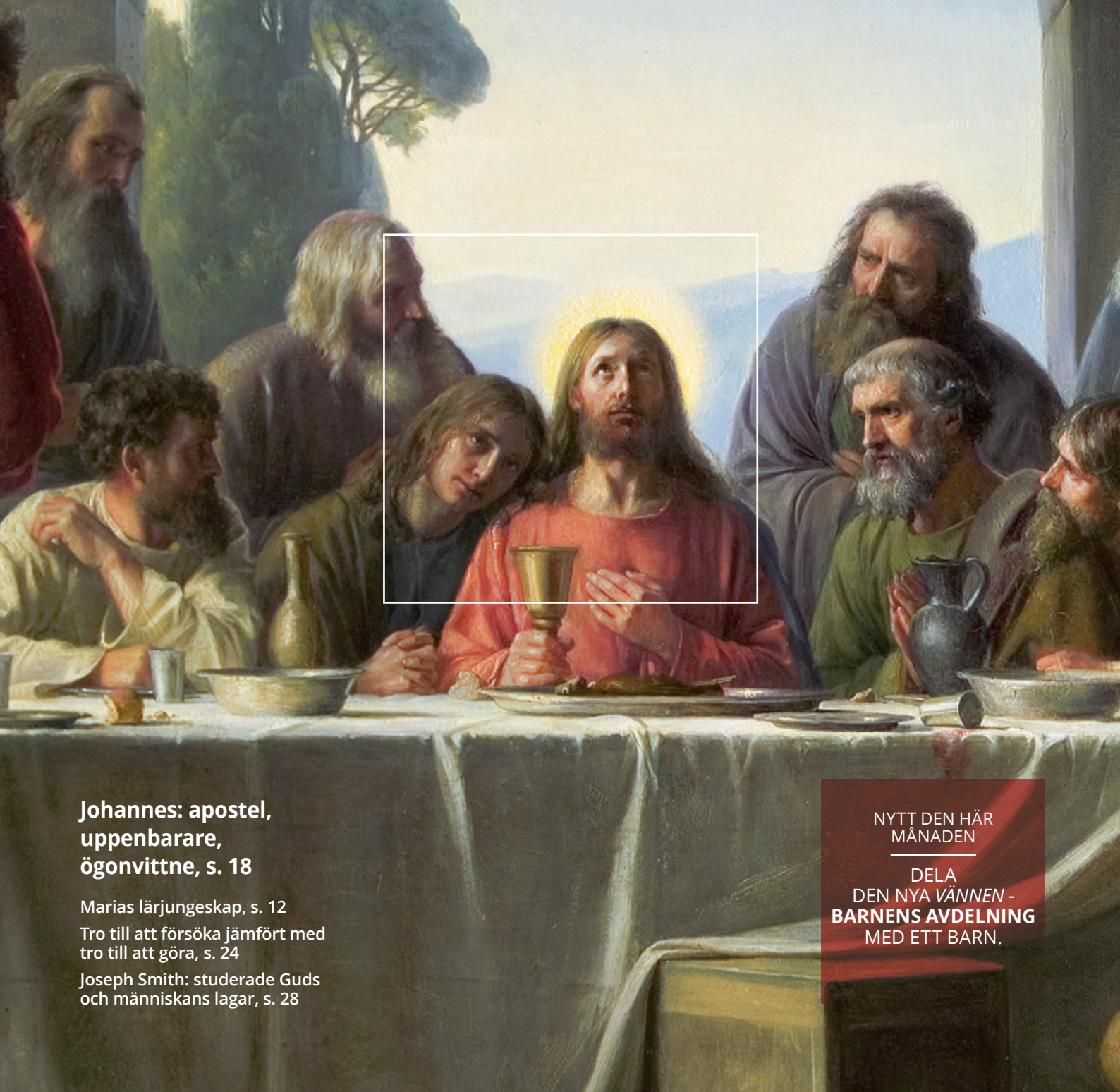


JESU KRISTI KYRKA AV SISTA DAGARS HELIGA • JANUARI 2019

Liahona



**Johannes: apostel,
uppenbarare,
ögonvittne, s. 18**

Marias lärjungeskap, s. 12

Tro till att försöka jämfört med
tro till att göra, s. 24

Joseph Smith: studerade Guds
och människans lagar, s. 28

NYTT DEN HÄR
MÅNADEN

DELA
DEN NYA VÄNNEN -
BARNENS AVDELNING
MED ETT BARN.

KYRKAN
FINNS
HÄR

Tokyo Japan





Den sista dagars heliga-familjen Saitō besöker familjegraven på Yanaka kyrkogård i Tokyo. För dem är det en plats för minnen, en plats som känns ännu mer helig eftersom evangeliet lärt dem att familjen kan vara tillsammans för evigt.

Respekt för familjen och förfäder är djupt rotad i den japanska kulturen och kyrkans medlemmar i Japan gläds över att deras nation nu välsignats med tre tempel: Tokyo (det första templet i Asien, invigdes 1980 och renoveras för närvarande), Fukuoka (invigdes 2000) och Sapporo (invigdes 2016). Japan har också 64 släktforskningscenter.

De första missionärerna kom till Japan 1901, ledda av äldste Heber J. Grant (1856–1945), dåvarande medlem i de tolv apostlarnas kворum och senare kyrkans sjunde president. I dag finns det nästan 130 000 medlemmar i Japan i 261 enheter.

- Den första översättningen av Mormons bok till japanska tog fem år och slutfördes 1909. En reviderad upplaga publicerades 1957.
- Kyrkans första möteshus i Asien invigdes 1964 i Japan.
- Generalauktoriteter av japansk härkomst är bland andra Adney Y. Komatsu (1923–2011), född i Hawaii; Sam K. Shimabukuro (1925–2015), född i Hawaii, Yoshihiko Kikuchi, emeritus; Koichi Aoyagi, emeritus; Takashi Wada och Kazuhiko Yamashita.



Lärjungeskap

Världen vi lever i tycks utformad för att pröva hur hängivna lärjungar vi är. När vi studerar Nya testamentet i år kan vi inspireras av Jesu Kristi och hans lärjungars undervisning och exempel. Hans lärjungar strävade alla efter att både lära av och bli som sin Mästare.

Som lärare i Nya testamentet vid Brigham Young University delar min kollega Gaye Strathearn och jag med oss av några tankar i det här numret om lärjungeskapets mönster vi kan lära av Maria, Herrens mor (s. 12) och Johannes den älskade (s. 18). De är två av de största vittnena om Jesus Kristus. Bortsett från Gud Fadern själv visste ingen bättre än Jesu mor att han faktiskt var Guds Son, och Johannes var en av de ursprungliga tolv apostlarna och tycks ha varit en av Herrens närmaste vänner.

Den hängivenhet som dessa och andra lärjungar visade lär oss hur vi kan bli kärleksfulla lärjungar till Jesus Kristus och behålla vårt lärjungeskap trots utmaningarna i världen.

När vi under bön studerar Nya testamentet kan vi inte bara lära oss mer *om* Jesus, utan faktiskt *lära känna honom bättre* (se Joh. 17:3).

Vänligen,
Eric D. Huntsman



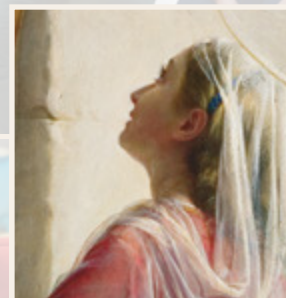
Profeten Joseph Smiths
mirakulösa uppdrag
President Dallin H. Oaks

28



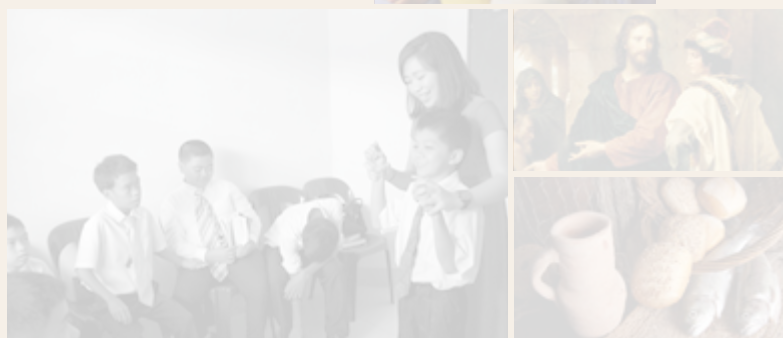
Johannes, lärjungen
som Jesus älskade
Eric D. Huntsman

18



Maria, Jesu mor
Gaye Strathearn

12



Stödverksamhetens principer:
De ändamål som
förändrar vårt
tjänande

8

5 Symboler i Nya testamentet ☪

Vi kan lära oss av Nya testamentets föremål, kultur, historia och platser.

6 Porträtt av tro ☪

Phan Phon – Phnom Penh, Kambodja

Dagen efter branden knäböjde vi i bön och bad Herren visa oss vägen och välsigna oss så att vi kunde hitta ett nytt hem.

8 Stödverksamhetens principer De ändamål som förändrar vårt tjänande

Det finns mycket vi kan göra för att föra människor till Kristus när vi tjänar.

12 Maria, Jesu mor

Gaye Strathearn

Vi kan lära oss mycket av Marias exempel på tro och hängivenhet.

18 Johannes, lärjungen som Jesus älskade

Eric D. Huntsman

Precis som aposteln Johannes kan vi bli Jesu Kristi älskade lärjungar.

24 Två grader av tro

Wilford W. Andersen

Tro är mer än att bara handla, det är att rätta vår vilja efter Guds vilja.

28 Profeten Joseph Smiths mirakulösa uppdrag

Dallin H. Oaks

Ögonvittnen och juridiska dokument hjälper oss förstå Josefs karaktär och vad han uträttade i sitt liv.

38 Sista dagars heliga berättar ☪

Undersökare som faller från träden; att helhjärtat mätta sig med Guds ord; att hitta pengar; en värmepanna som eldades med tro.

☪ Korta budskap



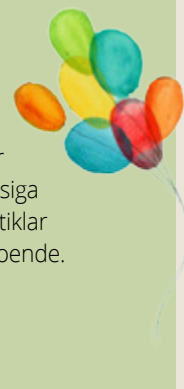
På omslaget
Nattvardens instiftande,
av Carl Heinrich Bloch

Avsnitt

Unga vuxna

42

För att vi ska kunna **ha ett balanserat och glädjefyllt liv** måste vi ta hand om vår mentala och känslomässiga hälsa. Läs månadens artiklar om känslomässigt oberoende.



Ungdomar

50

Lär dig förstå ditt värde och att **växa som Frälsaren inom fyra viktiga områden**. Ta reda på hur du kan bli glad av att visa din kärlek till din himmelske Fader genom att **utforska temat för vecko-träffarna 2019**.



Barn

Barnens sidor har blivit en egen tidning; Vännen!

Vi hoppas att det ger barnen bättre tillgång till trosstärkande berättelser för just dem. Om du inte har hemmavarande barn kan du ge *Vännen* till ett barn i din församling, din gren eller ditt grannskap.



LÄS MER

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

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

KONTAKTA OSS

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

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

DIGITALA ARTIKLAR ENBART



14 sätt att få din känslomässiga hälsa tillbaka på rätt spår

Heather J. Johnson

De här tipsen kan hjälpa dig att känna dig som dig själv igen.



Hitta yrkesmannen inom den psykiatriska vården som du behöver

Kevin Theriot

Om du funderar på att börja träffa en yrkesman inom den psykiatriska vården kan det här hjälpa dig komma igång!

JANUARY 2019 ÄRGÅNG 143 NUMMER 1 LIAHONA 18601 180

Internationell tidskrift för Jesu Kristi Kyrka
av Sista Dagars Heliga

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

De tolv apostlarnas kvorum:

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

Chefredaktör: 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. Leborg

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 Odekirk, Joshua J. Perkey, Jan Pinborough, Richard M. Romney, Mindy Selu, Chakell Wardleigh, Marissa Widdison

Huvudansvarig för grafik: J. Scott Knudsen

Grafikansvarig: Tadd R. Peterson

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

Samordnare av immateriell äganderätt: Collette Nebeker Aune

Produktionschef: Jane Ann Peters

Produktionsteam: Ira Glen Adair, Julie Burdett, Thomas G. Cronin, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Derek Richardson, Marissa M. Smith

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

För prenumeration och priser utanför Förenta staterna och Kanada, gå till store.lds.org eller kontakta kyrkans lokala distributionscenter eller församlings- eller grensledare.

Ansvarig utgivare för *Liahona*: Jerker Myhrberg

Ansvarig för Kyrkorytt: Gösta Körlof

Redaktör: Terez Nilsson

Kromhult 202

241 65 Harlösa

Tfn: +46708-430416

E-post: terez.nilsson@gmail.com

Distribution

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

Prenumerationsinformation

Prenumeration eller ändring av adress sker genom att kontakta Customer Service (kundtjänsten)
Tel: 08-500 655 20
E-post: rcstockholm@ldschurch.org
Internet: store.lds.org
Priset för en helårsprenumeration är SEK

90:00 som insättes på bankgiro 5270-5092.
Ange Liahona och språk.

Skicka manuskript och frågor online till liahona.lds.org: via post till *Liahona*, Rm. 2420, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA eller via e-post till liahona@ldschurch.org.

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

© 2019 Intellectual Reserve, Inc. Med ensamrätt. Printed in the United States of America.

Copyrightinformation: Om inget annat anges kan material från Liahona kopieras för privat, icke kommersiellt bruk (inklusive för ämbeten i kyrkan). Den här rättigheten kan när som helst återkallas. Visuellt material får inte kopieras

om förbehåll anges intill konstverket. Copyrightfrågor bör ställas till Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., FL 13, Salt Lake City, UT 84150, USA; e-post: cor-intellectualproperty@ldschurch.org.

For Readers in the United States

and Canada: January 2019 Vol. 143 No. 1. LIAHONA (USPS 311-480) Swedish (ISSN 1522-9246) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 East North Temple, Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (Visa, MasterCard, American Express) may be taken by phone. (Canada Poste Information: Publication Agreement #40017431) POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 507.1.5.2). NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes to Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.



SYMBOLER I NYA TESTAMENTET

UTÖVER DE LÄRDOMAR SOM
FINNS I NYA TESTAMENTET
KAN VI OCKSÅ LÄRA OSS AV
DESS FÖREMÅL, KULTUR,
HISTORIA OCH PLATSER.

Bergen: "Berg är inte lätta att bestiga. Då, som nu, kallade Herren sina lärjungar att bestiga berg för att betona den verkan ansträngningar och lydnad har. Han kommer också att begära detsamma av dig, bildligt och möjligen också bokstavligen."

Oliver: "Jesus kom till Olivbergets fot för att genomföra första delen av försoningen. Detta gjorde han i Getsemane trädgård. Ordet *Getsemane* kommer från två hebreiska rötter: *gath*, som betyder 'pressa', och *shemen*, som betyder 'olja', särskilt olivolja.

Där hade oliverna pressats under tyngden av stora stenhjul för att krama den dyrbara oljan ur dem. På samma sätt blev Kristus bokstavligen pressad under tyngden av världens synder i Getsemane trädgård.



Han svettades stora blodsdroppar – sitt livs olja – som trängde fram ur varje por (se Luk. 22:44; L&F 19:18)."



Vattnet: "Floden Jordan var den plats där Jesus valde att bli döpt av Johannes för att 'uppfylla all rättfärdighet' (Matt. 3:15). Är det av betydelse att denna heliga förrättning utfördes i det praktiskt taget lägst belägna färskvattendraget på planeten? Kunde han ha valt en bättre plats för att symbolisera de ödmjukhetens djup som han sänkte sig till och från vilka han steg upp?"

Döds-kallen: "Korsfästelsen ägde rum på en kulle som kallades Golgata (hebreiska) eller Döds-kallen. Döds-kallen symboliserade döden. På en sådan plats fullbordades försoningsoffret. På korset blev världens Frälsare upphöjd över döden i den allra största tänkbara betydelsen – förverkligandet av och det verkliga i Herrens makt över döden.



Utdrag ur Russell M. Nelson, "I detta heliga land", Nordstjärnan, feb. 1991, s. 13, 17, 18.

Phan Phon

Phnom Penh, Kambodja



När Phans hem började brinna hann han bara rädda sina tre barnbarn. Allt annat brann ner till grunden. Phan var arg på grannen som orsakat branden. När hans ilska spred sig till hans familj och grannar visste Phan att han behövde förlåta mannen.

LESLIE NILSSON, FOTOGRAF

Jag insåg att min granne var lika fattig som jag. Han startade inte branden med avsikt. Om jag krävde att han skulle betala så skulle han få det svårt, och jag skulle fortfarande känna avsky. Jag mindes att Herren har sagt att vi ska älska vår nästa. Jag kände att jag behövde förlåta honom.

När jag hade beslutit mig för att förlåta kände jag frid.

Min granne var glad att jag förlät honom. Min familj är också gladare. När jag ser det blir jag också glad.

Medlemmar och grannar donerade vad de kunde för att hjälpa min familj. Jag fick mycket ris och delade med mig av det till andra. De frågade mig varför jag ger när jag själv har det så svårt. Jag berättade för dem att när jag tjänar andra så tjänar jag Herren. Jag vill ge till honom, för han har låtit så många underverk ske i mitt liv. Vi har ett vackert hem, bättre än det som brann ner.

LÄS MER

Äldste Larry J. Echo Hawk undervisar om hur förlåtelse hjälper dig att gå vidare och skänker dig frid. Läs hans budskap på lds.org/go/1196.

Hitta fler porträtt av tro på lds.org/go/18.





Stödverksamhetens principer

DE ÄNDAMÅL SOM FÖRÄNDRAR VÅRT TJÄNANDE

Även om stödverksamheten har många ändamål bör våra ansträngningar vägledas av en önskan att hjälpa andra uppnå en djupare personlig omvändelse och bli mer som Frälsaren.

När vi älskar andra på Frälsarens sätt, vill vi hjälpa dem som han gjorde. Som den gode herden är han det främsta exemplet på meningsfullt tjänande.

När vi söker efterlikna honom i vårt tjänande är det viktigt att komma ihåg att hans strävan att älska, lyfta, tjäna och välsigna hade ett högre ändamål än att bara uppfylla omedelbara behov. Säkerligen kände han till deras dagliga behov och hyste medlidande med deras lidande i stunden. Så han botade, mättade, förlät och undervisade. Men han ville mer än att ta hand om den dagliga törsten (se Joh. 4:13–14). Han ville att människorna omkring honom skulle följa honom (se Luk. 18:22; Joh. 21:22), lära känna honom (se Joh. 10:14; L&F 132:22–24), och nå sin gudomliga potential (se Matt. 5:48). Det samma gäller i dag (se L&F 67:13).

Det finns oräkneliga sätt att välsigna andra, men när det slutliga målet för vårt tjänande är att hjälpa andra att lära känna Frälsaren och bli mer som honom, arbetar vi mot den dag när vi inte behöver undervisa vår nästa om att känna Herren eftersom vi alla då ska känna honom (se Jer. 31:34).



LEVANDE WITTEN, AV SIMON DEWEY.



Frälsarens fokus sträckte sig bortom omedelbara behov

- Flera personer gjorde stora ansträngningar för att ta med sin lame vän till Jesus för att få honom botad. I slutändan botade Frälsaren mannen, men han var mer intresserad av att förlåta honom för hans synder (se Luk. 5:18–26).
- När folket kom till Frälsaren med kvinnan som gripits för äktenskapsbrott, räddade han hennes liv rent fysiskt genom att inte fördöma henne. Men han ville rädda henne andligen också, och sa till henne: ”Gå, och synda nu inte mer” (se Joh. 8:2–11).
- Maria och Marta skickade bud till Jesus och bad honom att komma och bota sin vän Lasarus. Jesus, som hade botat andra många gånger, dröjde med att komma till efter att Lasarus hade dött. Jesus visste vad familjen ville, men när han uppväckte Lasarus från de döda stärkte han deras vittnesbörd om hans gudomlighet (se Joh. 11:21–27).

Vilka andra exempel kan du lägga till i den här listan?



Vad kan vi göra?

Om vårt mål är att hjälpa andra bli mer som Frälsaren så förändrar det hur vi tjänar. Här är några sätt på vilka den här insikten kan vägleda våra ansträngningar att tjäna.

Förslag 1: Koppla tjänandet till Frälsaren

Alla våra ansträngningar att göra gott är givande, men vi kan söka efter tillfällen att stärka vårt tjänande genom att koppla det till Frälsaren. Om till exempel den familj du betjänar är sjuk kan en måltid vara till hjälp, men ditt enkla uttryck för kärlek kan förstoras mångfalt av ditt vittnesbörd om Frälsarens kärlek till dem. Din hjälp med trädgårdsarbete uppskattas, men skulle kanske kunna bli mer meningsfullt om det åtföljs av ett erbjudande om en prästadömsvälsignelse.

Äldste Neil L. Andersen i de tolv apostlarnas kворum har sagt: ”En person som har ett gott hjärta kan hjälpa någon att byta däck, ta en rumskamrat till läkaren, äta lunch med någon som är ledsen, eller le och säga hej för att lysa upp någons dag.

Men någon som följer det första budet förstorar de här viktiga tjänandehandlingarna på ett naturligt sätt.”¹

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.

Förslag 2: Fokusera på förbundsstigen

När president Russell M. Nelson för första gången talade till medlemmarna som kyrkans president, sa han: "Stanna kvar på förbundsstigen." Att ingå och hålla förbund "öppnar dörren för varje andlig välsignelse och förmån som är tillgänglig".²

Som sista dagars heliga låter vi döpa oss. Vi konfirmeras och tar emot den Helige Andens gåva. Värdiga manliga medlemmar tar emot prästadömet. Vi går till templet för att ta emot vår begåvning och beseglas som familjer för evigt. Dessa frälsande förrättningar med tillhörande förbund är nödvändiga för att vi ska kunna bli som Herren, så att vi kan vara hos honom.

Vi kan spela en viktig roll för att hjälpa andra längs den stigen när vi hjälper dem att hålla sina förbund och att förbereda sig för att ingå förbund i framtiden.³ Hur kan du hjälpa de enskilda eller de familjer som du tjänar att ta emot nästa förrättning som de behöver? Det kan innebära att du hjälper en pappa förbereda sig för att döpa sin dotter, förklarar välsignelserna med nästa förbund som de kan ingå, eller berättar hur man kan ha en mer meningsfull upplevelse av att förnya sina förbund när man tar del av sakramentet.



Förslag 3: Inbjuda och uppmuntra

När så är lämpligt kan du rådgöra med dem du tjänar om deras omvändelse och strävan efter att bli mer kristuslika. Tala om för dem vilka styrkor du ser och beundrar hos dem. Ta reda på inom vilka områden de känner att de kunde bli bättre och prata om hur du kan vara till hjälp. (För mer information om att samråda med dem du tjänar, se "Rådgör om deras behov", *Liahona*, sep. 2018, s. 6–9.)

Var inte rädd för att inbjuda dem att följa Frälsaren och låta honom hjälpa dem nå sin gudomliga potential. Den här inbjudan kan förändra liv när den åtföljs av att du uttrycker ditt förtroende för dem och din tro på honom.



1. Berätta. Berätta öppet och frimodigt om hur Frälsaren har hjälpt dig när du har försökt närma dig honom genom att leva efter evangeliets principer trots motgångar.

2. Utlova välsignelser. Människor behöver en anledning till att förändras som är mer övertygande än skälen till att de inte förändras. Att förklara de välsignelser som åtföljer en handling kan verkligen motivera (se L&F 130:20–21).

3. Uppmana. Att leva efter en evangelieprincip för med sig ett vittnesbörd om att den är sann (se Joh. 7:17) och leder till en djupare omvändelse.⁴ Nästan varje kontakt kan innehålla en enkel uppmaning att göra något som skulle hjälpa dem att utvecklas.

4. Planera tillsammans. Vad måste hända för att de ska lyckas hålla fast vid sitt beslut att förändras? Hur kan du hjälpa dem? Finns det en tidsplanering?

5. Stöd. När så är lämpligt kan du skapa ett nätverk av människor som kan hjälpa den enskilde förbli motiverad och lyckas. Vi behöver alla en hejarklack.

6. Följ upp. Dela framsteg regelbundet. Fokusera på planen men förfina den om det behövs. Var tålmodig, ihärdig och uppmuntrande. Förändring kan ta tid.

Sex sätt att hjälpa andra komma närmare Kristus

Här kommer några förslag på hur du kan hjälpa andra att göra förbättringar i livet och gå framåt längs förbundsstigen. (Se *Predika mitt evangelium*, kapitel 11, för fler förslag.)

En uppmaning till handling

Fundera över hur dina ansträngningar att tjäna – både små och stora – kan hjälpa andra att fördjupa sin omvändelse och bli mer som Frälsaren.

Berätta om dina upplevelser

Dela med dig av dina upplevelser av att tjäna andra eller bli betjänad. Gå till liahona.lds.org och klicka på "Submit an Article or Feedback". ■

SLUTNOTER

1. Neil L. Andersen, "A Holier Approach to Ministering" (andakt vid Brigham Young University, 10 apr. 2018), s. 3, speeches.byu.edu.
2. Russell M. Nelson, "När vi går framåt tillsammans", *Liahona*, apr. 2018, s. 7.
3. Se Henry B. Eyring, "Döttrar i förbundet", *Liahona*, maj 2014, s. 125–128.
4. Se David A. Bednar, "Omvänd till Herren", *Liahona*, nov. 2012, s. 106–109.



Maria

Jesu mor

Marias berättelse är en tidlös påminnelse om
lärjungeskapets pris och välsignelser.

Gaye Strathearn

Lektor i forntida skrifter vid Brigham Young University

Maria, Jesu mor, är en av de få kvinnor som nämns i skrifterna och den enda vars liv och verksamhet nämns i profetior århundraden före hennes födelse (se 1 Ne. 11:15, 18; Mosiah 3:8; Alma 7:10).¹ Nya testamentets författare Matteus, Markus, Lukas och Johannes ger endast små glimtar av hennes liv och verksamhet eftersom deras fokus med all rätt ligger på Frälsaren. Men den tidiga kristna kyrkan gav Maria titeln *theotokos*, ”Guds mor eller gudaföderska”² för att påminna om den viktiga roll hon har i Faderns plan.

Äldste Bruce R. McConkie (1915–1985) i de tolv apostlarnas kvorum skrev: ”Kan vi ha för höga tankar om den som Herren har välsignat mer än alla andra kvinnor? Det finns bara en Kristus, och det finns bara en Maria. De var båda ädla och stora [i förutgåendet] och de förutordinerades båda till den verksamhet de utförde. Vi kan inte annat än anta att Fadern valde den största kvinnliga anden som mor till sin Son, precis som han valde den manliga anden som var som han till Frälsare. ... Vi bör ... ge Maria den aktning hon förtjänar.”³

Lukas berättelse om ängelns besök hos Maria (se Luk. 1:26–56) ger oss en inblick som kan hjälpa oss uppskatta denna anmärkningsvärda kvinna mer. I hennes samtal med Gabriel

och Elisabet ser vi en ung kvinna som försöker fånga och förstå den unika kallelse Gud ger henne. Vidden av den kallelsen måste ha tyngt en som var så ung, men ändå underkastade hon sig villigt Faderns vilja. Hennes berättelse påminner oss om att Gud känner alla sina barn och att han kallar vanliga män och kvinnor till att delta på enastående sätt för att bygga upp hans rike. Hon blev Jesu första lärjunge, och därför är hon ett exempel för alla som väljer att följa honom.

Nasaret: Marias hem

Tyvärr står det inget i Nya testamentet om Marias föräldrar, hennes födelse eller något om hennes liv i Nasaret. Lukas kallar Nasaret en *polis*, vilket kan översättas till stad eller ort, men det verkar inte ha varit någon betydande plats. Utanför Nya testamentet nämns inte Nasaret i något text förrän i slutet av andra århundradet efter Kristus.

Vi vet att Nasaret låg på en höjd i nedre Galileen med utsikt över den bördiga Jisreeldalen, 10 mil norr om Jerusalem. Arkeologiska fynd tyder på att Nasaret under första århundradet var mer som en by än en stad, med en uppskattad befolkning på omkring 400–500 personer.⁴ Med få undantag kämpade befolkningen i Galileen med att överleva som naturabönder. De bedrev boskapsskötsel, fiskade och brukade jorden för att

ge familjen mat på bordet och för att kunna betala skatt. Byn var inte befäst, det finns inga tecken på att den hade gatubeläggning eller imponerande arkitektur, inte heller på att det fanns lyxartiklar som marmor, mosaik eller freskomålningar i byggnaderna, eller att hushållen hade importerad keramik.⁵ De första husen från första århundradet som har grävt ut ser ut att vara enkla envåningshus med två rum, halmtak och en mindre gårdsplan.⁶ Begravningsätt och en del fragment från kalkstenskärl tyder på att innevånarna var judar och inte av något annat folkslag.

Även om ingen av dessa upptäckter kan länkas direkt till Maria eller hennes familj, ger de oss en känsla för hur hennes liv i Nasaret kan ha sett ut: En bondflicka som bodde i en by på landet, långt bort från Jerusalems religiösa center med dess tempel, prästaristokrati och rikedom. Även som ung flicka arbetade hon troligtvis bredvid sin mor och de andra kvinnorna i byn med att väva tyg, laga mat, samla ved, hämta vatten från hushållsreservoarerna eller byns brunnar och arbeta på fältet – allt för att hjälpa familjen överleva från dag till dag.

Marias kallelse

Marias berättelse i Lukasevangeliet inleds med att ängeln Gabriel visade sig för henne, samma ängel som tidigare hade visat sig för Sakarias i templet (se Luk. 1:11, 19, 26). När Gabriel visar sig är Maria en ung kvinna som var förlovad och skulle gifta sig med Josef (se Luk. 1:27). Vi vet inte hur gammal Maria var när detta hände, men vi vet att i forntiden kunde äktenskapskontrakt upprättas redan före puberteten. Gabriels besök och budskap om att Maria har "fått nåd", att "Herren är med dig", att hon är "välsignad bland kvinnor" och att hon, enligt Joseph Smiths översättning av Lukas 1:28, var "utvald" (se även Alma 7:10), måste ha fått Maria att känna sig både förvirrad och rädd. Vi kan bara föreställa oss vilka tankar som virvlade runt i hennes huvud i det ögonblicket, men kanske frågade hon sig: "Varför anser Gud att jag är välsignad bland kvinnor? Varför har jag 'fått nåd av Gud' och vad betyder det?"

Varför sände Gud Gabriel till mig och inte till någon av de andra unga kvinnorna i Nasaret, eller i Jerusalem?" Ja, hon var av Davids hus (se Luk. 1:32; Rom. 1:3), men det betydde inte mycket under romarnas ockupation. Hon var trots allt bara en ung kvinna från en bondfamilj som bodde i en obetydlig by. Som Natanael senare frågade: "Från Nasaret? Kan det komma något gott därifrån?" (Joh. 1:46).

Gabriel svarar inte på någon av de frågor som kan ha fyllt Marias sinne och hjärta. I stället fortsätter han med sitt budskap: Hon ska föda en son, men inte vilken son som helst. Hennes barn ska kallas "den Högstes Son" och få "hans fader Davids tron" (se Luk. 1:32–33). Med andra ord talade Gabriel om för Maria att hennes son skulle vara både Guds Son och den utlovade Messias. Om Maria kände sig förvirrad och rädd före denna förkunnelse kan vi bara tänka oss hur mycket starkare dessa känslor blev nu.

Låt oss se på en princip som denna del av Marias berättelse kan lära oss om lärjungeskap. Maria hade inte bett om den plan som Gud hade för henne. Gabriel visade sig för Sakarias eftersom han och Elisabet hade bett om ett mirakelbarn, men han kom till Maria under helt andra omständigheter: inte för att uppfylla en vädjan utan för att förkunna Guds vilja för henne. Med det förestående bröllopet hade Maria troligen tänkt på att hon skulle kunna få barn i framtiden. Men även om judaismen under det första århundradet fokuserade på den kommande Messias, skulle Maria ha trott att hon, en ung bondflicka från Nasaret, skulle bli Messias mor? Förmodligen inte. Poängen är att kallet till lärjungeskap ofta kräver att man ändrar sina egna planer för livet.

Lukas fokuserar sin redogörelse på Gabriels budskap och sedan på Elisabets. Men tre gånger får vi läsa om vad Maria tänkte och kände.

En inspirerad fråga

Den första är hennes fråga till Gabriel: "Hur ska detta ske? Jag har ju inte haft någon man" (Luk. 1:34). Med tanke på



Ängeln Gabriel visade sig för Maria med det förunderliga budskapet att hon var "välsignad bland kvinnor" och att hon skulle föda Guds Son.

omständigheterna är hennes fråga rimlig. Den påminner om Sakarias fråga: "Hur ska jag kunna vara säker på det [att Elisabet ska föda en son]?" (v. 18). Men där hans fråga uttrycker tvivel på Gabriels svar på en bön som Sakarias själv uppsänt, söker Marias fråga klarhet i Guds uttryckta vilja för hennes del. Frågor är oundvikliga när Guds inbjudan sporrar lärjungar att höja ribban och lämna sin trygghetszon, och inspirerade frågor leder till uppenbarelse.

Gabriels svar på Marias fråga har tre delar:

1. För det första säger han till Maria att "den helige Ande ska komma över dig" (v. 35). Den Helige Anden är den kraft som hjälper lärjungar i alla tidsåldrar att utföra sin uppgift. "Minns att detta verk är inte enbart ditt och mitt", lärde president Thomas S. Monson (1927–2018). "Det är Herrens verk, och när vi går Herrens ärenden är

vi berättigade till Herrens hjälp. Kom ihåg att den Herren kallar, den dugliggör Herren."⁷ Sedan ger Gabriel Maria information som gäller just hennes situation: "Och den Högstes kraft ska vila över dig.⁸ Därför ska barnet som föds kallas heligt och Guds Son" (v. 35).

2. För det andra berättar Gabriel för Maria om Elisabet, en person som upplever en liknande, även om den inte är exakt likadan, mirakulös graviditet (se v. 36). Elisabets graviditet visar Maria att hon inte är ensam, att det åtminstone finns en person till som kan förstå vad hon går igenom.
3. För det tredje förkunnar Gabriel tydligt: "Ingenting är omöjligt för Gud" (v. 37). Gud gjorde det omöjliga när Elisabet blev med barn.⁹ Gabriels förkunnelse är en påminnelse till lärjungar i alla tidsåldrar att när vi följer Guds uppmaningar kan under ske.



Marias och Elisabets berättelser sammanvävs av deras kärlek till och stöd av varandra i nödens stund.

En lärjunges villighet

Marias andra svar i berättelsen skildrar, i mitt sinne, en lärjunges hängivenhet och inställning: "Jag är Herrens tjänarinna. Låt det ske med mig som du har sagt" (Luk. 1:38). "Tjänarinna" visar på att Maria har valt att acceptera kallet

som Gud gett henne. Det uttalandet är Marias version av det hennes son sa i Getsemane: "Ske inte min vilja, utan din" (Luk. 22:42). Även om det tycks vara tydligt att hon i detta skede av sin vandring omöjligen kan förstå allt som kommer att krävas av henne – Simon profeterar senare för henne att "också genom din själ ska det gå ett svärd" (Luk. 2:35) – väljer Maria att gå framåt i tro.

"Och ängeln lämnade henne" (Luk. 1:38). När Gabriel har lämnat henne är Maria ensam kvar. Även om det är en sak för en lärjunge att svara som hon inför en himmelsk budbärare, vad gör hon nu när ängeln är borta? Hur förklarar hon sin upplevelse för sina föräldrar? För Joseph? Vad händer med henne om de eller Nasarets befolkning inte tror på henne? Det lilla samhället Nasaret hon bor i blir nu till en svårighet.

Så hon minns den andra delen av Gabriels svar på hennes fråga och reser hem till Elisabet. Återigen vävs Lukas inledande berättelser samman. Så snart Maria hälsade på Elisabet "spratt barnet till i [Elisabets] moderliv. Hon blev uppfylld av den helige Anden och ropade med hög röst: 'Välsignad är du bland kvinnor, och välsignad är din livsfrukt'" (Luk. 1:41–42). Hälsningen som Anden manar henne till förstärker det som Gabriel redan har förkunnat om Marias välsignade plats bland kvinnor. Maria fick nu ett andra vittne om sin uppgift, men den kom först när hon villigt hade accepterat uppgiften.

Berättelsen om Maria och Elisabet påminner om två stora aspekter av nutida lärjungars liv. Den påminner om det stora symbiotiska värdet som Hjälpföreningen världen över förkroppsligar: kvinnor i alla åldrar och i olika stadier i livet som kommer samman för att stärka och stödja varandra när det behövs. Den påminner också om att Gud inte överger dem han kallat i nödens stund, utan att han ofta ordnar så att de tas om hand av andra som han också kallat.

Magnificat

Marias sista uttalande kallas för Magnificat eller Marias lov-sång, där hon visar den glädje hon känner efter Elisabets ord.

Hon uttrycker sina känslor om vad som skett i hennes liv och reflekterar över den insikt hon nyligen fått om sin plats i Guds plan. Först och framför allt vill hon upphöja, prisa och ära sin Gud, som hon lovsjunger som sin Frälsare (se Luk. 1:46–47). Hennes upplevelse har lärt henne om Guds ständiga nåd, både genom att han har valt någon som är så ringa som hon (se v. 48–50) och genom att han har utvalt henne till att spela en central roll i uppfyllelsen av Abrahams förbund (se v. 54–55).

Och ”Maria stannade hos Elisabet omkring tre månader och återvände sedan hem” (v. 56). Maria var nu bättre förberedd att utföra sitt gudomliga uppdrag.

Hur Maria är ett exempel för oss

Nutida lärjungars och Marias berättelser skiljs åt av både kultur och av 2 000 år. Ändå är hennes berättelse en tidlös påminnelse om lärjungeskapets pris. Gud förväntar sig att hans efterföljare tar på sig de uppdrag han ger dem. President Russell M. Nelson påminner oss om att ”Gud alltid har bett sina förbunds barn att göra svåra saker”.¹⁰ Mary var inte undantagen och det är inte vi heller. Vår utmaning är att ha tro till att underkasta oss hans vilja, att ta emot hans kallelse i tron på att hans Ande stärker oss i hans tjänst. Bonnie H. Cordon, Unga kvinnors generalpresident, påminner oss också om att ”vi kan göra svåra saker” och lägger sedan till ”men vi kan också göra dem med glädje”.¹¹

Som nutida lärjungar, hur låter vårt Magnificat? Hur uttrycker vi vår glädje över vår Gud? Hur uttrycker vi det magnifika i hans nåd i våra liv? Hur finner vi sätt att fira vår del i att uppfylla Abrahams förbund i vår tid? Det är bara några av de saker vi kan lära oss av Marias anmärkningsvärda berättelse om lärjungeskap. ■

SLUTNOTER

1. Matteus förstod också att Maria uppfyllde Jesajas profetia om en jungfru som ska föda en son och ge honom namnet Immanuel (se Jes. 7:14). Hans citat om ”en jungfru” kommer från en grekisk översättning av Jesaja under 200-talet e. Kr., som användes av tidiga kristna och som användes i Jesaja 7:14 i King James Version.

2. I 1830 års utgåva av Mormons bok beskriver 1 Nephi 11:18 Maria som ”Guds mor”.
3. Bruce R. McConkie, *Mortal Messiah*, 4 band (1981), 1:326–327, fotnot 4.
4. Se James E. Strange, ”Nazareth”, *Anchor Bible Dictionary*, 4:1050; Jonathan L. Reed, *Archaeology and the Galilean Jesus: A Re-examination of the Evidence* (2002), s. 131.
5. Se Reed, *Archaeology and the Galilean Jesus*, s. 131.
6. Se Ken Dark, ”Has Jesus’ Nazareth House Been Found?” *Biblical Archaeology Review*, band 41, nr 2 (mars/april 2015), s. 54–63; se även Ken Dark, ”Early Roman-Period Nazareth and the Sisters of Nazareth Convent”, *The Antiquities Journal*, band 92 (2012), s. 37–64.
7. Thomas S. Monson, ”Plikten kallar”, *Nordstjärnan*, juli 1996, s. 46.
8. Det grekiska ordet som översatts som ”vila över” (*episkiazō*) är samma ord som används i den grekiska översättningen av Gamla testamentet för att beskriva molnet som sänkte sig över tabernaklet när det var färdigt. Det beskriver Herrens härlighet.
9. Herren sa detsamma till Abraham när han och Sara fick veta att de skulle få barn i sin ålderdom (se 1 Mos. 18:14; Rom. 4:19–21).
10. Se Russell M. Nelson, ”Stå som den sanna millenniegenerationen”, *Liahona*, okt. 2016, s. 49.
11. ”Bonnie H. Cordon: Unga kvinnors generalpresident”, *Liahona*, maj. 2018, s. 129.



Johannes

lärjungen som Jesus älskade

De böcker i Nya testamentet som tillskrivs Johannes den älskade beskriver honom både som lärare och som förebild för vårt eget lärjungeskap.

Eric D. Huntsman

Lektor i forntida skrifter vid Brigham Young University

Efter Petrus är Johannes kanske den mest kände av Jesu ursprungliga tolv apostlar. Han och hans bror Jakob var där tillsammans med Petrus under några av de viktigaste stunderna i Frälsarens jordiska verksamhet, och traditionen tillskriver honom fem böcker i Nya testamentet.¹ Att han själv stod nära Herren antyds i Joh. 13:23: ”En av hans lärjungar, den som Jesus älskade, låg till bords vid Jesu sida.” I alla tider har kristen konst återspeglat bilden av Johannes som ung man, ofta vilande i Frälsarens armar. Det är ursprunget till hans unika titel, Johannes den älskade, men hans vittnesbörd och uppgift visar sidor av lärjungeskapet som vi alla kan dela.

Johannes, Sebedeus son

Johannes hebreiska namn, *Yohanan*, betyder ”Gud har förbarmat sig”. Det mesta vi vet om honom kommer från de första tre evangelierna, som berättar om Frälsarens jordiska verksamhet ur i stort sett samma perspektiv. De är alla överens om att Johannes var son till Sebedeus, en framgångsrik galileisk fiskare, som ägde en båt och kunde anställa dagarbetare för att hjälpa honom och hans söner i deras arbete. Johannes och hans bror Jakob var också affärskompanjoner med Petrus och Andreas, och alla fyra lämnade fisket när Jesus kallade dem att följa honom som lärjungar på heltid.²





När Jesus kallade Johannes och Jakob lämnade de "sin far Sebedeus i båten med arbetarna och följde Jesus" (Mark. 1:20).

Evangelierna nämner inte Sebedeus igen, men Jakobs och Johannes mor blev en av Jesu efterföljare, hon förde sina söners talan inför Jesus och var där vid korsfästelsen.³ Salome, vilket Jakobs och Johannes mor vanligtvis kallas, kan ha varit Maria, Jesu mors, syster, vilket betyder att Jakob och Johannes är kusiner till Jesus och släktingar till Johannes Döparen.⁴

Kort efter sin kallelse bevittnade Johannes många av Frälsarens tidiga underverk och undervisning.⁵ Att se dessa underverk och lyssna till tal som bergspredikan förberedde utan tvekan Johannes för ögonblicket då Jesus kallade honom som en av hans tolv apostlar.⁶ Av dessa särskilda vittnen bildade Petrus, Jakob och Johannes en inre cirkel av närstående lärjungar som närvarade vid viktiga tillfällen under Jesu jordiska verksamhet:

- När Jairus dotter uppväcktes, då de personligen såg Herrens makt över döden.⁷
- På förklaringsberget, där de såg Jesus

uppenbarad i sin härlighet och hörde Faderns röst vittna om att Jesus var hans älskade Son.⁸

- På Oljeberget under hans sista profetia om de sista dagarna.⁹
- I Getsemane trädgård, där de väntade i närheten medan Frälsaren påbörjade sitt stora försoningsverk.¹⁰

Precis som Jesus Kristus gav Simon namnet *Kefas* eller Petrus, vilket betyder "klippa", gav han också Jakob och Johannes titeln *Boanerges*, eller "Åskans söner".¹¹ Eftersom de frågade Jesus om de skulle kalla ner eld från himlen över en by med samariter som inte tog emot honom (se Luk. 9:51–56), kan det tilltalsnamnet antyda att de var hetlevrade eller åtminstone mycket viljestarka. Men det är lika troligt att namnet gavs för att anspela på de mäktiga vittnen de kunde bli, kanske på samma sätt som Petrus namn mer reflekterade hans trofasthet och styrka efter Jesu

uppståndelse än hans tidigare hängivna men impulsiva karaktär.¹²

När Johannes nämns i Apostlagärningarna framställs han som en stark, pålitlig följeslagare till Petrus. Johannes var med Petrus när han botade den förlamade mannen i templet, och tillsammans predikade de frimodigt inför Jerusalems judiska ledare. Tillsammans reste de två apostlarna till Samarien för att förläna den Helige Andens gåva till samariterna som Filippus hade undervisat och döpt.¹³

Men det är i skrifterna som tillskrivs Johannes som han på bästa sätt framstår som ett mäktigt vittne om sin Mästare och vän Jesu Kristi gudomlighet. Dessa böcker i Nya testamentet beskriver honom både som lärare och förebild för vårt eget lärjungeskap.

Älskad lärjunge

Intressant nog namnges Johannes aldrig i det evangelium som traditionellt har tillskrivits honom. Johannesevangeliet nämner endast Sebedeus två söner en gång, i sista kapitlet, där de är två av de sju lärjungarna som träffar den uppståndne Herren vid Tiberiassjön. Men inte ens där nämns de vid namn. I stället har traditionen, med stöd av återställsens skrifter¹⁴, identifierat Johannes som den anonyme ”lärjungen som Jesus älskade” som närvarade vid den sista måltiden, korsfästelsen, den tomma graven och när Jesus visade sig för sista gången vid Tiberiassjön.¹⁵

Han kan också ha varit den ”andre lärjungen” som tillsammans med Andreas hade varit Johannes Döparens efterföljare och hört honom vittna om att Jesus var Guds Lamm (se Joh. 1:35–40), och det är troligt att han var den lärjunge som följde med Petrus efter att Jesus fängslats, och som hjälpte Petrus komma in på översteprästens gård (se Joh. 18:15–16).

I Johannesevangeliet framträder den älskade lärjungen som en nära, personlig vän till Herren. Tillsammans med Marta, Lasarus och Maria beskrivs Johannes i det här evangeliet som en som Jesus älskade (se Joh. 11:3, 5). Hans plats vid bordet under den sista måltiden återspeglar inte bara heder utan också närhet.

Utöver hans vänskap med Frälsaren visar andra skriftställen på att han är ett mäktigt vittne om de allra viktigaste händelserna i Jesu mission: Han stod vid korsets fot för att bevittna att Herren dog för att sona våra synder, han sprang till graven efter uppståndelsen för att se efter att den var tom och såg den uppståndne Frälsaren.

Två gånger nämner Johannesevangeliet att det grundar sig på den älskade lärjungens ögonvittne och det betonar att hans vittnesbörd är sant,¹⁶ något

som genljuder i det faktum att Joseph Smith döpte om hans evangelium till ”Johannes vittnesbörd”.¹⁷

Forskare debatterar fortfarande om vem som är den älskade lärjungen, men om det är aposteln Johannes så var han källan till materialet i evangeliet, även om han inte är dess författare.¹⁸ Så varför namnges han inte, varför kallar de honom inte för aposteln Johannes? Svaret kan

*”Det är den lärjungen som vittnar om detta och har skrivit detta, och vi vet att hans vittnesbörd är sant”
(Joh. 21:24).*

delvis ligga i att han avsåg att hans upplevelser skulle vara ett mönster för troende och lärjungar i varje tidsålder. Genom att vara anonym kunde han låta oss sätta oss i hans ställe, lära oss att älska och bli älskad av Herren och sedan få vårt eget vittnesbörd, som vi sedan kallas att bära för andra.

De tre Johannesbreven

Liksom i Johannesevangeliet står det inte i något av de tre breven att det är Johannes som har skrivit dem. Men 1 Johannesbrevet, som är mer en doktrinär avhandling än ett faktiskt brev, liknar i mycket evangeliet i stil och ämnen, som inbegriper vikten av kärlek och lydnad – teman som Frälsaren undervisade om i Johannes redogörelse för den sista måltiden.

1 Johannesbrevet skrevs efter evangelierna och börjar med författarens vittnesbörd om Herren Jesus Kristus, ”som var från begynnelsen, det vi har hört, det vi med egna ögon har sett, det vi har skådat och rört med

våra händer, om detta vittnar vi: Livets Ord” (1 Joh. 1:1; kursivering tillagd). Förutom att upprepa Johannesevangeliets inledande ord betonar författaren sitt mäktiga, personliga, fysiska vittnesbörd om Jesus Kristus, som bokstavligen var Guds ord i köttet.

De första kristna, som var bokens ursprungliga läsare, hade till synes uthärdat en intern delning när en grupp som anammade felaktiga trosuppfattningar om Jesus Kristus hade lämnat kyrkan.¹⁹ I Johannes första brev är författaren inte bara ett vittne, han är en myndighetsperson som kallats att rätta till falsk lära och bemöta hot mot tron som kom från antikrister och falska andar (se 1 Joh. 2:18–27; 4:1–6). Hans uppgift var också att uppmuntra dem som förblev trofasta genom att delge betydelsefulla sanningar om Gud och Kristus och vikten av att fortsätta i tro och rättfärdighet.

I Johannes andra och tredje brev identifierar han sig helt enkelt som ”den gamle” och fortsätter att betona vikten av kärlek och lydnad och faran med falska lärare och dem som förkastar kyrkans sanna ämbetsmän.²⁰

Dessa tre böcker undervisar oss alla om vikten av att fortsätta vara hängiven den uppenbarade Jesus Kristus.

Uppenbararen

Av de fem böckerna som tillskrivs honom är det endast Uppenbarelsboken som faktiskt nämner Johannes vid namn. Den nämner tre gånger vem författaren är i dess inledande verser (se Upp. 1:1, 4, 9). Förutom att säga att han är Guds tjänare ger författaren ingen annan antydning om sitt uppdrag eller ämbete, men de flesta experterna på tidig kristendom tror att han var Johannes, Sebedeus son.

Mormons bok och Läran och förbunden bekräftar att aposteln Johannes gavs ett särskilt uppdrag att ta emot och skriva ner synerna som han tog emot.²¹ Uppenbarelsboken är komplex och rik på symboler. Den är avsedd att trösta och uppmuntra kristna i alla tidsåldrar som lider förföljelse eller prövningar, samtidigt som den uppenbarar Jesu Kristi roll genom historien.

Även om två olika datum har lagts fram för när Johannes skrev Uppenbarelsboken – ett tidigare datum på 60-talet e. Kr. under kejsare Neros regering och ett senare datum på 90-talet e. Kr. under kejsare Domitianus regering – ligger båda efter Petrus martyrdöd, vilket gjorde Johannes till seniorapostel bland de apostlar som fortfarande levde.

Men han var inte endast kallad att ta emot och skriva ner synerna som boken innehåller. I en av hans syner bad en ängel Johannes Uppenbararen att ta en liten bokrulle och äta upp den. Den var först söt i hans

mun men sved i hans mage, vilket Joseph Smith tolkade som att det representerade hans uppdrag att hjälpa till med Israels insamling under alltings återställelse (se Upp. 10:9–11; L&F 77:14). Det uppdraget var möjligt eftersom Johannes fortsatte att verka efter sin förvandling. Medan kommentatorer, forntida och nutida, har delade åsikter om innebörden i Jesu ord till Petrus om vad som skulle hända med Johannes i slutet av evangeliet (se Joh. 21:20–23), tog Joseph Smith emot en uppenbarelse som bekräftar att Johannes fortsätter verka som en förvandlad varelse tills

*”När vi älskar Gud och
håller hans bud, då vet vi
att vi älskar Guds barn”
(1 Joh. 5:2).*

Frälsaren kommer tillbaka (se L&F 7:1–6). Med andra ord har han inte bara profeterat om den sista tiden, utan hans uppdrag består också av att hjälpa till att uppfylla dessa profetior och att få se hur det som uppenbarades för honom uppfylls.

Våra egna uppdrag kanske inte är lika stor-slagna, men Johannes exempel lär oss att vår kärlek till Jesus Kristus leder oss till att ta emot våra egna kallelser och utmaningar i livet, oavsett hur bitterljuva de ibland kan tyckas vara.

Hur vi själva blir älskade lärjungar

John var en ledande medlem bland Jesu ursprungliga tolv apostlar, han hade en nära

personlig relation till Frälsaren och verkade i viktiga roller som hans vittne, som ledare i kyrkan och som uppenbarare. Men eftersom han valde att beskriva sig själv som den älskade lärjungen i det evangelium som bär hans namn kan han vara ett exempel för oss alla i vårt lärjungeskap. Av honom lär vi oss att vi alla kan vila i Jesus Kristus kärleksfulla famn som hans efterföljare. Och hans kärlek känner vi starkast genom förrättningar, som den han fastställde under den sista måltiden. Vi kan också symboliskt sett stå vid foten av korset och vittna om att Jesus dog för oss, och gå framåt i hoppet om att för egen del få veta att Herren lever. Liksom Johannes har vi uppdraget att som älskade lärjungar bära detta vittnesbörd för andra, att vittna om sanningen och utföra vad vi än kallas att göra tills Herren kommer tillbaka. ■



SLUTNOTER

1. Intressant nog är det bara i Uppenbarelseboken som det bokstavligen står att författaren var Johannes (se Upp. 1:1, 4). Inget av evangelierna, däribland Johannesevangeliet, nämner dess författare. Men tidig kristen tradition hävdar att den älskade lärjungen i Johannesevangeliet är aposteln med samma namn. Se slutnot 17 för en diskussion om bevis, akademiska diskussioner och insikter som fått under återställelsen om denna koppling. 1 Johannesbrevet nämner inte heller dess författare, men dess stil och ämne liknar Johannesevangeliet i mycket. 2 och 3 Johannesbrevet tillskrivs endast "den gamle", men tidig kristen tradition kopplar dem till författaren till Johannesevangeliet och 1 Johannesbrevet.
2. Se Mark. 1:19–20; se även Matt. 4:21–22; Luk. 5:10–11. De flesta forskare är eniga om att Markusevangeliet skrevs först, någon gång under mitten av 60-talet e. Kr., och att Matteusevangeliet och Lukasevangeliet skrevs någon gång under 70-talet e. Kr. eller i början av 80-talet e. Kr. Om man därför läser Markusevangeliet först kan man se hur Matteus och Lukas utökade eller anpassade den tidigaste redogörelsen.
3. Mark. 10:35–37 beskriver att Jakob och Johannes bad att få sitta på Jesu högra och vänstra sida i hans rike, men Matteus 20:20–21 lägger till att denna begäran faktiskt kom från deras mor. För att läsa om hennes närvaro under korsfästelsen och senare vid den tomma graven, se Mark. 15:40; 16:1–8; se även Matt. 27:55–56; Luk. 23:49, 55; 24:1–10; och Joh. 19:25.
4. För mer information om sådana kopplingar till Salome, samt mer bakgrundsinformation om Sebedeus familj och fiskeri, se R. Alan Culpepper, *John, the Son of Zebedee: The Life of a Legend* (2000), s. 7–23.
5. Se Mark. 1:21–31, 40–45; 2:1–12; 3:1–6; se även Matt. 8:1–4; 9:1–8; 12:9–14; Luk. 4:33–39; 5:12–15, 17–26; 6:6–11.
6. För bergspredikan, se Matt. 5–7. För kallelsen av Johannes och de andra ursprungliga apostlarna, se Mark. 3:13–19; se även Matt. 10:2–4; Luk. 6:13–16.

7. Se Mark. 5:37; se även Matt. 9:23–26; Luk. 8:51, även om Matteus inte nämner Petrus, Jakob eller Johannes.
8. Se Mark. 9:2–10; se även Matt. 17:1–8; Luk. 9:28–36.
9. Se Mark. 13:3–37.
10. Se Mark. 14:32–34; se även Matt. 26:36–38.
11. Se Mark. 3:17. *Boanerges* är tydligen en grov grekisk omskrivning av det arameiska uttrycket *bene reghesh* eller *r'm*, vilket betyder "tumultets eller åskans söner".
12. Se Culpepper, *John, the Son of Zebedee*, s. 38–40, 50.
13. Se Apg. 3:1–11; 4:1–21; 8:14–17.
14. Se L&F 7; 77; 88:141.
15. Se Joh. 13:23; 19:26, 34–35; 20:2–10; 21:1–14, 20–25; se även Culpepper, *John, the Son of Zebedee*, s. 57–69.
16. Se Joh. 19:35; 21:24–25; se även Joh. 20:30–31.
17. Se *Joseph Smith's New Translation of the Bible: Original Manuscripts*, red. av Scott H. Faulring, Kent P. Jackson och Robert J. Matthews (2004), s. 234.
18. För exempel på akademiska diskussioner om vem den älskade lärjungen är, se Culpepper, *John, the Son of Zebedee*, s. 72–85 och Raymond E. Brown, *An Introduction to the Gospel of John*, red. av Francis J. Moloney (2003), s. 189–199. För information om huruvida aposteln Johannes är källan eller författaren till Johannesevangeliet, se Richard Neitzel Holzapfel, Eric D. Huntsman och Thomas A. Wayment, *Jesus Christ and the World of the New Testament* (2006), s. 126–127 och min egen artikel nyligen i "The Gospel of John" i *New Testament History, Culture, and Society* (2018), red. Lincoln Blumell, sidnummer väntar.
19. Se Raymond E. Brown, *The Epistles of John* (The Anchor Bible, band 30 [1982]), s. 49–55, 71.
20. Se Culpepper, *John, the Son of Zebedee*, s. 90–95 och Holzapfel, Huntsman och Wayment, *Jesus Christ and the World of the New Testament*, s. 274–277.
21. Se Holzapfel, Huntsman och Wayment, *Jesus Christ and the World of the New Testament*, s. 281–282 och särskilt 1 Ne. 14:18–27; Eth. 4:16; och L&F 7:1–3; 77.

Johannes var ett mäktigt vittne om de allra viktigaste händelserna i Jesu mission: han stod vid korsets fot för att bevittna att Herren dog, han sprang till graven efter uppståndelsen för att se att den var tom och såg den uppståndne Frälsaren.



DEN GYLLENE SKÖRDEN, AV DAVID MERRILL, MED TILLSTÄND AV KYRKANS HISTORISKA MUSEUM

Tro på Jesus Kristus
och hans försoning är tro till
att skörda. Det är tro på hans
makt, inte vår egen.





**Äldste
Wilford W. Andersen**

i de sjuttios kворum

Två grader av tro

Lehi och hans familj hade bara varit i vildmarken i några dagar när Herren sa till honom att skicka sina söner tillbaka till Jerusalem för att hämta mässingsplåtarna från Laban. Vi berömmar inte ofta Lehis två upproriska söner Laman och Lemuel, men de var faktiskt villiga att gå. De hade tro nog att försöka.

Laman, och senare Lemuel med sina bröder, bad Laban om att få plåtarna. Bröderna förlorade familjens rikedomar och nästan sina liv i försöket. Då svek Lamans och Lemuels tro dem, och de var redo att ge upp. Nephi å andra sidan höjde sig över faran och missmodet:

”Så sant Herren lever, och så sant vi lever, skall vi inte gå ned till vår far i vildmarken förrän vi har utfört det som Herren har befallt oss.

Låt oss därför vara trofasta i att lyda Herrens befallningar” (1 Ne. 3:15–16).

Nephi utövade sedan stor tro, fick tag i Labans plåtar och återvände med sina bröder till deras far i vildmarken.

Det verkar finnas två grader av tro. Den första graden är tro till att försöka, tron att räcka ut sin skära. Den andra graden är tro till att göra.

Det är mer än tro till att räcka ut sin skära – det är tro till att skörda.

Laman och Lemuel hade tro nog att försöka, men Nephi hade tro nog att göra. Laman och Lemuel hade tro nog till att räcka ut sin skära, men Nephi hade tro nog till att skörda.

Den hårfina skillnaden mellan tro till att räcka ut sin skära och tro till att skörda gör all skillnad i världen. Om vi vill leva igen tillsammans med vår himmelske Fader och leva produktiva och glädjefyllda liv på jorden, behöver vi utveckla tron till att skörda.

Vi har fått underbara löften av Herren – löften om lycka och glädje i det här livet och upphöjelse i nästa. Men utmaningarna och problemen i våra dagliga liv har en tendens att krossa vårt hopp. Vårt löftets land verkar vara så långt borta, så onåbart, att vi börjar tvivla.

”Det är inte möjligt för mig att nå det målet eller att få den välsignelsen”, tänker vi. ”Herren måste ha tänkt på någon annan när han gav dessa löften.”

Nej, han tänkte på *dig och mig*. Vi behöver bara ha tro nog till att ta emot våra välsignelser – en tro så stark att den kan omvandla våra framtida löften till vår nuvarande verklighet. Vi behöver tro till att skörda.

Vad består egentligen den tron av, och hur kan vi utveckla den?



Be varje dag om att din himmelske Fader ska välsigna dig med den rättfärdiga önskan att anpassa din vilja till hans.

Ha tro på Jesus Kristus

För det första: Till skillnad från tro till att räcka ut sin skära, är tro till att skörda inte tro på sin egen förmåga. Det är inte detsamma som självförtroende eller en positiv inställning. Det är inte ens tro på familj eller vänner – även om allt detta är bra. Tro till att skörda är tro på Jesus Kristus och hans försoning. Det är tro på hans makt, inte vår egen.

När jag kallades som president för Maricopa stav i Mesa, Arizona bad äldste W. Mack Lawrence, då generalauktoritets-sjuttio, min fru och mig att komma in på stavspresidentens kontor och utfärdade sedan kallelsen. Jag svarade plikttroget ja. Sedan bad han oss att gå in i högrådets rum och under bön fundera på vilka män vi skulle rekommendera som mina rådgivare. När jag kom in i rummet såg jag bilder på alla stavspresidenter som hade verkat i staven sedan den organiserades, och mitt hjärta sjönk. De var stora ledare både i kyrkan och i samhället.

Jag tittade på min fru och sa: "Kathleen, jag tror inte jag klarar det här. De är långt över min nivå."

Hon sa: "Tja, det är inte mig du behöver berätta det för. Du behöver prata med äldste Lawrence."

När jag sa till honom att jag inte trodde att jag skulle klara av ämbetet, fick jag till min förvåning svaret: "Tja, jag antar att du har rätt."

Men sedan sa han: "Du kan inte göra det, broder Andersen, men det kan Herren. Han har förmågan att utföra sitt verk, och om du är värdig och arbetar hårt så utför han det. Du kommer att se det ske."

Och det gjorde han.

Tron till att räcka ut sin skära är tron till att försöka. Det är en tilltro till sig själv, och den dunstar så snart som det blir tufft. Och då börjar vi tvivla. Men tron till att skörda är tron på Herren Jesus Kristus. Den ger aldrig upp.

Rätta din vilja efter Guds vilja

För att utöva tro till att skörda måste vi vara säkra på att våra önskningar och mål överensstämmer med Guds vilja. Vi kan aldrig utöva tro till att skörda om Gud inte vill ha skörden. För att få hans hjälp måste vi rätta vår vilja efter hans.

Eftersom profeten Nephi i Helamans bok var en rättfärdig och trofast man, sa Herren till honom: "Jag [skall] välsigna dig för evigt. Och jag skall göra dig mäktig i ord och i handling, i tro och i gärningar, ja, så att allt sker dig enligt ditt ord." Vilket löfte. Sedan tillägger Herren: "Ty du kommer inte att be om något som strider mot min vilja" (Hel. 10:5).

Och Moroni säger till oss: "Och Kristus har sagt: Om ni har tro på mig skall ni få kraft att göra vad jag än finner lämpligt" (Moro. 7:33).

Att anpassa sina önskningar till Guds vilja är en förutsättning för att ha tro till att skörda.

När mina söner var yngre spelade de basket i skollaget på high school. På den tiden höll laget en bön tillsammans innan varje match. När jag iakttog dem från läktaren brukade jag undra vad de bad om. Om de bad om att vinna matchen så hade de inte tro till att skörda. Det framgick tydligt av antalet matcher de förlorade. Herren verkade inte dela deras önskan om att de skulle vinna varje match.

Med andra ord: Gud hjälper oss bara att uppnå de mål som är bra för oss. Det är så för att han älskar oss, och han vet bättre än vi vad som är till nytta för oss. Och hur tacksamma är vi inte för det! Vi borde be varje dag om att vår himmelske Fader ska välsigna oss med den rättfärdiga önskan att anpassa vår vilja till hans. Vi måste lära oss att be som Herren bad i Getsemane trädgård; att Guds vilja ska ske och inte vår (se Luk. 22:42). Först då kan vi utöva tro till att skörda.

Gå till verket

Den tredje förutsättningen för att ha tro till att skörda är arbete. Aposteln Jakob klagar att tro utan gärningar är död. Tro till att räcka ut vår skära kräver övertygelse, men tro till att skörda kräver mer än övertygelse. Till och med de onda andarna tror, skriver Jakob, och de bävar (se Jak. 2:17, 19).

Jag har hört det berättas om en far som lade märke till att hans dotter knäböjde bredvid sängen och bad att vår himmelske Fader skulle beskydda de små fåglarna så att de inte skulle gå in i fågelfällan som hennes bror hade byggt och ställt ut i trädgården. Senare samma dag blev fadern bekymrad. Han visste att det var en bra fälla. Han hade hjälpt sin son att bygga den.

”Jag hörde att du bad i morse att din himmelske Fader skulle beskydda de små fåglarna från din brors fälla”, sa han till sin dotter. ”Men ibland händer tråkiga saker till och med när vi ber att de inte ska ske.”

Hon svarade: ”Jag bara vet att han inte kommer att fånga några fåglar, pappa.”

”Jag beundrar din tro, hjärtat”, sa pappan. ”Men om han fångar några fåglar så hoppas jag att det inte skadar din tro.”

”Det kommer han inte att göra pappa,” sa hon. ”Jag vet att han inte kommer att göra det.”

Pappan frågade: ”Hur kan du ha så stor tro?”

”För efter bönen”, svarade hans dotter, ”gick jag ut på bakgården och sparkade hans fågelfälla i småbitar.”

Det är bra att be om vår himmelske Faders välsignelser. Men när vi har sagt amen måste vi gå till verket. Vi kan inte förvänta oss att Herren ska vägleda våra steg om vi inte är villiga att flytta fötterna. Inte heller bör vi be Herren hjälpa oss med sådant som vi kan och bör göra själva.

Vi måste arbeta mot att nå våra rättfärdiga mål och vi måste arbeta flitigt på att hålla buden. Den verkliga kraften i våra förbund och den verkliga kraften i tron till att skörda förverkligas inte när vi med visshet förstår att Gud håller sina löften, utan snarare när vi med visshet avser att hålla våra. Den stora sanningen är det som omvandlar framtida löften till en nuvarande verklighet. Vi måste arbeta.

Låt inte era fel eller misstag få er att tappa modet, utan fortsatt kämpa och ge inte upp. Tro till att skörda kräver inte fullkomlighet, men den kräver ihärdighet.

Jag uppmanar dig att utveckla tro till att skörda. Välj fullt och fast att tro på vår Frälsare Jesus Kristus och hans försoning. Se till att dina önskningar rättar sig efter och är anpassade till hans vilja. Verka sedan med allt ditt hjärta, all din förmåga, allt ditt förstånd och all din styrka, med orubblig beslutsamhet och ihärdighet. Det finns ingen utmaning, inget problem, inget hinder som inte ger efter för tron till att skörda. ■

Från ”The Faith to Reap”, ett tal under en andakt vid Brigham Young University–Idaho den 17 mars 2015.



VISA DIN TRO

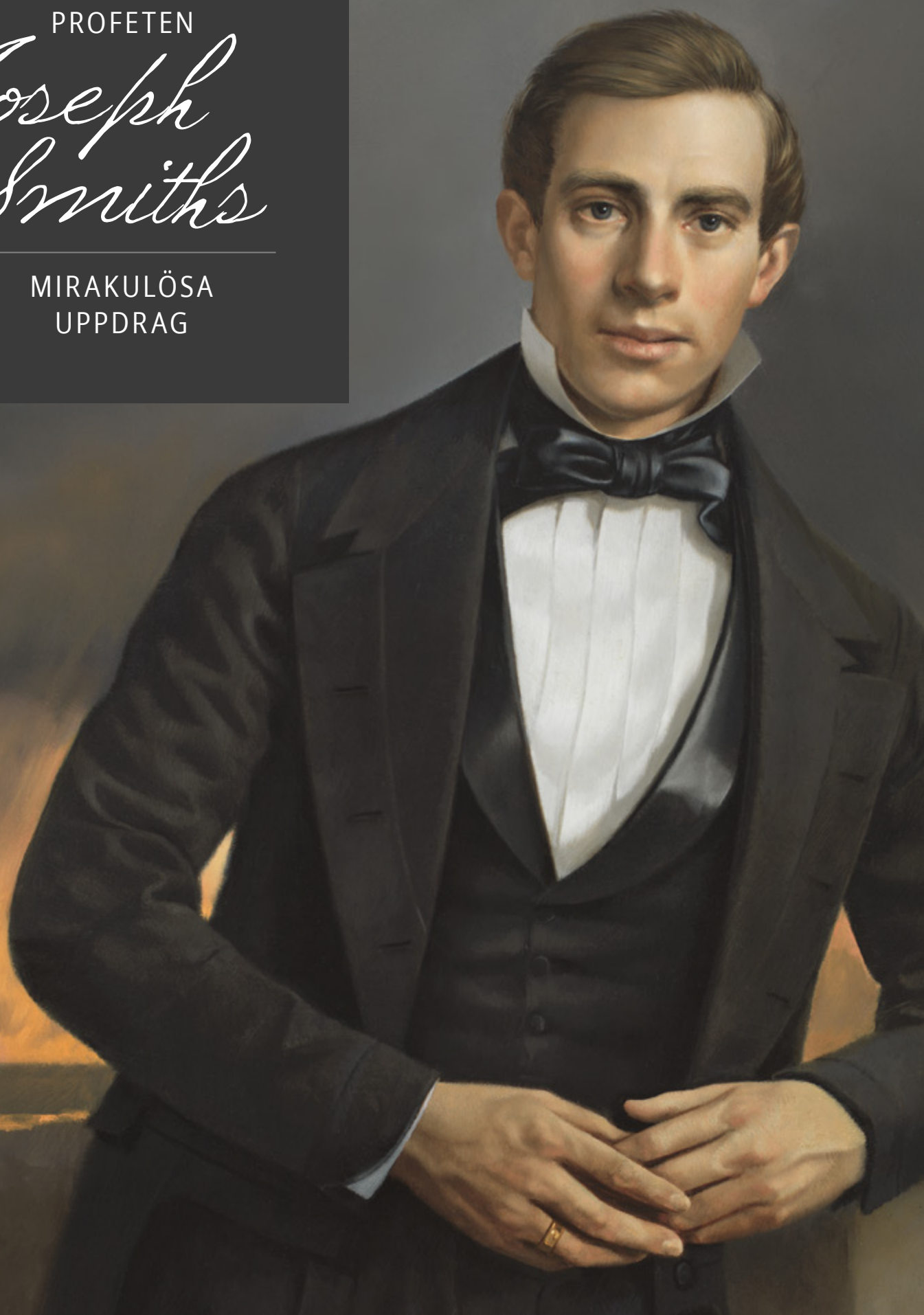
”Det finns bara en som du alltid tryggt kan tro på, och det är vår Herre Jesus Kristus. Och du behöver låta din tro synas!”

Se president Russell M. Nelson, ”Låt din tro synas”, *Liahona*, maj 2014, s. 29.

PROFETEN

*Joseph
Smiths*

MIRAKULÖSA
UPPDRAK



Jag har valt att tala om Joseph Smith, profeten och mannen. När jag talar om honom hoppas jag kunna bidra till att ni bättre kan förstå de unika och mirakulösa bedrifter som profeten och grundaren av denna tidsutdelning åstadkom.

Kunskap och vittnesbörd om Joseph Smith är ytterst viktiga i relation till missionsarbete. Vi vet alla att vissa undersökare accepterar evangeliets grundläggande lärosatser men att de helt enkelt inte kan acceptera det faktum att en fjortonåring fick besök av Fadern och Sonen, och att han över-satte Mormons bok och blev den profet vi vet att han var. Personer som har svårt för profeten Joseph Smith behöver lära av de här orden från president Russell M. Nelson:

”Joseph Smiths uppdrag under jordelivet var förutordinerat. Hans mottagliga och oskyldiga sinne var öppet för Herrens undervisning. Men enligt världsliga normer var Josephs förmåga högst osannolik. Och hans uppgift att bli den sista tidsutdelningens profet tycktes helt omöjlig. Det här exemplet belyser en princip som ofta gäller för hur Herren arbetar: Han använder det osannolika för att uppnå det omöjliga!”¹

Det är mycket viktigt att våra missionärer har ett vittnesbörd om profeten Joseph Smiths gudomliga kallelse och förunderliga verk.

Jag har studerat profeten Joseph Smiths liv i 65 år. Jag



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

Joseph Smith
åstadkom
mer än
någon annan
dödlig män-
niska kunde
ha åstadkom-
mit på så
kort tid. Den
enda möjliga
förklaringen
är himmelsk
hjälp.

*Vid tiden för sin död verkade
Joseph Smith både som borg-
mästare i Nauvoo och gene-
rallöjtnant i Nauvoolegionen.*

JOSEPH SMITH, JR. AV WILLIAM WHITAKER, LITOGRAFI MED TILLSTÄND AV KIRKANS HISTORISKA BIBLIOTEK



föddes 1932, när kyrkan var drygt 100 år. Jag tror att jag är en typisk trofast sista dagars helig i det här andra århundradet. Vi träffade inte Joseph Smith, men det känns som om vi känner honom, och vi älskar honom på grund av det han uppenbarade och undervisade om. Vi är vittnen om sanningen i den poetiska förutsägelsen att "miljontals ska känna broder Joseph"².

I. Joseph Smith, profeten

Vi vet alla att Joseph Smith var den förste profeten i den här tidsutdelningen, Herrens redskap under Herrens återställelse. Men vad återställde Herren genom denne profet? Inte alla sista dagars heliga (och få icke medlemmar) är medvetna om de upplysande och viktiga tilläggen Herren inspirerade profeten Joseph Smith att göra till den kristna läran. Här är en kort lista:

- Faderns, Sonens och den Helige Andens karaktär.
- Dessa tre gudomens medlemmars respektive funktioner och deras relation till dödliga varelser.
- Fallets beskaffenhet.
- Jordelivets avsikt att främja Faderns plan, att hans barn ska uppnå sin eviga bestämmelse.
- Jesu Kristi försonings roll i att garantera odödlighet och göra evigt liv till en möjlighet.
- Det jordiska och eviga äktenskapets roll i Faderns plan.
- Prästadömet och förrättningarnas viktiga roll i Faderns plan.
- Templens och de ställföreträdande förrättningararnas viktiga roll i Faderns plan.
- Kunskapen att Gud vill frälsa alla sina barn och att var och en som har levt på jorden – oavsett om han eller hon kände till Jesus Kristus eller inte – kan uppnå den högsta himlen i nästa liv.
- Förhållandet mellan de trefaldiga källorna till sanningen om människan och universum: vetenskap, skrifterna och fortlöpande uppenbarelse.

Joseph Smith föddes
den 23 december
1805 i Sharon i
Vermont, USA.



Alla som studerar om så bara en liten del av den här listan – vare sig de är troende eller inte – måste erkänna att Joseph Smith står vid källan till en enorm ström av djärva och nya och dyrbara religiösa tankar. Som vi kan läsa i *Predika mitt evangelium*, återställdes evangeliets fullhet till jorden genom Joseph Smith.³

Du kanske har märkt att det inte står något på min lista om att Joseph förde fram Mormons bok, en ny helig skrift som naturligtvis är källan till många av de nya religiösa tankarna. Denna bok förtjänar ett särskilt omnämnande. Titeln förkunnar dess viktigaste funktion: "Ännu ett Jesu Kristi testamente." Men utöver denna väsentliga roll finns det mer. Så här säger en framstående lärd person om boken:

"*Mormons bok* ger Amerika ett nytt syfte: att bli ett rättfärdighetens rike i stället för ett frihetens rike. Tvärt emot den ökande välfärden och ojämlikheten talar *Mormons bok* för de fattiga. ... Tvärt emot den republikanska styrelseformen föreslår den en rättfärdig regering med domare och kungar under Guds lag. Tvärt emot en Bibel med stängd kanon och religion utan underverk står *Mormons bok* för fortlöpande uppenbarelse, underverk och uppenbarelse till alla nationer. Tvärt emot skepticism främjar den tro; tvärt emot nationalism, ett universellt Israel. Den förutser katastrof för en nation om dess kärlek till rikedomar, motstånd mot uppenbarelse och oandliga civilisation segrar över rättfärdighet, uppenbarelse och Israel."⁴



Joseph Smith
står vid källan
till en enorm
ström av
djärva och nya
och dyrbara
religiösa tankar.

Ännu viktigare är just det som äldste Nelson sa nyligen om Mormons bok; att den "är det redskap varigenom den utlovade insamlingen av Israel ska ske".⁵

Som vi kan läsa i *Predika mitt evangelium* sa profeten Joseph Smith att Mormons bok är "slutstenen i vår religion".⁶

De flesta som inte tillhör kyrkan känner inte till Joseph Smiths stora bidrag till det religiösa tänkandet. I en känd nationell studie upptäckte opinionsundersökaren Gary Lawrence att nästan hälften av personerna han studerade trodde att sista dagars heliga levde isolerat, var mystiska och hade "konstiga uppfattningar".⁷ När han frågade personerna vad mormonismen främst gjorde anspråk på, kunde bara en av sju beskriva något som liknade tanken om en återställelse eller nyetablering

av den ursprungliga kristna tron. När deltagarna i en annan nationell undersökning ombads att beskriva sina intryck av vår religion, nämnde inte en enda person tanken om en ursprunglig eller återställd kristendom.⁸

De här resultaten påminner oss om att vi inte får låta våra missionärer anta att andra har särskilt stor kunskap om vår tro. De som missionärerna undervisar kanske har hört ordet *mormon*, men missionärerna bör vara medvetna om att de flesta knappt har ens en vag kunskap om vår tros grundläggande principer.

II. Joseph Smith, mannen

Här är några av mina personliga tankar om Joseph Smiths enastående

Joseph Smith var 21
när han tog emot
guldplåtarna som
låg nedgrävda i
kullen Cumorah,
och bara 23 när
han översatte
Mormons bok.

liv.⁹ Den Joseph Smith jag träffade under min egen forskning, mestadels i Illinois, USA, var en framåtsträvande man – ung, känslomässig, dynamisk och så älskad och tillgänglig för sitt folk att de ofta kallade honom ”broder Joseph”. Hans jämförelsevis låga ålder var utmärkande för hans profetiska verksamhet. Han var 14 när den första synen inträffade, 21 när han tog emot guldplåtarna, och bara 23 när han översatte Mormons bok (på mindre än 60 arbetsdagar).

Över hälften av uppenbarelserna i vår Lära och förbunden gavs genom denne profet när han var 25 år eller yngre. Han var 26 när första presidentskapet organiserades och 33 när han undkom fängelset i Missouri och fortsatte leda de heliga. Han var bara 38 och ett halvt år när han blev mördad.

Under sitt korta liv hade Joseph Smith mer än sin beskärda del av jordelivets svårigheter. När han var omkring sju år genomled han en otroligt smärtsam benoperation. På grund av familjens fattigdom fick han inte mycket formell utbildning och som tonåring var han tvungen att arbeta långa dagar för att hjälpa till att få mat på bordet. Han blev fysiskt attackerad vid ett flertal tillfällen. Förutom att han försökte uppfylla sitt heliga ämbetes överväldigande ansvar var han tvungen att arbeta som bonde eller köpman för att försörja sin familj. Det här gjorde han utan de enastående andliga gåvor som han fick stöd av i sitt profetiska ämbete. Herren hade sagt till honom att ”beträffande timligt arbete skall du inte få kraft, ty det är inte din kallelse” (L&F 24:9).

I andliga angelägenheter hade Joseph Smith inga förebilder som kunde lära honom hur man är profet och ledare. Han fick förlita sig på oerfarna medarbetare. Han och de kämpade på och lärde tillsammans. Joseph lärde sig och mognade mycket fort. Han hade utan tvekan unika gåvor. Han var så att säga ”lärlärd”. Han sa att han fick undervisning av himmelska budbärare och genom andra uppenbarelser från Gud, och jag tror honom.

En av hans personliga gåvor är uppenbar när man ser på kärleken och lojaliteten hos de enastående personer som följde honom. När Joseph uppmanade sina följare att övervinna sina jordiska svagheter höjde han sig inte över dem, och de älskade honom för det. I en predikan som Joseph höll lite över en månad innan han blev mördad, förkunnade han: ”Jag har aldrig sagt att jag var fullkomlig, men det finns inget oriktigt i de uppenbarelser jag har undervisat er om.”¹⁰ Joseph Smith hade ett medfött muntert sinne (se JS-H 1:28) som gjorde honom omtyckt av nästan alla som kände honom. En bekant sa: ”Den kärlek som de heliga hade till honom var obeskrivlig.”¹¹ Joseph gladdes åt att umgås med sina vänner, och han såg uppbyggandet av samhälle och gemenskap som två av evangeliets huvudsakliga ändamål.

Jag påpekade en gång: ”I hela sitt liv bodde Joseph Smith i ett nybyggarland, där människorna måste använda sin råstyrka mot naturen och ibland mot varandra. Han var en storväxt man, stark och fysiskt aktiv. Han tyckte om tävlingssporter, bland annat dragkamp med käpp – ett prov på fysisk styrka (se *History of the Church*, 5:302). Våra arkiv innehåller många minnen från tillfällen då han brottades med vänner och bekanta. En sabbatsdag predikade han och Brigham Young för de heliga i Ramus i Illinois, som låg ungefär en dagsresa från Nauvoo. På måndagen, innan de skulle åka till Ramus, mätte Joseph sin brottarfärdighet med en man som någon beskrev som ’Ramus tyrann’ (se Joseph Smith Journal, 13 mars 1843, upptecknad av Willard Richards, Joseph Smith Collection, LDS Church Archives). Joseph vann tävlingen. Jag är glad att vårt nuvarande konferensschema inte ger de lokala medlemmarna möjlighet att sätta sina besökande auktoriteter på liknande prov.”¹²

Få män har varit måltavla för fler angrepp på sitt uppdrag eller sitt minne än Joseph Smith. Jag undersökte en del av de här anklagelserna personligen i originaluppteckningarna i Illinois, där Joseph bodde

under de fem sista åren av sitt liv. En sådan anklagelse framkom när Joseph Smith, som då var borgmästare, och Nauvoos stadsfullmäktige stängde ner *Nauvoo Expositor*, en motståndartidning. Det undertrycket gjorde att fientligheten mot kyrkan ökade och ledde direkt till Joseph Smiths mord.

Tidiga historiker i kyrkan, bland andra äldste B. H. Roberts, medgav att denna handling var olaglig. Men när jag undersökte det här ämnet som ung juridiklärare var jag förvånad över att hitta en laglig grund till den här åtgärden i Illinois lag från 1844. Det var många tidningar som stängdes i gränslandet före inbördeskriget. Garantin om pressfrihet i Förenta staternas konstitution förklarades inte som tillämplig på åtgärder av styrande i kommuner och stater förrän 1931, och då enbart efter ett beslut i Förenta staternas högsta domstol om en grundlagsändring som antogs 1868.¹³ Vi bör bedöma Joseph Smiths handlingar på grundval av de lagar och omständigheter som gällde på hans tid, inte vår.

Som studerande vid University of Chicago var historikern Marvin S. Hill och jag fascinerade av det föga kända faktum att fem män ställdes inför rätta för mordet på Joseph Smith. I över tio år sökte vi igenom bibliotek och arkiv över hela landet för att hitta alla bitar information om den här rättegången 1845 och dem som deltog i den. Vår bok tar upp sådant som sagts och gjorts av de invånare i Illinois som kände Joseph Smith personligen – några som älskade honom och riskerade livet för honom, och andra som avskydde honom och planerade att döda honom. Ingenting i våra upptäckter i de ursprungliga

domstolshandlingarna eller i vittnesbörden under den utdragna rättegången avslöjade något som kunde dra vanära över den man som hade mördats.¹⁴

Tack vare att Illinois domstolshandlingar var så lättillgängliga upptäckte vi ett annat tidigare outforskat område i fråga om Joseph Smith. Joseph I. Bentley, dåvarande juridikstuderande i Chicago, och jag upptäckte ett flertal uppteckningar om Joseph Smiths affärsangelägenheter. Vi var medförfattare till en artikel om det här ämnet 1976 i tidskriften *Brigham Young University*



Ålder: Händelse:

- | | |
|-----------|---|
| 14 | Fick den första synen |
| 21 | Tog emot guldplåtarna |
| 23 | Översatte Mormons bok |
| 25 | Tog emot hälften av uppenbarelsen i Läran och förbunden |
| 26 | Första presidentskapet organiserades |
| 33 | Flydde från ett fängelse i Missouri, återupptog ledarskapet |
| 38 | Led martyrdöden |

Law Review.¹⁵ 1840-talet följde en period av nationell ekonomisk panik och depression. Den ekonomiska situationen i gränsområdets stater, bland andra Illinois, var katastrofal. Författarna till biografier om Abraham Lincoln har beskrivit hans ekonomiska svårigheter under det här årtiondet, när det var osäkert att göra affärer, när skuldsatta inte kunde betala och rättegångar var vanliga.¹⁶

Joseph Smiths fiender anklagade honom för bedrägeri under olika egendomsöverlåtelser som han i de flesta fall gjorde å kyrkans vägnar. En följd av domstolsförfaranden som varade i nästan ett årtionde redogjorde i detalj för de här anklagelserna. Slutligen 1852, långt efter de heligas uttåg ur Illinois (så det fanns ingen tänkbar politisk eller annan anledning för

någon att stödja de heliga eller deras ledare), avslutade en federal domare rättstvisten med en dom som klargjorde att Joseph Smith inte var skyldig till något bedrägeri eller någon annan oegentlighet.¹⁷

Forskare som är kunniga i fråga om samhällsfrågor under den här perioden har skrivit följande om Joseph Smiths kampanj för att bli Förenta staternas president:

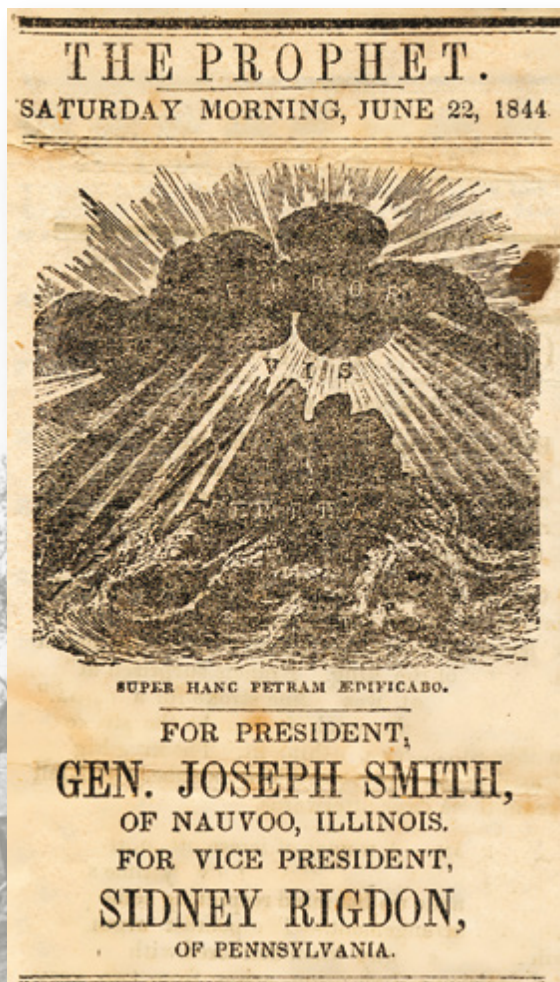
”Han kanske inte hade någon egentlig chans att vinna det nationella valet 1844, men har kandiderade klokt nog för ett tredje parti och menade definitivt allvar när han förespråkade rättsliga reformer i Förenta staterna. Han hoppades på och arbetade för att förbättra den allmänna opinionen angående sådana viktiga frågor som slaveri, religionsfrihet, fängelser och allmänna landområden. Han och Robert F. Kennedy är fortfarande de enda två amerikaner som har mördats medan de kandiderade till ämbetet som Förenta staternas president.”¹⁸

Joseph Smith karaktär var kanske bäst förstådd av de personer som kände honom bäst och stod honom närmast i kyrkans ledarskap. De älskade honom och stödde honom som profet. ”Hans bror Hyrum valde att dö vid hans sida. John Taylor, som också var med honom när han blev mördad, sa: ’Jag vittnar inför Gud, änglar och människor att han var en god, hedervärd och rättskaffens man; att han var en oantastlig person både privat och offentligt och att han levde och dog som en Guds man’ (se *The Gospel Kingdom* [1987], s. 355; se även L&F 135:3). Brigham Young sa: ’Jag tror inte det finns någon på jorden som kände honom [Joseph Smith] bättre än jag, och jag vill påstå att det med undantag av Jesus Kristus inte levat eller lever någon bättre man på denna jord’ [”Remarks”, *Deseret News*, 27 aug. 1862, s. 65].”¹⁹

III. Joseph Smith och lagen

Som framgår av de exempel jag redan har citerat består mitt stora intresse för juridisk historia bland annat av ett särskilt intresse för Joseph Smiths inblandning i sin tids amerikanska rättssystem. Historiker har

Joseph Smith kandiderade till Förenta staternas president 1844. Det här flygbladet tillkännager att han skulle hålla ett tal, bara fem dagar innan han led martyrdöden.



traditionellt sagt att Joseph Smith hade del i omkring 40 rättsliga åtgärder. I dag, med det arbete som gjorts med *Joseph Smith Papers*, vet vi att de är fler än 220. De här rättsliga åtgärderna var allt från ”enklare fall till komplexa [rättstvister] med sofistikerade juridiska teorier. ... Joseph tog hjälp av många advokater för att ... driva och försvara [sådana] åtgärder, ... både civila och kriminella angelägenheter.”²⁰

Med tanke på den anmärkningsvärda rikedom av kunskap vi har om profetens liv, har den sista dagars helige advokaten och läraren Jeffrey N. Walker skrivit: ”Joseph Smith var utan tvekan, nära, aktivt och ofta engagerad i det amerikanska rättssystemet. Att ignorera det här viktiga engagemanget är att gå miste om mycket av det han ägnade sin tid och energi åt, briljant och effektivt – och det så till den grad att Daniel H. Wells, som själv var advokat, domare och åklagare och väl bekant med Smith, sa: ’Jag har känt personer inom juridiken i hela mitt liv. Joseph Smith var den bästa advokat som jag någonsin har känt’ [citerad i *The Journal of Jesse Nathaniel Smith dagbok: Six Decades in the Early West: Diaries and Papers of a Mormon Pioneer, 1834–1906* (1953), s. 456].”²¹

Tre sista dagars heliga författare gör följande sammanfattning: ”Med sitt stora engagemang i det juridiska systemet lärde Smith sig snabbt spelets regler och använde reglerna till sin fullständiga rättsliga fördel. Han strävade efter att till fullo utnyttja möjligheterna och skyddet som den unga nationens lagar erbjöd. Hans juridiska val och handlingar klargör att han var väl informerad om juridiska frågor och att han tog uttryckliga steg för att använda lagen så långt det var tillåtet, oavsett om det gällde att få copyright för Mormons bok under den federala lagen, förrätta vigslar enligt Ohios lag, påverka Nauvoos lokala lagar, åberopa religionsfrihetens fullständiga skydd, dra god nytta av nya lagar som styrde försäljningen av federala landområden, göra anspråk på rätten till habeas corpus, kräva att rättsliga handlingar skulle utföras på rätt plats, eller ansöka om



”Joseph Smith var den bästa advokat som jag någonsin har känt.”

— äldste Daniel H. Wells, åklagare i Utah-territoriet



pengar enligt den nyligen tillämpade federala konkurslagen. Under sin fritid studerade han böcker om juridik. Han kunde konstitutionens exakta ordalydelse och det språk som användes i statens stadgar. Det råder ingen tvekan om att han höll sig väl informerad om många aktuella juridiska utvecklingar på statlig och federal nivå under hela sitt liv.”²²

Betecknande nog tillägger de tre författarna följande uttalande: ”Som svarande fälldes han aldrig för något lagbrott. När han fick en rättvis rättegång befanns han vara en rakryggad och ärlig medborgare.”²³

De detaljerade sammanfattningarna av profetens rättstvister, som utvaldes och analyserades i boken som jag har citerat, togs fram av ett flertal studerande vid J. Reuben Clark Law School. De gick kurser i ämnet och gjorde det detaljerade arbete som ledde till boken av de tre författarna. Jag fascinerades av deras beskrivning av de juridikstuderandes åsikter:

”De juridikstuderande som har använt tidigare versioner av den här boken som lärobok kom fram till att Joseph var ansvarsfull, lojal, klok, godhjärtad, försiktig, noggrann, laglydig, tålmodig, positiv, påhittig, skarp-sinnig, välunderrättad, kunde bedöma människors karaktär, och var även briljant i fråga om juridik (för att använda några av deras egna ord), särskilt när det gällde att skydda andras religiösa och medborgerliga rättigheter eller att utföra de plikter som han hade anförtrotts. ... Joseph Smith tappade aldrig tron på konstitutionen och strävade efter att arbeta konsekvent under dess sköld, även om han ofta var frustrerad, besviken och trött på dem som administrerade den.”²⁴

IV. Sammanfattning

Under sitt liv åstadkom Joseph Smith mer än någon dödlig människa kunde ha gjort på så kort tid. Den enda möjliga förklaringen är himmelsk hjälp. Jag tycker om den här sammanfattningen:

”Han översatte och publicerade Mormons bok i New York; organiserade kyrkan i New York och etablerade den sedan också i Ohio, Missouri och Illinois; grundade städer, bland annat Kirtland, Far West och Nauvoo; kallade och utbildade hundratals ledare i kyrkan; studerade hebreiska och Bibeln; grundade Hjälpföreningen i Nauvoo; drev företag, ensam och tillsammans med kompanjoner; utvecklade fastigheter och byggde tempel; skrev och

publicerade artiklar och ledare; hade en stor familj och en bred vänkrets och verkade i flera samhällsnyttiga ämbeten, bland annat som överbefälhavare över en stor legion militärer och som borgmästare och överdomare i Nauvoo. Han talade regelbundet på kyrkans veckovisa möten, invigningar och allt för ofta förekommande begravningar. Han drog till sig tusentals följare och manade vågor av nyomvända att emigrera till Förenta staterna.”²⁵

I ett generalkonferenstal som jag höll för över 20 år sedan, sa jag följande:

”Liksom andra trofasta sista dagars heliga har jag byggt mitt liv på profeten Joseph Smiths vittnesbörd och uppdrag. I alla mina studier och i min egen forskning har jag aldrig funnit något som förminskat mitt vittnesbörd om hans profetiska kallelse eller om evangeliets och prästadömet återställelse som Herren instiftade genom honom. Jag bekräftar högtidligen det vittnesbörd som Joseph Smith uttryckte i det berömda Wentworthbrevet från 1842:

’Sanningens banér har upprests. Ingen gudlös hand kan hindra verkets framgång. Förföljelser må rasa, pöbelhopar må samlas, arméer må förena sig, förtälet må nedsvärta, men Guds sanning skall gå fram kraftfullt, ädelt och oförskräckt, tills den genomträngt varje kontinent, förkunnats i varje trakt, täckt varje land och ljudit i varje öra, tills Guds avsikter har utförts och den store Jehova säger att verket är fullbordat’ (*Times and Seasons*, 1 mars 1842, s. 709; citerad i Daniel H. Ludlow, red., *Encyclopedia of Mormonism*, 5 vol. [1992], 4:1754).”²⁶

Bröder och systrar, jag vittnar om Jesus Kristus, vår Frälsare, som uppenbarade sig tillsammans med Fadern för den unge profeten, och om vilken Fadern sa: ”Denne är min älskade Son. Hör honom!” (JS-H 1:17). Vi har hört vår Herre Jesus Kristus i uppenbarelser sedan dess. Detta är hans kyrka. Vi bär hans heliga prästadömes myndighet. Vi går framåt i hans sak. Jag vittnar om profeten Joseph Smiths kallelse och om de

Profeten Joseph Smith var 38 år gammal när han led martyrdöden tillsammans med sin bror Hyrum i Carthagefängelset den 27 juni 1844.





profeters kallelse som har efterträtt honom i detta stora verk som du och jag är engagerade i. ■

Från "Joseph Smith: The Prophet and the Man", ett tal som hölls under ett seminarium för missionsledare den 25 juni 2018.

SLUTNOTER

1. Russell M. Nelson, *Accomplishing the Impossible* (2015), s. 1–2.
2. "Praise to the Man", *Hymns*, nr 27.
3. Se *Predika mitt evangelium: Vägledning för missionärer* (2004), s. 36–37.
4. Richard Lyman Bushman, *Joseph Smith: Rough Stone Rolling* (2005), s. 105.
5. Russell M. Nelson, i Sarah Jane Weaver, "President Nelson Shares the 'Hopes of My Heart' with New Mission Leaders", *Church News*, 26 juni 2018, news.lds.org.
6. *Predika mitt evangelium*, s. 103; se även inledningen till Mormons bok.
7. Gary C. Lawrence, *How Americans View Mormonism: Seven Steps to Improve Our Image* (2008), s. 32.
8. Gary C. Lawrence, *How Americans View Mormonism*, s. 42.
9. Den här delen till och med texten vid slutnot 10 är anpassad från Dallin H. Oaks, "Joseph Smith in a Personal World", i John W. Welch, red., *The Worlds of Joseph Smith: A Bicentennial Conference at the Library of Congress* (2006), s. 159.
10. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith* (2007), s. 516.
11. Mary Alice Cannon Lambert, i "Joseph Smith, the Prophet", *Young Woman's Journal*, dec. 1905, s. 554.
12. Se Dallin H. Oaks, "Joseph, människan och profeten", *Nordstjärnan*, juli 1996, s. 73.
13. Se Dallin H. Oaks, "The Suppression of the Nauvoo Expositor",

Utah Law Review, vol. 9, nr 4 (1965), s. 862–903.

14. Se Dallin H. Oaks och Marvin S. Hill, *Carthage Conspiracy: The Trial of the Accused Assassins of Joseph Smith* (1975).
15. Se Dallin H. Oaks och Joseph I. Bentley, "Joseph Smith and Legal Process: In the Wake of the Steamboat Nauvoo", *BYU Law Review*, vol. 1976, nr 3 (1976), s. 735–782.
16. Se David Herbert Donald, *Lincoln* (1995), s. 94–118.
17. Se Dallin H. Oaks och Joseph I. Bentley, "Joseph Smith and Legal Process", s. 781.
18. Gordon A. Madsen, Jeffrey N. Walker och John W. Welch, red., *Sustaining the Law: Joseph Smith's Legal Encounters* (2014), s. x–xi.
19. Dallin H. Oaks, "Joseph, människan och profeten", s. 74.
20. Jeffrey N. Walker i Gordon A. Madsen och andra, red., *Sustaining the Law*, s. vi.
21. Jeffrey N. Walker i Gordon A. Madsen och andra, red., *Sustaining the Law*, vii.
22. Gordon A. Madsen och andra, red., *Sustaining the Law*, s. xvii.
23. Gordon A. Madsen och andra, red., *Sustaining the Law*, s. xvii–xviii.
24. Gordon A. Madsen och andra, red., *Sustaining the Law*, s. xviii.
25. Gordon A. Madsen och andra, red., *Sustaining the Law*, s. xi–xii.
26. Se Dallin H. Oaks, "Joseph, människan och profeten", s. 74.

"Guds sanning skall gå fram kraftfullt, ädelt och oförskräckt, tills den genomträngt varje kontinent, förkunnats i varje trakt, täckt varje land och ljudit i varje öra, tills Guds avsikter utförts och den store Jehova säger att verket är fullbordat".

– Joseph Smith, i *Wentworthbrevet*, 1 mars 1842

Undersökare som faller från träden

De unga missionärerna som knackade dörr längs gatorna i Buenos Aires, Argentina 1995 tyckte att löftet de fått av en medlem i områdespresidentskapet var konstigt: "Om ni arbetar hårt och är fullständigt lydiga kommer undersökare att falla från träden för att döpas." Vi såg det löftet uppfyllas en kort tid senare.

Pappa beskar ett av träden på trottoaren framför vårt hem. Han satt i trädet

och beskar det när han såg två unga män som kom gående mot honom på gatan. När de passerade under trädet ropade han på dem på engelska.

Pappa pratade inte engelska så bra, men han kunde några ord och han var nyfiken. Vilka var dessa unga män, och vad gjorde de i vårt kvarter?

Missionärerna stannade upp och undrade var rösten hade kommit ifrån. Pappa klättrade då ner från trädet för

att prata med dem. Han blev imponerad av deras budskap och sätt och bjöd hem dem.

Pappas tidigare erfarenhet av religion hade bekymrat honom, men det återställda evangeliets budskap talade till hans hjärta. Han hade haft svåra perioder i livet och visste att han behövde ändra sig. Han lyssnade noga när missionärerna undervisade honom, mamma, mormor och mig.

När pappa satt uppe i trädet och beskar det såg han två unga män som kom gående mot honom på gatan.



Jag var bara 11 år, men sanningarna de undervisade om rörde även vid mig – och vid mamma och mormor. Så därför döptes vi alla några månader senare, i september 1995.

De frö av tro som missionärerna planterade i våra hjärtan närdes inom kort genom de vänner vi fick i kyrkan, ytterligare undervisning om evangeliet och bra upplevelser med starka ledare i kyrkan. Tack vare det varma välkomnandet vi fick föll vår tros frön ”i god jord, och de växte upp och bar hundrafaldig skörd” (se Luk. 8:8).

Frukterna av vår tro som vi gläds åt än i dag – nästan 25 år senare – är bland annat en fast beslutsamhet att följa Jesu Kristi återställda evangelium, templets välsignelser och ett rikt och lyckligt liv med en ny generation släktingar som förenats i all evighet.

Vi kommer alltid att vara tacksamma för två trofasta missionärer som satte ett inspirerat löfte på prov. ■

Yamila Caminos, Buenos Aires, Argentina

Från rädsla till tro

Jag har varit aktiv i kyrkan i hela mitt liv. Jag verkade som heltidsmissionär, gifte mig i templet och hjälpte till att fostra fyra underbara döttrar. Men allteftersom åren gick lade jag märke till att några av mina vänner hade gett upp sitt medlemskap i kyrkan. Några i



Jag ställde fram ett litet skrivbord med en bekväm stol och började mina studier i evangeliet med en bön.

Jag tog mina skrifter, några pennor och ett anteckningsblock. Jag började mina studier med bön.

Efter en vecka eller två hade jag fått en daglig rutin. Först lyssnade jag till ett generalkonferenstal och sedan studerade jag ett ämne i evangeliet. Därefter läste jag några kapitel i Mormons bok och avslutade mina studier med en innerlig bön till min himmelske Fader.

Trots distraktioner var det få dagar på sex månader som jag inte studerade evangeliet. Jag fick en större insikt i många evangelieämnen och stärkte min relation till min himmelske Fader genom regelbunden och uppriktig bön.

Mitt vittnesbörd var återigen något jag kunde förlita mig på. Mina tvivel avtog på grund av det nya vittnesbördet jag hade fått om det återställda evangeliet. Jag märkte att jag oroade mig mindre eftersom jag litade på Gud mer. Jag kände hur min rädsla och förtvivlan lämnade mig. Jag tappade också intresset för tidsödande aktiviteter och märkte att jag blev allt mer generös och vänlig mot andra.

När jag följde min stavspresidents råd kunde Gud förändra mig. Jag blev botad och återställd av Mästaren själv när jag mättade mig med hans ord. ■

Matt Maxwell, Utah, USA

familjen använda sociala medier till att ifrågasätta och kritisera kyrkans ledare. Och jag började få mina egna tvivlen om kyrkan för första gången i mitt liv. Mina tvivel fick mig att bli rädd för framtiden. Ibland kände jag mig överväldigad av hopplöshet.

Under den här svåra tiden tvingade jag mig att vara med på en stavskonferens. I ett tal sa stavspresidenten: ”Om vi ska kunna överleva de svåra tider som väntar måste vi gå från att smaka på Guds ord till att mätta oss med dem. Vi måste prioritera regelbundna och fokuserade skriftstudier. Om vi gör det lovar jag er att vi inte behöver vara rädda.”

Ordet rädsla fångade min uppmärksamhet. Jag insåg att jag hade börjat ta lätt på mina evangeliestudier. På grund av det hade rädslan fått fäste i mitt liv. Jag bestämde mig för att pröva min stavspresidents råd.

Jag åkte hem och gjorde i ordning en plats för evangeliestudier. I hörnet av ett rum ställde jag ett litet skrivbord med en bekväm stol. Jag satte upp några bilder av Frälsaren på väggen.



Vi hade arbetat hårt hela dagen. Vi var hungriga.
Tänk om de upphittade pengarna var en
välsignelse för att vi hade tjänat.



Men jag är hungrig!

En regnig dag under min mission i Colombia hade min kamrat och jag en timme kvar innan vi behövde vara hemma. Vi var hungriga och trötta av att ha gått hela dagen. Vi hade inte hittat någon att undervisa.

Vi hade inte heller några pengar med oss, och vi hade inte handlat mat. Vi visste att vi inte skulle ha någon mat att äta när vi kom hem. Jag försökte driva bort de där negativa tankarna och fokusera på arbetet.

”Titta vad jag hittade!” ropade min kamrat plötsligt.

Hon hade hittat pengar på marken. Av hennes ansiktsuttryck förstod jag att hon tänkte samma sak som jag. Vi kunde köpa något att äta!

Men efter en stund sa min kamrat: ”Nej, pengarna är inte våra.”

”Men jag är hungrig!” tänkte jag.

”Vem de än tillhör kommer vi inte att hitta dem så här sent på kvällen”, sa jag till henne.

Hon föreslog att vi skulle be. Jag visste att det var rätt, men en del av mig tyckte att det var knäppt. Vi hade arbetat hårt hela dagen. Vi var hungriga. Tänk om de upphittade pengarna var en välsignelse för att vi hade tjänat.

Men så kom jag att tänka på mamma. När jag var ung lärde hon mina syst-rar och mig att alltid vara ärliga. Hon var ett föredöme för oss och bad att vi skulle ha modet att vara ärliga. Jag visste att om hon hade varit där så skulle hon bli ledsen om jag inte fattade rätt beslut.

Så vi bad. Vi bad vår himmelske Fader att hjälpa oss hitta ägaren. Flera minuter senare kom en ung man förbi som letade efter något. Han hade tårar

i ögonen och såg upprörd ut. Min kamrat och jag fram till honom och fick veta att vi hade det han letade efter.

Vi gav honom hans pengar och han tackade oss gång på gång. Han sa att han behövde dem för att betala för college. Utan dem skulle han förlora sin registrering. Jag fick tårar i ögonen och jag omvände mig från min tidigare önskan att använda pengarna. Vi fick hans kontaktinformation och vi fick möjlighet att undervisa honom och fem andra. Den kvällen tackade jag min kamrat för hennes goda exempel.

Jag vet att Gud välsignar oss när vi är ärliga. Vi hade inget att äta den kvällen, men jag minns inte att jag gick till sängs hungrig. Det var trots allt en välsignelse att hitta pengarna. ■

Isadora Marques Garcia, São Paulo, Brasilien

Vår värmepanna eldades med tro

När min man Mark och jag bodde med våra fem små barn på östkusten i USA hade vi ett hus med oljepanna. För att kontrollera oljenivån sänkte vi ner en provsticka i tanken. Och om nivån var låg ringde vi ett företag som levererade olja, så kom de och fyllde på tanken.

Under en ovanligt kall januari ett år hade vi ekonomiska problem. Jag tog till och med ett deltidsjobb på kvällarna på en restaurang för att vi skulle få in mer pengar, men vi hade fortfarande svårt att få pengarna att räcka. Det slutade med att vi behövde välja mellan att betala tionde eller betala för att värma upp huset. Vi mätte oljan och stickan visade 5 cm. Det skulle bara räcka i en eller två dagar. Men vi bestämde oss för att visa tro på Herren och betala vårt tionde.

Nästa dag kollade Mark oljan igen. Stickan visade fortfarande 5 cm. Mark mätte den igen dagen därpå, och den visade fortfarande 5 cm. Värmen var igång, men oljenivån sjönk inte. Det gick ytterligare två dagar och oljan låg kvar på fem centimeter. Jag minns att jag grät av glädje på kvällen när jag hörde hur värmen slog igång. Vår värmepanna

eldades inte med olja, den eldades med tro.

Jag kände mig som änkan som gav profeten Elia mat och upptäckte att mjölet i krukans inte tog slut och att det inte fattades olja i kannan (se 1 Kung. 17:16). När avlöningsdagen äntligen kom kollade Mark återigen oljan. Den här gången visade den 2,5 cm. Nu sjönk oljenivån, men vi hade råd att fylla tanken.

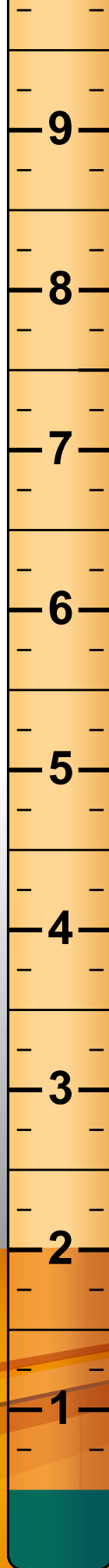
Vår familj hade provat Herrens löfte i Malaki 3:10: "Pröva mig nu i det här, säger HERREN Sebaot, om jag inte kommer att öppna himlens fönster för er och ösa ut välsignelse över er i rikt mått."

Jag vill uppmuntra alla som tvivlar på tiondets välsignelser att följa Herrens uppmaning att "pröva honom i det här". Att betala tionde låser upp himlens fönster, och genom lydnad och trofasthet mot Herrens lagar och bud välsignas vi på många sätt.

Vår familj kommer aldrig att glömma när vår värmepanna eldades med tro i stället för med olja. ■

Lois Mansius, Texas, USA

Vi mätte oljan i tanken och stickan visade 5 cm. Det skulle bara räcka i en eller två dagar.





Lära sig att flå en skunk

Alltid när jag tänker på oberoende minns jag något min missionspresident brukade säga: "Flå din egen skunk." Ja, det är ett märkligt uttalande, men det finns mycket sanning i tanken att **det finns svåra saker i våra liv** som vi inte kan be andra att ta hand om åt oss.

Så hur "flå vi vår egen skunk" när det gäller känslomässigt oberoende? Hur hanterar vi besvikelser och **lär oss att handskas med alla våra känslor?**

Som tur är behöver vi inte famla i mörkret – det finns många resurser. Några av dem finns i artikeln "14 sätt att få din känslomässiga hälsa tillbaka på rätt spår". Men än viktigare är att **vi kan förenkla livet** om vi håller Guds bud (se s. 44).

Det tar ett tag att lära sig att möta allt som livet utsätter oss för. Att vara känslomässigt oberoende innebär inte att vi alltid känner oss så som vi vill känna oss. Det innebär att vi, genom Jesu Kristi nåd och våra egna ansträngningar, **kan hantera känslor på ett hälsosamt och produktivt sätt**. President M. Russell Ballard ger oss några praktiska råd för att uppnå denna balans (se s. 48).

När vi **strävar efter känslomässigt oberoende** kanske vi känner oss som en svag liten sparv (se s. 46), men när vi gör det vi kan och tar hjälp av vår himmelske Fader, kan vi vara säkra på att vi en dag ska "lyfta med vingar som örnar" (se Jes. 40:31), vilket är ett fint sätt att säga att vi ska klara av att flå vår egen skunk.

Ha det så bra,

Kenther Johnson

BERÄTTA OM DIG SJÄLV

Har du en härlig berättelse att dela med oss? Eller vill du läsa artiklar om vissa ämnen? I så fall vill vi höra ifrån dig! Skicka dina artiklar eller feedback till liahona.lds.org.

BÄSTA RÅDET ...

Unga vuxna berättar om det bästa rådet som de någonsin har fått om att ta hand om sin känslomässiga och mentala hälsa:

"Avsätt tid till motion, till att rensa ditt sinne och göra dig av med alla giftiga tankar och känslor du har."
– Brianna Forrester, Washington, USA

"Tveka inte att söka hjälp hos en terapeut. Med rätt kombination av andlig och timlig behandling har jag kunnat leva mitt liv och väntar nu på en missionskallelse så att jag kan tjäna Herren."
– Nate Seal, Utah, USA

"Ha balans mellan alla goda ting och låt Kristus vara det centrala i ditt liv."
– Nan Crews, Louisiana, USA

"Kom ihåg att sova tillräckligt. Man kanske inte tror det, men det är faktiskt jätteviktigt!"
– Sydney Smith, Kalifornien, USA

Vilket är det bästa rådet du någonsin har fått om att man inte ska vara för hård mot sig själv? Skicka ditt svar till liahona.lds.org senast den 31 januari 2019.

Lori Fuller är redaktör för tidningen *Friend*. Hon tycker om att hitta nya band, lyssna på nyheterna på radio och laga mat från hela världen. Ibland skriver hon saker.



Valerie Durrant är från Kalifornien och har varit gift med sin man Ryan i fyra år. Hon fick precis en liten pojke. Hon älskar yoga, målning, att läsa och vandring.



Heather J. Johnson är författare och redaktör. Hon älskar att åka vattenskidor och vinteräventyr i bergen. Hon föredrar brittisk litteratur och rekommenderar att man använder vardagliga uttryck så ofta man kan.



Dave Clarke älskar att vara tillsammans med sin fru och dotter. När han inte sitter och räknar som revisor njuter han av naturen, springer, cyklar eller tittar på basket.



MER FÖR DIG

Se materialet under "UV: Aktuellt" i delen för unga vuxna i appen Evangeliebiblioteket som läggs upp varje vecka, och följ oss på facebook.com/liahona för att hitta artiklar som bara finns på nätet och bonusmaterial.



UNGA VUXNA

I DEN HÄR DELEN

- 44 **Evangeliet: Ett lifehack som aldrig tar slut**
Lori Fuller
- 46 **Att lära sig flyga: Uppnå känslomässigt oberoende på Herrens sätt**
Valerie Durrant
- 48 **8 förslag på hur man balanserar livets krav**
President M. Russell Ballard



ENDAST PÅ NÄTET

- Hitta yrkesmannen inom den psykiatriska vården som du behöver
Kevin Theriot
- 14 sätt att få din känslomässiga hälsa tillbaka på rätt spår
Heather J. Johnson
- Varför jag inte är rädd för psykoterapi längre
Dave Clarke



Har du någon gång tänkt på att livet blir så mycket lättare när man håller Guds bud?

EVANGELIET

Ett lifehack som aldrig tar slut

Lori Fuller

Kyrkans tidningar

Förra månaden satt jag och några vänner och pratade om vad som hänt under veckan. En vän berättade att han kämpade med att hjälpa sin mamma återhämta sig från alkoholism. Han var lite yngre än mig, och det lät som den värsta uppgiften någonsin.

Senare på kvällen gick samtalet vidare till hur dyrt det är att röka och att en person vi känner rökte ett paket cigaretter om dagen. (Räkna på det, det är jättemycket pengar!) Hon försökte sluta och hade abstinensbesvär. Fast hennes son var jätteglad för att hon slutade. Hans pappa hade dött av en överdos, så alla slags droger skrämde honom.

Till slut började vi prata om kaffe – hur mycket folk drack varje morgon (och eftermiddag och ibland på kvällen) och hur de saknade sin latte nu när de inte hade råd att köpa den varje dag.

När jag körde hem och tänkte på allt vi hade pratat om kom tanken till mig: "Visdomsordet är ju den största lifehacken någonsin." (Om du inte vet vad en "lifehack" är, så är det ett sätt att göra livet bättre, mer effektivt och så vidare. Någon beskrev det på nätet som att en lifehack är det som man förr kallade för "en bra idé".) Det är som om Gud sa: "Här





är ett sätt att spara pengar, hålla dig frisk, skydda dina barn, och undvika riktigt tuffa känslomässiga bördor, som dina egna och andras missbruk." Det är nästan som om Gud visste vilka problem vi skulle stöta på och att han gav oss ett sätt att undvika hälften av dem ...

För varje bud som Gud har gett oss kan vi välja att följa det eller inte. Men när jag tänkte på att Visdomsordet är som ett antal riktlinjer från Gud som både förutser och skyddar oss från så många utmaningar, så tänkte jag: "Tänk om alla Guds bud fungerar på det sättet!" Tänk om en kärleksfull himmelsk Fader, som har upplevt det här livet och dess svårigheter, har gett oss en resehandbok som hjälper oss navigera i världen så smärtfritt som möjligt. Och tänk om han gav den till oss för att han älskar oss och vill skydda oss!

Vill du vara nöjd med det du har, vill du vara glad och tacksam? "Du ska inte ha begär till din nästas hus" (2 Mos. 20:17).

Vill du undvika skuld känslor, fängelse, förlamande kostnader för borgen och rättegångar? Vill du behålla människors tillit och respekt – och ditt jobb? "Du ska inte stjäla" (2 Mos. 20:15).

Vill du hålla dig nära Gud så att han kan vägleda dig och hjälpa dig bära dina bördor? "Du ska älska Herren din Gud av hela ditt hjärta och av hela din själ och av hela ditt förstånd" (Matt. 22:37).

Listan är lång. Vartenda bud kan skydda oss från sorger, göra livet lättare, hålla oss borta från problem eller helt enkelt hjälpa oss att finna frid. Och allt det får vi till en så låg personlig kostnad eller så lite besvär. (Och utan dolda avgifter!)

Jag vill verkligen inte förringa Guds bud genom att kalla dem för riktlinjer eller bra lifehacks. De är mycket större än så. Men det är också verkligen så enkelt. Vår himmelske Fader kan inte skydda oss från allt. Men som en kärleksfull förälder

vill han förbereda oss och skydda oss från vad våra val kan kosta oss – genom att leda oss till att göra bättre val.

Naturligtvis kan vi hålla buden och så sker dåliga saker ändå. Så varför bry sig?

Därför att vi aldrig kan veta vad vi *faktiskt* skyddas från genom vår lydnad. Därför att det hjälper oss att leva ett liv fritt från självförvållade sår. Därför att lydnad hjälper oss att hålla oss nära Gud. Därför att det ger oss möjlighet att omvända oss när vi väljer fel. Därför att vi litar på att Gud vet hur han ska välsigna och skydda oss.

Listan är lång. Den är så mycket längre än listan över varför man *inte* skulle hålla buden.

På gott och ont låter Gud mig välja hur lydig jag vill vara. *Jag* får välja hur mycket jag öppnar upp mig själv för de välsignelser som han har för mig. Så varför hålla buden? Därför att jag vill att mitt liv ska vara vidöppet för den hjälp som Gud försöker ge mig. ■



Vi behöver lita
på vår himmelske
Fader och Jesus
Kristus och göra
vad vi kan i vår
strävan efter att
vara känslomässigt
oberoende.

Att lära sig flyga

Uppnå känslomässigt oberoende
på Herrens sätt

Valerie Durrant

När vi tänker på hur en fågelunge lär sig att flyga, föreställer vi oss ofta de sista heroiska försöken: hur den flygfärdiga fågelungen flaxar ut ur boet, breder ut sina vingar och skjuter i höjden. Men innan den slutliga framgången var det säkerligen många gånger när fågeln misslyckades, när den inte sköt i höjden utan i stället föll till marken.

Precis som en fågel som lär sig att flyga kan också vi falla om och om igen medan vi strävar efter att uppnå känslomässigt oberoende. Men om vi vänder oss till Herren för att få hjälp och gör vår del, kan vi lära oss hur man återhämtar sig när livet inte riktigt blir som planerat och att förtrösta på honom när prövningarna blir alltför stora för oss att bära på egen hand.

Att lära sig flyga

Om det är smärtsamt att lära sig flyga, varför lämnar en fågel över huvud taget boet? På grund av sin mamma. I början av fågelungarnas liv matar fågelmamman dem i boet. Men med tiden börjar hon lämna mat utanför boet så att den flygfärdiga fågelungen måste våga sig ut ur sin trygghetszon för att få näring.

Vi går igenom samma process för att lära oss att bli känslomässigt oberoende – men vi förväntas inte kunna flyga helt på egen hand ännu.

Precis som fågelmamman låter hennes ungar falla ur boet, låter vår himmelske Fader oss gå igenom prövningar och upplevelser som kan vara smärtsamma, frustrerande och nedslående. Hans frälsningsplan är avsedd att hjälpa oss bli som han, så varje svårighet vi möter kan vara en möjlighet till att lära och växa. Liksom fågelmamman ger vår himmelske Fader oss fortfarande trygghet och vägledning, för det är bara med hans hjälp som vi kan uppnå och bevara vår känslomässiga och mentala hälsa.



Vi flaxar med vingarna

Vår himmelske Fader hjälper oss, men vi ska inte förvänta oss att han gör allt för oss. Han vill att vi ska använda vår handlingsfrihet och resurserna han har gett oss på vår väg till känslomässigt oberoende.

När vi till exempel känner smärta, ilska eller förlust vill han att vi ska rådgöra med honom, men vi borde inte stanna där – vi behöver göra vårt bästa för att följa de maningar han ger oss: att hålla buden; att besöka templet för att få frid, tröst och svar; att följa profetiska råd och att lita på hans plan för oss.

Vår himmelske Fader har gett oss många verktyg för att uppnå känslomässigt oberoende, men om vi har gett allt och fortfarande känner att vi sitter fast eller att vi kämpar med vår mentala hälsa, kan vi behöva nyttja fler resurser. Säkert finns det tillfällen när du kan behöva vända dig till en yrkesman inom den psykiatriska vården eller ta emot råd från din biskop för att få ytterligare vägledning så att du kan gå framåt.

Men glöm inte att om vi ber om andras råd varje gång vi kör fast kan vi förlora ovärderliga tillfällen att lära och växa på egen hand. Återigen, vi behöver investera tillräckligt med egna ansträngningar så att vi kan gå framåt.

Följa Herrens mönster.

I Läran och förbunden kapitel 9 tillrättas Oliver Cowdery för att han försökt översätta Mormons boks plåtar "när det enda han tänkte på var att be till Gud" (se v. 7). Sedan uppmanas han att "utforska det i sitt eget sinne", komma fram till en slutsats och sedan "fråga Gud om det är rätt" (se v. 8).

När vi följer detta mönster är det inte så att vår himmelske Fader överger oss så att vi helt måste förlita oss på våra egna förmågor och tankar när vi försöker ta hand om vår mentala hälsa. Han ger oss möjlighet att lära oss hur vi kan använda vår handlingsfrihet. Det är genom att söka efter svar på våra frågor och hitta lösningar på våra problem med hans hjälp

som vi lär oss att bli som han. Med detta i åtanke kan vi be honom visa oss hur vi kan få större känslomässig balans i stället för att bara be honom att göra oss bättre.

Om vi använder vår handlingsfrihet om och om igen på detta sätt när vårt känslomässiga välbefinnande provas, bli vi långsamt bättre och växer i vår förmåga. Även om vi inte bemästrar flygningen riktigt än kan vi vara förvissade om att han är med oss hela vägen och glädjas i vetenskapen om att han hjälper oss att bli bättre bit för bit. Varje dag får vi ännu en möjlighet att nå nya höjder – och det förbereder oss för den dag när vi kan flyga på egen hand. ■

Författaren bor i Kalifornien, USA



**President
M. Russell
Ballard**

Tillförordnad
president för
de tolv apost-
larnas kворum

Jag har några
förslag som jag
hoppas ska vara
av värde för
dem av er som
försöker balansera
livets krav.

8 FÖRSLAG PÅ HUR MAN balanserar livets krav

- 1. För det första: Tänk över ditt liv och bestäm prioriteterna.**
Avsätt regelbundet en stund när du i lugn och ro kan tänka djupsinnigt på vart du är på väg och vad du behöver göra för att komma dit. Jesus, vårt föredöme, "drog sig ofta undan ut i ödemarken och bad" (Luk. 5:16). Vi behöver göra samma sak ibland för att förnya oss själva andligen, som Frälsaren gjorde. Skriv ner det du vill åstadkomma varje dag. Ha alltid de heliga förbund du har ingått med Herren främst i tankarna när du skriver ditt dagliga schema.
- 2. För det andra: Sätt upp kortsiktiga mål som du kan nå.** Sätt mål så att balansen bevaras – inte för många och inte för få, och inte alltför höga men inte heller alltför låga. Skriv upp alla dina uppnåeliga mål och arbeta på dem i den ordning de är viktiga för dig. Be om gudomlig vägledning när du sätter dina mål.
- 3. För det tredje: Håll koll på dina verkliga behov genom att budgetera klokt och väg dem noga mot allt som du önskar ha i livet.** Alltför många enskilda och familjer har skaffat sig för stora skulder. Se upp med de många lockande erbjudandena att låna pengar. Det är mycket lättare att låna pengar än att betala tillbaka lånet. Det finns inga genvägar till ekonomisk trygghet. Vi kan aldrig ha balans i livet om vår ekonomi inte är tryggad.
Kom ihåg att alltid betala fullt tionde.



**4. För det fjärde: Håll dig nära
maka/make, barn, släktingar**

och vänner. De hjälper dig att hålla balans i livet. Bygg relationer med din familj och dina vänner genom öppen och ärlig kommunikation.

Ett bra äktenskap och goda familjerelationer kan uppehållas genom mild, kärleksfull, eftertänksam kommunikation. Kom ihåg att en blick, en blinkning, en nick eller en beröring ofta säger mer än ord. Sinne för humor och god förmåga att lyssna är också mycket viktiga delar av bra kommunikation.

**5. För det femte: Studera skrift-
erna.**

De är en av de bästa källorna vi har för att hålla oss nära Herrens Ande. Ett av sätten jag har fått min säkra förvisning om att Jesus är Kristus är genom att studera skrifterna. President Russell M. Nelson har bett kyrkans medlemmar att under bön studera Mormons bok varje dag.

**6. För det sjätte: Vi måste i vår
dagliga kalender avsätta**

tid för tillräcklig vila, motion och avkoppling om vi ska kunna åtnjuta ett hälsosamt och väl balanserat liv. Ett välvårdat yttre stärker vår värdighet och självrespekt.

**7. För det sjunde: Håll familj-
ens hemafton varje vecka.**

Vi får inte försumma detta speciella tillfälle att "undervisa varandra om rikets lära" (L&F 88:77), som leder familjer till evigt liv.

Satan är alltid ute efter att fördärva våra vittnesbörd. Men han har inte kraft att fresta oss eller störa oss utöver vår styrka att stå emot när vi studerar evangeliet och lever efter dess bud.

**8. Mitt sista förslag är att be
ofta.**

Du kan veta vilka som är de rätta besluten att fatta varje dag genom ständig, uppriktig bön. När jag är andligt lyhörd finner jag att det är mycket lättare att få balans i allting.

Jag inser att det finns andra förslag som kan läggas till de här. Men jag tror att när vi fokuserar på några grundläggande mål är det troligare att vi kan hantera alla krav som livet ställer på oss. Kom ihåg att allt för mycket av något, vad det än är, kan få oss att förlora balansen. Samtidigt kan för lite av det som är viktigt ge samma resultat. Kung Benjamin gav rådet: "Se till att allt detta sker med visdom och ordning" (Mosiah 4:27).

Ofta kan avsaknaden av en klar kurs och tydliga mål förspilla vår tid och energi och bidra till obalans i livet. Vårt främsta mål bör vara att eftersträva "odödlighet och evigt liv" (Mose 1:39). Med detta som mål, varför inte ta bort från våra liv allt det som pockar på och tar över våra tankar, våra känslor och vår energi och som inte bidrar till att vi når målet?

Gör bara ditt bästa varje dag. Gör det grundläggande, och innan du vet ordet av är ditt liv fullt av andlig insikt som bekräftar för dig att din himmelske Fader älskar dig. När en person vet det blir livet fullt av syfte och mening, och det blir lättare att uppehålla balansen. ■

Från ett tal under generalkonferensen i april 1987.





I DEN HÄR DELEN



Tänk om jag slutade komma

När jag först flyttade hit fanns det bara två andra unga kvinnor i min gren. Vi blev vänner och jag lärde känna dem mycket väl. Men de slutade komma till kyrkan.

En gång när jag besökte templet, träffade jag missionspresidenten. Jag berättade för honom om mina vänner och frågade vad jag kunde göra för att hjälpa dem att återvända till kyrkan. Han sa åt mig stanna kvar där jag var, att vara stark och be för dem.

Kort efter det träffade jag en av tjejerna, och jag var så glad att se henne. När jag kom hem den kvällen bad jag och kände starkt att jag verkligen behövde stanna precis där jag var och fortsätta komma till kyrkan, fortsätta komma till seminariet och fortsätta vara ett exempel för mina vänner. Tänk om jag slutade komma och aldrig kom tillbaka, och en av mina vänner återvände till kyrkan? Vem skulle vara hennes vän och hjälpa henne att återvända?

Det är lättare när vi gör det tillsammans.

Alyona,

Charkiv Oblast, Ukraina

- 52 Som Frälsaren: Växer inom fyra viktiga områden

Diane Thomas

- 56 En tyngdlyftares guide till att stå stark

Kuinini Manumua

- 58 Temat för veckoträffarna 2019: "Om ni älskar mig håller ni fast vid mina bud"

Unga mäns och Unga kvinnors generalpresidentskap

- 60 Temasång för veckoträffarna 2019: Om vi älskar honom

Nik Day



- 64 Sista ordet: Sakramentet och att bli mer kristuslik

Äldste D. Todd Christofferson

SOM FRÄLSAREN:

Växer inom fyra viktiga
områden

*Vi vet inte mycket om Jesu
Kristi uppväxt, men Lukas
2:52 ger oss en bra ledtråd.*

”Så det är meningen att jag
ska ... vad?”

Jag hade lyssnat. Det hade jag verkligen. Instruktören hade kontrollerat min sele, hade visat mig exakt hur man matar fram repet, och hade tittat mig rakt i ögonen och sagt: ”Jag kommer INTE att låta dig falla!”

Men i det avgörande ögonblicket stod jag bara där. Jag skakade och svettades och tittade över axeln och ner ... långt ner. Jag visste att jag var tvungen att ta första steget.

Ut i tomma luften.

Du kanske inte har varit i mina skor, och bokstavligen behövt ta ett steg ut i tomma luften, med hopp om att man är tillräckligt förberedd för att fira sig tryggt ner. Men du har förmodligen varit där andligen. Som när du studerar skrifterna på egen hand och du har hört lärare vittna om sanna lärosatser och principer. Du känner Anden mana dig att handla på ett sätt som hjälper dig bli mer som Frälsaren. Du ser fram emot att ta steget för att visa Herren hur hängiven hans evangelium du är.

Sedan tänker du: "Men hur gör jag det?"

Och det som verkade så tydligt och genomförbart alldeles nyss faller bort. Och där står du, vid kanten av ett andligt stup, osäker på om du har rätt utrustning eller är redo att handla efter den sanning du har tagit emot.

Att bli som Jesus Kristus: Hur gör man det?

Börja från början

Frälsaren började sitt jordiska liv på samma sätt som du och jag gjorde: som spädbarn. Och med tiden började Jesus, liksom vi, att växa upp (se L&F 93:11–17). Han lärde sig gå, prata och skratta. Han lärde sig att arbeta, läsa och komma överens med andra.

Faktum är att det sätt Herren "växte upp" på är upptecknat i Lukas 2:52: "Och Jesus växte i vishet, ålder och välbehag inför Gud och människor."

Om vi vill bli som Frälsaren kan vi följa hans exempel.

Så låt oss titta på det här mönstret och själva se att det verkligen *är* möjligt att bli som Jesus Kristus!



Och där står du, vid kanten av ett andligt stup, osäker på om du har rätt utrustning eller är redo att handla efter den sanning du har tagit emot.

"Växa i vishet"

Gud skapade våra sinnen så att vi skulle ha en fantastisk förmåga att utvärdera, behandla och tillämpa kunskap. Fakta, siffror, färdigheter och tillvägagångssätt – mängden information som vi kan samla är nästan obegränsad!

Men liksom Frälsaren strävar vi efter att växa i *vishet*, att inte bara få mer information. Visdom är att kunna använda informationen på rätt sätt, förstå våra val och fatta bra beslut.

"Visdom är rätt användande av kunskap", lärde äldste James E.

Talmage (1862–1933) i de tolv apostlarnas kворum.¹ Han förklarade också hur Frälsaren fick visdom: "Han samlade kunskap genom studier och vann visdom genom bön, eftertanke och uppriktig strävan."² Alma sa följande till sin son Helaman: "O, kom ihåg detta, min son, och lär *visdom* i din ungdom. Ja, lär i din ungdom att hålla Guds bud" (Alma 37:35; kursivering tillagd). Om du tänker efter så förbättras vår förmåga att få kunskap och växa i visdom genom studier och lydnad!

VISHET

Hur kan du använda trons och lydnadens principer så att du kan växa i vishet?

Hur blir du mer som Frälsaren av att växa i vishet?

LÄR DIG MER:

Se 2 Nephi 9:28–29; Läran och förbunden 130:18–19.

"Växa i ålder"

Nephi var stor och stark. Vi kan läsa i skrifterna att han var "stor till växten" (1 Ne. 2:16). Det är inte jag. Med åldern blev Nephi större till växten än jag blev och kunde göra mycket jag inte kan göra, för Herren hade helt andra uppgifter till Nephi. Nephi behövde bygga ett fartyg, hitta mat till sin familj och hjälpa dem ta sig igenom vildmarken.

Våra fysiska kroppar har det vi behöver för att kunna leva och njuta av

ÅLDER

Hur tar du hand om din ande när du tar hand om din fysiska kropp? Vad tänker du göra annorlunda eller bättre i fråga om hur du tar hand om kroppen?

LÄR DIG MER:
läs president Russell M. Nelsons generalkonferenstal "Gud vare tack!"

jordelivet. Enligt Guds plan blir ett nyfött barn större till växten allt eftersom åren går. Vi behöver inte utveckla fler organ eller lemmar under uppväxten – allt det skapades som en del av kroppen. Inga fler bitar behövs! Men för att vi ska kunna tjäna Gud och människor omkring oss, måste vi bevara hälsan.

Den fysiska kroppen är ett perfekt utformat tempel, eller hus, för vår ande (se 1 Kor. 3:16–17; 6:19–20). President Russell M. Nelson har sagt: "Din kropp, oavsett dina naturliga gåvor, är en fantastisk Guds skapelse. Den är ett köttsligt tabernakel – din andes tempel."³

Kroppen kan uppleva allvarliga fysiska svårigheter, funktionshinder och smärta eftersom vi har en jordisk upplevelse, men vår himmelske Fader skapade våra kroppar så att de är fullkomligt förmögna att framgångsrikt utföra våra möjligheter i livet.

"Växa i välbehag inför Gud"

Äldste Jeffrey R. Holland i de tolv apostlarnas kворum har sagt att "evighetens största och främsta *sanning* är att Gud älskar oss av allt *sitt* hjärta, sin förmåga, sitt förstånd och sin styrka".⁴

Gud älskar *dig*. Han älskar dig även när ditt hår står på ända, han älskar *dig* – i all din styrka, alla dina svagheter, frågor och förhoppningar. Så hur kan du "växa i välbehag inför Gud"? Genom att visa honom att du älskar honom tillbaka!

Jesus sa en gång till sina lärjungar: "Om ni älskar mig håller ni fast vid mina bud" (Joh. 14:15). Din lydnad visar hur mycket du älskar Gud. Din villiga lydnad i små, vardagliga aktiviteter kan förbereda dig för att ta emot kommande uppmaningar från honom, så att du kan utföra ännu större ting.

VÄLBEHAG INFÖR GUD

Hur visade Frälsaren att han älskade sin himmelske Fader? Vad lär detta dig om Jesus? Vilken verksam, rättfärdig handling kan du göra i dag för att visa att du älskar Gud?

LÄR DIG MER:
Se Mosiah 2:22, 41.
"När vi lär oss mer om Jesus Kristus utvecklar vi större tro på honom, vilket leder oss till att följa hans exempel."

Jean B. Bingham, "För att er glädje skall bli fullkomlig", *Liahona*, nov. 2017, 87.

"Växa i välbehag inför människor"

Vet du vad? Att ha "välbehag inför människor" betyder *inte* att man har flest följare på sociala medier.

Jesus visade att man kan ha inflytande på andra – och låta andra ha inflytande på en själv – på ett annat sätt. Han "gick omkring och gjorde gott ... för Gud var med honom" (Apg. 10:38).

President Henry B. Eyring, andre rådgivare i första presidentskapet, sa vid ett tillfälle:
"Jag kan fortfarande minnas vänner,

LÄR DIG MER: Var ett sådant slags vän som Ammon var till kung Lamoni. Se Alma 17:19–18:41.

VÄLBEHAG INFÖR MÄNNISKOR

Hur kan du vara en bättre vän till
dem som finns omkring dig?
Hur kan du ha större rättfärdigt inflyt-
ande på andra genom att följa Fräls-
arens exempel att "gå omkring
och göra gott"?

som om det vore i dag, som hjälpte mig för så många år sedan. De är borta nu, men minnet av deras kärlek, deras föredöme, tro och vittnesbörd lyfter mig fortfarande."⁵

Du kan öka ditt inflytande genom att vara en vän som hjälper andra! *Vägledning för de unga* lär dig hur: "Visa uppriktigt intresse för andra, le och låt dem veta att du bryr dig om dem. Behandla alla med vänlighet och respekt, och undvik att döma och kritisera människor omkring dig. ... Ansträng dig särskilt för att vara vän med dem som är blyga eller ensamma, har särskilda behov eller känner sig utanför."⁶

Tänk på de personer du ärligt beundrar och respekterar – som ger dig *välbehag*. Vilka egenskaper har de utvecklat som påminner dig om Jesus Kristus? För hur goda vänner vi än kan ha, är Jesus Kristus vår allra bästa vän – och hans exempel är ett av dem vi vill följa!

Allt hör ihop

"Och Jesus växte i vishet, ålder och välbehag inför Gud och människor" (Luk. 2:52). När du följer Frälsarens mönster för tillväxt så märker du att alla delarna samarbetar, och då *blir* du mer som han. Ditt sinne, din kropp och din ande samverkar så att du växer, och du kan då välsigna många andra och tjäna Gud av allt ditt hjärta, all din förmåga, allt ditt förstånd och all din styrka! (Se L&F 4:2.) ■

SLUTNOTER

1. Se James E. Talmage, *Trosartiklarna*, s. 96.
2. James E. Talmage, *Jesus Kristus* (1964), s. 109.
3. Russell M. Nelson, "Vi är Guds barn", *Liahona*, jan. 1999, s. 101.
4. Jeffrey R. Holland, "I morgon skall Herren göra under bland er", *Liahona*, maj 2016, s. 126.
5. Henry B. Eyring, "Sanna vänner", *Liahona*, juli 2002, s. 32.
6. *Vägledning för de unga* (häfte, 2011), s. 16.



Kuinini Manumua

När jag gick första året på high school frågade tyngdlyftnings-coachen mig om jag ville börja med tyngdlyftning.

"Eh ... nej tack", sa jag. "Det är inte min grej."

Men han fortsatte fråga. I flera veckor.

Så till slut provade jag på det. Han hade rätt. Jag gillade verkligen tyngdlyftning. Det var definitivt konstigt i början. Min kropp hade aldrig gjort något sådant förut. Men jag lärde mig att gilla hur det kändes att träna. Jag gillade också mina lagkamrater och tävlingarna. Och det började gå riktigt bra för mig!

I dag är tyngdlyftning en stor del av mitt liv. Jag övar varje dag i minst två eller tre timmar och gör knäböj, stötar och ryck. (Och oroa dig inte om du inte vet vad de innebär, för det visste inte jag heller!)

Som mycket annat tar tyngdlyftning tid och tålamod, och ibland kan det vara svårt. Som tur är får jag alltid stöd från min familj, även när jag klagar över min träningsvärk (vilket sker ofta). Pappa är alltid redo med kylpack och peptalks när



EN TYNGDLYFTARES
GUIDE TILL ATT

STÅ

jag kommer hem från träningen. Och mamma gör alltid uppoffringar för att jag ska kunna tävla.

För några år sedan åkte jag för att delta i en tävling i Philadelphia, Pennsylvania. Jag såg fram emot att tävla mot tyngdlyftare från hela landet, men jag oroade mig lite över att vara så långt borta från min familj. För att göra det lättare för mig lovade mamma att hon skulle sms:a skriftställen och tankekorn varje dag.

Kvällen innan tävlingen hade några ungdomar en fest. Jag trodde det skulle vara coolt att gå, så min rumskamrat och jag gick dit för att kolla in läget. Men jag märkte direkt att festen inte var något för mig. Det fanns tonåringar som drack alkohol, rökte, svor och dansade på ett olämpligt sätt. Jag visste att jag inte borde vara där, men jag oroade mig för vad min rumskamrat skulle tänka. Eller vad de andra tävlingsdeltagarna skulle tänka.

Men då kom jag att tänka på något: "Stå på heliga platser."

Det var från ett av mina favoritskriftställen, och ett av dem som mamma sms:at mig den morgonen: Läran och förbunden 87:8: "Stå därför på heliga platser och låt er inte rubbas förrän Herrens dag kommer, ty se, den kommer snart, säger Herren. Amen."

Jag vet inte varför mamma sms:ade det skriftstället den dagen, men det är ett jag har gillat i hela mitt liv. Jag lärde mig det utantill när jag var åtta, och om och om igen har det påmint mig om att fatta mod, vara lydig och stå för det jag tror på.

"Stå på heliga platser."

"Jag går", sa jag till min rumskamrat. Jag berättade om skriftstället som mamma hade skickat samma morgon. "Det här är inte en plats jag borde stå på."

Min rumskamrat sa att hon inte heller ville vara där. Hon tyckte också att det var obehagligt, men hon hade inte velat gå därifrån helt själv och se ut som en nolla. Hon tackade mig för att jag sagt något och vi gick därifrån.

Nästa morgon fick vi höra att strax efter att vi hade gått därifrån så hade ungdomarna som varit på festen ertappats och blivit eliminerade från tävlingen på grund av att de druckit alkohol och tagit droger.

Om jag inte hade fått maningen att komma ihåg mammas vers, kanske jag också hade diskvalificerats från tävlingen. Det slutade med att jag tog första plats, så jag är verkligen tacksam för att jag fick tävla. (Jag tror jag tackar mamma varje dag för att hon sms:ade mig.)

Min första plats i tyngdlyftningstävlingen var en uppenbar och omedelbar välsignelse för att jag höll buden. Men det står inte i Läran och förbunden 87:8 att man ska "stå på heliga platser så att man kan vinna tyngdlyftningstävlingar". Och det står inte i Johannes 14:15 att "om ni vill få omedelbara välsignelser håller ni fast vid mina bud". Herren välsignar oss därför att han älskar oss. Och vi försöker vara heliga och lydiga därför att vi litar på och älskar Herren. ■

Författaren bor i Kalifornien, USA

STARK



OM NI ÄLSKAR MIG HÅLLER NI FAST VID MINA BUD

JOHANNES 14:15



Unga kvinnors generalpresident syster Bonnie H. Cordon (i mitten), syster Michelle D. Craig, första rådgivare (till vänster) och syster Becky Craven, andra rådgivare (till höger).



Unga mäns generalpresident Stephen W. Owen (i mitten), broder Douglas D. Holmes, förste rådgivare (till vänster) och broder M. Joseph Brough, andre rådgivare (till höger).

OM NI ÄLSKAR MIG

Unga kvinnors generalpresidentskap

Temat för veckoträffarna 2019 är en uppmaning till handling – en personlig inbjudan från vår Frälsare. Vill du ge allt? Älskar du honom? Är du villig att gå i hans fotspår?

Vår Frälsare Jesus Kristus gjorde något för oss som vi omöjligt kan göra för oss själva. Och vad ber han om i gengäld? Han ber oss att hålla hans bud så att vi kan välsignas med att alltid ha hans Ande hos oss (se Moro. 4:3).

Buden är kärleksgåvor. Frälsaren sa helt enkelt: "Om ni älskar mig håller ni fast vid mina bud." Men *varför*? Därför att han älskar DIG! Han vill att *du* ska vara lycklig. Han vill att *ditt* liv ska vara fyllt av glädje och oändliga möjligheter. Han vill att *du* ska vara i säkerhet och skyddas från världens ondska. Han vill utgjuta välsignelser över *dig* som är så stora att "det inte finns plats nog att ta emot dem" (se 3 Ne. 24:10). Han vill att *du* ska återvända och leva med honom

och få ta del av *alla* vår himmelske Faders utlovade välsignelser.

Kom alltid ihåg hur mycket vår himmelske Fader älskar sina barn. Han känner fullkomlig kärlek för dig. Du kan visa att du älskar honom genom att hålla hans bud. Dina rättfärdiga handlingar skänker dig och de som finns omkring dig enorma välsignelser.

Som vår profet president Russell M. Nelson har sagt: "Vi behöver ha dig med oss i Herrens ungdomskår. Det blir inte detsamma utan dig!" Han bad dig att "sticka ut och vara annorlunda än världen" genom att följa värderingarna i *Vägledning för de unga* och genom att hålla buden – för att "se ut som, låta som, bete dig som och klä dig som en sann lärjunge till Jesus Kristus" ("Israels hopp" [världsomfattande andakt för ungdomar, 3 juni 2018], HopeOfIsrael.lds.org).

När du försöker lyda Herren och hans profeter fyller den Helige



Andens kraft dig med Guds kärlek och vittnar för dig om din gudomliga identitet som Guds son eller dotter. De välsignelserna växer när du försöker leva rättfärdigt. Herren och profeten litar på dig. De älskar dig. Vi lovar att du kommer att känna stort självförtroende, självtillit och tröst när du lyder och håller buden.

OM NI ÄLSKAR MIG HÅLLER NI FAST VID MINA BUD

Unga mäns generalpresidentskap

Har du någonsin undrat: "Hur kan jag visa min himmelske Fader att jag verkligen vill att han ska svara på mina böner och välsigna mig?" Frälsaren Jesus Kristus gav oss en nyckel när han sa: "Om ni älskar mig håller ni fast vid mina bud" (Joh. 14:15).

Med andra ord visar vi vår kärlek till vår himmelske Fader genom att

hålla hans bud – och då välsignar han oss.

Ibland kommer inte svaren när eller hur vi förväntar oss dem, och vi kan frestas att ge upp eller sluta vara lydiga. Men om vi visar tålamod och lyssnar, svarar Herren oss i sin tid och på sitt sätt. Han svarar alltid på rättfärdiga böner. Han välsignar oss alltid när vi är lydiga (se Mosiah 2:21–24).

Världen lär oss att med kärlek följer inga ansvar. Men det är faktiskt tvärtom. Vi visar att vi älskar Gud genom att vi villigt och flitigt håller hans bud.

Frälsaren lärde: "Sanningen ska göra er fria" (Joh. 8:32). Profeten Alma förklarade vidare att "ogudaktighet har aldrig inneburit lycka" (Alma 41:10). Och genom profeten Joseph Smith sa Herren: "Det finns en lag, oåterkalleligen fastställd i himlen före denna världs grundläggning, på vilken alla välsignelser

är baserade, och när vi får någon välsignelse från Gud, så sker detta genom lydnad mot den lag på vilken den är baserad" (L&F 130:20–21).

Glädje, välsignelser och vägledning kommer av lydnad. Din himmelske Fader vill att du ska vara lycklig och fri eftersom han älskar dig, och det är därför han ger dig buden. För att hitta den frid som inte finns i denna värld måste vi inse att det enda sättet vi kan finna lycka på är genom att vi underkastar oss vår himmelske Faders vilja. Vi visar att vi älskar Gud genom att vi villigt och flitigt håller hans bud.

Din himmelske Fader vill att du ska nå evig lycka. Hans profeter vill att du ska finna glädje utan mått. Vi vill att du ska finna den frid vi har funnit genom att följa Frälsaren. Gå den väg han visat har (se "Lär mig att följa dig", *Psalmer*, nr 150). Välj att vara lydig. Din villiga lydnad leder till sann frihet och lycka. ■



OM VI ÄLSKAR HONOM

Temasång för veckoträffarna 2019

Text och musik: Nik Day

Energiskt ♩ = 96-108

F Gm Dm B♭

5

1. Kär - lek - en är mer än ord, är mer - a än en käns - la i vår själ.
2. Han har giv - it oss sin led - ning så att vi kan föl - ja i hans spår.

5 F Gm Dm

8

— Kär - lek var hans skäl att kom - ma, var hans skäl att
Ja, vi vis - ar att vi älsk - ar, lev - er som han

8 B♭ F Gm

11

off - ra liv - et för vårt väl. När vi går i hans fot -
lär oss, ger allt vi för - mår.

11 Dm B♭ F

© 2018 Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved.

Sången får kopieras för tillfällig, icke kommersiell användning i kyrkan eller hemmet.

Denna text måste finnas med på varje kopia.

23

er tung - a händ - er, stärk - er matt - a knän, lev - er som han lev - de och gör

23 F B $\flat$ F

26

som han lär om vi älsk - ar, — älsk - ar hon - om, — älsk - ar hon -

26 Gm⁷ F B^b

29

om, — om, —

29 F Gm Dm B^b F

1. 2. 3.

34

Till Coda ☺

älsk - ar hon - om. — För när vi —

34 Gm⁷ Dm⁷ B^b C

38

älsk - ar var - and - ra — då — kan vi vand - ra — i hans kär -

38 Dm B^b F C

42

lek och styrk - a de and - ra, — styrk - a and - ra. — Vi går

Dm C7

45

— att tjän - a and - ra med en öp - pen själ, lyft - er tung - a händ - er, stärk - er

F Gm Dm

48

matt - a knän, lev - er som han lev - de och gör som han lär om vi älsk - ar. —

Bb F Gm Dm

52 D.S. al Coda

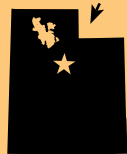
Vi går

53 CODA

rit.

Bb F Gm Dm Bb

rit.



Föddes i
**American Fork,
Utah**
den 21 januari 1945

Arbetade som
advokat



Inröstades som medlem i de
**tolv apostlarnas
kvorum**
i april 2008

Som trettonåring
hjälpste han till
efter sin mam-
mas operation
genom att
baka bröd.



Han fortsatte
med det tills han
började
på college.

Giftte sig med
Katherine Jacob
1968 i
**Salt Lake-
templet.**



Har **5 barn** och
16 barnbarn



Sakramentet och att bli mer kristuslik

Äldste D. Todd Christofferson

i de tolv apostlarnas kvorum

Symboliken i Herrens nattvards sakrament är vacker att begrunda. Brödet och vattnet representerar hans kött och blod, han som är livets bröd och det levande vattnet (se Joh. 4:10), och är en fängslande påminnelse om det pris han betalade för att återlösa oss. När brödet bryts minns vi den lidande Frälsarens sargade kött. När vi dricker vattnet tänker vi på blodet han utgöt i Getsemane och på korset och dess helgande kraft (se Mose 6:60).

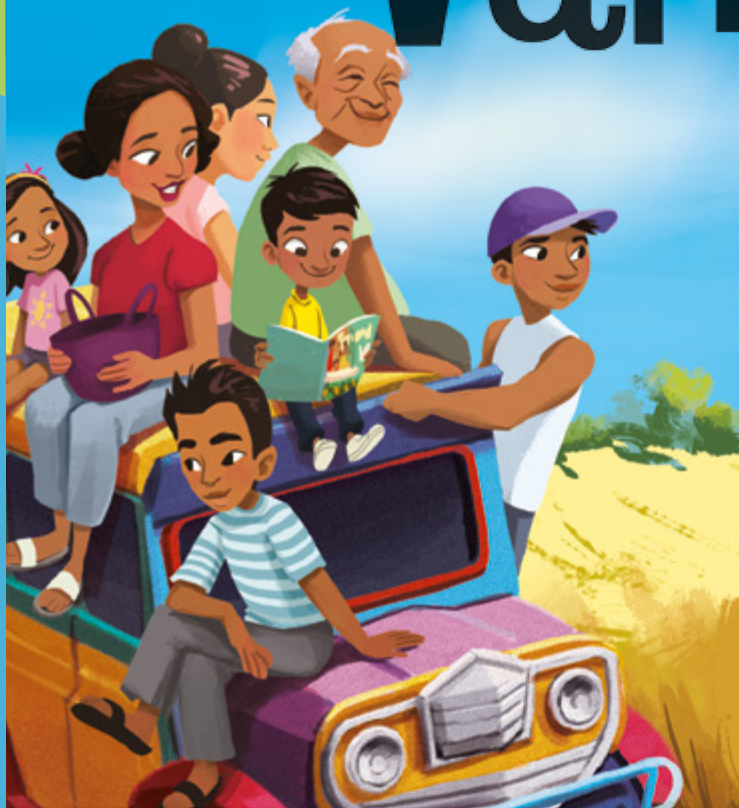
Men att symboliskt äta hans kött och dricka hans blod har ytterligare betydelse, nämligen att införliva i oss Kristi egenskaper och natur. ... När vi tar del av sakramentets bröd och vatten varje vecka bör vi begrunda hur helt och fullständigt vi måste införliva hans natur och mönstret för hans syndfria liv i vårt eget liv och vårt väsen. Jesus hade inte kunnat sona andras synder om han inte själv hade varit syndfri. Eftersom rättvisan

inte kunde göra anspråk på honom, kunde han offra sig själv i vårt ställe för att tillfredsställa rättvisan och sedan visa barmhärtighet. ...

Att äta Frälsarens kött och dricka hans blod innebär att vi tar bort från våra liv allt som inte rimmar med en kristuslik natur samt att vi gör hans egenskaper till våra. Det här är den större innebörden av omvändelse, inte bara att vända sig bort från tidigare synder, utan att vi "vänder hjärta och vilja till Gud" och går framåt (se Handledning för skriftstudier, "Omvända sig, omvändelse"). Gud visar oss våra fel och brister, men han hjälper oss också att göra så att det svaga blir starkt (se Eth. 12:27). Om vi uppriktigt frågar: "Vad är det då jag saknar?" (Matt. 19:20) överlåter han inte åt oss att gissa, utan svarar oss kärleksfullt för vår glädjes skull. Och han ger oss hopp. ■

Från ett tal under generalkonferensen i oktober 2017.

Vänner



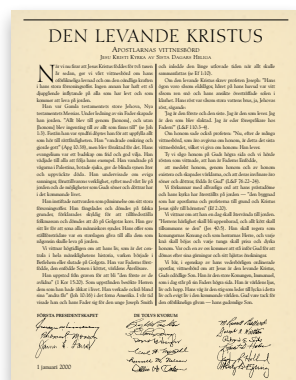
**En ny
avdelning
för DIG!**



**President
Russell M. Nelson**

Lär dig om Jesus

Gud sände sin Son Jesus Kristus för att hjälpa oss. Du kan få kraft från Jesus Kristus när du gör det här:



Studera

"Den levande Kristus".

Det är ett vittnesbörd om Jesus Kristus som getts av profeter och apostlar.



Försök att vända dig till honom i varje tanke (se L&F 6:36). Då flyr dina tvivel och din fruktan.



Lär dig om Frälsaren.

För några år sedan läste jag och strök under *varje vers* i skrifterna som handlade om Jesus Kristus. När jag var klar sa jag till min fru: "Jag är en ny människa!"



Var villig att synas,

göra dig hörd och vara annorlunda än människorna i världen.

**Jesus är Kristus!
Hans kraft är
tillgänglig för var
och en av er.**



**Ingå heliga förbund
och håll dem.**

Från "Föra in Jesu Kristi kraft i våra liv", Liahona, maj 2017, s. 39–42.

HJÄLP VÅR TRÄDGÅRD ATT VÄXA!!

När Jesus var på jorden var han alltid snäll mot andra. När vi är snälla följer vi honom.

Precis som det växer olika växter, blommor och grönsaker i en trädgård så kan vi vara snälla på olika sätt.

I år planterar vi en snällhetsträdgård! När du är snäll mot någon, skriv det då på ett papper som du klippt ut så att det ser ut som en blomma, en kaktus, ett blad, en växt, en grönsak eller kanske en insekt som hjälper till i trädgården! Skicka det sedan till oss. Det står hur på baksidan av tidningen. Eller gör din egen snällhetsträdgård och skicka oss ett foto som visar hur du "arbetar" i den.

Detta är mitt bud:
att ni ska älska
varandra så som jag
har älskat er.*

*Johannes 15:12

Primärbarn från delstaten **Osun i Nigeria** gjorde blommor till snällhetsträdgården!



Vittnesbördsplantor

Vad är ett vittnesbörd egentligen?

Maryssa Dennis

Kyrkans tidningar
Baserad på en sann
berättelse

Elisa gick in i Primärs rum och satte sig bredvid sin vän Armando.

Välkomna! sa syster Russo. "Vi ska börja med en sång."

Elisa sjöng med klassen.

"Tro är som ett litet frö, i jorden jag det sår" (*Barnens sångbok*, s. 50).

Syster Russo delade ut papper och kriter. "Tänk på det vi sjöng", sa hon. "När ni planterar trons frö växer det till ett vittnesbörd. Nu ska ni rita hur ert vittnesbörd skulle se ut om det var en planta."

Elisa stirrade på sitt tomma papper. Alla andra började rita. Elisa kikade på Armandos teckning. Hans planta hade en rak stjälk och massor med blad. Den såg ut som basilikan som växte på hennes lägenhetsbalkong. Kanske ser hennes vittnesbörd likadant ut? Hon tog kritan och ritade en planta som såg ut som hans.

"Slå upp Alma 32 i era skrifter", sa syster Russo.

De läste om att plantera ett frö i hjärtat och känna det växa. Elisa tittade på sin vittnesbördsplanta. *Hade* hon ens ett vittnesbörd? Vad betydde det? Hon ville fråga, men kände sig för blyg.

Efter klassen kom syster Russo fram till Elisa.

"Det såg ut som om du funderade över något. Är det något fel?" frågade syster Russo.

Elisa tittade ner på sin teckning igen. "Jag är inte säker på att jag har ett vittnesbörd. Jag förstår inte riktigt vad det är."



Syster Russo log vänligt mot Elisa. "Det är okej. Kommer du ihåg vad tro är?"

Elisa nickade. "Att man tror på nåt man inte kan se?"

"Just det", sa syster Russo.

"Vad tror du på?"

Det var en lätt fråga. "Jag tror på min himmelske Fader och Jesus Kristus.

Jag vet att de älskar mig."

Syster Russo log. "Du bar precis ditt vittnesbörd! Ett vittnesbörd är det du tror om evangeliet."

Elisa funderade över det. "Så jag har redan ett vittnesbörd?"

"Ja!" Syster Russo höll upp sina skrifter. "Och kommer du ihåg vad vi läste i dag? Du kan vårda fröet genom att till exempel gå i kyrkan. Då växer ditt vittnesbörd och blir starkare."

Elisa kände att hon förstod. "Så det var därför vi skulle rita våra vittnesbörd som en planta?"

"Precis. För plantor växer en bit i taget", sa syster Russo. "Det gör vittnesbörd också. De kommer oftast inte helt på en gång. De växer lite i taget."

Elisa förstod varför hon hade ritat en planta. När hon kom hem skrev hon "Min vittnesbördsplanta" bredvid teckningen. Hon satte upp den bredvid sängen. Hon visste att hennes vittnesbörd redan höll på att växa. Och hon ville fortsätta följa Jesus så att den kunde växa sig ännu större! ●



LÅT DITT VITTNESBÖRD VÄXA

Ett vittnesbörd
är något som du tror är sant,
som att "Gud älskar mig" eller "
jag tror på att familjen är evig".

Plantor behöver
vatten och solljus för att kunna
växa. Skrifterna, bön och kyrkan
är som vatten och ljus som våra
vittnesbörd behöver.

Rötter
gör plantor starka. Låt
oss hålla våra vittnesbörd
starka genom att minnas vår
himmelske Fader och
Jesus varje dag!

Precis som plantor
växer allas vittnesbörd olika snabbt.
Din himmelske Fader blir glad när
ditt vittnesbörd växer bit för bit.

Trons frö

Profeten Alma jämförde vittnesbördet med att plantera ett frö (se Alma 32). När du ber, läser skrifterna och hjälper andra så växer din tro! Experimentera med att få ett frö att gro.

Vad du behöver:



- 1 Lägg blöta pappershanddukar eller näsdukar i en plastpåse. Lägg bönan längst upp och stäng påsen.
- 2 Ställ påsen på en solig plats. Efter ungefär en vecka borde bönan börja gro!
- 3 Låt plantan växa ett litet tag. När du ser rötter planterar du skottet i jord. Vattna den och se hur stor den blir!



Para ihop plantor

Allas vittnesbörd växer på olika sätt. Kan du para ihop varje växt med dess skugga?





Tro

Text: Beatrice Goff Jackson

Text: Beatrice Goff Jackson
Musik: Michael Finlinson Moody

Dm G⁷ C D G⁷

Tro är til - lit att Her - ren hör de bö - ner som jag ber.
 Tro är til - lit att jag en dag kan å - ter - vän - da dit.

Am C F C G⁷ C

Tro är som ett li - tet frö, i jor - den jag det sår.
Tro är til - lit till vår Gud, till Kris - tus li - ka - så.

The image shows a musical score for a song. It consists of two staves: a treble staff and a bass staff. The treble staff has a key signature of one flat (B-flat) and a 2/4 time signature. The melody is written in eighth and quarter notes. The bass staff provides a simple harmonic accompaniment with whole and half notes. Above the treble staff, the chords are indicated: Am, C, F, C, G7, and C. Below the treble staff, the lyrics are written in Swedish. The lyrics are: 'Tro är som ett li - tet frö, i jor - den jag det sår. Tro är til - lit till vår Gud, till Kris - tus li - ka - så.' The bass staff has a first ending bracket over the last two measures.

Am C F C G7 C

Tro är en känsla av tillförsikt som inom mig jag får.
Tro, det är styrkan jag känner när jag rättar vägen går.

Januari 2019

Hej från Filippinerna!



Jag heter
Paolo.

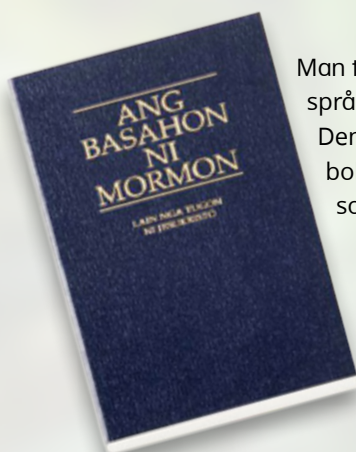
Och jag
heter Margo.



I år reser vi världen
runt för att lära oss om
Guds barn. Häng med
till Filippinerna!



Det bor omkring
hundra miljoner
människor i
Filippinerna, och det
finns massor med
intressanta djur!



Man talar åtta större
språk i Filippinerna.
Den här Mormons
bok är på ett språk
som heter cebuano.



Hur kommer du till kyrkan? En del filippinska
familjer åker jeepney för att komma dit de ska!



Det här är en VDR-ring på ett filippinskt språk som heter tagalog. Så här säger man "välj det rätta": *piliin ang tama*.

Det finns tempel i Cebu City och Manila. Och vet du vad? Det byggs ett tempel till i Manila! Och det ska också byggas tempel i två till städer: Urdaneta och Cagayan de Oro.



Filippinska barn tycker om att leka *luksong tinik*, eller "hoppa över taggar".

Ett eller två barn sitter på golvet och sätter sina fötter och händer på varandras. Sedan försöker andra barn hoppa över dem utan att nudda högen.

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



Möt några av våra vänner från Filippinerna!



"Jag ser alltid fram emot när vi läser skrifterna tillsammans på kvällen som familj. Det känns bra varje gång jag läser skrifterna."

Lanneah D., 10 år, Central Luzon, Filippinerna



"När jag lärde mig läsa kändes det tråkigt för jag kunde inte läsa snabbt. Mina föräldrar och min syster hjälpte mig och nu ser jag fram emot att läsa skrifterna."

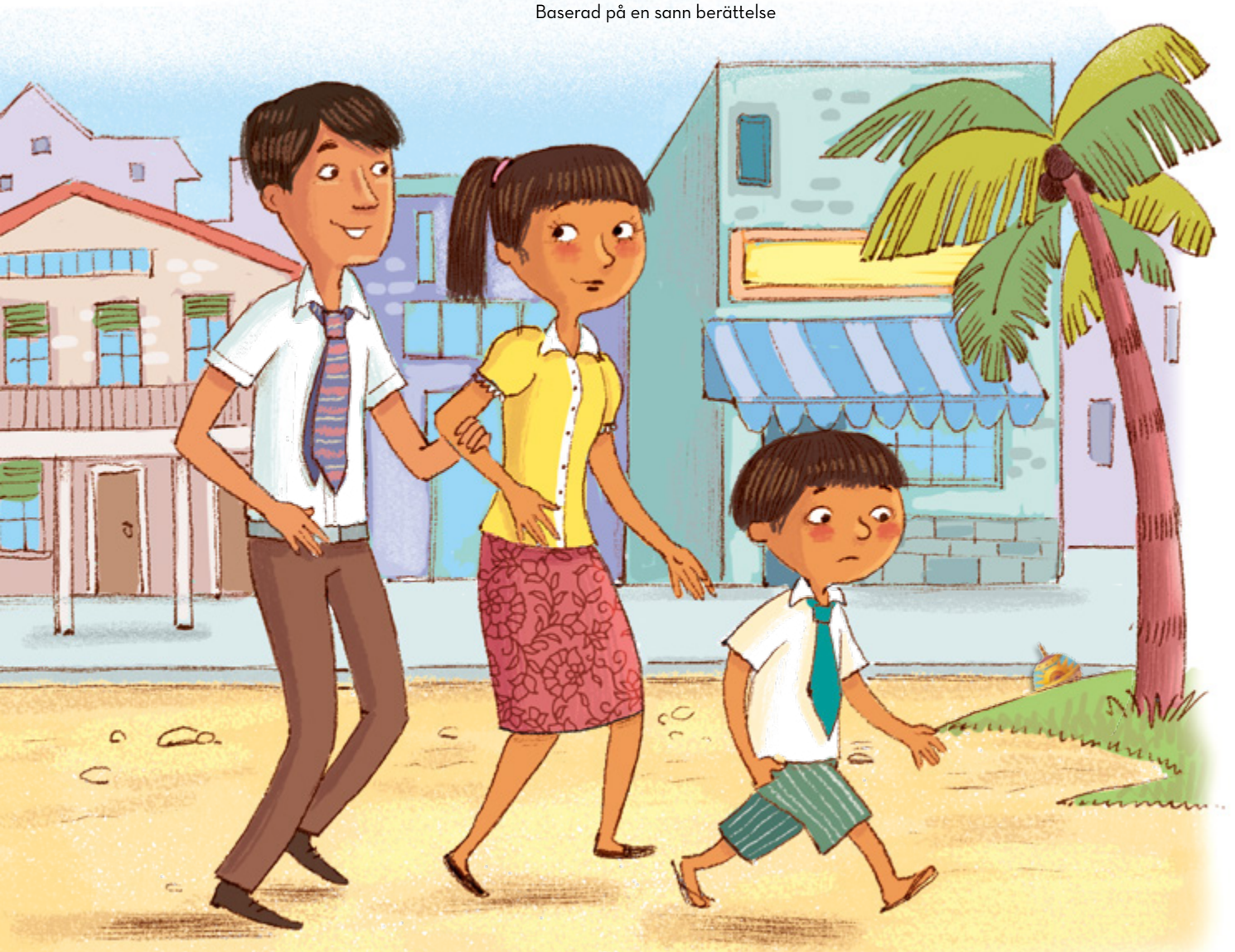
Acumen D., 7 år, Central Luzon, Filippinerna

Är du från Filippinerna?
Skriv till oss! Vi vill gärna höra från dig!

Sparar till mission med ISGODIS

Mckenna Clarke

Baserad på en sann berättelse



"Jesus sade: 'För mina får på bete.'" (Joh. 21:17).

Jared gick hem från kyrkan i det varma solskenet med mamma och pappa. Han tänkte på lektionen han haft i Primär. Eftersom Jared inte hörde så bra behövde han titta noga på bilderna som hans lärare visade och orden hon skrev på tavlan.

Den dagen hade de lärt sig att Jesus bad sina lärjungar att vara missionärer. Jared undrade vad han kunde göra för att berätta om evangeliet, som Jesus sagt. Han visste att han inte kunde gå på mission än. Då fick han en jättebra idé. Han skulle kunna börja spara pengar till den!

När Jared kom hem sprang han förbi sin tama get Umber och in i huset. Han tog fram en stor plastburk och skar försiktigt ett hål i locket. Han skrev "missionspengar" på sidan. Sedan gick han till sitt rum och tog fram pengarna han hade under sängen. Han lade i ett mynt i taget. Men alla hans mynt täckte knappt botten på burken. Hur kunde han tjäna mer pengar?

Jared tänkte och tänkte. Han såg ut genom fönstret på den starka solen. Det var så varmt i Filippinerna. Jared och hans vänner åt isgodis med kokosnötsmak nästan varje dag efter skolan. "Nu vet jag!" tänkte han. Han



skulle kunna göra isgodis och sälja det till andra som ville kyla ner sig.

Jared sprang iväg för att hitta mamma. "Kan du visa mig hur man gör isgodis?" tecknade Jared. De använde teckenspråk, ett språk där man pratar med händerna. Mamma log och nickade.

Nästa dag gick Jared och mamma till en stor utomhusmarknad och köpte alla ingredienser. När de kom hem tog Jared fram en stor bunke och blandade ihop kokosmjölk, kondenserad mjölk, vanilj och riven kokosnöt. Mamma och Jared använde en tratt för att hälla blandningen i små påsar. De lade alla påsarna i frysen. "Bra jobbat!" tecknade mamma.

Det tog lång tid för isgodiset att frysa. Men nästa dag efter skolan var de äntligen färdiga! Jared klev upp på en stol och tog ner den vita kylväskan som var på

kylskåpet. Han lade några handdukar i botten av kylväskan och lade sedan isgodiset ovanpå. Han såg fram emot att sälja det.

Jared sprang ut på den dammiga gatan. Hans vänner flög drakar som de tillverkat själva och kastade sina flip-flops på en burk så att den skulle välta.

Vid sidan av vägen ställde han ett bord med en stor skylt där det stod: "Isgodis, 5 pesos". Hans vän Jhonell sprang dit och pekade på kylväskan. Han gav Jared fem pesos och Jared gav honom isgodis. De gav varandra en high-five.

Snart kom fler av Jareds vänner dit för att också köpa isgodis. När mamma ropade in Jared till middagen fanns det bara några få isgodisar kvar.

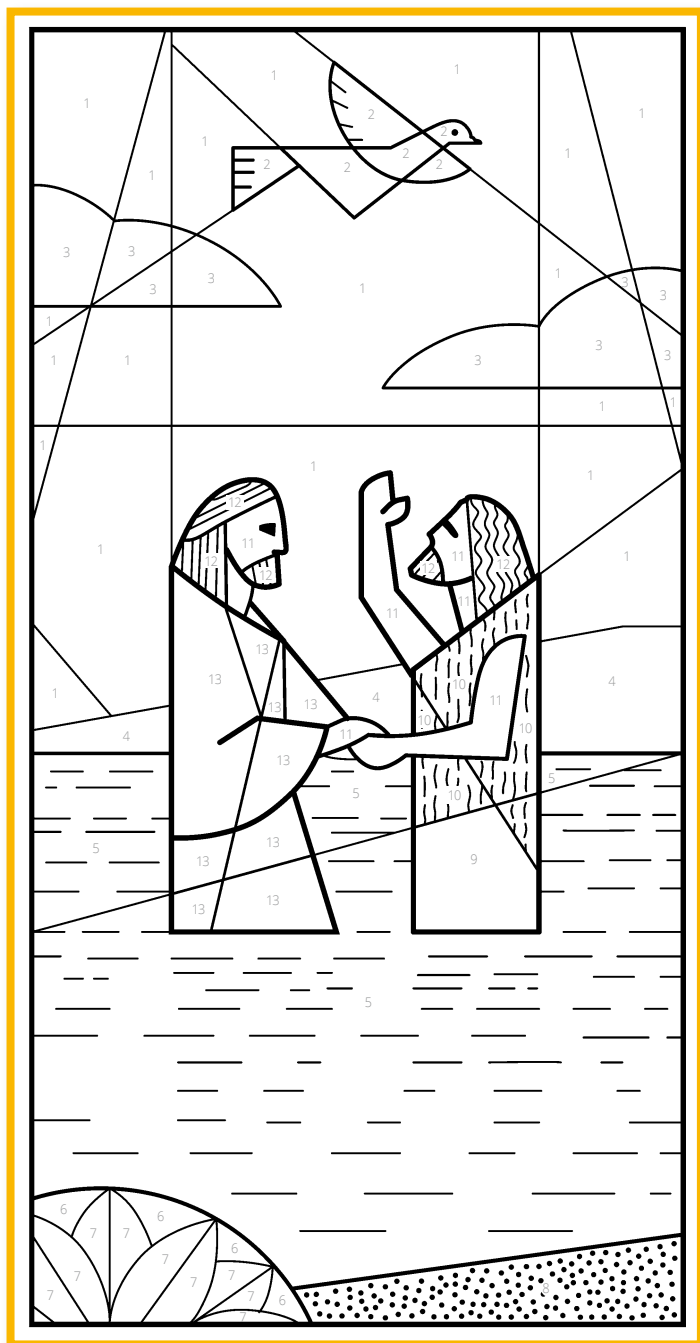
Jared plockade upp den nästan tomma kylväskan och mynten. I en av fickorna lade han några mynt som han skulle betala tionde med. Resten av mynten lade han i sin andra ficka. Det var så spännande att få se missionspengarna växa!

När han kom hem lade han sina missionsmynt i burken och såg hur högen växte. Burken var fortfarande så tom! Men det kändes bra när Jared tänkte på att han skulle bli missionär en dag. Han bestämde sig för att sälja isgodis varje dag tills burken var full. Det kändes så bra att tjäna pengar så att han kunde bli en missionär, precis som Jesus bett honom om. ●

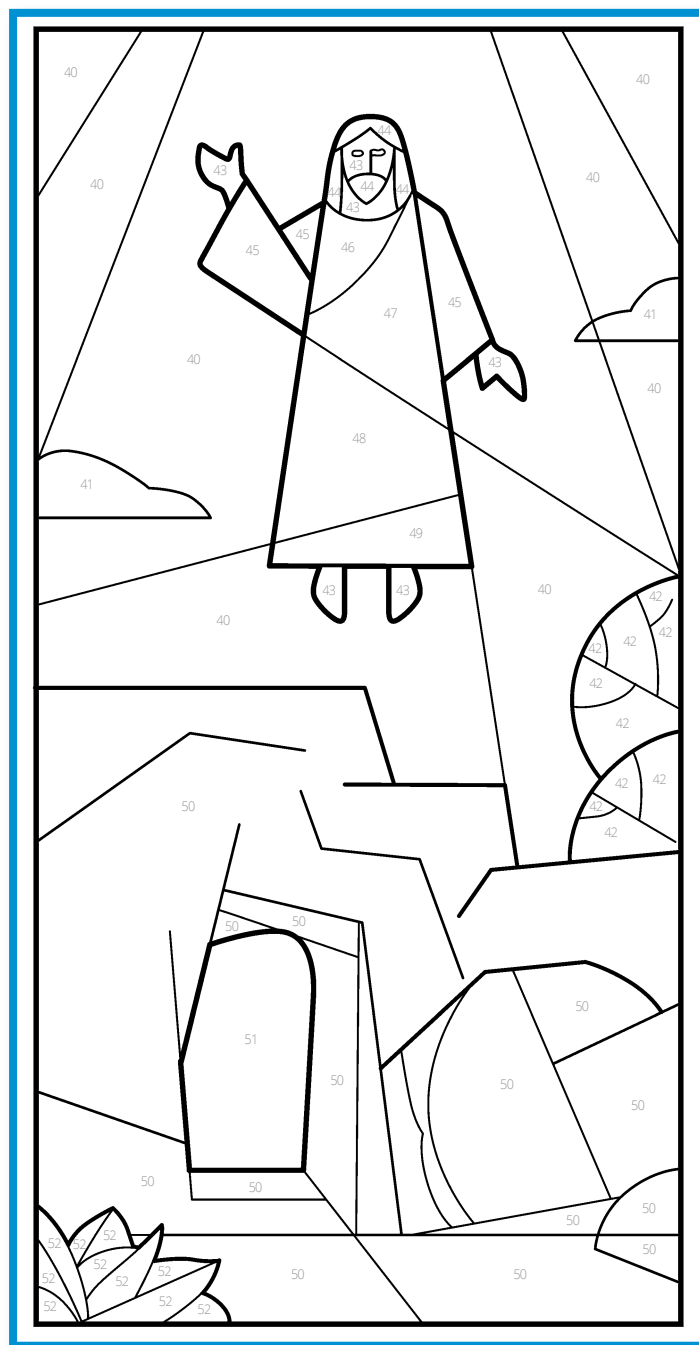
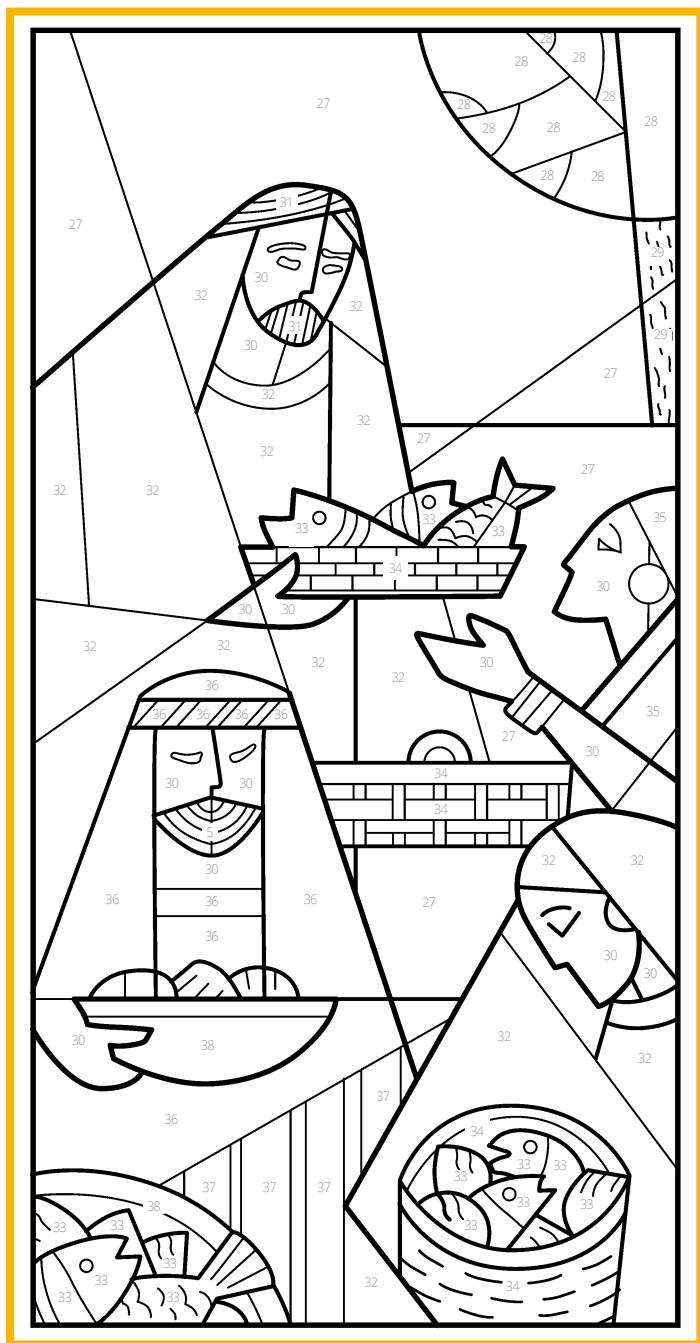
Författaren tjänade som missionär i Filippinerna och bor nu i Virginia, USA.



Lässchema för Nya testamentet



Varje vecka kan du förbereda dig för primärlektionen genom att läsa verserna som listas på sidan V14. Färglägg rutorna när du har läst stycket.



LÄSSCHEMA FÖR NYA TESTAMENTET

De här skriftställena hör ihop med veckans läsning i studiekursmaterialet för 2019.

1. Matteus 25:1–4, 8–13

2. Lukas 1:30–38

3. Lukas 2:40–49, 52

4. Johannes 1:1–5

5. Matteus 3:11–17

6. Matteus 4:1–10

7. Johannes 3:1–5, 14–17

8. Matteus 5:14–16

9. Matteus 6:5–8

10. Markus 4:35–41

11. Matteus 12:6–13

12. Matteus 13:1–9

13. Matteus 14:22–31

14. Matteus 16:13–19

15. Matteus 17:14–20

16. Johannes 20:10–18

17. Lukas 10:30–37

18. Johannes 10:9–18

19. Lukas 17:11–19

20. Markus 10:13–22

21. Matteus 21:12–17

22. Matteus 25:31–40

23. Johannes 13:33–35

24. Markus 14:22–24

25. Lukas 23:32–34, 39–43

26. Johannes 20:24–29

27. Apostlagärningarna 9:1–6, 18–20

28. Apostlagärningarna 3:1–10

29. Apostlagärningarna 12:5–11

30. Apostlagärningarna 17:22–31

31. Apostlagärningarna 26:12–20

32. Romarbrevet 6:3–11

33. Romarbrevet 10:13–17

34. 1 Korintierbrevet 2:11–14

35. 1 Korintierbrevet 13:1–8

36. 1 Korintierbrevet 15:13–22

37. 2 Korintierbrevet 1:3–7

38. 2 Korintierbrevet 9:6–9

39. Galaterbrevet 6:1–10

40. Efesierbrevet 2:4–10

41. Efesierbrevet 6:10–18

42. Kolosserbrevet 2:2–7

43. 2 Tessalonikerbrevet 3:7–13

44. 2 Timoteusbrevet 3:14–17

45. Hebreerbrevet 1:2–10

46. Hebreerbrevet 7:1–6

47. Jakobs brev 3:1–10

48. 1 Petrusbrevet 3:12–18

49. 1 Johannesbrevet 5:2–5

50. Uppenbarelseboken 5:1–10

51. Lukas 2:4–12

52. Uppenbarelseboken 12:7–11

Jag kan be när som helst, var som
helst, om vad som helst. Min
himmelske Fader hör och
besvarar mina böner.



President Ballard besöker Texas

*Apostlarna reser världen runt för att tjäna människor
och undervisa dem om Jesus Kristus.*

När den stora stormen Orkanen Harvey drabbade staden Houston i Texas blev mångas hem översvämmade eller förstörda. President M. Russell Ballard flög dit för att hjälpa till!

1



Så snart som han hade landat åkte han direkt till kommando-centralen där kyrkan samlade in material och skickade ut volontärerna Mormon Helping Hands.

2



Sedan besökte han områdena där många hem hade översvämmats. Det gick inte att köra på en del av gatorna, så han gick från hus till hus. Han lyssnade på personer och berättade att deras himmelske Fader älskade dem.

3



Han träffade missionärer och andra medlemmar i kyrkan som hjälpte till.





VAD INNEBÄR DET ATT TJÄNA?

Jesus Kristus tjänade andra och det gör hans apostlar med. Para ihop orden med bilderna som visar hur människor tjänar i dag!

4

Han talade under ett andligt möte och tre sakramentsmöten så att han kunde dela vår himmelske Faders kärlek med många personer!

5

När president Ballard träffade en äldre man vars hus hade skadats så han:

Jag är en av apostlarna i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga.... Vi vill att du ska veta att vi älskar dig. Och vi är här för att Jesus Kristus vill att vi ska vara här.



Hjälper



Lyssnar



Välsignar



Delar med sig



Är snäll

Hur kan du hjälpa någon i dag?

Den perfekta skatten att visa



Eric B. Murdock

Baserad på en sann berättelse

”I morgon är det en speciell dag”, sa Diegos lärare. ”Vi ska ha en Ta med och visa-aktivitet!”

Diego log. Han gillade Ta med och visa. Han såg fram emot att få visa något speciellt för sina vänner.

Efter skolan berättade Diego för mamma om sin goda nyhet.

”Vad ska jag ta med mig?” frågade Diego.

”Något som du tycker extra mycket om”, sa mamma.

”Jag kan ta med mig Lobo!”

”Jag tror inte vi kan ta med en hund till skolan”, sa mamma. ”Men du har andra skatter du kan berätta om.”

Snart gick Diego på skattjakt! Han hittade en apa som var ett gosedjur. Kanske skulle han ta med honom? Men Diego fortsatte leta.





Han tittade bakom köksstolarna. Han tittade på bokhyllan. Han tänkte inte sluta förrän han hittat precis det rätta.

Då tittade han på sin säng. Han hittade den perfekta saken!

Diego sprang för att visa mamma. Han höll i skatten hårt.

"Mamma!" sa han: "Titta! Jag hittade en jättebra sak."

Han visade mamma en liten bild. Det var en bild på Jesus när han var liten. När Diego tittade på bilden kändes det bra. Han ville att det skulle kännas bra för hans vänner på skolan också.

"Det är en speciell sak till Ta med och visa", sa mamma. "Vad ska du berätta för klassen om Jesus?"

"Att alla kan vara lyckliga", sa han.

"För Jesus älskar alla!" ●



Jesus lärde sig och växte

Marissa Widdison
Kyrkans tidningar

Jesus föddes som en
liten bebis. Jag har
också varit en bebis.



Maria och Josef tog
hand om Jesus. Vem tar
hand om mig?

Jesus växte på samma sätt
som jag växer. Han växte i
vishet. Det betyder att han
lärde sig nya saker.





Han växte i *ålder*. Det betyder att hans kropp blev större och större.

Han växte i välbehag *inför Gud*. Det betyder att han lärde sig om sin himmelske Fader. Han lärde sig att be. Han läste skrifterna.



Han växte i välbehag *inför människor*. Det betyder att han skaffade sig nya vänner. Han var snäll mot andra. Han hjälpte sin familj.



Jag kan hjälpa mitt sinne och min kropp att växa. Jag kan lära mig att följa Gud. Jag kan vara en bra vän. Jag kan växa på bra sätt, som Jesus! ●

Läs mer om när Jesus var barn i Lukas 2:40–52.

Jag växer



Kära föräldrar

Vi är så glada att vi kan visa er den nya *Vännen*! Den här tidningen skickas tillsammans med *Liahona*. Om du inte har barn hemma hoppas vi att du delar den med ett barnbarn, en granne eller ett primärbarn.

Det här hittar du i den nya tidningen *Vännen*:

- Över 20 sidor med berättelser, sånger och aktiviteter
- Nytt papper som gör det lättare att rita, färglägga och klippa
- Ett budskap från första presidentskapet
- Berättelser om de tolv apostlarnas kvorums globala verksamhet
- Berättelser om barn från hela världen
- Resurser för familjens hemafton och familjens skriftstudier

Vi vill gärna läsa om dina tankar om

- hur du och din familj har använt den nya *Vännen*
- hur du har delat den med andra
- förslag på förbättringar.

New Friend

50 E. North Temple Street, Room 2393

Salt Lake City, UT 84105 USA

liahona@ldschurch.org

Vänliga hälsningar,
Vännen



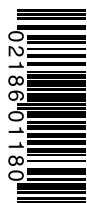
Hitta Liahonan som är gömd inuti!

PÅ VÄNNENS OMSLAG

Illustrationer Melissa Manwill.

INNEHÅLL

- V2** Från första presidentskapet: Lär dig om Jesus
- V4** Vittnesbördsplanter
- V6** Aktivitet: Trons frö
- V7** Sång: Tro
- V8** Hej från Filippinerna!
- V10** Sparar till mission med isgodis
- V12** Lässchema för Nya testamentet
- V15** Bra idé-affischen: Bönen
- V16** Apostlar runtom i världen: President Ballard besöker Texas
- V18** Den perfekta skatten att visa
- V20** Följa Jesus: Jesus lärde sig och växte
- V23** Färgläggningssidan: Jag växer





OM NI ÄLSKAR MIG HÅLLER
NI FAST VID MINA BUD.
JOHANNES 14:15

JESU KRISTI
KYRKA
AV SISTA DAGARS HELIGA

UNGA VUXNA

**KÄNNS LIVET
ÖVERMÄKTIGT?**

*Månadens artiklar har tagits
fram för att hjälpa dig förbättra
din känslomässiga och
mentala hälsa.*

42

JOSEPH SMITH
**MINNEN OM PROFETENS
GODHET OCH
KARAKTÄRSFASTHET**

28

UNGDOMAR
**FYRA SÄTT ATT VARA
SOM JESUS KRISTUS**

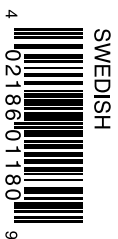
52

DET NYA TEMAT FÖR
VECKOTRÄFFARNA
**EN INBJUDAN FRÅN
FRÄLSAREN**

58



JESU KRISTI
KYRKA
AV SISTA DAGARS HELIGA



Följa den levande profeten

Äldste Torben Engbjerg, Danmark

Områdessjuttio

Efter att ha blivit döpt i San Leandro, Kalifornien vid 20 års ålder och efter två terminer vid Brigham Young University, satt jag på ett transatlantiskt flyg våren 1977 på väg till Köpenhamn. Jag var på väg hem över sommaren för att tjäna pengar för kommande terminer vid BYU. Trodde jag!

Under den långa flygturen försökte jag sova så att jag var utvilad när jag träffade min familj – nu som medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Sömnen vägrade infinna sig. Jag hörde inom mig profeten, som då var president Kimball, säga: *"Varje värdig ung man bör fullgöra en mission."*¹ "Jag är för gammal", sa jag till mig själv, "Jag blir 22 innan jag hinner gå ut, tre år äldre än de flesta äldster som går på mission." Jag fortsatte höra president Kimball, nästan som om han satt alldeles bredvid mig. Han höll mig vaken och jag kunde inte ignorera honom.

Till sist, rädd att inte få någon sömn alls, sa jag till min himmelske Fader: *"Okej då, om du vill inspirera någon att be mig gå ut som missionär – då ska jag gå."* Det fungerade. Jag somnade och sov tills planet landade, och tänkte inte längre på vad jag hade lovat Herren eller president Kimball.



Äldste Torben Engbjerg, Englandmissionen London 1979.

Bara fyra dagar efter ankomsten till norra Danmark var jag på ett möte i kyrkan i Aalborgs gren. Jag kände ingen där. Omedelbart efter sakramentsmötet kom grenspresidenten Johannes Vestbø rakt fram till mig och sa: *"Jag känner dig inte, men klädd i vit skjorta och kostym ser du ut att vara medlem i kyrkan. Är du medlem?"* Jag bekräftade det, och han fortsatte: *"Vill du komma in på mitt kontor så jag kan lära känna dig bättre?"* Vårt möte kan inte ha varat mer än tio till femton minuter. Redan efter några minuter sa han: *"Det här är väldigt konstigt, men fast jag inte känner dig har jag en mycket stark känsla av att Herren säger till mig att jag ska fråga dig om du vill gå ut som missionär. Skulle du vilja det?"*

Anden blev starkare och tårarna började rinna på oss båda medan jag mindes och berättade om mitt löfte till Herren bara fyra dagar tidigare. Jag visste vad jag måste göra – följa den levande profetens röst. Strax därefter skickades mina missionspapper in och i stället för att återvända till BYU använde jag de pengar jag tjänade den sommaren till min mission. Jag tjänade i Englandmissionen London, från och med november samma år.



Äldste

Torben Engbjerg

När vi börjar ett nytt år och sätter upp personliga mål i områdesplanen 2019, med "Följ profeten" överst, vet jag av egen erfarenhet att det ger de största välsignelserna i livet. Att följa den levande profeten i allt han råder oss att göra **"stärker (vår) tro på vår himmelske Fader och Jesus Kristus"**.

Den levande profeten är Herrens språkrör på jorden. *"En profet står inte mellan dig och Frälsaren. Han står snarare bredvid dig och visar vägen till Frälsaren."*² Som det står i 3 Nephi 20:24: "Alla profeterna ... har vittnat om [Kristus]." Profeten talar eviga sanningar till oss och ger oss goda råd. "Varje gång jag lyssnat på profeternas råd, känt det bekräftat i bön, och sedan följt det, har jag funnit

Jag ska stärka min tro på min himmelske Fader och Jesus Kristus genom att

följa
PROFETEN

bjuda med
EN VÄN TILL SAKRAMENTSMÖTET

ta med
EN FÖRFADER TILL TEMPLET

att jag gått mot trygghet.”³ Profeten uppmanar oss att följa buden, och de leder oss till glädje, frid och evigt liv.

I fyra decennier nu har jag valt att *Följa de levande profeterna*. Otaliga välsignelser har kommit, inte bara till mig utan till hela min familj, för att jag fattade beslutet att följa profeten 1977. Jag uppmanar oss att sätta upp

personliga mål och besluta oss för att följa profeten. Genom det kan vi få omätliga välsignelser, både i det här livet och i det kommande livet. ■

FOTNOTER

1. Spencer W. Kimball, "Första presidentskapets budskap: Det tillkommer var och en", *Nordstjärnan*, nov, 1977, s. 1.
2. Neil L. Andersen, "Guds profet", *Liahona*, maj 2018, s. 27.
3. Henry B. Eyring, "Finna trygghet i råd", *Nordstjärnan*, juli 1997, s. 24.



FOTO DANIEL MALM

LOKALA NYHETER

Nio ungdomar. Fyra fäder. Och en cykltur till templet på 71 mil.

Daniel Malm

Under vecka 32 träffades ungdomar i kyrkan för att tjäna i templet och umgås. För att ta sig dit från Göteborg bjöd Carl-Johan Malm in några bekanta att följa med på cykel. Nio ungdomar mellan 12–16 år och tre pappor tillnappade på inviten. Efter 5 dagar på

cykel, 71 tillryggalagda mil, många härliga minnen och med en större tacksamhet för vårt vackra land anlände alla helskinnade till Västerhaninge.

När man sitter på en cykel runt 15 mil per dag har man lite tid för reflektion. Under resans gång uppmanade

Carl-Johan alla cyklister att fundera på vilka paralleller man kunde dra till livet. Här kommer några av mina.

1. *Herren välsignar personer med rättfärdiga avsikter.* Likt Lehis familj som med gynnsamma vindar seglade till Amerika, välsignades vår lilla trupp med sydvästlig vind i ryggen på vår resa mot templet. Men hade det istället varit motvind så hade vi fått säga att det också var till välsignelse och lärdom.

2. *Om vi har tro, bara som ett senapskorn, är inget omöjligt.* Inför vår resa hade alla en önskan att cykla till templet. Denna önskan omsattes till tro och handling. Alla kom fram till templet, vilket var vårt mål. I 1 Nephi 2:16 kan



FOTO EVA ANGELINI

Från vänster: Daniel Malm, Carl Johan Malm, Filip Malm, Alexander Bergman, Tim Angelini, Clara Malm, Joseph Malm, Jared Tittus, William Murphy, Alice Karlsson, Hanna Karlsson. I mitten: Fabrice Angelini

vi läsa om hur en önskan omvandlas till tro. Denna tro ledde sedan Nephi till att med Guds kraft utföra mycket gott.

3. *Att ha tålmod betyder bland annat att vara glad i motgång.* I 1 Nephi 3:6 säger Lehi till Nephi: "Gå därför, min son, så skall du gynnas av Herren eftersom du inte har knotat." Jag uppfattande inget genuint klagande på hela resan. Tvärtom. Mycket flit, tålmod och glädje. Både cykelturen och vandringen genom livet blir betydligt lättare och trevligare utan gnäll.

4. *När vi tjänar och lättar varandras bördor hjälper vi både vår nästa och oss själva.* När man väljer att följa Kristus så är man också villig att bära sin nästas bördor (se Mosiah 18:8). Cykelturen bjöd på en hel del "pep talk" och klappar på axlar. När någon var trött kunde en person cykla upp jämsides, lägga sin hand på den tröttes rygg för att ge lite extra kraft när det kändes tungt. Genom att hjälpa varandra i livet välsignas både den som blir hjälpt och den som tacksamt tar emot hjälpen.

5. *En cykeltur är ett teamarbete.* Likt flyttfåglar som turas om att ligga längst fram för att skapa "luftvågor" åt de bakom, fångar första cyklisten vinden och skapar ett drag åt de efterkommande. Livets vandring blir ju också så mycket lättare om vi kan fungera som ett lag och turas om att fånga vinden. Ibland kan vi njuta av att ligga först i en klunga och ibland av att falla tillbaka lite och pusta ut.

6. *Lita på dem som gått före.* Carl-Johan hade veckan innan cyklat upp till Stockholm för att bekanta sig med vägen. En resa blir alltid lättare om vi kan förlita oss på någon som redan tagit den och kan guida

oss rätt. Ungdomar: De av oss som har några fler år på nacken vill ert väl. Vi har lite mer erfarenheter, har vandrat lite längre i livet. Lyssna på er biskop, era ledare och äldre vänner. Kom ihåg berättelsen om den unga och den gamla kråkan www.lds.org/general-conference/2011/10/counsel-to-youth?lang=swe

7. *Vi behöver hjälp att navigera.* Under vandringen i öknen välsignade Gud Lehi och hans familj med en vägvisare, Liahona, som fungerade enligt deras tro och lydnad (se 1 Ne. 16:28). På cykelresan utövades mycket tro och flit på Google maps, som nästan alltid visade oss rätt väg. Några ofrivilliga extra mil blev det här och där. Precis som i livet så kan man även med goda intentioner hamna lite avsidet. Men med en sund inställning kan man också snabbt korrigera ruten och hamna på rätt väg igen.

8. *Resan är inte riskfri.* Att cykla är förknippat med en del faror. Genom visa, medvetna beslut kan riskerna begränsas, men inte helt elimineras. Vi valde att cykla på vägar med så lite trafik som möjligt. Vi hade med vår ständiga följe- och ibland ledarbil, körd av Fabrice Angelini. Ibland var han framför för att visa vägen eller för att förbereda en god lunch, ibland var han bakom för att markera och skydda. Trots alla ansträngningar att cykla säkert inträffade en del incidenter som punkteringar, klungkrasch och farliga trafiksituationer som initierades av medtrafikanter. Men Herren välsignade oss i vår rättfärdiga strävan och vi kom fram i säkerhet.

9. *Behovet av ständig näring och återhämtning.* Extra kalorier och

mycket vätska är en förutsättning för en framgångsrik cykeltur. När det blir lite tufft är det bra att ha lite extra reserver. I livet behöver vi kontinuerligt tanka på med både andlig och fysisk näring. Och inte glömma att ta pauser för att återhämta krafter.

10. *Ta tid för att njuta av resan och upptäcka små guldgrubbor.* Jag upptäckte Sverige och fick större kärlek för mitt fosterland. Vi cyklade förbi Hornborgarsjön, fornlämnningar, vackra åkrar, ståtliga skogar och pittoreska samhällen. Sverige är fantastiskt. Genom att hitta och stanna upp vid guldgrubborna i vardagen får vi känna mer tacksamhet och glädje.

11. *Ett cykeltramp i taget.* Varje cykeltur börjar med ett tramp och plötsligt har man färdats 71 mil. Med små och enkla medel uträttas mycket stort (se Alma 37:6). Håll kursen, ta ett steg i taget och vips så har det skett stora förändringar. För den som vill ha fler exempel på denna princip kan jag tipsa om Hans Roslings bok "Factfulness".

12. *Renhet och frid.* Vi kom fram till templet. Jag frågade en ungdom hur det kändes att vara i templet. "Jag känner mig ren. Jag känner frid." Är det inte detta som alla vill ha men har så svårt att fånga för att man inte vet var och hur. Genom Kristus kan vi bli renade från synd, känna frid och kärlek – det mest glädjande för själen (se 1 Ne. 11:22–23).

Jag är tacksam för cykelturen, de ungdomar och fäder jag fick lära känna bättre och framförallt för syftet med resan: Att besöka Herrens hus och samla kraft för att vandra vidare med siktet inställt på vårt himmelska hem. ■

”Vi gör vad som helst och vi stannar så länge det behövs!”

Camilla Norin

Handens församling

En måndag strax efter skolstarten försvann vår 10-åring efter skolan. Jag var i Umeå med en av hans äldre bröder när samtalet från vår 12-åring kom om att han inte lyckats hitta sin lillebror efter skolan. Eftersom jag inte kunde hämta dem den här dagen (de går i skolan 1,5 mil bort) var planen att de skulle åka tåg hem tillsammans.

Tiden gick och vår 12-åring och min man, som åkte tidigt från jobbet för att leta, insåg snart att de behövde hjälp. Polisen kontaktades och började leta. Föräldrar och barn i klassen gav sig ut, och ett par vänner i församlingen skrev om försvinnandet på olika Facebook-grupper. Snart dök medlemmar från vår församling och även andra församlingar upp.

Vänner, bekanta och helt okända människor i olika åldrar gav sig ut i bostadsområdena och skogsområdena i Hökarängen och letade – det unga paret som egentligen hade fullt upp med att planera sitt nära förestående bröllop, piloten som just kommit hem från en långflygning från Asien och egentligen behövde sova, mamman som drog regnkläderna över sin pyjamas, pappan som

fyllde år, mamman som fyllde år, killen som var på gymmet när han plötsligt fick för sig att kolla sin telefon och läste om försvinnandet, familjer som släppte hemaftonsplaner och gav sig ut tillsammans, och många, många fler. För att inte nämna alla som bad innerliga böner.

Min man och vår 12-åring fick stort stöd och omtänksamhet från de som ville hjälpa. Någon kom med varma kläder åt dem. Någon gav dem varm pizza.

Oron steg allteftersom timmarna gick och ingen kunde förstå varför pojken inte hörde av sig. Men strax efter att en helikopter med värmekamera lyft, ringde en av de många församlingsmedlemmarna som var ute och letade, han som i hast lämnat gymmet, och berättade att han och hans fru hade hittat vår son vid en landsväg. Alla blev förstås lättade och glada.

På grund av ett missförstånd hade vår son trott att storebror åkt tåget hem utan honom, så utan telefon och SL-kort hade han börjat vandra hemåt utan att riktigt veta hur han skulle gå. Det blev en fem timmar lång promenad, delvis i ösregn. Han var vid gott mod, men hade ont i fötterna.



FOTO ÖRIAN OLSSON

Hemma väntade en gryta varm och god soppa på spisen som en tjei i församlingen lagat till.

Följande söndagsmöte var det flera som från talarstolen uttryckte hur härligt det hade varit att se att så många släppte allt de höll på med för att ge sig ut och leta. Någon hade hört polisen uttrycka förundran över att så många kom så snabbt och hjälpte till. Det hade de inte varit med om tidigare. Och någon berättade att han hade sett en familj komma till platsen för att hjälpa till, och han hörde pappan i familjen säga till polisen: ”Vi gör vad som helst och vi stannar så länge det behövs!” De orden gjorde ett djupt intryck på honom, för återspeglar de inte en inställning till Gud som vi alla borde ha?

Det jag tar med mig från den här upplevelsen är att jag alltid vill tänka gott om alla människor, för jag vet inte vilka som tveklöst skulle släppa allt och ge sig ut en regnig måndagskväll för att leta efter vår son. ■

Avlidna

Ijuni 2018 avled Ulla Engman efter några år med demenssjukdomen Alzheimer. Ulla växte upp i Kålaboda utanför Skellefteå. Hon gifte sig med Hans Engman och tillsammans fick de sex barn. Ulla och Hans blev

medlemmar på 1960-talet efter det att missionärer knackat på deras dörr. Senare flyttade de ner till Stockholm för att komma närmare kyrkan. Ulla tjänade troget i kyrkan från den dag hon blev medlem. Hon jobbade många år i templet. Tillsammans med Hans släktforskade hon flitigt. Sin sjukdom till trots tjänade Ulla i templet in i det sista.

Farmor var en arbetsmyra. Hon gick upp tidigt för att utföra dagens alla sysslor. Hon klagade aldrig utan hade alltid ett leende på läpparna. Hennes hem stod öppet för alla och hon hade alltid något att bjuda på. Världsliga ägodelar betydde ingenting. Att ge var det som låg henne varmt om hjärtat, att tjäna och hjälpa andra.



Ulla och Hans Engman



Seija Bengtsson

Ulla efterlämnar sex barn, samt en massa barnbarn och barnbarnsbarn.”

Illona Engman Stephenson

Seija Bengtsson, Helsingborgs församling, gick bort i cancer i augusti 2018. Hon efterlämnar maken Nils, barnen Helena, Inga och Andrej med familjer. Sonen Danijel gick bort som liten. Seija föddes 1961 i finska Juankoski. Hon strävade redan från början att göra sitt bästa. I ungdomsåren var hon med i ett volleybollag som startade i grundserien och slutade i elitserien. I övergången från tonåren presenterade sig en halvbror som hon inte vetat fanns. Med honom kom det återställda evangeliet in i hennes liv. Eviga familjer var ett svar hon fick på en fråga hon haft obesvarad sen konfirmationen i lutherska kyrkan. Några år efter dopet

kallades hon på mission till Sverige. Efter missionen gifte sig Seija med Nils Bengtsson från Skåne. Seija var mycket uppskattad i sitt arbete som sjukgymnast inom barn- och ungdomshabilitering. Hon var också en älskad ämbetsman i kyrkan. Seija har berört många människor genom sitt stora engagemang och sitt starka vittnesbörd om Jesus Kristus.

Terez Nilsson

Nyligen avlidna syskon kan hedras på de lokala sidorna i *Liahona* genom att en familjemedlem eller en vän skriver några ord om den som gått bort (max 120 ord). Vi vill också ha två bilder av den avlidna, helst med lite tid emellan. ■

*Skicka text och bilder till:
terez.nilsson@gmail.com*

LOKALA NYHETER

Släktforskar dagar i Växjö 2018

Ingrid Rydström

Gubbängens församling

FamilySearch var en av drygt 60 olika utställare på årets släktforskar dagar som hölls i Växjö. Intresset för släktforskning är fortfarande stort och antalet besökare var totalt 3 500 under helgen.

Vi som fick uppleva dessa roliga och intensiva dagar var Gunnel och Urban Girhammar från Lund, Kari och Birger Sandum från Kungsbacka, Sven Luthman och Pär Lohman från Örebro, Lena Stångberg från Malmö, Johan Larsson från Utby, Monika Pettersson från Helsingborg, Thomas Carlsson från

Växjö samt Ingrid och Anders Rydström från Gubbängen.

Vår mobila FamilySearch-vägg är iögonfallande och utgör stommen i montern. Montern är uppdelad i två avdelningar. I den ena fanns datorer som besökarna själva kunde använda eller få hjälp att t.ex att öppna ett FamilySearch-konto. Under dessa dagar registrerades 60–70 nya konton. I den andra avdelningen, presentationsdelen, hade vi ett rullande schema med presentationer var 30:e



Anders Rydström och Gunnel Girhammar samtalar med en av mässans funktionärer

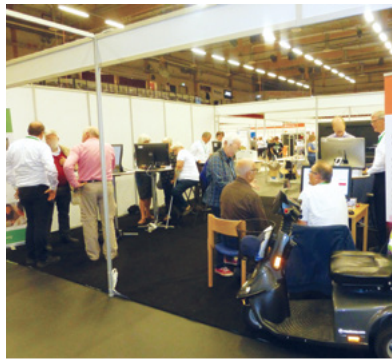
FOTO MONIKA PETTERSSON

minut. Ämnena var FamilySearch, Family Tree, indexering och appar.

I år var det fler besökare än tidigare som stannade och lyssnade på våra presentationer. Som mest hade vi över 100 åhörare på en presentation och många kom och pratade med oss



Från vänster: Pär Lohman, Birger Sandum, Lena Stångberg, Kari Sandum, Ingrid Rydström, Johan Larsson, Anders Rydström, Sven Luthman, Urban och Gunnel Girhammar



Thomas Carlsson hjälper till på Släktforskardagarna i hemstaden Växjö

FOTO MONIKA PETERSSON

efteråt. Något som också mottogs väldigt positivt var när vi talade om att alla kan få hjälp i kyrkans familjehistoriska center som finns runtom i landet.

Vid datorerna var det full aktivitet. Besökarna fick faktiskt köa vid flera tillfällen då alla datorer och vi som handledare var upptagna. I år var det 1 180 personer som besökte vår monter.

Det känns väldigt positivt att få tala med människor om deras

släktforskning, att försöka hjälpa dem att hitta sökvägar som kan lösa tänkbara problem. Flertalet av dem som kom till oss har avlägsna släktingar som emigrerat till USA, och nu ville de få vår hjälp att hitta dem. Det är fantastiskt att man kan bli så god vän med så många personer under den korta tid som vi är tillsammans framför en dator.

Det var långa och påfrestande dagar under mässan, men de var

samtidigt roliga och mycket givande. Vi som "jobbade" i montern trivdes tillsammans, hjälpte varandra och hade väldigt roligt. En mycket positiv atmosfär rådde hela helgen!

Jag är tacksam för alla goda minnen som jag får genom att vara med vid sådana här evenemang. Den fina vänskap som blir resultatet och den personliga utveckling som man får genom att tala med människor om släktforskning är fantastisk.

Jag är också glad och tacksam för att FamilySearch inte missar tillfället att visa upp sig, att vi kan erbjuda något som många andra människor kan ha nytta och glädje av.

Till sist, vi kommer att finnas med på Släktforskardagarna även nästa gång, då i Borås den 24–25 augusti. Hoppas att vi ses då!! ■

Avresande volontärer och missionärer

Simon Carlsson från Umeå gren har kallats att verka som volontär för kyrkan. Han kommer att arbeta i Novosibirsk-området i Ryssland. Simon är son till Erik och Ann-Charlotte Carlsson.



FOTO ERIC CARLSSON

**Simon
Carlsson**

Marion Ahlström från Lunds församling har kallats på mission. Hon kommer att verka i den grekiska regionen i Adriatiska missionen Syd. Marion är dotter till Jerry och Åsa (f. Carlsson) Ahlström.



FOTO VIKTOR WALLENTIN

**Marion
Ahlström**

Vi välkomnar alla blivande missionärer och deras familjer att skicka bild och information till Liahonas lokalredaktör för publicering så fort kallelsen har kommit.

Förutom bilden behöver vi namn på fotografen som tagit bilden, namnet på missionären, missionärens församling/gren, namnet på missionen missionären kallats till, samt missionärens föräldrars namn (ta gärna med mammans flicknamn).

Vi skriver också en kort notis om nyligen hemkomna missionärer. Ta då med två bilder från missionen, varav en närbild på missionären som kommit hem.

Skicka till: terez.nilsson@gmail.com ■

”Se individen” – Ett av äldste Massimo De Feos budskap till medlemmarna i Umeå distrikt

Camilla Norin

Handens församling

Äldste Massimo De Feo i de sjuttios kvorum besökte distriktskonferensen i Umeå den 25–26 augusti. Det var ett kärt återseende för medlemmarna där. Äldste De Feo besökte Umeå för tre år sedan också.

Äldste De Feo, som talade om ren kärlek på generalkonferensen i april i år, berättade bland annat att han i alla sammanhang där han vet att han kommer att träffa människor, försöker följa Andens vägledning så att han inte missar att tjäna, lyfta eller bekräfta någon på ett mer personligt plan. Det kan vara en utmaning när han har ett fullt schema i samband med konferenser i

kyrkan, men med bönens hjälp brukar han känna om det finns någon person han bör söka upp enskilt, om så bara för ett mycket kort samtal.

Han berättade att han hade känt sig manad efter att ett prästadömsmöte gå och hälsa på en 12-årig pojke. Han kände sig inspirerad att berätta lite om sin egen barndom för pojken, och att säga till honom att han inte var ensam, även om det kunde kännas så. Senare fick han av pojkens mamma veta att han nyligen förlorat sin storebror och att han sedan dess hade känt sig mycket ensam. Pappan hade sagt till pojken att han kände att



FOTO CAMILLA NORIN

Äldste de Feo tillsammans med president och syster Youngberg

om han följde med till stavskonferensen, skulle han få höra något som var till hjälp för just honom. Och äldste De Feos samtal med pojken var just den bekräftelse han behövde för att förstå att han hans himmelske Fader var medveten om hur han hade det, och brydde sig om honom.

Vi kan alla gå Herrens ärenden och se individen genom att be om förmåga att uppmärksamma och uppfylla en medmänniskas behov. ■

Uppföljning – Rödakorshuset

I septembernumret av Liahona skrev vi om Rödakorshuset i Skärholmen i Stockholm. Kyrkans hjälporganisation LDS Charities sökte några lämpliga projekt att stötta i Europa och valde bland annat ut Rödakorshuset. 2016 skänktes en välbehövlig summa pengar till verksamheten, som är helt beroende av bidrag i form av pengar, personligt engagemang, mat, hygienartiklar och kläder. Sedan dess har medlemmarna i Stockholmsområdet donerat julklappar, kläder, personlig hjälp och tid.

På Rödakorshuset möter man ett ökande behov bland människor i utsatta situationer, bland andra EU-migranter, papperslösa och asylsökande/nyanlända. Besökare erbjuds tillgång till

dusch, tvättmaskin, lättare lunch, vilrum, språkträning och sjukvårdskontakt.

I Hägerstens och Gubbängens församlingar har man länge arbetat med att samla in de förbrukningsvaror som Rödakorshuset ständigt behöver tillskott av. Bilderna visar hur Hjälpföreningens presidenter i Gubbängens respektive Hägerstens församling, Eva Åkebrand och Dina Andersson, överlämnar de insamlade gåvorna.

FOTO PER ÅKEBRAND



FOTO EVA ÅKEBRAND

Även Handens församling har arbetat med insamlingar och annat stöd till Rödakorshusets verksamhet. Maria Pavon, rådgivare i Hjälpföreningens presidentskap i Handen, har exempelvis ofta hjälpt till med matlagningen i Rödakorshuset.

Eva Åkebrand berättar hur hon senare på dagen fick ett sms från Birgit i Rödakorshuset som skrev: ”Tusen tack till er och alla församlingsmedlemmar för allt vi fått idag. Så fantastiskt och uppskattat! TACK från Rödakorshuset.” ■

En välsignad vecka på missionsfältet

Varje vecka får vår missionspresident Michael J. Youngberg läsa breven från de 122 missionärer som tjänar i Sverige just nu. Han ser detta som ett stort privilegium. Missionärerna berättar om sin vecka, vilka kontakter de tagit och vilka mirakel de fått uppleva. Här kommer ett exempel på ett sådant brev. Detta är vad en missionär fick vara med om under en och samma vecka:

”Hon var så långt från religion man kunde komma, men eftersom hennes pojkvän hade börjat be bestämdes hon sig för att gå till biblioteket och leta efter en bok som handlade om hur man blir religiös. Vi kontaktade personer mindre än femtio meter från ingången till biblioteket. Hon tog emot en Mormons bok och en utmaning att läsa i den enligt det 21-dagarsschema vi också delar ut. Vi har haft mycket fin kontakt med henne även efter detta.”

”Vi blev insläppta hos en kvinna när vi knackade dörr. När vi pratade om Mormons bok sa hon plötsligt: ’Jag har en fråga till er. Hur tröstar man ett litet barn vars pappa just har dött?’ Det var någon i hennes närhet som befann sig i denna situation och hon hade bestämt sig för att ringa och prata med den döde mannens barn samma dag. Herren hade sänt oss till henne för att besvara

hennes fråga. Anden var genomträngande. Tårar rann.”

”Min kamrat och jag cyklade förbi en kvinna på en parkbänk. Hon såg ovårdad ut, men jag kände att vi borde vända om och prata med henne. Vi gjorde så och vi hade en pratstund på en halvtimme med henne. Hon var mycket öppen och villig att träffa oss igen.”

”Hon var från Polen och han var från Sverige. De ville ha en Mormons bok efter att ha sett en annons på Facebook. Så vi tog med oss en Mormons bok till deras adress. Det slutade med att de bjöd in oss på middag. Vi hade också en fantastiskt fin lektion med dem. De visade ett äkta intresse och de var spända på att börja läsa Mormons bok. Så otroligt förberedda de var!”

”Vi hade bett för att hitta någon som skulle vara mycket intresserad av evangeliet. Vi kände att Herren ledde våra steg. Efter några kontakter med folk som inte var intresserade såg vi tre personer komma emot oss. Vi bestämde oss för att prata med mannen i mitten. Vi sa hej till honom och han satte då ner sina matkassar, tog av sig sina hörlurar och vi började prata. Vi gick med honom mot hans lägenhet och han sa att vi kan komma tillbaka en annan dag så att vi kunde prata mer. Vi har haft ytterligare fin kontakt med honom efter detta.”

”Vi kontaktade en far och son som precis hade parkerat på sin uppfart. Båda hade bara några månader tidigare blivit konfirmerade i Svenska kyrkan. De blev mycket intresserade av Mormons bok och de ställde några väldigt fina frågor om oss och om andra kyrkor. De accepterade vår utmaning att läsa i Mormons bok under 21 dagar.” ■

Vill du bidra med en artikel till Lokala sidorna?

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



Terez Nilsson,
lokalredaktör

FOTO MICHAEL NILSSON

Artiklar efterlyses!

Liahona söker efter bidrag från unga vuxna! Om du har en berättelse att dela med dig av, skicka då in den till liahona.lds.org. Vi söker också efter unga vuxna (18 till 30 år) över hela världen som är intresserade av att ge feedback och hjälpa oss med en planeringsgrupp för unga vuxna. Mejla liahona@ldschurch.org och skriv ”YA feedback” på ämnesraden om du är intresserad ■

SWEDISH



FOTO TEREZ NILSSON