemala hade jag lärt mig att en liten gren som släpats ut mitt på vägen betydde "kör försiktigt". Det kunde också betyda "stanna". Jag hade sett en gren men tänkte inte på vad det betydde.

En ögonblick senare hängde vi på kanten av ett stup på 6 meter där en bro hade spolats bort. Jag lyckades ta mig ut på min sida, men Emily kunde inte öppna sin dörr. När hon började klättra över sätet för att ta sig ut genom min dörr började bilen gunga fram och tillbaka. Det var uppenbarligen ett mycket oroväckande ögonblick.







Många tankar for genom huvudet. Jag kunde se rubrikerna: "Ny missionspresident kör över vägbank utan bro, hustrun allvarligt skadad" eller "Ny missionspresident och fru saknas efter rån på vägen de inte skulle ha tagit".

Jag visste inte vad jag skulle göra så jag stannade upp och vädjade till min himmelske Fader: "Snälla, hjälp mig i min obetänksamhet." Kan du fatta att en stor bananlastbil plötsligt stannade bakom oss? Föraren och passagerarna såg oss och kom fram och skrattade åt den dumma gringons belägenhet. De pekade på grenen på vägen. Det var bara en kvist, bokstavligt talat.

Som en mirakulös välsignelse tog de sedan fram ur lastbilen den enda kedja jag såg under mina tre års tjänande i Guatemala. Innan de åkte iväg högg de ner ett träd och drog det tvärs över vägen. Jag tror de ville se till att nästa nordamerikan som kom förbi inte skulle göra samma misstag.



## Lyssna på maningar och varningar

Jag återger den här berättelsen för att understryka att vi måste lyssna på varningar, maningar och ledning vi får genom Herrens röst – oavsett hur milda eller starka de är. Den rösten kommer i många former: skrifterna, buden, viskningar från den Helige Anden, ord från levande profeter och råd från föräldrar, ledare i kyrkan och goda vänner. Lyssnar vi efter och följer vi de här maningarna och varningarna? Varför är det viktigt att göra det?

Vi läser i Ordspråksboken:

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

Räkna med honom på alla dina vägar, så ska han göra dina stigar jämna.

Var inte vis i dina egna ögon, vörda Herren och undvik det onda” (Ords. 3:5–7).

Vi måste lita på Herren av hela vårt hjärta. Vi måste förstå att vi inte alltid kan veta vad som är bäst för oss och för andra. Om vi litar på Herren, ger han oss ett underbart löfte: Han gör våra stigar jämna.

I vår familj har vi ett talesätt som blev en viktig del av vår mission. President Russell M. Nelson har undervisat om begreppet en tid. Han sa det så här: ”Lydnad leder till

framgång; exakt lydnad leder till underverk.”<sup>1</sup>

Vår familje- och missionsversion är: ”Lydnad leder till välsignelser, men exakt lydnad leder till underverk.”

Jag förstår inte helt vad exakt lydnad innebär, men det här är vad jag har kommit att förstå. Det innebär inte att vi är fullkomligt lydiga just nu i allting, även om vi kan följa många av Herrens bud fullkomligt. Alltså måste omvändelse vara en viktig del av exakt lydnad. Exakt lydnad kräver att man hörsammar alla varningar och maningar och bud som vår himmelske Fader ger oss.

Ibland förstår vi inte varför vår himmelske Fader ber oss att göra vissa saker. De stunderna kan det vara som svårast att utöva exakt lydnad. Kommer du ihåg när Adam, en av de största, tillfrågades varför

han offrade offer: ”Och efter många dagar visade sig en Herrens ängel för Adam och sade: Varför frambär du offer åt Herren? Och Adam sade till honom: Jag vet inte, endast att Herren befälde mig” (Mose 5:6).

## Följ profeterna

Emily har varit ett underbart exempel på exakt lydnad, även om hon inte har förstått. Under generalkonferensen i oktober 2000 hörde hon följande råd av president Gordon B. Hinckley (1910–2008): ”Vi vill avråda från tatueringar och även ’från håltagning i kroppen för andra än medicinska syften, även om kyrkan inte tar ställning till kvinnors minimala håltagning i öronen för ett par örhängen’ – ett par.”<sup>2</sup>

När min fru kom hem förklarade hon för vår andra dotter hur







viktigt det är att följa profeterna utan undantag. Min fru lever som hon lär. Hon tog av sig sitt andra par örhängen för sista gången. Jag tror att hon fortfarande inte förstår varför, men jag vet att varför inte har någon betydelse för henne.

För några av oss kan det kännas oviktigt eftersom det är en sådan liten sak. Det är sant. Men jag kan inte minnas att jag har hört Frälsaren säga: "Om ni älskar mig håller ni fast vid mina bud, men bara de som känns viktiga" (se Joh. 14:15).

Mina kära bröder och systrar, en tydlig varning vi alltid måste hörsamma kommer från Herrens utvalda apostlar och profeter. Den kanske inte är populär enligt världens normer, som det där lilla som president Hinckley uppmanade oss att göra. Men du kan – du måste – lita

på att den kommer från vår himmelske Fader. Det kanske bara är en liten kvist, eller så kan det vara ett helt träd som släpats tvärs över gatan. Jag uppmanar dig att läsa eller lyssna på generalkonferensen med det här i åtanke: Vilka kvistar eller träd har Herren lagt i min väg?

### Tillit till Herren

En del av er kanske tänker: "Ja, det låter jättebra. Men vad gör man när man söker efter maningar, råd från Herren, varningar och vägledning och man bara inte verkar få något svar?"

Kanske tänker du så om viktiga beslut i livet. Tänk på löftet att förtrösta på Herren av hela ditt hjärta, så ska han göra dina stigar jämna.

Angående viktiga händelser i livet vill vi ha tydlig vägledning,

och det kan vara svårt att få. Men jag har insett att om jag omvänder mig, visar exakt lydnad, följer mina ledare och gör andra bra val – med andra ord, om jag är värdig – låter inte min himmelske Fader mig göra några stora misstag utan att ge mig en riktig varning. Inte heller låter han dig göra det.

Mina unga vänner, vår himmelske Fader är här för att hindra oss från att göra dyrköpta misstag om vi söker hans varningar, maningar och uppenbarelser från alla tillgängliga källor – och om vi hörsammar och följer dem. Vi har rätt att alltid ha den Helige Anden hos oss, särskilt vid avgörande ögonblick i livet.

Jag hoppas att du lyckas se de varnande kvistarna och träden som vår himmelske Fader lägger i din väg.

Jag vittnar om att när vi lyssnar på Herrens röst, när vi tar emot den från alla dess källor och strävar efter att visa exakt lydnad, kan vi få det liv som avslutas med "och så levde de lyckliga i alla sina dagar". Det kan bara hända om vi följer Kristi lära och ingår och håller heliga förbund. ■

*Från "Heeding the Voice of the Lord", ett tal som hölls under en andakt vid Brigham Young University–Idaho den 17 oktober 2017.*

### SLUTNOTER

1. Russell M. Nelson, i R. Scott Lloyd, "Elder Nelson Delivers Spiritual Thanksgiving Feast to MTCs", avdelningen Church News på LDS.org, 4 dec. 2013, news.lds.org.
2. Gordon B. Hinckley, "Och stor frid skall dina barn då ha", *Liahona*, jan. 2001, s. 68.

Från ett tal som hölls  
den 1 juni 2018 under  
"Var ett", 40-årsjubileet  
av uppenbarelsen om  
prästadömet 1978.

# VAR ETT



**President  
Dallin H. Oaks**  
förste rådgivare i  
första presidentskapet

## EN ORSAK ATT FIRA

**FÖR SISTA DAGARS HELIGA** som var vuxna på den tiden blev uppenbarelsen om prästadömet 1978 en händelse som etsade sig fast i minnet.

I.

Nyheten nådde mig på en telefon som sällan ringde. Mina två söner och jag arbetade i trädgården till en stuga i bergen som vi byggt som en tillflyktsort från mina tunga ansvar som rektor för Brigham Young University. Den som ringde var äldste Boyd K. Packer. Han berättade för mig om uppenbarelsen om prästadömet som just hade tillkännagivits. Vi utbytte glada utrop och jag gick tillbaka till mitt arbete. Jag satte mig ner på jordhögen som vi hade flyttat på och vinkade till mina söner att komma. När jag berättade att alla värdiga manliga medlemmarna i kyrkan nu fick ordineras till prästadömet grät jag av glädje.

Varför var uppenbarelsen om prästadömet en sådan stor orsak till glädje? Som ung man studerade jag och arbetade med juridik. Jag bodde i mellanvästern och östra delen av Förenta staterna i sjutton år. Jag hade sett och delat smärtan och frustrationen hos dem som led under de här restriktionerna och hos de personer som såg dem, kritiserade dem och sökte efter anledningar. Jag studerade anledningarna som getts och fick ingen bekräftelse på att någon av dem var sann. Som en del av mina bönefyllda studier insåg jag att Herren i allmänhet sällan ger någon anledning till de bud och instruktioner han ger sina tjänare. Jag bestämde mig för att vara lojal mot våra profetiska ledare och be om – vilket utlovats från början av de här restriktionerna – att dagen skulle komma när alla fick ta del av prästadömets och templets välsignelser. Nu, den 8 juni 1978, hade den dagen kommit, och jag grät av glädje.





## II.

När vi tänker på vad som har hänt och vad som händer i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga och i medlemmarnas liv sedan 1978 har vi alla orsak att fira.

Som institution reagerade kyrkan snabbt på uppenbarelsen om prästdömet. Ordinationer och tempelrekommendationer kom omedelbart.

De anledningar som hade getts för att försöka förklara den tidigare restriktionen för medlemmarna av afrikanskt ursprung – även de som tidigare uttryckts av vördade ledare i kyrkan – drogs tillbaka, snabbt och offentligt. Herren hade talat genom sin profet, och kyrkan lydde.

Däremot förändrades inte de enskilda medlemmarnas hjärtan och

seder lika snabbt och universellt. Vissa accepterade uppenbarelsens följder omedelbart och värdigt, några accepterade dem gradvis och några fortsatte privat med sin rasistiska inställning som har sårat så många världen över, bland annat under de senaste fyrtio åren. En del har velat se tillbaka och undersöka det som har varit, bland annat genom att söka efter anledningar för restriktionerna som nu är förlegade. Men de flesta i kyrkan, även seniorledarna, har koncentrerat sig på framtidens möjligheter i stället för gårdagens besvikelser. De flesta har litat till Herrens visdom och tidsplan och tagit emot vägledningen från hans profet. Härigenom har vi insett den eviga betydelsen av hans profetiska lära att "den ena varelsen [är] lika dyrbar som den andra" (Jakob 2:21). Och härigenom har vi fått kraft att uppfylla Herren Jesu Kristi befallning att predika det eviga evangeliet för alla – "alla nationer, släkten, tungomål och folk" (L&F 42:58).

## III.

Att bekymra sig om vad som inte har uppenbarats eller om tidigare förklaringar av dem som verkat med begränsad kunskap kan bara resultera i spekulationer och frustration. Till alla som har sådana bekymmer ger vi vår kärlek och en särskild uppmaning. Låt oss alla se framåt i enheten i vår tro och lita på Herrens löfte att "han inbjuder dem alla att komma till honom och ta del av



---

**"DEN ENA VARELSEN ÄR LIKA  
DYRBAR SOM DEN ANDRA."**

---





"VI UPPMANAR  
ALLA FOLK,  
ORGANISA-  
TIONER OCH  
REGERINGAR  
ATT ARBETA  
MED STÖRRE  
HÖVLIGHET  
OCH ELIMINERA  
FÖRDOMAR AV  
ALLA SLAG."

hans godhet. Och han avvisar ingen som kommer till honom, varken svart eller vit, träl eller fri, man eller kvinna" (2 Ne. 26:33).

När vi ser mot framtiden är en av de viktigaste effekterna av uppenbarelsen om prästadömet dess gudomliga vädjan om att överge en fördomsfull inställning mot någon grupp av Guds barn. Rasism är förmodligen den vanligaste grunden till fördomar i dag, och vi har alla kallats att omvända oss från det. Men under historiens gång har många grupper av Guds barn förföljts eller förföljs eller belagts med fördomar, till exempel sådana som är baserade på etnicitet eller kultur eller nationalitet eller utbildning eller ekonomiska omständigheter.

Som Guds tjänare som har kunskapen och ansvaret för hans stora frälsningsplan bör vi skynda oss att ändra vår inställning och våra handlingar – både som institution och som enskilda – så att vi lägger alla personliga fördomar bakom oss. Som president Russell M. Nelson sa efter ett

möte nyligen med de nationella representanterna för National Association for the Advancement of Colored People: "Tillsammans uppmanar vi alla folk, organisationer och regeringar att arbeta med större hövlighet och eliminera fördomar av alla slag."<sup>1</sup>

Samtidigt som vi förenar oss i avskaffandet av fördomar bör vi komma ihåg att det inte är fördomsfullt av kyrkan att insistera på vissa regler i främjandet av Herrens krav på värdighet för att komma in i ett tempel. Herren har förkunnat att lydnad mot förbund och bud är ett grundläggande krav för att vi ska kunna få heliga välsignelser. Alla försök till att utplåna gudomliga krav för evigt liv och eviga familjer skulle vara som att försöka tillämpa Satans plan att "alla ska frälsas". Alla människor på jorden förkastade Satans plan i vårt förjordska liv. Vi valde vår himmelske Faders plan, vilken gav oss friheten att välja och hålla eviga förbund och bud som gäller alla lika mycket. Guds jämlikhet innebär inte att resultatet

blir likadant för alla, men alla har samma möjlighet.

#### IV.

Under det här jubileumsprogrammet vill vi fira 40-årsdagen för uppenbarelsen om prästadömet genom att se framåt. När vi gör det vill särskilt uttrycka vår uppskattning för våra underbara medlemmar av afrikanskt ursprung, särskilt våra afroamerikanska medlemmar som trosvisst och trofast uthärdat en svår övergångsperiod

med avtagande fördomar. Nu fokuserar vi gemensamt vår uppmärksamhet på de härliga effekterna som kommit efter 1978, vilka välsignar Guds barn över hela världen. Som våra profetiska ledare förkunnade vid det tillfället:

”Herren [har] nu gjort sin vilja känd till välsignelse för alla sina barn över hela jorden som är villiga att lyssna till hans bemyndigade tjänares röst och förbereder sig på att ta emot alla evangeliets välsignelser.”<sup>2</sup>

Nu byggs tempel i många nationer till välsignelse för Guds barn på båda sidorna av slöjan. Vi gläds tillsammans, både på jorden och i himlen. Det här är en del av förberedelserna för Kristi andra ankomst. Han förkunnade genom en profet i Mormons bok att han inte befäller någon att inte ta del av hans frälsning (se 2 Ne. 26:24) och förkunnade genom en nutida profet att ”om ni inte är ett är ni inte mina” (L&F 38:27). ■

#### SLUTNOTER

1. "First Presidency and NAACP Leaders Call for Greater Civility, Racial Harmony", 17 maj 2018, [mormonnewsroom.org](http://mormonnewsroom.org).
2. Officiellt tillkännagivande 2.



---

VI BÖR  
SKYNDAS  
OSS ... ATT  
LÄGGA ALLA  
PERSONLIGA  
FÖRDOMAR  
BAKOM OSS.

---



# BYGGA BROAR

President Russell M. Nelson

**FÖR ÅRHUNDRADEN** sedan frågade en fordrande laglörd Frälsaren:

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

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

Det är det största och första budet.

Sedan kommer ett som liknar det: Du ska älska din nästa som dig själv.

På dessa två bud hänger hela lagen och profeterna.”<sup>1</sup>

Återigen år 1831 uppenbarades uppmaningen för profeten Joseph Smith när Herren sa: ”Och låt var och en högakta sin broder som sig själv och utöva dygd och helighet inför mig.”

Och som betoning tillade han: ”Och åter säger jag er: Låt var och en högakta sin broder som sig själv.”<sup>2</sup>

I tidens mitt och återigen i de sista dagarna har Herren betonat sin viktiga lära om lika möjligheter för sina barn. Och president Oaks har påmint oss om hans lära i Mormons bok: ”[Herren] avvisar ingen som kommer till honom, varken svart eller vit, träl eller fri, man eller kvinna ... [ty] alla är lika inför Gud.”<sup>3</sup>

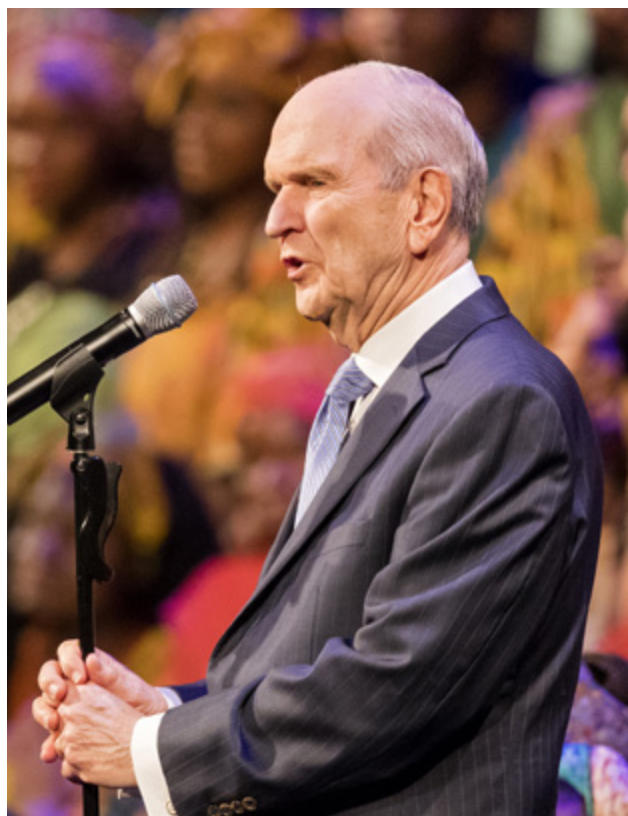
På varje kontinent och på havets alla öar samlas trofasta till Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Olikheter i fråga om kultur, språk, kön, ras och nationalitet bleknar i betydelse när de trofasta går in på förbundsstigen och kommer till vår älskade Återlösare.

I slutändan inser vi att det endast är insikten om Guds sanna faderskap som kan frammana en fullkomlig uppskattning för mäns sanna broderskap och kvinnors sanna systerskap. Denna insikt ger en önskan att bygga broar av samarbete i stället för åtskiljande murar.

Det är min bön och välsignelse som jag ger alla som lyssnar, att vi må övervinna den börda som fördomar utgör och vandra rättrådigt med Gud – och med varandra – i fullkomlig frid och harmoni. ■

## SLUTNOTER

1. Matt. 22:36–40.
2. L&F 38:24–25.
3. 2 Ne. 26:33.



”SVART ELLER VIT,  
TRÄL ELLER FRI,  
MAN ELLER KVINNA  
... ALLA ÄR LIKA  
INFÖR GUD.”







# TJÄNA

## SOM FRÄLSAREN TJÄNADE

*När du gör ditt bästa för att hjälpa andra,  
öppnar Frälsaren dina ögon så att du kan se  
med kärlek och medkännande.*

**Eric B. Murdock**

Kyrkans tidningar

**V**i har alla lagt märke till en vän som har en jobbig dag eller någon som är ensam eller som blir retad i skolan. Kanske har du hört talas om någon i din församling eller gren som går igenom en allvarlig prövning. Vad kan du göra i sådana situationer?

Ibland är det svårt att veta hur man kan vara till hjälp. Det kan verka mycket lättare att vänta på att någon annan ska ta initiativet, men det finns mycket *du* kan göra, även om det bara är att låta andra omkring dig veta att du bryr dig om dem. Möjligheterna finns överallt omkring oss, och varje gång du visar kärlek, omsorg och intresse för andra så *tjänar* du.

### Ett personligt tjänande

*Tjänande.* Du hör förmodligen det ordet ofta i kyrkliga sammanhang. I kyrkan talar vi ofta om att Frälsaren eller profeterna och apostlarna tjänade

på ett personligt sätt, men har du tänkt på att *du* också kan göra det?

Att tjäna är att älska och bry sig om andra och göra sådant som Frälsaren skulle ha gjort om han levde bland oss i dag. Genom att tjäna hjälper vi andra att känna vår himmelske Faders kärlek och hjälper dem med deras andliga och timliga behov.

Jesus kom inte "för att bli betjänad, utan för att tjäna" (Matt. 20:28). Han tjänade när han "gick omkring och

**Att tjäna**  
*är att älska och bry  
sig om andra.*

gjorde gott" (Apg. 10:38). Som hans lärjungar har vi blivit uppmanade att följa hans exempel. Vi *ska* tjäna på ett personligt sätt!

Men man behöver inte organisera ett stort tjänandeprojekt. President M.

Russell Ballard, tillförordnad president för de tolv apostlarnas kvorum, har sagt: "En del tjänandetillfällen är formella – i vår familj, våra ämbeten i kyrkan och vårt deltagande i samhälls olika hjälporganisationer. ...

[Men] många tillfällen till att tjäna är informella. De är inte tilldelade uppgifter utan kommer när vi sträcker oss ut till andra som vi möter på livets färd."<sup>1</sup>

Ofta inträffar kristuslikt tjänande i de små, uppriktiga gärningar du gör varje dag.

### En och en

När Frälsaren uppenbarade sig för nephiterna bad han alla att komma och känna på märkena i hans sida och på hans händer och fötter. "Och detta gjorde de, och de gick fram *den ene efter den andre* till dess de *alla* hade gått fram" (3 Ne. 11:15; kursivering tillagd).

Sedan bad han dem att föra dit alla som var sjuka, skadade eller "som [led] på något sätt ... och han helade dem *var och en* allteftersom de fördes fram till honom" (3 Ne. 17:7, 9; kursivering tillagd). Därefter "tog [han] deras små barn *ett efter ett* och välsignade dem och bad till Fadern för dem" (3 Ne. 17:21; kursivering tillagd).

**Den kärlek**  
som Jesus visar var  
och en är vad tjänande  
handlar om.

Det var ingen liten grupp människor. I skrifterna står det att omkring 2 500 personer var där (se 3 Ne. 17:25). Men Frälsaren tog sig *ändå* tid att bota, trösta, uppmuntra och visa varje person kärlek.

Äldste Ronald A. Rasband i de tolv apostlarnas kворum har sagt: "[Här] finns det ... ett mycket djupt och kärleksfullt budskap till oss personligen. Jesus Kristus betjänar och älskar oss alla, var och en."<sup>2</sup> Den kärlek som Jesus visar var och en är vad tjänande handlar om.



## Ögon att se

Frälsaren hjälpte människorna omkring sig. Jean B. Bingham, Hjälpföreningens generalpresident, har sagt att han "log ... åt, pratade med, vandrade med, lyssnade på, tog sig tid till, uppmuntrade, undervisade, mättade och förlät. Han betjänade både familj och vänner, både grannar och främlingar, och han uppmanade bekanta och närstående att glädjas åt hans evangeliums rika välsignelser."<sup>3</sup>

Jesus Kristus hade ögon som såg behoven hos alla runtomkring honom, och han hjälpte dem alla! Vi kan följa hans exempel och också nå ut till dem som behöver hjälp.

Men Frälsaren är fullkomlig. Hur kan vi se andras behov och tjäna som han gjorde? President Ballard har sagt: "Be er himmelske Fader i er morgonbön varje ny dag att vägleda er så att

ni ser en möjlighet att tjäna ett av hans dyrbara barn. Ha sedan ert hjärta fyllt av tro och kärlek under dagen och leta efter någon som ni kan hjälpa. ... Om ni gör det skärps er andliga lyhördhet och ni upptäcker tillfällen att tjäna som ni aldrig tidigare insett var möjliga."<sup>4</sup>

## Följ maningarna du får

Tänk dig följande scenario: Du ser en vän i skolan och hon ser ut att vara lite nere. Du känner att du borde göra något för henne men du är rädd att du ska störa henne eller att det blir pinsamt för henne eller för dig. Sedan börjar du undra om det var en andlig maning eller bara du själv.

Ibland är det svårt att veta om du får en andlig maning att tjäna eller om det bara är en egen tanke, men Mormon lär oss hur vi ska känna igen



andliga meningar: "Det som är av Gud inbjuder och lockar till att ständigt göra gott. Därför är allt som inbjuder och lockar till att göra gott, och till att älska Gud och att tjäna honom, inspirerat av Gud" (Moro. 7:13).

President Thomas S. Monson (1927–2018) sa: "Om vi är observanta och uppmärksamma, och om vi följer meningarna vi får, kan vi uträtta mycket gott."<sup>5</sup>

## Alla kan tjäna

Under generalkonferensen i april 2018 sa president Russell M. Nelson: "Herren har gjort viktiga justeringar i hur vi tar hand om varandra. Systrar och bröder – gamla som unga – kommer att tjäna varandra på ett nytt, heligare sätt."<sup>6</sup> Det här inbegriper tjänande i stödkamratskap, men tjänande är inte bara något vi gör på söndagar eller under veckoträffar. Det är

inte bara ett ansvar som hör till vissa ämbeten. Alla kan tjäna. Vi kan göra det när som helst.

*Om vi följer  
meningarna vi får kan vi  
uträtta mycket gott.*

När vi döps lovar vi att vara "villiga att bära varandras bördor så att de kan bli lätta, ja, och [vara] villiga att sörja med dem som sörjer, ja, och trösta dem som står i behov av tröst" (Mosiah 18:8–9). Tjänande är en del av allt det som vi har lovat att göra.

Bonnie L. Oscarson, tidigare Unga kvinnors generalpresident, har sagt: "Herren önskar att ni ser dem som finns omkring er och sedan tjänar dem som han skulle göra."<sup>7</sup> När du gör det

öppnar han dina ögon så att du med kärlek och medkänsla kan se hur du ska tjäna andra. Han låter dig inte undra över vad du ska göra. Han vägleder dig i hur du bäst kan hjälpa dem.

## Tjänande ger välsignelser

President Nelson har sagt: "Vi som hans tjänare [ska] betjäna den enskilde, precis som han gjorde."<sup>8</sup> Det är inte bara till välsignelse för andra utan även för oss.

Äldste Dieter F. Uchtdorf i de tolv apostlarnas kворum har sagt: "När vi räcker ut vår hand och hjärta mot andra i kristlig kärlek händer något underbart med oss själva. Vår egen ande helas, förädlas och blir starkare. Vi blir lyckligare, fridfullare och mer mottagliga för den Helige Andens viskningar."<sup>9</sup>

Jesus Kristus har visat vägen till ett rikare och mer meningsfullt liv. När du tjänar som Frälsaren tjänade får du uppleva kärlek, frid och glädje. ■

## SLUTNOTER

1. Se M. Russell Ballard, "Dyrbara gåvor från Gud", *Liahona*, maj 2018, s. 10.
2. Ronald A. Rasband, "En och en", *Liahona*, jan. 2001, s. 36.
3. Jean B. Bingham, "Stödja på Frälsarens sätt", *Liahona*, maj 2018, s. 104.
4. M. Russell Ballard, "Verka med iver", *Liahona*, nov. 2012, s. 31.
5. Thomas S. Monson, "Tre mål till vägledning", *Liahona*, nov 2007, s. 121.
6. President Russell M. Nelson, "Låt oss sträva fram", *Liahona*, maj 2018, s. 118.
7. Bonnie L. Oscarson, "Behoven omkring oss", *Liahona*, nov. 2017, s. 26.
8. Russell M. Nelson, "Tjåna med Guds kraft och myndighet", *Liahona*, maj 2018, s. 69.
9. Dieter F. Uchtdorf, "Du är mina händer", *Liahona*, maj 2010, s. 75.







# *Sju* SÄTT ATT *FÅNGA* *julandan*

PRÅLET OCH FESTLIGHETERNA ÄR ROLIGA, MEN GLATT TJÄNANDE  
ÄR NYCKELN TILL ATT FÅ KÄNNA JULANDAN.

Charlotte Larcabal  
Kyrkans tidningar



”Det känns bara inte som jul.”  
Har du tänkt så någon gång? Kanske känner du så just nu. Hur högt du än sjunger julsångerna eller hur många julkakor du än stoppar i dig får du ändå ingen julkänsla.

Om det här låter som du, eller om du verkligen vill få den där julkänslan i år, läs vidare!

President David O. McKay (1873–1970) sa det ganska enkelt: ”Julens anda är Kristi anda som får vårt hjärta att glöda av broderlig kärlek och vänskap och som manar oss till goda gärningar.”<sup>1</sup> Bonnie L. Oscarson, tidigare Unga kvinnors generalpresident, håller med: ”Vi kan förstärka julens anda genom att generöst räcka handen till människor omkring oss och ge av oss själva.”<sup>2</sup>

Att klä julgranen och ge julklappar är olika sätt att fira julen, men nyckeln till att känna julens anda är att tjäna andra. (Se föregående artikel, ”Tjäna som Frälsaren tjänade”, för att lära dig mer om tjänande.)

Och goda nyheter! Det finns många bra sätt att tjäna andra under julen. Prova på några av dem så ska du se att du på nolltid får känna Andens värme och känna dig närmare Frälsaren – julens sanna anda!



## 1. Besök ensamma.

Tänk på dem du känner som kanske inte har familj eller vänner som de kan tillbringa julen med. Du kan besöka någon som är äldre eller någon som precis flyttade till ditt grannskap. Att bara nå ut till en enda ensam person kan vara mäktigt. Som äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kворum har påpekat, tjänade Kristus de enskilda, genom att hjälpa människor en och en.<sup>3</sup> Vi kan göra samma sak.

## 2. Sjung julsånger för andra.

Visste du att vår profet älskar julsånger? Oavsett om det är att sjunga ”roliga julsånger om tomten” eller favoritpsalmerna om Frälsaren, anser president Russell M. Nelson att man ”verkligen kan känna julens sanna anda genom att sjunga för andra”.<sup>4</sup>







### 3. Titta dig omkring innan du tittar på din mobil.

Du måste inte ha din mobil i fickan hela dagen, men att vara närvarande och fokusera på människorna omkring dig är ett bra sätt att få tillbaka julandan.

”Plocka inte upp er mobil för att se vad era vänner gör utan stanna upp, se er omkring och fråga er själva: ”Vem behöver mig i dag?”” har syster Oscarson sagt. ”Ni kan vara nyckeln till att nå ut och beröra en medmänniskas liv eller den som ger uppmuntran till en vän som lider i det tysta.”<sup>5</sup>

### 4. Gör några extra hushållssysslor.

Kan du verkligen känna julens anda genom att städa huset, erbjuda dig att sitta barnvakt, eller göra något annat hushållsarbete? Om du gör det med rätt inställning så kan du vara säker på det! När du skurar eller plockar undan, tänk då på personen du tjänar. Tänk på hur mycket din familj eller dina vänner ska tycka om din julklapp i form av flitigt arbete!



### 5. Ge bort något julgodis!

Med tanke på de där julkakorna du stoppade i dig tidigare kan du väl göra ditt favoritgodis? Du kommer säkert att äta lite (eller mer) av det själv, men nyckeln till att känna julandan här är att ge bort det.





## 6. Dela en julvideo.

Dela ett julbudskap på sociala medier. Gå till Mormon Messages julbudskap för att få några förslag. Du kan också förgylla någons dag bara genom att dela kyrkans julvideo på Mormon.org. Du kan dela den med en vän eller lägga den på din egen sida.

## 7. Var hemlighetsfull.

Hur mycket kan du göra i hemlighet utan att bli upptäckt? Du kan ställa matvaror eller julklappar utanför någons dörr, lägga ett trevligt meddelande i en jackficka, skotta snö eller kratta löv – men se till att ingen vet att det var du som gjorde det! Kom ihåg: Din gåva ska ges i det fördolda (se Matt. 6:4).



## Tjänande under julen

Blinkande ljus och festligheter kan göra julen härlig och rolig, men när det gäller att känna julens sanna anda är nyckeln att tjäna glatt.

”För att verkligen ära hans ankomst till jorden måste vi göra som han gjorde och nå ut i barmhärtighet och omtanke till våra medmänniskor”, har äldste Dieter F.

Uchtdorf i de tolv apostlarnas kворum sagt. ”Detta kan vi göra dagligen i ord och handling. Låt detta bli vår jultradition, oavsett var vi befinner oss: att bli lite vänligare, mer förlåtande, mindre fördömande, mer tacksamma och mer generösa när vi delar med oss av vårt överflöd till de behövande.”<sup>6</sup> ■

## SLUTNOTER

1. David O. McKay, *Gospel Ideals* (1953), 551.
2. Bonnie L. Oscarson, ”Julen är kristuslik kärlek” (Första presidentskapets julandakt, 7 dec. 2014), [broadcasts.lds.org](https://broadcasts.lds.org).
3. David A. Bednars Facebook-sida, video utlagd den 22 jan. 2017, [facebook.com/lds.david.a.bednar/videos](https://facebook.com/lds.david.a.bednar/videos).
4. Russell M. Nelson, i ”Christmas Memories from Prophets and Apostles”, *New Era*, dec. 2015, s. 10.
5. Bonnie L. Oscarson, ”Behoven omkring oss”, *Liahona*, nov. 2017, s. 26.
6. Dieter F. Uchtdorf, ”Sprid era smulor” (Första presidentskapets julandakt, 3 dec. 2017), [broadcasts.lds.org](https://broadcasts.lds.org).



# LÄGG TILL ANDLIGA JULKLAPPAR I DIN ÖNSKELISTA

David Dickson  
Kyrkans tidningar



Jag har alltid gjort en imponerande varm ostmacka. Med den delikata anrättningen och en handfull andra recept höll jag mig pigg och frisk under min mission och långt in i vuxen ålder. Men sedan gifte jag mig och fick barn, som allihop har olika smak. Jag behövde utöka min meny!

Men de kvällar när det var min tur att laga mat visade det sig vara svårt att försöka laga nya rätter. Till att börja

med var min tid vanligtvis begränsad. Fastän jag ville laga flera olika slags rätter kom det alltid hinder i vägen. Jag kunde inte hitta ingredienserna fort nog, eller så saknades några. För det mesta skippade jag den planerade rätten och lagade något snabbt och enkelt.

Och ändå ville jag förbättra mig inom det här området. Så jag bestämde mig för att göra något jag aldrig hade gjort förut. Jag bad om en specifik andlig gåva.



## En gåva, många användningsområden

Jag bad om gåvan att kunna organisera. Ja, organisera! Vi hade redan ett kryddskåp. Vi hade också lådor med köksredskap. Men även med redskapen på plats kändes det som om jag använde mer tid till att leta efter dem än att laga mat.

När jag fortsatte att be om den här gåvan började jag få olika idéer. Med en vägghängd kryddhylla skulle kryddorna vara organiserade och finnas nära till hands. En magnetisk knivhållare (också den vägghängd) har plats för alla slags matlagningsverktyg av metall. När jag väl hade satt de här och andra idéer i verket, gjorde det stor skillnad för mina försök att laga mat. Behöver du timjan? Vitlökssalt? *Vitlökspulver*? Jag är den du söker!

Men sedan hände något intressant. Små idéer fortsatte att komma om hur jag kunde organisera andra områden i livet bättre. Mitt hemmagjorda hyllsystem för tvätt tar inte min familj till det utlovade landet, men till och med Nephi skulle ha uppskattat sättet jag byggde det på – genom att följa maningar som kom till mig lite i taget.

Den andliga gåvan att kunna organisera har förbättrat mitt och min familjs liv mer än vad jag någonsin hade kunnat ana.

Och allt det där kom för att jag bad om det.

## Många gåvor, få som ber om dem

Aposteln Paulus undervisade korintierna om några av alla de andliga gåvor som finns, till exempel tro eller att bota sjuka (se 1 Kor. 12:5–11). Och sedan uppmanade han dem att ”sträva efter de nådegåvor som är störst” (1 Kor. 12:31).

Vi har blivit uppmanade att titta på några av de andliga gåvor vi ser hos andra och sedan be Gud välsigna oss med

samma gåva. Vårt hopp när vi gör det är att vi ska bli bättre på att tjäna andra och bygga Guds rike (se L&F 46:26–29).

Det finns så många gåvor – många fler än de du hittar i skrifterna. Tålmod är en andlig gåva. Likaså optimism. Och mod. Och att vara en fridstiftare. Äldste Larry R. Lawrence i de sjuttios kворum har sagt: ”Ibland föreställer jag mig ett stort förrådshus uppe i himlen, helt fyllt av andliga gåvor som är tillgängliga för alla heliga som har tro till att be om dem. Tråkigt nog är det inte många som ber om att få dem, så förrådshuset är alltid överfullt.”<sup>1</sup>

Äldste Lawrence beskriver en vän som bestämde sig för att be om att få kristuslik kärlek. Han återger hennes upplevelse: ”Hon skrev: 'Jag har bett specifikt i flera månader om att få större kristuslik kärlek. ... Gradvis har min uppfattning om andra förändrats. ... Jag har inte bara börjat älska människorna omkring mig utan tycker också om att umgås. Tidigare hade jag kanske hållit mig på avstånd, men nu är jag uppriktigt intresserad av alla.'”<sup>2</sup>

## Dina gåvor är redo och väntar

Andliga gåvor är mycket mer värdefulla än fysiska! De är faktiskt de *bästa* gåvorna. I skrifterna får vi följande uppmaning: ”Sök uppriktigt efter de bästa gåvorna” (L&F 46:8).

Vad du än hoppas på att öppna i julklappsväg, försök föreställa dig att några av de ”bästa gåvorna” väntar på dig också. De är redan ”inslagna” och redo att välsigna dig och dem omkring dig.

Så det är fritt fram att be om dem. ■

### SLUTNOTER

1. Larry R. Lawrence, ”Why Not Ask?” (andligt möte vid Brigham Young University–Idaho, 13 juni 2017), [byui.edu/devotionalsandspeeches](http://byui.edu/devotionalsandspeeches).
2. Larry R. Lawrence, ”Why Not Ask?”

# Jag känner mig inte värdig Frälsarens kärlek. Hur kan jag övervinna den här känslan och inse mitt egenvärde?"



*"Guds kärlek är er vare sig ni tror att ni förtjänar den eller inte. Den är helt enkelt alltid där.*

*När vi söker vår himmelske Fader genom innerlig, uppriktig bön och allvarliga, hängivna skriftstudier, blir våra vittnesbörd stärkta och djupt rotade. Vi känner då Guds kärlek till oss."*

President Thomas S. Monson (1927-2018), "Vi vandrar aldrig ensamma", Liahona, nov. 2013, s. 124.



## Be om att få känna hans kärlek

Vi är alla söner och döttrar till vår himmelske Fader. Hans kärlek till

oss är oändlig. Om vi någon gång känner att vi inte är värdiga hans kärlek så ska vi be till honom. Be om att få känna hans kärlek. Be om att du ska känna dig värdig hans kärlek till dig och att du ska kunna se dig själv som han ser dig. I sin tid och på sitt sätt besvarar han alltid våra böner med en bekräftelse på hans fullkomliga kärlek. När jag har känt mig nere eller ensam har jag alltid känt mig upplyft av att be om hans kärlek.

Julia M., 16 år, Virginia, USA



## Håll dig nära Frälsaren

Under en lektion i förberedelsekursen inför missionen hade vi

ett samtal om hur man öppnar sina ögon och ser Guds kärlek till oss. Vi pratade om olika saker vi kan göra för att känna större självförtroende. Vi kan till exempel hjälpa en granne, be om hjälp med sådant som är viktigt för oss, läsa skrifterna och vara missionär. Det är meningen att allt det här ska föra oss närmare Jesus Kristus och hjälpa oss se vår potential att bli som honom.

Santiago Z., 17 år, Arizona, USA





## Håll buden

Ibland känner jag mig inte värdig Frälsarens kärlek eftersom jag inte är fullkomligt lydig mot Herrens bud. Jag kan övervinna de här känslorna genom

att omvända mig, ibland med hjälp av min biskop som lär mig att Herren älskar alla sina barn.

*Jacques D., 15 år, Abidjan, Elfenbenskusten*

## Nyckeln är omvändelse

Vi begår alla synder, och därför kan vi känna oss ovärdiga Frälsarens kärlek. Men han gav sitt liv för oss – han offrade sig för oss. Den osjälviska gärningen gjordes av kärlek. Det enda vi behöver göra för att känna oss värdiga hans kärlek är att använda kraften i hans försoning genom att omvända oss från våra synder. Omvändelse är nyckeln till att förstå vårt egenvärde och Frälsarens kärlek.

*Syster Custan, 23 år, Filippinernamissionen Cebu*

## Älska andra

Ett sätt att se vårt egenvärde är att se egenvärdet hos andra runt omkring oss. Genom att fokusera på andra tycker vi om oss själva mer eftersom vi bygger upp andra. Alla vinner! När jag hade dåligt självförtroende bestämde jag mig för att tjäna någon i närheten som behövde hjälp. Varje dag under en månad gav jag en komplimang till en vän som hade det jobbigt. Genom att fokusera på andra kände jag mig värdig och behövd. När vi strävar efter att älska andra för dem de är så blir det lättare att se hur mycket Gud älskar oss. Vi känner oss själva värdiga Herrens kärlek när vi hjälper andra att känna sig värdiga den.

*Jayme W., 15 år, Minnesota, USA*

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

# Jag har omvänt mig, men har ändå stora skuldkänslor. Hur kan jag känna frid?

Tack vara Jesu Kristi oändliga försoning kan dina skuldkänslor utplånas, om du omvänder dig fullständigt. Men man kan ibland känna hugg av skuldkänslor över minnet av en synd fastän man har omvänt sig.

Skuldkänslor, eller "sorg efter Guds vilja" (2 Kor. 7:10), kan vara till nytta. De kan fokusera våra tankar på Jesus Kristus och leda oss till verklig omvändelse och förändring. Skam, å andra sidan, fokuserar tankarna på oss själva och hindrar vår utveckling.

Mormons bok ger oss bra exempel på hur vi kan omvända oss och känna frid i Jesus Kristus:

- När Ammon tänkte på sina tidigare synder prisade han Frälsaren och hans nåd och kände glädje i stället för smärta (se Alma 26:17-20).<sup>1</sup>
- När Almas sinne hade gripit tag i tanken på Jesus Kristus och hans försoning "sönderslets [han] inte längre av minnet av [sina] synder" (Alma 36:17-19). Fastän minnet fanns kvar plågades han inte längre av det.<sup>2</sup>

## SLUTNOTER

1. Se Richard G. Scott, "Samvetsfrid och sinnesfrid", *Liahona*, nov. 2004, s. 18.
2. Se Dieter F. Uchtdorf, "Återvänd med säkerhet", *Liahona*, maj 2007, s. 101.

## Vad anser du?

"Hur bestämmer jag om jag ska verka som heltidsmissionär?"

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

Svaren kan komma att förkortas eller förtydligas.

# FRÄLSARENS FÖDELSE

är den gåva som

# GÖR DET MÖJLIGT

för Fadern att ge oss "frid i den här  
världen och evigt liv i den kommande  
världen" [L&F 59:23].

President Henry B. Eyring,  
andre rådgivare i första presidentskapet,  
"Fridens gåvor" (Första presidentskapets julandakt, 4 dec. 2016)







# TA VÄRVNING I **HERRENS UNGDOMSBATALJON** FÖR ATT HJÄLPA TILL ATT SAMLA IN ISRAEL

Jag inbjuder er att förbereda er genom att göra ... **FEM SAKER** som kommer att förändra er och hjälpa er att förändra världen.



**1.** HÅLL EN SJU DAGARS FASTA FRÅN **SOCIALA MEDIER.**

**2.** UPPOFFRA TID ÅT HERREN VARJE VECKA.



**3.** HÅLL DIG KVAR PÅ **FÖRBUNDS-STIGEN.**

**4.** BE DAGLIGEN ATT ALLA SKA KUNNA FÅ TA EMOT EVANGELIETS VÄLSIGNELSER.



**5.** STICK UT. VAR ANNORLUNDA. **VAR ETT LJUS.**





# En julklapp från Carl

Juliann Tenney Doman

Baserad på en sann berättelse

*"När man ber dig gå en mil, gå då en mil till.*

*Gör det med ett leende, det är vad Jesus vill!*

*(se Children's Songbook, s. 167).*

Carl darrade av köld när han sköt cykeln framåt mot vinden. "Jag kan knappt vänta tills jag kommer hem och får lite värme", tänkte han. "Och jag kan knappt vänta tills jag får öppna julklapparna!"

Han hade stigit upp extra tidigt den morgonen för att dela ut tidningar. När han sköt cykeln uppför den branta kullen på vägen hem tänkte han på mammas kanelbullar. De skulle smaka så gott. Han kunde nästan känna smaken av den söta, krämiga glasyren.

Grädde! Carl hängde med axlarna. Han hade glömt mjölka kon och de andra sysslorna han behövde göra. Fastän det var jul.

Carl ställde cykeln framför huset. Han och hans bror hade tävlat om vem som kunde få sina tidningar utdelade snabbast. Carl såg inte sin brors cykel, så han hade vunnit!

Det enda problemet med att vinna var att nu måste han vänta på sin bror innan de kunde öppna julklappar. Sedan måste de gå ut igen och sköta sina sysslor. Carl önskade att de bara kunde stanna inne och fira jul.

"Jag kan göra mina sysslor nu", tänkte Carl. "Då behöver jag inte gå ut i kylan igen." Han skyndade till ladan.

När Carl tog en spann och satte sig ner för att mjölka kon, tittade han sig omkring. Alla andra sysslor behövde fortfarande göras. Då fick han en idé. Om han gjorde alla sysslorna själv, kunde han överraska familjen och de kunde vara tillsammans under resten av morgonen. Det skulle bli den bästa julklappen någonsin!

Carl skyndade sig att mjölka korna. Sedan gjorde han rent i ladan, matade hönsen och plockade ägg. Han log när han tänkte på hur överraskade de andra i familjen skulle bli.

Carl gick tillbaka till huset. Han tittade in för att se om någon var där. Sedan smög han sig in i köket. Han hade precis satt mjölken och äggen i kylan när mamma kom in.

"Vad bra, du är hemma", sa mamma och gav honom en kram. "Vi började undra var du var."

Mamma hjälpte honom av med jackan. När Carls syskon såg honom ropade de: "Carl är hemma! Nu öppnar vi julklapparna!" Alla samlades runt julgranen och väntade på att pappa skulle dela ut julklapparna. Carl gillade att se alla visa sina skatter.

"Okej!" sa pappa. "Nu är det dags att göra sysslorna. Men först tror jag vi behöver juice och kanelbullar."

Pappa gick ut i köket och öppnade kylan. Han hajade till och stirrade.

"Men, ser man på!" sa pappa. "Mjölkkannan är redan full och här är äggen, redan plockade! Vem kan ha gjort det?"

Pappa kom tillbaka till vardagsrummet. Carl gjorde sitt bästa för att hålla tillbaka ett leende.

"Vet du någonting om det här, Carl?" sa pappa och log själv. "Det verkar som om våra sysslor redan är gjorda."

"God jul!" ropade Carl.

Pappa lade armen om Carl. "Tack, min son. Det var mycket omtänksamt. Det här kan vara vår bästa jul hittills!"

Carl flinade. Han visste redan att det här var *hans* bästa jul någonsin. ■

*Författaren bor i Colorado, USA.*

# Katie och Quincy

**Evan Valentine och Marissa Widdison**

Baserad på en sann berättelse

*"En väns kärlek består alltid"*

(Ords. 17:17).

Katie tyckte om att sjunga. Hon tyckte om att dansa. Men mest av allt tyckte hon om söndagar! Då fick hon träffa sin vän Quincy.

Katie hade downs syndrom. Ibland i kyrkan blev hon förvirrad och visste inte vad hon skulle göra. Men hon visste att Quincy skulle vara där och hjälpa henne.

Quincy höll Katie i handen och gick med henne till Primär. Ibland hade Katie svårt att sitta still på samlingsstunden och då gav Quincy henne en kram. Det hjälpte alltid Katie att lugna ner sig. Efter samlingsstunden fick Katie hjälp av Quincy att hitta sin klass. Katie älskade Quincy.

En dag fick Katie veta att något sorgligt hade hänt i Quincys familj. Quincys storebror Cory hade dött! Katie förstod att hennes vän skulle vara jätteledsen. Hon visste att Quincy älskade sin storebror så mycket.

Mamma berättade för Katie att i kväll skulle alla komma till kyrkan och visa Quincys familj att de var älskade. Och i morgon skulle det vara begravning för Cory.

"Vill du följa med mig och pappa till kyrkan i kväll?" frågade mamma Katie.

Katie nickade. Hon ville tala om för Quincy att hon älskade henne!

Mamma hjälpte Katie att ta på sig fina kläder. Sedan åkte de till kyrkan.

När de kom dit kunde Katie se många människor.



Hon kände igen några av dem från kyrkan. Hon såg sin biskop. Hon såg sin primärlärare. Men hon kunde inte se sin vän.

"Mamma, var är Quincy?" frågade Katie.

Mamma visste inte var hon var.

"Vi kan väl fråga någon?" sa mamma.

Katie brukade inte tycka om att prata när det var mycket folk. Men i kväll ville Katie hitta Quincy. Katie



kände sig modig. Hon stegade fram till biskopen.

"Quincy är ledsen. Jag behöver hitta Quincy!" sa hon till honom.

Biskopen log och tog Katie i handen. "Då går vi och letar reda på Quincy."

Tillsammans gick biskopen, mamma och Katie runt i hela kyrkan. Till slut hittade de henne! Quincy satt i ett hörn. Hon såg jätte jätteledsen ut.

Katie gick fram till sin vän och lade armarna om henne. Hon tänkte på hur mycket Quincy saknade sin bror.

"Det är okej, Quincy. Jesus tar hand om Cory", sa



Katie. Hon smekte mjukt Quincys hår och såg till att vara försiktig.

Quincy började gråta. Katie kramade henne hårdare.

"Det är okej", sa Katie.

"Jesus tar hand om Cory."

Quincy grät och grät. Katie fortsatte att krama sin vän. Efter en stund blev Quincy tystare. Hon snyftade fortfarande men grät inte lika mycket. Hon tittade upp på Katie.

"Tack, Katie", sade hon. "Du har rätt. Jesus tar hand om min bror."

Katie var glad att hon kunde hjälpa sin vän att bli lite gladare. Hon älskade Quincy! ■

*Författarna bor i Utah, USA.*

## VÄNNER MED FUNKTIONSNEDSÄTTNINGAR

Vissa funktionsnedsättningar gör det svårare för en kropp att fungera. Andra funktionsnedsättningar gör det svårare för en hjärna att fungera. En del personer har en funktionsnedsättning som påverkar både hjärnan och kroppen. Oavsett vilket är varje barn ett viktigt och älskat barn till Gud!

Om du träffar någon som har en funktionsnedsättning:

### Du ska inte ...

- stirra, peka eller viska om honom eller henne
- strunta i honom eller henne
- reta honom eller henne
- kalla honom eller henne för något elakt.

### Du kan ...

- säga hej och vara snäll
- ställa frågor på ett artigt sätt
- försvara honom eller henne om andra är elaka.
- Kom ihåg att han eller hon är ett Guds barn, precis som du!



# Vördnad är kärlek



**Luaipou W., 10 år, Victoria, Australien**

**E**n fredag bad min lärare mig att läsa en dikt som jag har skrivit inför alla eleverna, lärarna och föräldrarna på vår skolsamling. Jag blev jätteglad, så jag sa ”ja!” Men jag var också väldigt nervös.

När jag satt på scenen och väntade på att få läsa min dikt började hjärtat slå fort. Jag var så nervös för att läsa något som jag hade skrivit för så många.

Då fick jag en tanke. Jag tänkte på hur min familj och jag hade läst Mormons bok tillsammans på morgnarna före skolan. Tanken på att jag läste skrifterna med min familj fick mig att tänka på min himmelske Fader. Jag tänkte på att han älskar mig. Jag kände mig tröstad och inte längre ensam. Mitt hjärta slog inte lika fort och jag kände mig vördnadsfull.

I *Barnens sångbok* på sidan 12 finns den här texten:

*Vördnad är mer än att sitta helt stilla  
och visa ett vördnadsfullt sätt.*

*Ja, vördnad är känslan jag har för min Fader,  
för vördnad och kärlek är ett.*

*Om jag visar min vördnad i handling och ord,  
den vägen till himmelen bär.*

*När jag känner vördnad, jag vet inom mig,  
att min Fader och Jesus är när.*

Jag är tacksam för att jag kände min himmelske Faders kärlek när jag var nervös under samlingen. Och jag är tacksam för att jag vet att han älskar mig väldigt mycket.

Jag vet att i svåra situationer kan jag välja att vara vördnadsfull och tänka på Gud. ■





Äldste Adilson de  
Paula Parrella  
i de sjuttios kvorum

# Räddade från leran

*"Av tacksamhet till Gud vill jag min nästa tjäna"*  
(Barnens sångbok, s. 43).

**M**in familj och jag bodde i São Paulo i Brasilien. På andra sidan av vår väg fanns en skog med mangroveträd. Det rinner floder genom mangroveskogarna. Marken är väldigt lerig.

Många byggde hus på den leriga marken. De körde ner stora stockar i leran. Sedan byggde de sina hus på stockarna. Men när det regnade svämmade floden över. Det kom in vatten i husen. Då hade människorna ingens att sova.

När det hände bjöd pappa hem allihop till oss. Ibland var det så många som femton personer! Han bjöd in dem i vardagsrummet och gav dem filtar. Mamma lagade något till dem att äta. Sedan sov de där till nästa dag.

Det här hände minst tre eller fyra gånger. Jag minns att jag tänkte: "Det är inte så många som skulle bjuda hem främlingar." Pappa lät personer som vi knappt kände sova hemma hos oss! Men sedan tänkte jag: "De har ingen annanstans att ta vägen."

Mina föräldrar brukade alltid hjälpa andra. Deras tjänande handlade inte bara om att hjälpa och ge. Det handlade om att visa kärlek till vår nästa, även om vår nästa var någon som vi inte kände så väl.

Vi bör hjälpa andra med deras behov. Vi bör hjälpa dem så mycket vi kan. Vi bör inte sätta någon gräns för hur vi kan hjälpa andra. Vi kan ge tak över huvudet och förnödenheter. Vi kan ge av vår tid. Vi kan dela med oss av vår kunskap om vår himmelske Fader och Jesus Kristus, särskilt under den här julen. ■





ILLUSTRATION AUBREY BLACKHAM



"Jesus Kristus lever och är världens Frälsare och Återlösare. Han har gett oss vägen till sann lycka."

**Äldste Quentin L. Cook**

i de tolv apostlarnas kворum

*"Vi följer Jesus Kristus", Liahona, maj 2010, s. 86.*





Jag var så glad över att få gå ner i dopets vatten och konfirmeras som medlem i Jesu Kristi kyrka. Den Helige Anden blir mitt ständiga sällskap om jag håller mig ren och följer buden. Jag vet att Gud lever, att han älskar oss, att kyrkan är sann och att Mormons bok är sann.

**Juan O., 8 år, Cali, Colombia**



"Jag älskar min himmelske Faders plan", av Irreantum D. och "Jag vill dela med mig av evangeliet till alla", av Verlann T., Luzon, Filippinerna

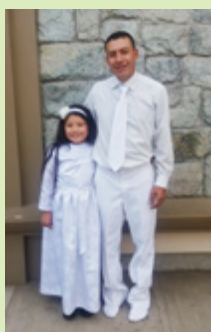


"Herrens missionärer", Emilio A., 9 år, Formosa, Argentina



Varje födelsedag är speciell, men jag har förberett mig för mitt dop ända sedan jag var liten. Nu när jag är döpt är jag väldigt glad. Jag vet att min himmelske Fader är nöjd med mig och älskar mig.

**Danna M., 9 år, Chimaltenango, Guatemala**





# Bröder som låter sitt ljus lysa för världen



1

## Jayden: En julsång

Min klass i skolan hade ett julspel och jag spelade piano under hela programmet. Jag lärde alla att sjunga "O helga natt".

2

## Jayden: Undervisar grannar

Jag gillar att undervisa mina grannar när vi leker för jag vill tjäna dem. I Matteus 5:16 säger Jesus att vi ska låta vårt ljus lysa. När jag gör det känner jag mig glad.

3

## Hubert: Hjälper de hungriga

Under rasten i skolan ser jag personer som är hungriga och inte har något att äta. Jag delar med mig av mitt mellanmål och får dem att må bättre. När jag har delat med mig känner jag mig glad.

# Hej!

Vi heter Hubert och Jayden.





## 4

**Hubert: Spelar orgel**

I kyrkan spelar jag orgel  
som medlemmarna  
kan sjunga till. När jag  
gör det känner jag  
mig glad.

Vi bor i ett land som  
heter Ghana. Vår stad  
Accra ligger nära  
Atlanten. Det finns  
också ett vackert  
tempel där!

## 5

**Vi ska låta vårt ljus lysa  
för världen**

I skrifterna står det att  
Jesus är världens liv och  
ljus. Vi ska låta vårt ljus  
lysa för världen!

**Tack för att ni skickar era stjärnor till  
Liahona!**

I år har ni fyllt vår himmel med tusentals  
stjärnor och berättelser om ert kärleksfulla  
tjänande. Ni har verkligen låtit ert ljus lysa!



# Jona och den stora fisken

Kim Webb Reid



Gud uppmanade Jona att åka ut som missionär. Det var meningen att han skulle åka till en stad som hette Nineve och uppmana folket att omvända sig. Men Jona ville inte åka dit. Han gick ombord på en båt för att åka till en annan stad.



Det kom en jättestark storm. Sjömännen var rädda att deras båt skulle sjunka!



Jona förstod att Gud hade sänt stormen därför att Jona hade rymt. Han sa till sjömännen att slänga honom överbord så att det skulle sluta storma.



Gud sände en stor fisk för att rädda Jona. Han var i fiskens mage i tre dagar. Jona bad. Han bestämde sig för att omvända sig och följa Gud. Gud sa till fisken att spotta ut Jona på torra land.





Jona begav sig till Nineve. Han undervisade folket där.  
Och folket i Nineve lyssnade! De började följa Gud igen.



När jag gör ett felaktigt  
val kan jag omvända  
mig och försöka igen.  
Gud älskade Jona, och  
Gud älskar mig! ■

*Från Jona 1–4.*



"Jag bär bud till er om en stor glädje  
för hela folket."

– Luk. 2:10





**Äldste Bruce R. McConkie (1915–1985)**

i de tolv apostlarnas  
kvorum

## Lära känna Kristus genom Joseph Smith

*Det finns någon, genom vilken kunskap om Kristus och om frälsning har framkommit i vår tid.*

**V**i undervisar och vittnar om att frälsning finns i Kristus. Han är vår Herre, vår Gud, vår kung. Vi dyrkar Fadern i hans namn, liksom alla heliga profeter och alla heliga gjort i alla tider.

Vi gläder oss i honom och i hans försoningsoffer. Hans namn står över alla andra namn. Inför honom skall varje knä böjas och varje tunga bekänna att han är Herre över allt, utan vilken det inte skulle finnas varken odödlighet eller evigt liv.

Men jag ska nu tala om någon annan, genom vilken kunskap om Kristus och om frälsning har framkommit i vår tid ...

Jag ska tala om Joseph Smith jr, återställelsens store profet, den man som först hörde den himmelska rösten i denna tidsutdelning, genom vilken Guds rike åter grundades bland människor ...

På våren 1820 lättade [Gud Fadern och hans Son Jesus Kristus] på mörkrets slöja som under långa tider hade legat över jorden. ... De [steg] ner från sitt celestia hem till en lund i närheten av Palmyra i New York. De kallade unge Joseph Smith vid namn och sa att ... han skulle bli ett redskap i deras händer att återställa fullheten av deras eviga evangelium. ...

Alla människor borde fråga sig var de står i förhållande till Joseph Smith och hans gudomliga mission. Frågar de efter hans namn och söker den frälsning som endast finns i Kristi evangelium som det uppenbarats till denna profet i de sista



dagarna ...? Den stora frågan alla människor måste besvara för sin egen frälsning är: "Var Joseph Smith kallad av Gud?" ...

Må det inte finnas några missförstånd om detta. Vi är Kristi vittnen. Han är vår Frälsare. ... Men vi är även vittnen om Joseph Smith, genom vilken vi har kunskap om Kristus, och som är den laglige organisatören till vilken makt var given att binda i himmelen och på jorden, på det att alla människor från den dagen må vara frälsningens arvingar. ■

*Från "Joseph Smith – Återställelsens store profet", Nordstjärnan, okt. 1976, s. 78–80.*





QUILTAT TÄCKE MED  
JESU FÖDELSE, JUDY  
WANGEMANN

"I dag har en Frälsare fötts åt er i Davids stad. Han är Messias, Herren.  
Och detta är tecknet för er: Ni ska finna ett nyfött barn som är lindat och ligger i en krubba. ...  
Ära åt Gud i höjden, och frid på jorden, åt människor hans välbehag" (Luk. 2:11–12, 14, fotnot v. 14).



UNGA VUXNA

**STORA BESLUT  
ATT FATTA?**

*Du kan lita på att den  
fullkomlige navigatören  
hjälper dig.*

42

"VAR ETT" – 40-ÅRSJUBILEUM  
**SE FRAMÅT I ENIGHET**

46, 51

UNGDOMAR  
**TJÄNA PÅ ETT  
PERSONLIGT SÄTT**

52

JULEN  
**SJU SÄTT ATT  
DELA GLÄDJE**

56

**LÄGG DET HÄR  
TILL DIN  
ÖNSKELISTA**

60



JESU KRISTI  
KYRKA  
AV SISTA DAGARS HELIGA





## BUDSKAP FRÅN OMRÅDETS LEDARE

### Kristi gåva till oss

Äldste K. Roy Tunncliffe

Områdessjuttio

På dagis och gudstjänster under december månad klär sig barn i morgonrockar och handdukar för att återge julberättelsen. Berättelsen slutar vanligtvis med att de tre vise männen finner Jesusbarnet och ger honom sina gåvor av guld, rökelse och myrra.

Vilka intressanta gåvor! Även om en del tror att de var praktiska gåvor är det mer troligt att de gavs av symboliska skäl.

De tre gåvorna som Jesus fick förebådade inte bara hans kommande liv,<sup>1</sup> utan tillkännagav också de gåvor som vår Frälsare skulle komma att ge till oss genom sin verksamhet och sitt försoningsoffer.

**Guld** är den typiska gåvan till kungar,<sup>2</sup> eftersom det symboliserar kungens värdighet och makt.<sup>3</sup>

Guld påminner oss också om att Jesus Kristus har gjort det möjligt för oss att bli upphöjda. Alla som följer Jesus Kristus som hans förbundslärlingar, och håller ut intill änden, ska ges en "rättfärdighetens krona".<sup>4</sup> Dessa Kristi sanna efterföljare är "ett utvalt släkte, ett *kungligt* prästerskap, ett heligt folk".<sup>5</sup> Ja, tack vare Jesus Kristus kan vi en dag "ärva *troner*, riken, furstendömen och makter, herradömen och alla höjder och djup".<sup>6</sup> Guld påminner oss om alla gåvors spira – upphöjelse – som görs tillgänglig för oss endast genom Jesus Kristus, kungarnas Kung.<sup>7</sup>

**Rökelse** kommer från en väldoftande kåda och användes under prästdömsförrättningar, när man offrade brännoffer, och i oljan som användes till att smörja prästerna.<sup>8</sup> Rökelsen visar på att Jesus är den store översteprästen,<sup>9</sup> men den påminner oss också om att han är Guds Lamm<sup>10</sup> – det "stora och sista offret ... ja, oändligt och evigt".<sup>11</sup>

Rökelse påminner oss om Frälsarens kärleksgåva – en kärlek så stark att Jesus lade ner sitt liv. "Ingen har större kärlek."<sup>12</sup>

I Nya testamentet förknippas **myrra** vanligtvis med balsamering och begravning på grund av dess konserverande egenskaper.<sup>13</sup> Myrrans medicinska användbarhet kan symbolisera Kristi roll som den store läkaren, och dess användning vid begravningar kan symbolisera "den bittra kalken" han skulle dricka när han led för våra synder.<sup>14</sup>

Myrra hjälper oss också minnas att Jesus Kristus har "brutit dödens band".<sup>15</sup> Jesus gav oss uppståndelsens gåva. Han dog frivilligt, och tog upp sitt liv igen så att vi kunde göra detsamma. De dödas förtorkade ben som Hesekiel såg kommer en dag åter fram som levande själar.<sup>16</sup>

Med tanke på vår Frälsares osjälviska och vänliga karaktär bör det inte vara en överraskning för oss att dessa gåvor som gavs till Jesus

som spädbarn har helgats till vårt bästa, givits tillbaka till oss, och utgör symboliska påminnelser om några av de mest dyrbara gåvor Frälsaren ger mänskligheten.

I kapitel 88 i Läran och förbunden får vi rådet:

*"Ty vad gagnar det en människa om någon skänker henne en gåva och hon inte tar emot gåvan? Se, hon gläds inte över det som ges henne, inte heller gläds hon över den som är gåvans givare."*<sup>17</sup>

Kanske en av de största gåvor vi kan ge vår Frälsare denna juletid är att minnas, omhulda och verkligen ta emot hans gåvor till oss.

Vi kan sedan försöka hjälpa andra att se dessa gåvor.

Jag vittnar om att Jesus Kristus är Guds Son, den store Immanuel, och alla goda gåvors givare. ■

#### FOTNOTER

1. Rebekah Atkin, "Omtänksamma gåvor", *Liahona*, dec. 2011.
2. 1 Kung. 9:14, 28.
3. Rebekah Atkin, "Omtänksamma gåvor", *Liahona*, dec. 2011.
4. L&F 29:13 (kursivering tillagd).
5. 1 Petr. 2:9 (kursivering tillagd).
6. L&F 132:19 (kursivering tillagd).
7. 1 Tim. 6:15.
8. Rebekah Atkin, "Omtänksamma gåvor", *Liahona*, dec. 2011.
9. Hebr. 4:14–15.
10. 1 Ne. 10:10.
11. Se Alma 34:10–15.
12. Joh. 15:13.
13. Joh. 19:39–40.
14. L&F 19:18–19.
15. se Mosiah 15:8–9.
16. L&F 138:43.
17. L&F 88:33.



Äldste K. Roy  
Tunncliffe

## Betydelsefulla klappar – innehållsrika gåvor

Efter en högst ovetenskaplig undersökning har *Liahonas* lokalredaktör funnit att allt färre medlemshushåll i Sverige prenumererar på *Liahonas* papperstidning. Ju yngre man är desto mer sällsynt är det att man låter *Liahona* dimpa ner i brevlådan en gång i månaden.

Vi vill nu slå ett slag för att bryta denna trend. Varje barn behöver kunna bläddra bland de vackra bilderna i tidningen. Ungdomar kan hitta bilder på kompisar från hela Sverige som går ut på mission. Om *Liahona* får ligga framme i hemmet finns det större chans att artiklarna väcker nyfikenhet och att de kommer till användning på olika sätt.

Man kan förstås läsa *Liahona* via Evangeliebiblioteket. Men för en överraskande låg avgift (90 SEK/år) kan det vara värt att ha tillgång även till papperstidningen.

Passa nu på att beställa en prenumeration till dem av de dina som du tror skulle ha glädje av *Liahona*. Ett tips är att med sin telefon fotografera av ovanstående bild av Ramona Chantaf. Du kan sedan använda bilden i samband med att du ger bort prenumerationen i julklass.

### Så här prenumererar man:

Sätt in 90 kronor på bankgironummer 5270-5092

Skriv tidningens namn och språk: *Liahona* svenska.

Skriv namn och adress för den som ska ha tidningen.

### Viktig information från distributionscentret:

*Det tar tre månader från betalningen tills det första numret av Liahona dyker upp.*

*Man får inte längre en påminnelse när det är dags att förnya prenumerationen.*

*På baksidan av Liahonas omslag i plast ser man när ens prenumeration går ut.*

*För att prenumerationen ska löpa utan uppehåll behöver man göra en ny insättning tre månader innan prenumerationen går ut. ■*



ILLUSTRATION RAMONA CHANTAF

## Nytt tempelpresidentskap i Stockholms tempel

Lars Malm från Jönköpings församling i Göteborgs stav har kallats som ny tempelpresident i Stockholms tempel. Hans hustru Sonja kommer att vara den nya tempelvärdinnan. I dessa ämbeten efterträder de Ingemar och Louise Nyman.

Som rådgivare till Lars Malm har Espen Amundsen och Leif Eriksson

kallats. Espen Amundsen och hans hustru Sidsel kommer från Oslo församling i Oslo stav och Leif Eriksson med hustru Sylvia tillhör Handens församling i Stockholms södra stav. Vi tackar också president Nymans rådgivare Torbjörn Jälmbrant med hustru Birgitta, och Bert Mattsson med hustru Margareta för deras tjänande





FOTO NILS HOLMÉR

**Lars och Sonja Malm**

FOTO ESPEN AMUNDSEN

**Espen och Sidsel Amundsen**

FOTO BO CHRISTER BERTILSON

**Leif och Sylvia Eriksson**

tillsammans med president och Syster Nyman.

Som regel byter man tempelpresident i november vart tredje år. Sedan

invigningen av Stockholms tempel i augusti 1985 har följande bröder tjänat som tempelpresidenter:

John Langeland, George Damstedt,

Reid Johnson, Bo Wennerlund, Spencer Jenson, Arne Hedberg, Max Kimball, Bengt Höglund, Paul Oscarson, Jan Evensen och Ingemar Nyman. ■

## Capsonsällskapet

För tio år sedan bildade Lisa Nyberg och Gunnel Girhammar tillsammans med några andra påhejande syskon "Capsonsällskapet". Intresset för kyrkans historia i sydvästra Skåne under 1850- och 1860-talen brann verkligen hos dessa skickliga genealoger. Man skaffade fram medlemslistor för de första grenarna i Skåne och följde dess medlemmar genom åren. Många medlemmar emigrerade till Utah medan andra blev kvar i Sverige. De fyra första grenarna i Sverige organiserades faktiskt under en och samma vecka i april 1853. Dessa grenar var Skönabäck, Malmö, Lomma och Lund. Många andra grenar bildades sedan på andra orter, som exempelvis Sallerup, Hörby, Hurva, Lyngby och Vallby. Denna forskning har varit

tidsödande, men mycket givande. Lisa och Gunnel har fascinerats av många spännande människoöden. Man ska komma ihåg att förföljelsen som drabbade de tidiga medlemmarna i Skåne var både svår och omfattande.

Många barn och barnbarn till de utvandrande medlemmarna från Skåne

kom sedan tillbaka till Sverige som missionärer. Detta sker även i dag. Lisa och Gunnel har kunnat knyta ihop de tidiga medlemmarnas historia med de släktuppteckningar som både unga missionärer och seniormissionärer har haft med sig när de kommer till Skåne under sina missioner.



FOTO TEREZ NILSSON

**Lisa Nyberg och Gunnel Girhammar**



Måns Capson, som gett sitt namn åt Capsonsällskapet, var den äldste medlemmen i Skönabäcks gren. Han hade en stor familj som var mottaglig för det återställda evangeliets budskap. Det var sonen Nils som först blev medlem i kyrkan under en tid i Köpenhamn. Nils Capson missionerade sedan på många olika sätt i Skåne. En annan son, Johan Capson, blev Lunds förste grenspresident.

En stor del av Capsonsällskapets verksamhet är, och har varit, att göra rundturer med dem som har anknytning till Skånes första medlemmar. Otaliga amerikanska syskon har visats runt bland de gårdar och miljöer där deras anfäder döptes och verkade. Även lokala medlemmar från Malmö stav har guidats till de historiska platserna och hört om den fantastiskt snabba spridning evangeliet fick i detta område.

Det finns en grupp på Facebook med 87 medlemmar för den som är intresserad av dessa första medlemmars historia. Gruppen heter Capsonsällskapet – Capson Society. ■

## Skandinaviens längsta rötter

**Inger Höglund**

Västerhaninge församling

Den som har varit i Stockholms tempel under det senaste året har nog träffat Susan Evans, som tillsammans med sin make Don tjänar som missionär där. Hon är visserligen amerikanska, men hon har nog längre och fler rötter i kyrkan i Skandinavien än någon annan här.

Evangeliet kom till Sverige och Danmark 1850, och redan 1851 döptes syster Evans danske anfader William Ove Andersen i Köpenhamn. Han och hans hustru emigrerade sedan till Amerika.

Följande år, i september 1852, döptes Alexander Paulsen Dahl i Fredrikstad i Norge. Han är också anfader till syster Evans. Även han begav sig till Amerika och träffade där sin blivande hustru, en svenska. Hon, Elna (Ellen) Jöransson, föddes i Lyngby, där hon och hennes föräldrar och syskon döptes 1855.

I somras gjorde syster Evans en känslös tur, guidad av Ellen McKnight, till de platser i Skåne där hennes förfäder bott. Där fick hon till och med se den plats där familjen Jöransson döptes. Hon och hennes man kunde också göra resan över Öresund och besöka Köpenhamn.

Paret Evans känner sig mycket välsignade över att få tjäna i Skandinavien. De gläds åt att vistas i de länder



FOTO DON EVANS

**Syster Susan Evans**



FOTO DON EVANS

**Förfädernas dopplats i Lyngby, Skåne**

som deras familjers pionjärer kommer från. Förutom sin tempelmission i Stockholm har de bott i Oslo i tre år där de verkade som missionspresidentspar. ■



# Det bubblar och det jäser – i Sverige och i världen

**Gunnel och Urban Girhammar**

Lunds församling

**T**empel och släktforskningsarbete är ett familjeansvar. Det leds av prästadömet och stöttas av kyrkans resurser, men det är familjen som är ansvarig för att finna och samla släkten i ett träd och utföra förrättningsarbete i templet för dem.

När jag var i tonåren bad min pappa mig att renskriva familjeblad. Jag fyllde i pappan, mamman och alla barnen samt deras födelse, död och platser där de bott. Jag blev mycket berörd av deras liv. Jag såg dem framför mig. Bönder och torpare som strävade med ett hårt liv, med barn som ofta dog späda och hustrur som dog innan de fyllt trettio. Det tröstade mig att de nu skulle få förenas och leva tillsammans genom det arbete vi gjorde för dem. Jag var fast för släktforskning. Då visste jag inte att det var Elias ande som påverkade mig. Sedan dess har jag känt den många gånger och också fått hjälp och knuffar från andra sidan slöjan till att söka, samla och utföra förrättningar för dem i templet.

När Urban och jag kallades att verka som områdets (Sveriges) tempel- och släktforskningshandledare blev vi glada. Vi skulle få arbeta med dem som leder stavar och distrikt och de som hjälper församlingarnas släktforskningscenter. Man behöver inte vara en erfaren släktforskare för att kallas som

handledare, men man måste vara hängiven evangeliets principer och förstå vikten av familjer och templet.

Vi har fått ansvaret att stödja stavs-presidentskapen, högrådsmedlemmen med ansvar för släktforskning och stavarnas tempel- och släktforskningshandledare. De i sin tur undervisar församlingarna. Genom församlingsråden kan prästadömet och biorganisationerna uppmuntra medlemmarna att delta i arbetet för sina förfäder. I alla led gäller att föregå med gott exempel.

Vårt område har som mål att hjälpa ungdomar, nyomvända och återaktiverade att finna en förfader och ta namnet till templet. Sedan kan de hjälpa familjen eller någon annan att göra detsamma. Föräldrar kan leda arbetet så att alla engageras och besöker templet för att utföra dessa förrättningar.

I våra kontakter med stavar och distrikt ha vi fått flera tips om hur man kan involvera medlemmarna.

I Västerhaninge hörde vi om hemaftnar på centret. Man fick komma dit som familj och ha en hemafton med familjehistoria och släktforskning som tema. Inspirerande och lärorikt!

I Handen fick församlingsrådet uppmaningen att inom tre månader besöka släktforskningscentret, ta

med sina släktpapper och ta tag i sin egen släkt.

I Lund startade Hjälpföreningen en grupp för systrar som ville ha hjälp med sin forskning. Efter en sopplunch hjälptes de åt att tyda kyrkböckerna och få in namnen i Släkträdet.

I Danmark träffades en församling för att äta smörgås och släktforska en söndag i månaden efter mötena.

Intresset är stort. Det märker vi inte minst genom generalauktoriteternas betoning och alla resurser som görs tillgängliga. Överallt bubblar och jäser det. Aldrig har intresset för släktforskning varit så stort som nu världen över. Efter Elias överlämnande av Abrahams evangelieutdelning 1836 startade många genealogiska föreningar och i dag är det en fascinerande hobby för många. För oss är det mer än så. Det betyder frälsning för vår



**Urban och Gunnel Girhammar**

FOTO: TEREZ NILSSON

släkt och oss själva. Stora välsignelser väntar, så vänd ditt hjärta till dina fäder. De väntar på att få ge dig sitt stöd och sin hjälp i dina ansträngningar att hitta dem.

Äldste Bednar säger i sitt tal "Barnens hjärtan ska vända sig" från oktoberkonferensen 2011:

"Jag inbjuder kyrkans unga att lära sig om och uppleva Elias ande. Jag uppmuntrar er att studera, att söka

reda på era förfäder och förbereda er för att själva utföra ställföreträdande dop i Herrens hus för *era* döda förfäder. ... Och jag lovar er att ni då skyddas mot den ondes tilltagande inflytande. När ni deltar i och älskar det här heliga verket så skyddas ni i er ungdom och i hela ert liv."

Vi inbjuder er alla att ta del av den glädje och de välsignelser som kommer genom att utföra detta verk. ■

## Avresande volontärer och missionärer

**M**iriam Förnes från Örebro församling har kallats att verka som volontär för kyrkan. Hon kommer att arbeta i Rostov-na-Donu-området i Ryssland. Miriam är dotter till Vedel och Kerstin (f. Strand) Förnes.



FOTO KERSTIN FÖRNES

**Miriam Förnes**



FOTO WISDOM UDEJI

**Wisdom Udeji**

## Hemkommande missionärer

**S**ebastian Kärn från Handens församling har kommit hem från sin mission. Han har tjänat i Finlandmissionen Helsingfors. Sebastian är son till Ulf och Anette (f. Magnusson) Kärn. ■

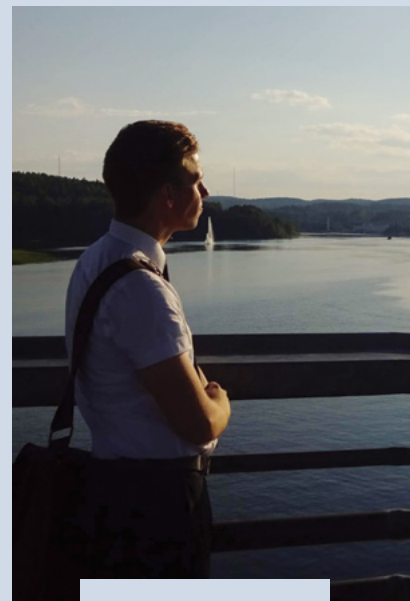


FOTO SETH WEEKS

**Sebastian Kärn**



FOTO PAULA AUPA



# FSY – For the Strength of Youth

Erica Bussman

Umeå gren

FOTO JULIEN ANGELINI



**Oskar Permats, Skiens församling i Norge**

Varannan sommar arrangeras en mycket speciell konferensvecka för ungdomar mellan 14 och 18 år. Konferensens syfte är att hjälpa ungdomarna stärka sin tro. Ett annat syfte är att skapa vänskapsband mellan ungdomarna. Veckan består av aktiviteter som morgonseminarier, workshops, roliga danser, föreläsningar, tjänandeprojekt och massor av lekar i en tilldelad grupp. I år gick FSY av stapeln i Enköping. Cirka 400 ungdomar och unga ledare från de skandinaviska länderna fanns på plats.



FOTO JULIEN ANGELINI

Varje FSY har ett tema baserat på ett skriftställe. I år var temat

”Frid i Kristus” och skriftstället var Läran och Förbunden 19:23: ”Lär av mig och lyssna till mina ord. Vandra i min Andes ödmjukhet, och du ska ha frid i mig.”

I början av veckan delas alla in i olika ”kompanier”. Det är grupper som består av cirka arton killar och tjejer. Man känner ofta någon i gruppen, men de flesta är okända för varandra. Gruppen leds av två ungdomsledare från Unga vuxna, ofta återvända missionärer. De gör sitt allra bästa för att skapa en familjekänsla inom gruppen. FSY är mobilfritt. Skrifterna läser man i bokform.

Tindra Wennerlund, 15 år, från Umeå gren berättar: ”Jag har haft väldigt svårt med seminariet och att läsa skrifterna. Telefonen har varit ett hinder för mig. Jag blir så lätt distraherad av allt som finns på mobilen. Nu ska jag försöka läsa skrifterna på ett annat sätt. Jag ska försöka ha med mig Anden varje dag, så att jag oftare kan få uppleva de speciella känslor som jag fick känna under FSY.”

Frida Ottosson, 17 år, också från Umeå gren, uttrycker sina känslor så här: ”Det bästa med det här årets FSY var Anden. Den var så stark. Konstant. Det jag tar med mig hem är att jag kan känna Guds rena kärlek för andra runtomkring mig. Jag har fått ett ännu större vittnesbörd om Kristus och hans försoning.” ■



FOTO TEREZ NILSSON

## Avlidna

I juni 2018 avled

Hjördis Kärn

Balck, 77 år,

från Handens

församling på

grund av akut

leukemi. Hjördis

och hennes familj

blev medlemmar i

kyrkan 1966 tack

vare goda grannar

i Stenungsund,

Willy och Gerd

Herrey. Sedan

dess har hon

tillhört många andra enheter i kyrkan, Helsingborg, Luleå, Gubbängen, Kungälv, Sundsvall och Västerhaninge.

Både under sitt yrkesliv som mental-skötare och samtalsterapeut och efter pensionen har hon väglett och välsignat hundratals människors liv med sin kunskap och sitt engagemang.

Hjördis tyckte om att resa och att brodera med tenntråd. Hon saknas av sina sex barn och tre bonusbarn med familjer samt många vänner i hela Sverige.

Inger Höglund

I juli 2018 avled Lena Lundgren i en

ålder av 73 år. Hon tillhörde Väs-

terhaninge församling i Stockholms

södra stav. Hennes mormors morfar

August var den första medlemmen i

släkten. Han döptes år 1889. Lena är

femte generationen i kyrkan. Hon var

en hängiven släktforskare tillsammans



FOTO BENGT HÖGLUND

**Hjördis Kärn**

**Balck**



FOTO HANS KÄRN

med sin syster Pia och har hjälpt många medlemmar med sin släktforskning. Lena skötte även om distributionscentret i Västerhaninge under perioden 1993 till 2003. Lena hjälpte ofta medlemmar och kyrkan med allt som behövdes, till exempel genom att sy kläder och gardiner, laga mat och organisera tillställningar. Allt gjorde hon i det tysta. Lena lämnar efter sig make, sex barn, 12 barnbarn och två blivande barnbarnsbarn.

Nils Lundgren



**Lena Lundgren, född Myhrberg**



**Lena får som fyraåring uppdraget att ge blommor till missionspresidentens hustru, Ethel Blomqvist.**

Nyligen avlidna syskon kan hedras på de lokala sidorna genom att en familjemedlem eller en vän skriver några ord om den som gått bort (max 100 ord). Vi vill också ha två bilder av den som avlidit, helst med lite tid emellan. ■

Skicka text och bilder till [terez.nilsson@gmail.com](mailto:terez.nilsson@gmail.com)

## Min mission

**Lovisa Engelbrektsson**

Borås församling

*Lovisa Engelbrektsson, Borås församling, kom hem från sin mission i februari 2016. Hon tjänade i Englandmissionen London Syd. Läs hennes öppna och personliga tankar runt denna upplevelse.*

En mission är en tid sprängfull av upplevelser och erfarenheter. Dagar som var långa, veckor som flög förbi, stunder av skratt och glädje, frustration och sorg, förvirring, och så klart många aviga stunder. Jag älskar faktiskt alla de stela och pinsamma ögonblicken, för då kan man bara skratta åt det och därigenom få en positiv kontakt med den andra personen. "It's only awkward if you're awkward about it." Ha ha.

När jag tittar tillbaka på min mission ser jag många saker jag lärt mig om mig själv, om Gud, om livet och om andra. Jag ska vara ärlig och säga att missions-tiden är underbar! Men den är också svår och jobbig ibland. Ofta. Man går upp tidigt på morgonen, jobbar hela dagen med att försöka prata om evangeliet med människor som oftast inte är intresserade (beroende på var du tjänar). Du lever, jobbar och ska komma överens med en kamrat som du just träffat. I allt detta blir ens svagheter allt tydligare (Ether 12:27), och det känns lite obekvämt. Allt detta kan göra att man blir frustrerad, stressad, ledsen och så där. Men det måste inte vara så. En vis kvinna som jag lärde känna under missionen sa: "It's a gospel of happiness. If you're not happy you're doing it wrong" – "Det är



**Lovisa Englebrektsson, till vänster, tillsammans med missionärskamrater i ett regnigt England**

ett glädjens evangelium. Om du inte är glad så gör du något fel." I Mormons bok står det att nephiterna "levde på ett sätt som bringade lycka" (2 Ne. 5:27). Jag gillar det bättre på engelska: "They lived after the manner of happiness." På vilket sätt levde de då? Jo, de levde efter evangeliet, de höll Guds bud. Den här insikten påverkade inte bara min mission, utan har förändrat mitt liv måste jag ändå säga. Det är ju hela meningen med livet! Det är anledningen till att vi är här på jorden från första början: "Adam föll för att människorna skulle kunna bli till, och människorna är till för att de skall kunna ha glädje" (2 Ne. 2:25). Och denna lycka och glädje kan vi få genom och tack vare Kristus. Det betyder inte att livet aldrig är svårt eller att man bara sitter och skrattar hela dagarna. Det är snarare känslan när man vandrar på Englands regniga gator. Ingen vill prata med en och ändå kan ansiktet inte sluta le. Guds kärlek och frid ger en inre glädje som fyller själen på ett sätt som är så svårt att beskriva; det måste kännas. Även efter missionen känner jag en enorm glädje genom att leva efter evangeliet. ALDRIG vill jag byta bort denna känsla mot något. Evangeliet är för mig OVÄRDERLIGT. Också min mission, jag älskade den verkligen! ■