

JESU KRISTI KYRKA AV SISTA DAGARS HELIGA • APRIL 2019

Liahona

**Frälsarens budskap
om hopp och
befrielse, sidan 18**

När du känner dig
bortglömd, tänk på änkan
från Nain, sidan 12

Påsksång: "I en trädgård
sval och grön", sidan 24

Hur man kan känna
frid och undvika att bli
bedragen, sidan 26



KYRKAN
FINNS
HÄR

Reykjavik **Island**





Med det snötäckta berget Esja i bakgrunden hälsar Reykjavik – Islands färgglada huvudstad – välkommen till en önation som ligger över 160 mil från europeiska fastlandet. Reykjavik grundades av vikingarna 874 e. Kr. och utgör hjärtat av Islands kulturella, ekonomiska och regeringsmässiga aktivitet. Den är också en av de renaste, grönaste och säkraste städerna i världen.

Kyrkans två första isländska medlemmar döptes i Danmark 1851. De återvände snart till Island och 1853 organiserades den första grenen. I dag finns det nästan 300 medlemmar i Island och tre grenar; Reykjavik, Akureyri och Selfoss. Det närmaste templet ligger i London, 190 mil från Reykjavik.

Fastän medlemmarna är få till antalet fortsätter kyrkan att växa. Trots utmaningar med isolering, översättning av kyrkans material, ogynnsamt väder och kulturella barriärer har kyrkans ledare lovat att Island en dag ska bli en ledstjärna för andra länder. President Gordon B. Hinckley (1910–2008) besökte Island och påminde medlemmarna om att de är "ett folk med 'styrka och kraft och förmåga' att göra stora ting" ("Wonderful to Have Sweet, Good Land", *Church News*, 21 sep. 2002, s. 10).

- Islandmissionen organiserades 1894 men proselyteringen upphörde 1914. Island blev en del av Danmarkmissionen Köpenhamn 1975.
- Äldste Joseph B. Wirthlin (1917–2008), då medlem i de sjuttios första kvorum, invigde officiellt Island för evangeliets predikande 1977.
- 1981 publicerades Mormons bok på isländska – ett språk som inte talas någon annanstans i världen.



Tänk på änkan från Nain när du
känner dig missmodig
Keith J. Wilson

12



Lita på Frälsarens makt
att befria

Henry B. Eyring

18



Att tjäna
med glädje
8



Tre lärdomar om
kärlek, glädje
och frid

Brian K. Ashton

26

När du känner dig missmodig

Det går upp och ner i livet. Ibland när vi känner oss nere undrar vi vad Gud håller på med – varför låter en kärleksfull Fader detta hända? Det här bryderiet kan leda till att vi frågar: "Bryr Gud sig ens om mig egentligen?"

I sådana situationer har följande skriftställen varit till hjälp för mig:

- **Psaltaren 8:5-6:** "Vad är då en människa att du tänker på henne ...? En liten tid lät du honom vara lägre än Gud, med ära och härlighet krönte du honom."
- **Johannes 10:14:** Under sitt liv här på jorden beskrev Jesus sig själv som "den gode herden" och tillade: "Jag känner mina får."
- **Mose 1:39:** Det här är en av mina favoritverser, där Herren uppenbarar sin avsikt för profeten Joseph Smith: "Ty se, detta är mitt verk och min härlighet – att åstadkomma odödlighet och evigt liv för människan." Därigenom betonade han sitt intresse för oss som individer.
- **Lukas 7:11-16:** Den här berättelsen lär oss inte bara om Frälsarens makt över döden – en läglig påminnelse nu till påsk – utan för mig är den också det bästa exemplet på hur medveten han är om oss en och en. Av alla Jesus underverk finns det få som är så kärleksfulla och barmhärtiga som när han betjänade änkan från Nain. Som jag nämner i min artikel (se s. 12) visar den här berättelsen Frälsarens intresse för och kärlek till oss var och en.

Keith Wilson

Lektor vid Brigham Young University



- 5 Han som dog är nu uppstånden!** ☺
"Han i kärlek ren och sann död och ondska övervann!"
- 6 Porträtt av tro:** Bob och Lori Thurston –
Kambodjajamissionen Phnom Penh ☺
Deras mission var inte vad de hade väntat sig, men den välsignade dem på oväntade sätt.
- 8 Stödverksamhetens principer:** Att tjäna med glädje
En av de största källorna till sann glädje är tjänande.
- 12 Tänk på änkan från Nain när du känner dig missmodig**
Keith J. Wilson
Precis som Frälsaren välsignade änkan från Nain, kommer han till oss när vi behöver det som mest.
- 18 Lita på Frälsarens makt att befria**
Henry B. Eyring
Herren befriar oss från våra prövningar när vi blir mer rättfärdiga.
- 24 Sång:** I en trädgård sval och grön ☺
Tammy Simister Robinson
Frälsaren levde och dog för oss.
- 26 Tre lärdomar om kärlek, glädje och frid**
Brian K. Ashton
Du kan vara glad oavsett dina omständigheter.
- 32 Sista dagars heliga berättar** ☺
En orkan förstörde bröllopsplanerna. Så här är jordelivet.
En sång som ingav hopp. En uppskattad inbjudan.
- 36 Oberoendets välsignelser:** Ett blomstrande företag ☺
Joshua J. Perkey
En advokat förlorar jobbet men får inspiration på kyrkans oberoendekurser.
- 38 Hemmet och familjen:** Vår son är vår himmelske Faders son ☺
Jerlyn Murphy
Oavsett hur mycket vi älskar våra barn så älskar Gud dem mer.
- 40 Undervisa tonåringar och yngre barn:** ☺
Hur man hanterar tragedier
Tips för hur du kan hjälpa dina barn att känna frid.

☺ Korta budskap

På omslaget
Vägen till Emmaus,
av Wendy Keller.



Avsnitt

Unga vuxna

42

Hur kan vi veta, med alla val vi ställs inför och **livs-förändrande beslut** vi fattar, om vi **följer Guds plan** för oss? Läs månadens artiklar om att **ta emot uppenbarelse**.



Ungdomar

50

Lär dig hur du använder din patriarkaliska välsignelse, blir inspirerad att starta **nya påsk-traditioner** och hjälper dig själv och andra att **känna frid** när du läser månadens artiklar.



Barn

Lär dig mer om **varför vi firar påsk** genom att läsa om Jesus Kristus, hans försoning och uppståndelse, och vad de betyder för oss.



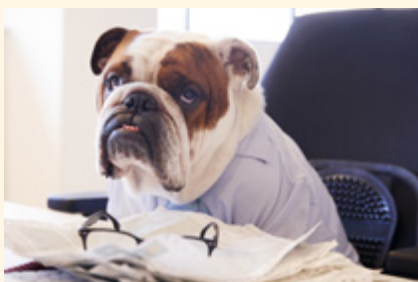
DIGITALA ARTIKLAR



Träna dina andliga muskler

Aspen Stander

För att förhindra att vårt vittnesbörd förtvinar måste vi hela tiden bygga upp våra andliga muskler.



Följer du evangeliet halvhjärtat?

Chakell Wardleigh

Vad är egentligen skillnaden mellan att vara upptagen i kyrkan och att vara aktiv i evangeliet?

LÄS MER

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

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

KONTAKTA OSS

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

Skicka in dina trosstärkande berättelser på liahona.lds.org eller skicka via vanlig post till: *Liahona*, flr. 23
50 E. North Temple Street
Salt Lake City, UT 84150-0024, USA

APRIL 2019 ÅRGÅNG 143 NUMMER 4
LIAHONA 18604 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: Randy D. Funk
Rådgivande: Brian K. Ashton, Randall K. Bennett, Becky Craven, Sharon Eubank, Christina B. Franco, Donald L. Hallstrom, Larry S. Kacher, Erich W. Kopischke, Lynn G. Robbins

Verkställande direktör: Richard I. Heaton
Chef för kyrkans tidningar: Allan R. Loyborg

Verksamhetschef: Garff Cannon
Redaktionschef: Adam C. Olson
Biträdande redaktionschef: Ryan Carr
Publiceringsassistent: Camila Castrillón
Skriv- och redigeringslag: Maryssa Dennis, David Dickson, David A. Edwards, Matthew D. Flitton, Garrett H. Garff,

Jon Ryan Jensen, Charlotte Larcabal, Michael R. Morris, Eric B. Murdock, Sally Johnson Odekirk, Joshua J. Perkey, Jan Pinborough, Richard M. Romney, Mindy Selu, Lori Fuller Sosa, Chakell Wardleigh, Marissa Widdison

Huvudansvarig för grafik: J. Scott Knudsen

Grafikansvarig: Tadd R. Peterson
Formgivningsteam: Jeannette 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 Walkenhorst

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

Ansvarig utgivare för Liahona: Jerker Myhrberg

Ansvarig för 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 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, islamska, bulgariska, cebuano, danska, engelska, estniska, fiji, finska, franska, grekiska, isländska, indonesiska, italienska, japanska, khmer, 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: April 2019 Vol. 143 No. 4. 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.

Han som dog är nu uppstånden,
kungör det med glädjens ljud!
Hos de fångna löste banden,
hela världen love Gud!

*Han i kärlek ren och sann
död och ondska övervann.*

*(”Han som dog är nu uppstånden”, Psalmer,
nr 130.)*

När du minns Frälsaren i påsk kan du besöka
[Ids.org/go/4195](https://ids.org/go/4195) och se konstverk och apost-
larnas vittnesbörd om Frälsarens egenskaper
som gjorde hans försoning och uppståndelse
möjliga.



Bob och Lori Thurston

Tjänade i Kambodjajamissionen Phnom Penh



Under sin första mission tillsammans upptäckte Bob och Lori Thurston att man kan tjäna på meningsfulla sätt trots språkbarriärer och kulturella skillnader eftersom vi alla är Guds barn.

LESLIE NILSSON, FOTOGRAF

Bob:

En dag kunde vi höra musik med hög volym och lade märke till ett tält som höll på att ställas upp. I Kambodja betyder det antingen att någon ska gifta sig eller att någon har dött.

Lori:

Vi fick veta att en mamma till fem barn just hade dött. Det fanns ingen man att tala om. Barnen vaknade bara och upptäckte att deras mamma var död.

En dotter bara grät. Genom en översättare sa hon: "Jag är äldst. Jag har alla de här syskonen. Jag vet inte vad jag ska göra."

Jag höll om henne. Hur kunde jag låta bli? Den här flickan hade just förlorat sin mamma. På engelska sa jag till henne: "Jag vet att du inte förstår mig, men jag lovar att du får träffa din mamma igen. Det kommer att ordna sig. Du blir inte lämnad ensam."

Så många sådana upplevelser har skapat ett speciellt band mellan oss och folket i Kambodja.

UPPTÄCK MER

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



Stödverksamhetens principer

ATT TJÄNA MED glädje

Att tjäna med kärlek gör både givaren och mottagaren glad.

I bland kan vårt sökande efter glädje i det här livet kännas som att springa på ett löpband. Vi springer och springer, och ändå känns det inte som om vi kommer någonstans. För vissa är tanken på att tjäna andra bara ytterligare en sak som måste göras.

Men vår himmelske Fader vill att vi ska uppleva glädje och har sagt att ”människorna är till för att de skall kunna ha glädje” (2 Ne. 2:25). Och Frälsaren lärde att tjänande är

en viktig del av att få känna glädje och av att de vi tjänar ska känna glädje.

Vad är glädje?

Glädje har definierats som ”en känsla av stort välbehag och lycka”¹. Nutida profeter har klargjort varifrån glädjen kommer och hur vi får del av den. ”Glädjen vi känner har väldigt lite att göra med våra omständigheter och allt att göra med vårt fokus”, har president



Russell M. Nelson sagt. ”Glädje kommer från och tack vare [Jesus Kristus]. Han är källan till all glädje.”²

Tjänande ger glädje

När Lehi åt av frukten från livets träd fylldes hans själ ”med mycket stor glädje” (1 Ne. 8:12). Hans främsta önskan var att ge av frukten till dem han älskade.

Vår villighet att tjäna andra kan ge sådan glädje till oss och till dem. Frälsaren lärde sina lärjungar att frukten vi bär fram när vi förblir i honom hjälper oss att känna fullkomlig

glädje (se Joh. 15:1–11). När vi utför hans arbete genom att tjäna och föra andra till honom kan det vara en glädjerik upplevelse (se Luk. 15:7; Alma 29:9; L&F 18:16; 50:22). Vi kan uppleva den här glädjen även när vi ställs inför motgångar och lidande (se 2 Kor. 7:4; Kol. 1:11).

Frälsaren visade genom sitt fullkomliga exempel att en av de största källorna till sann glädje under jordelivet är tjänande. När vi tjänar våra bröder och systrar som Frälsaren gjorde, med barmhärtighet och kärlek i hjärtat, kan vi uppleva en glädje som sträcker sig bortom det vanliga.

EN KÄLLA TILL SANN GLÄDJE

Frälsaren visade oss det fullkomliga exemplet på att sann glädje under jordelivet kommer genom tjänande.



Syster Jean B. Bingham, Hjälpföreningens generalpresident, har sagt: ”När vi omfamnar [tjänande] med villiga hjärtan ... blir [vi] alltmer som ett Sions folk och får känna obeskrivlig glädje tillsammans med dem som vi har hjälpt längs lärjungeskapets stig.”³

Hur kan vi göra tjänandet mer glädjefyllt?

Det finns många sätt att tjäna med större glädje. Här är några förslag:

1. **Förstå syftet med tjänande.** Det finns många anledningar till att vi tjänar. I slutändan bör våra ansträngningar vara i linje med Guds avsikt ”att åstadkomma odödlighet och evigt liv för människan” (Mose 1:39). När vi följer president Russell M. Nelsons uppmaning att hjälpa andra längs förbundsstigen känner vi glädje över att vara delaktiga i Herrens verk.⁴ (För mer om ändamålen med tjänande, se ”Stödverksamhetens principer: De ändamål som förändrar vårt tjänande” i januarinumret 2019 av *Liahona*.)
2. **Se till att tjänandet handlar om människor och inte om uppdrag.** President Thomas S. Monson påminde oss ofta: ”Låt aldrig en problemlösning bli viktigare än att uttrycka

kärlek till en person.”⁵ Tjänande handlar om att älska andra, inte om saker man måste göra. När vi lär oss älska som Frälsaren gjorde blir vi mer öppna för glädjen som kommer av att tjäna andra.

3. **Gör tjänandet enkelt.** President M. Russell Ballard, tillförordnad president för de tolv apostlarnas kvorum, har sagt: ”Mycket stort uträttas genom små och enkla medel. ... Våra små och enkla vänlighetstjänster [samlas] till ett liv fyllt av kärlek till vår himmelske Fader, hängivenhet mot Herrens Jesu Kristi verk och en känsla av frid och glädje varje gång vi når ut till varandra.”⁶

Vänta inte med glädjen i tjänande

Ibland kan andra vara motvilliga att be om hjälp, så när vi erbjuder våra tjänster kan det vara precis vad de behöver. Men att tvinga oss på andra är inte heller svaret. Det är en bra idé att be om tillåtelse i förväg.

Äldste Dieter F. Uchtdorf i de tolv apostlarnas kvorum har berättat om en ensamstående mamma som fick vattkoppor – och sedan blev hennes barn sjuka också. Det vanligtvis prydliga huset blev stökigt och smutsigt. Disk och tvätt började hopa sig.

Vid ett tillfälle när hon kände sig helt överväldigad knackade hjälpföreningssystrar på dörren. De sa inte ”säg till om det är något vi kan hjälpa dig med”. De såg situationen och satte igång att arbeta.

”De röjde upp i kaoset, bringade ljus och klarhet i hemmet och ringde och bad en vän att komma med välbehövliga livsmedel. När de till sist var färdiga med sitt arbete och sa hej då grät den unga mamman – nu av tacksamhet och kärlek.”⁷

Både givarna och mottagaren kände glädjens värme.

4. **Stressa inte över tjänandet.** Det är inte ditt ansvar att åstadkomma någon annans frälsning. Det är en sak mellan den personen och Herren. Vårt ansvar är att älska dem och hjälpa dem vända sig till Jesus Kristus som är deras Frälsare.

Skapa glädje i ditt liv

Ju mer glädje, frid och tillfredsställelse vi kan åstadkomma i livet, desto större blir vår förmåga att dela med oss till andra när vi tjänar. Glädje kommer genom den Helige Anden (se Gal. 5:22 och L&F 11:13). Det är något vi kan be om (se L&F 136:29) och göra till en del av vårt liv. Här är några förslag på hur vi kan skapa glädje i livet:

1. **Räkna dina välsignelser.** När du utvärderar ditt liv kan du skriva ner i din dagbok vad Gud har välsignat dig med.⁸ Var uppmärksam på det goda omkring dig.⁹ Var uppmärksam på vad som kan hindra dig från att känna glädje och skriv ner hur du ska övervinna hindren eller förstå dem bättre. Ta dig tid den här påsken att försöka komma närmare Frälsaren (se L&F 101:36).
2. **Var närvarande i nuet.** Det är lättare att känna glädje i stunder av stilla meditation.¹⁰ Lyssna noga efter vad det är som ger dig glädje (se 1 Krön. 16:10). En tid utan media kan ibland vara nödvändigt för att vi ska kunna vara närvarande i nuet.¹¹
3. **Låt bli att jämföra dig med andra.** Det har sagts att jämförelse är en glädjedödare. Paulus sa att de som ”mäter sig med sig själva och jämför sig med sig själva ... förstår ingenting” (2 Kor. 10:12).
4. **Sök personlig uppenbarelse.** Frälsaren lärde: ”Om du ber skall du få uppenbarelse på uppenbarelse, kunskap på kunskap, så att du kan lära känna hemligheterna och de fridgivande tingen – det som ger glädje, det som ger evigt liv” (L&F 42:61).

Principerna i den här artikeln kan tillämpas i det dagliga umgänget med andra men är avsett att hjälpa stödbröder och stödsystrar i deras ansträngningar att välsigna de personer och familjer som de har fått i uppdrag att stödja.

En uppmaning till handling

Hur kan du få större glädje i ditt liv genom att tjäna? ■

SLUTNOTER

1. ”Joy”, en.oxforddictionaries.com
2. Russell M. Nelson, ”Glädje och andlig överlevnad”, *Liahona*, nov. 2016, s. 82.
3. Jean B. Bingham, ”Stödja på Frälsarens sätt”, *Liahona*, maj 2018, s. 107.
4. Se Russell M. Nelson, ”När vi går framåt tillsammans”, *Liahona*, apr. 2018, s. 4–7.
5. Thomas S. Monson, ”Finn glädje under färden”, *Liahona*, nov. 2008, s. 86.
6. M. Russell Ballard, ”Finn glädje genom kärleksfullt tjänande”, *Liahona*, maj 2011, s. 49.
7. Se Dieter F. Uchtdorf, ”Lev evangeliet med glädje”, *Liahona*, nov. 2014, s. 120–123.
8. Se Henry B. Eyring, ”O, kommen ihåg, kommen ihåg”, *Liahona*, nov. 2007, s. 67.
9. Se Jean B. Bingham, ”För att er glädje skall bli fullkomlig”, *Liahona*, nov. 2017, s. 87.
10. Se Dieter F. Uchtdorf, ”Det som betyder mest”, *Liahona*, nov. 2010, s. 20–21.
11. Se Gary E. Stevenson, ”Andlig förmörkelse”, *Liahona*, nov. 2017, s. 46.





Tänk på

änkan från Nain

när du känner dig missmodig

Särskilt när vi känner oss bortglömda eller förbisedda måste vi tänka på följande: Jesus kom till änkans hjälp i precis rätt tid, och han kommer till oss också.

Keith J. Wilson

Lektor i forntida skrifter vid Brigham Young University

I bland i livets upp- och nedgångar kan det kännas som om Gud inte är särskilt aktiv i vårt dagliga liv. Våra mönster känns tråkiga och monotona. Det är inte mycket som ändras, och ibland är det svårt att peka på ett område där Gud har påverkat våra omständigheter direkt. När jag slås av de här känslorna av obetydlighet i mitt eget liv tänker jag ofta på en kvinna i Nya testamentet som kan ha känt så. Hon namnges inte i skrifterna utan är helt enkelt känd genom namnet på sin by och sitt civilstånd.

Kvinnan är änkan från Nain, och det är bara evangelisten Lukas som återger hennes förunderliga berättelse. För mig representerar hon kärnan i Frälsarens personliga tjänande och hur han hjälpte förtvivlade, vanliga människor i samhället. Den här berättelsen skingrar alla tvivel om huruvida Gud känner oss och bryr sig om oss.

En kort sammanfattning av underverket i kapitel 7 i Lukas berättar att Jesus avbryter ett begravningsståg och genom ett underverk för en död ung man tillbaka till livet. Men det finns mycket mer att lära om bakgrunden. Som med alla underverk, men särskilt med detta, är bakgrunden viktig för att man ska förstå händelsen. Jag har undervisat vid Brigham Young Universitys center i Jerusalem och vill delge några personliga insikter om det här underverket.

På Jesus tid var Nain en liten lantbruksort vid Morehöjden som avgränsade östra sidan av Jisreeldalen. Själva byn låg väldigt ensligt. En enda väg ledde till den. Under Jesus tid var bosättningen liten och tämligen fattig, och så har den förblivit. Vid vissa tidpunkter i byns historia fanns det bara 34 bostäder och 189 invånare där.¹ I dag har den omkring 1 500 invånare.

Lukas påbörjar sin redogörelse genom att berätta att Jesus var i Kapernaum dagen innan och botade en officers tjänare (se Luk. 7:1–10). Sedan får vi veta att Frälsaren *nästa dag* gick till en stad som hette Nain (se v. 11) tillsammans med en stor skara lärjungar. Det här händelseförloppet är mycket viktigt. Kapernaum ligger vid norra stranden av Galileiska sjön, drygt 180 meter nedanför havsytan. Nain ligger nästan 5 mil sydost om Kapernaum på drygt 210 meters höjd ovanför havsytan, vilket innebar en ansträngande vandring upp till Nain. Det skulle ta minst en eller två dagar för dem att gå från Kapernaum till Nain. Nyligen tog det 10 timmar för en grupp ungdomliga elever vid BYU:s center i Jerusalem att gå den sträckan på asfalterade vägar. Det innebär att Jesus förmodligen gick upp mycket tidigt eller kanske färdades under natten för att hinna fram till begravningsståget dagen därpå.²

När Kristus närmade sig staden efter en mycket ansträngande resa, bars en ung man, förmodligen i tjugوårsåldern³, ut på en bår. Lukas berättar att den här unge mannen var en kvinnas ende son, och en del lärda tolkar den grekiska texten som att hon inte hade någon annan avkomma.⁴ En stor grupp bybor åtföljde henne i den här högst olycksamma familjetragedin.

Naturligtvis är det en tragedi för vem som helst att förlora en son, men tänk på vad det innebär för den här änkan. Vad skulle det ha inneburit





socialt, andligt och ekonomiskt att vara änka utan en arvtagare i det forntida Israel? I Gamla testamentets kultur trodde man att när en make dog innan han blev gammal så var det ett tecken på Guds straff för synder. Därför trodde en del att Gud straffade den här änkan. I Ruts bok står det att när Noomi blev änka i unga år, sörjde hon och klagade: "Herren har vittnat mot mig, den Allsmäktige har låtit det gå illa för mig" (Rut 1:21).⁵

Den här änkan från Nain upplevde inte bara andlig och känslomässig smärta, utan stod också inför ekonomisk ruin – och till och med svält.⁶ När en kvinna gifte sig överläts det till hennes makes familj att skydda henne ekonomiskt. Om han dog överfördes omsorgen om henne till den förstfödde sonen. Nu när ankans förstfödde och ende son var död innebar det ekonomisk ruin. Om hennes son var i 20-årsåldern var hon förmodligen en medelålders kvinna som bodde i ett litet, ensligt beläget jordbrukssamhälle och nu var andligt, socialt och ekonomiskt utblottad.

Just under den begränsade tid när byborna bar ut kvinnans son för att begravas mötte Jesus begravningståget och "förbarmade ... sig över henne" (Luk. 7:13). Det här kan faktiskt vara Lukas största underdrift. Jesus förnam på något sätt ankans fullständigt förtvivlade situation. Kanske hade hon tillbringat natten liggande på





jordgolvet och vädjat till sin himmelske Fader om att få veta varför. Kanske hade hon till och med ifrågasatt varför han krävde att hon levde kvar på jorden. Eller kanske var hon skräckslagen inför den väntande ensamheten. Vi vet inte. Men det vi vet är att Frälsaren valde att lämna Kapernaum omedelbart, vilket kan ha inneburit att han gick hela natten för att hinna fram till begravningståget innan de lade kroppen i marken.

Ja, när Jesus såg kvinnans tårdränkta ansikte där hon gick bakom begravningståget kände han stort medlidande med henne – men det verkar som om det här medlidandet kom från känslor han upplevde långt innan han ”råkade” se begravningståget. Han hade uppenbarligen planerat att komma dit precis när hon behövde det.

Jesus uppmanade sedan kvinnan: ”Gråt inte” (v. 13). Orädd för rituell orenhet ”rörde [han] vid bären” och ”bärarna stannade”. Sedan befallde han: ”Unge man, jag säger dig: Stå upp!

Då satte sig den döde upp och började tala, och Jesus överlämnade honom åt hans mor” (v. 14–15). Naturligtvis

förbluffades byborna och Jesus efterföljare när den delade sorgen vändes till ren glädje. Alla ”prisade Gud och sade: ’En stor profet har uppstått bland oss’” (v. 16). Men det här underverket handlade också om att en förtvivlad själ räddades. Jesus var medveten om att något hade gått mycket illa för den här kvinnan – någon som man såg ner på i hennes kultur. Hennes situation behövde hans omedelbara uppmärksamhet, även om han behövde färdas långt för att vara där i exakt rätt tid. Han visste om hennes förtvivlade situation och kom snabbt. President Thomas S. Monson (1927–2018) uttalade en obestridlig sanning när han sa: ”En dag när vi ser tillbaka på det som till synes är sammanträffanden i vårt liv, inser vi att de kanske inte var så slumpartade när allt kommer omkring.”⁷

Hur upplyftande den här händelsen än är måste den bli mycket mer än en cool bibelberättelse för oss. Den bekräftar obestridligen att Jesus kände till den fattiga, bortglömda och utblottade kvinnan. Särskilt när vi känner oss bortglömda eller förbisedda måste vi tänka på följande: Jesus kom till

änkan i rätt tid, och han kommer till oss också. Sedan kan vi också lära oss av Frälsarens exempel hur viktigt det är att vi välsignar människor omkring oss. Många inom din vänkrets blir missmodiga ibland. Om du kan berätta för dem om "syster Nain" och att Herren visste precis hur missmodig hon var och vilken kris hon befann sig i, kan det vända natt till dag. Tänk på president Spencer W. Kimballs träffande iakttagelse: "Gud lägger märke till oss, och han vakar över oss. Men det är vanligen genom någon annan som han tillgodoser våra behov."⁸

Av alla Jesus underverk under hans tid på jorden, är det för mig få som är så

kärleksfulla och medkännande som när han betjänade änkan från Nain. Det påminner oss om att vi är betydelsefulla för honom och att han aldrig glömmer bort oss. Vi får inte glömma det. ■

SLUTNOTER

1. Se E. Mills, *Census of Palestine 1931: Population of Villages, Towns, and Administrative Areas* (1932), s. 75.
2. Se S. Kent Brown, *The Testimony of Luke* (2015), s. 364.
3. Se Brown, *The Testimony of Luke*, s. 365.
4. Se Brown, *The Testimony of Luke*, s. 365.
5. I Jesaja 54:4 säger Herren till änkan Israel att hon inte längre ska minnas sin "änketids förakt".
6. Se Brown, *The Testimony of Luke*, s. 365.
7. Thomas S. Monson i Joseph B. Wirthlin, "Läxor som jag lärt mig på livets resa", *Liahona*, maj 2001, s. 38.
8. *Kyrkans presidents lärdomar: Spencer W. Kimball* (2006), s. 84.



För att se bibelvideon
"Widow of Nain", gå till
lds.org/go/041917.



Lita på Frälsarens makt att befria



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

Frälsarens försoning och uppståndelse ger honom kraft att stärka oss i våra prövningar eller befria oss från dem.

För de av oss som har förlorat närstående kan vägen framför oss vara sorglig och ensam – och ännu mer för dem som inte känner till och har ett vittnesbörd om Jesus Kristus försoning och uppståndelse. Du minns hans två tvivlande lärjungar på vägen till Emmaus. Den uppståndne Herren närmade sig dem och frågade varför de var sorgsna. Lukas ger oss svaret:

”De svarade: ’Detta med Jesus från Nasaret. Han var en profet, mäktig i ord och gärning inför Gud och hela folket.

Våra överstepräster och rådsherrar utlämnade honom till en dödsdom och korsfäste honom.

Men vi hade hoppats att han var den som skulle frälsa Israel” (Luk. 24:19–21).

Vi kan få tröst i vetskapen och vittnesbördet om att det *var* han som frälste Israel. Det *var* han som ”[bröt] dödens band” (Mosiah 15:23). Det *var* han som blev ”förstlingen av de insomnade” (1 Kor. 15:20). Det *var* han som möjliggjorde tempelförbunden som för evigt binder oss till dem som vi ”länge har älskat men förlorat för en tid!”¹

Den här påsken vill jag delge en del av ett andaktsbudskap jag gav för några år sedan om Frälsarens makt att befria. Det stärkte mig när jag förberedde och framförde det. Jag ber att det ska ge dig styrka när du läser det.

Frälsaren känner vår sorg

Livet slutar tidigt för en del och så småningom för oss alla. Var och en av oss provas genom att någon vi älskar dör.

Häromdagen träffade jag en man som jag inte hade sett sedan hans fru dog. Vi träffades av en slump under en trevlig helgsammankomst. Han log när han kom fram till mig. Med tanke på hans frus död lade jag fram den vanliga hälsningsfrasen mycket försiktigt: "Hur är det?"

Leendet försvann, hans ögon blev fuktiga och han sa tyst, med stor uppriktighet: "Det

är bra med mig. Men det är mycket svårt."

Det *är* mycket svårt, som de flesta av er har lärt er och som vi alla någon gång får uppleva. Det svåraste med det provet är att veta vad man ska göra med sorgen, ensamheten, och med förlusten som vi kan känna är som att vi förlorat en del av oss själva. Sorg kan vara lika långvarig som kronisk smärta. Och för vissa kan det finnas känslor av ilska eller orättvisa.

Frälsarens försoning och uppståndelse ger honom makten att befria oss i en sådan prövning. Genom sin upplevelse lärde han känna



DETALJ FRÅN BÖVENS HERRE, AV YONGSUNG KIM, MED TILLSTÄND AV HAVEN LIGHT

*Frälsaren kunde ha känt våra
sorger genom Andens inspiration,
men han valde i stället att känna
dem genom att uppleva
dem själv.*

alla våra sorger. Han kunde ha känt dem genom Andens inspiration, men han valde i stället att känna dem genom att uppleva dem själv. Det här är redogörelsen:

”Och se, han skall födas av Maria i trakten av Jerusalem, som är våra fäders land. Och hon skall vara en jungfru, ett dyrbart och utvalt redskap som skall överskuggas och bli havande genom den Helige Andens kraft och föda en son, ja, Guds Son.

”Och han skall gå ut och lida smärta och bedrövelser och frestelser av alla slag, och detta för att det ord skall kunna uppfyllas som säger att han skall ta på sig sitt folks smärta och sjukdomar.

Och han skall ta på sig döden så att han kan lossa de dödens band som binder hans folk. Och han skall ta på sig deras skröpligheter så att hans inre kan fyllas av barmhärtighet i köttet, så att han i köttet kan veta hur han skall bistå sitt folk i enlighet med deras skröpligheter” (Alma 7:10–12).

Bra människor runt omkring dig försöker förstå din sorg när en närstående går bort. De kanske själva känner sorg. Frälsaren inte bara förstår och känner sorg utan känner också *din* personliga sorg som bara du känner. Och han känner dig fullkomligt. Han känner ditt hjärta.

Inbjud den Helige Anden

Frälsaren vet vilken av alla de saker du kan göra som är bäst för dig, när du inbjuder den Helige Anden att trösta och välsigna dig. Han vet var det är bäst för dig att börja. Ibland är det att be. Ibland är det att trösta någon annan. Jag känner en änka med en tärande sjukdom som inspirerades att besöka en annan änka. Jag var inte där, men jag är säker på att Herren inspirerade en trofast lärjunge att hjälpa en annan och därigenom kunde bistå dem båda.

Det finns många sätt varpå Frälsaren kan bistå dem som sörjer, vart och ett skraddarsytt. Men du kan vara säker på att han gör det på det sätt som är bäst för dem som sörjer och för andra runt omkring dem. Något som alltid händer när Gud befriar människor från sorg är att de känner en oskuldsfull ödmjukhet inför honom. Ett stort exempel på kraften i trofast ödmjukhet finner vi i Jobs liv (se Job 1:20–22). Något annat som Job också hade, är en bestående tro på kraften i Frälsarens uppståndelse (se Job 19:26).

Vi kommer alla att uppstå, även dina närstående som dör. När vi återser dem gör vi det inte som andar utan vi har då kroppar som aldrig dör eller åldras eller blir sjuka.

När Frälsaren visade sig för sina apostlar efter uppståndelsen tröstade han inte bara dem i deras sorg utan också alla oss som kan sörja någon gång. Han tröstade dem och oss så här:

”Frid vare med er! ...

Se på mina händer och mina fötter att det verkligen är jag. Rör vid mig och se! En ande har inte kött och ben som ni ser att jag har” (Luk. 24:36, 39).

Herren kan inspirera oss att sträcka oss efter kraften i befrielsen från vår sorg på det sätt som passar oss bäst. Vi kan välja att tjäna andra åt Herren. Vi kan vittna om Frälsaren, om hans evangelium, om hans kyrkas återställelse och om hans uppståndelse. Vi kan hålla hans bud.

Alla de här valen inbjuder den Helige Anden. Det är den Helige Anden som kan trösta oss på det sätt som passar våra behov. Och genom inspiration från Anden kan vi ha ett vittnesbörd om uppståndelsen och tydligt se den kommande härliga återföreningen. Jag kände den trösten när jag tittade ner på gravstenen för någon jag kände – någon som jag vet att jag någon gång i framtiden kan hålla i mina armar. Med den vetenskapen befriades jag inte bara från sorgen utan fylldes också med glad förväntan.

Om denna lilla person hade fått leva till vuxen ålder skulle hon ha behövt befrias från andra prövningar. Hon skulle ha prövats i sin trofasthet mot Gud genom de fysiska och andliga utmaningar som vi alla får uppleva. Kroppen är en storartad skapelse, men att få den att fungera är en utmaning som vi alla utsätts för. Alla måste ta sig igenom sjukdomar och åldrandets inverkan.

”Var ödmjuk”

Kraften i befrielsen finns tillgänglig för oss. Den fungerar på samma sätt som befrielsen från den prövning som det är att hantera en närståendes död. I likhet med att den befrielsen inte alltid innebär att en närståendes liv räddas, kanske befrielsen från andra prövningar inte är att ta bort dem. Herren kanske inte ger befrielse förrän vi utvecklar tron till att göra val som

får försoningens kraft att verka i våra liv. Han kräver inte det av likgiltighet utan av kärlek till oss.

Ett rättesnöre för att ta emot Herrens kraft till befrielse från motstånd i livet gavs till Thomas B. Marsh, som då var president för de tolv apostlarnas kворum. Han hade svåra prövningar, och Herren visste att han skulle få fler. Här är rådet till honom som jag själv tar till mig

*Du kan vara säker
på att Frälsaren kan bistå
och gör det på det sätt
som är bäst för dem som
sörjer och för andra runt
omkring dem.*



och erbjuder dig: ”Var ödmjuk så skall Herren din Gud leda dig vid handen och besvara dina böner” (L&F 112:10).

Herren vill alltid leda oss till befrielse genom att vi blir mer rättfärdiga. Det kräver omvändelse. Och det kräver ödmjukhet. Så vägen till befrielse kräver alltid ödmjukhet för att Herren ska kunna leda oss vid handen dit han vill föra oss genom våra bekymmer och vidare till helgelse.

Prövningar kan göra oss bittra eller missmodiga. Den ödmjukhet du och jag behöver för att få Herren att leda oss vid handen kommer av tro. Den kommer av tron att Gud verkligen lever, att han älskar oss, att det han vill, hur svårt det än kan tyckas, alltid är bäst för oss.

Frälsaren visade oss den ödmjukheten. Du har läst om hur han bad i Getsemane trädgård medan han genomled en prövning för vår skull som övergår vår förmåga att förstå eller uthärda, eller ens för mig att beskriva. Du minns hans bön: ”Far! Om du vill, så ta den här bägaren ifrån mig! Men ske inte min vilja, utan din” (Luk. 22:42).

Han kände och litade på sin himmelske Fader, den store Elohim. Han visste att hans Fader var allsmäktig och oändligt vänlig. Den älskade Sonen bad med ödmjuka ord – liksom ett litet barns – om att befrielsens kraft skulle hjälpa honom.

Vi får mod och tröst

Fadern befriade inte sin Son genom att ta bort prövningen. Det var för vår skull han inte gjorde det, utan han lät Frälsaren avsluta den mission han hade kommit för att utföra. Men vi kan för evigt få mod och tröst av vetskapen om den hjälp Fadern faktiskt gav honom:

”Då visade sig en ängel från himlen och gav honom kraft.

Han kom i svår ångest och bad allt ivrigare, och hans svett blev som blodsdroppar, som föll ner på jorden.

När han reste sig från bönen och kom till lärjungarna, fann han att de hade somnat av sorg.

Då sade han till dem: ”Varför sover ni? Res på er och be att ni inte kommer i frestelse” (Luk. 22:43–46).

Frälsaren bad om befrielse. Det han fick var inte befrielse från prövningen utan tröst nog för att kunna klara av provet med glans.

Jesus Kristus betalade priset för alla våra synder och alla vår himmelske Faders barns synder för att vi skulle kunna befrias från död och synd.

Hans uppmaning till sina lärjungar, som själva blev prövade, är ett rättesnöre för oss. Vi kan besluta oss för att följa det. Vi kan besluta oss för att resa på oss och be i tro och ödmjukhet. Och vi kan följa befallningen som lagts till i Markusevangeliet: ”Res på er, nu går vi” (Mark. 14:42).

Här har du ett råd för hur du hanterar livets fysiska och andliga prövningar. Du behöver Guds hjälp när du har gjort allt du själv kan göra. Så res dig upp och gå, men ta emot hans hjälp så tidigt du kan. Vänta inte till krisen för att be om befrielse.

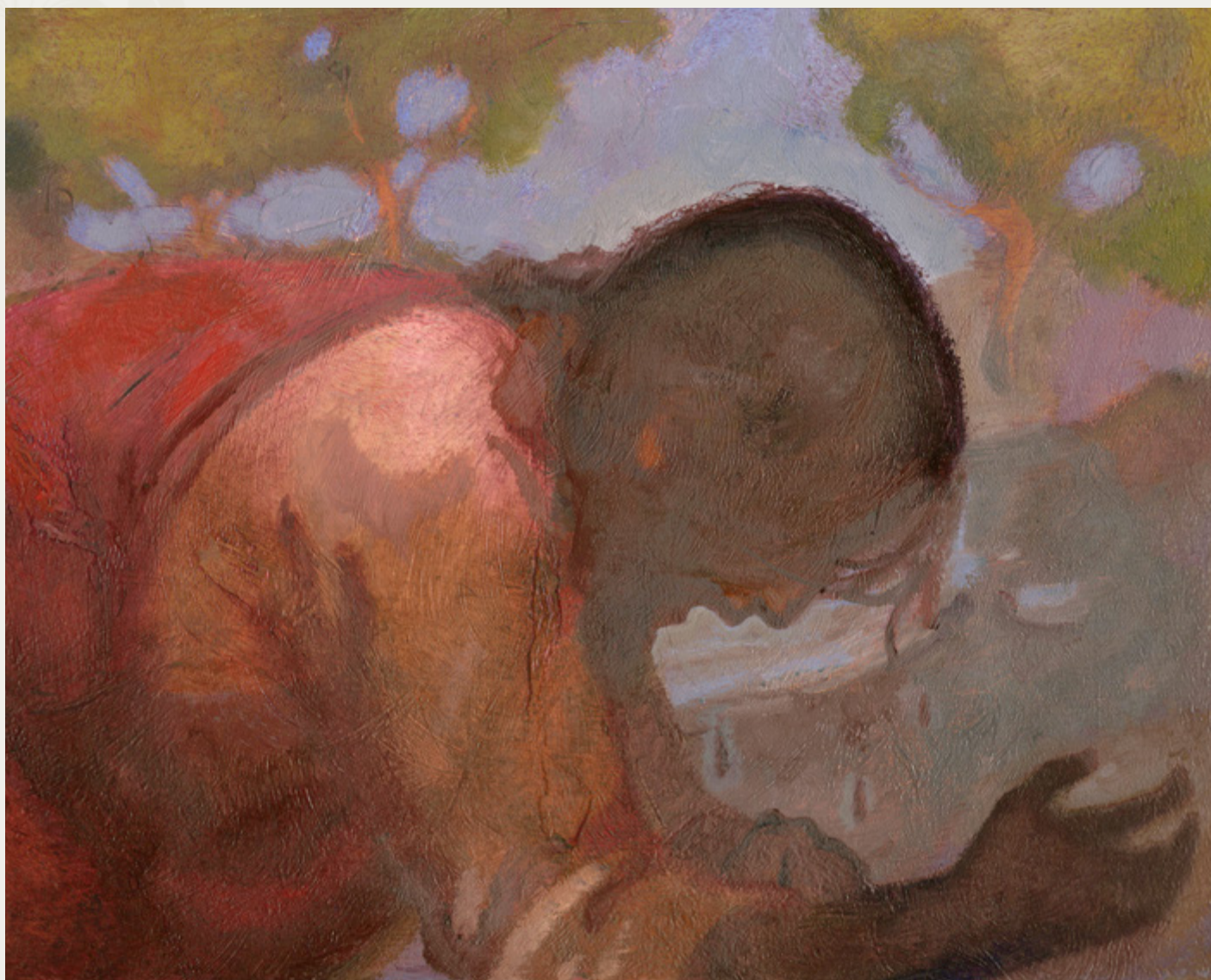
Jag vittnar högtidligt om att Gud Fadern lever och älskar oss. Jag vet det. Hans lycksalighetsplan är fullkomlig, och den *är* en lycksalighetsplan. Jesus Kristus uppstod, och det ska också vi göra. Han led för att han skulle kunna bistå oss i alla våra prövningar. Han betalade priset för alla våra synder och alla vår himmelske Faders barns synder för att vi skulle kunna befrias från död och synd.

Jag vet att i Jesu Kristi kyrka kan den Helige Anden komma och trösta och rena oss när vi följer Mästaren. Må du få hans tröst och hjälp i nödens stund, genom alla ditt livs tester och prövningar. ■

Från ”The Power of Deliverance”, ett tal som hölls under en andakt vid Brigham Young University den 15 januari 2008.

ANTECKNING

1. Se ”Lead, Kindly Light”, *Hymns*, nr 97.



DETALJ FRÅN GETSEMANE. AV J. KIRK RICHARDS. OLIVGRENAR FRÅN GETTY IMAGES

I en trädgård sval och grön

Eftertänksamt ♩ = 60-68

Text och musik, Tammy Simister Robinson

1. I en träd - gård sval och grön, våd - jan - de på knä i bön,
 2. Di - na händ - er, så - ra - de, vis - ar mig vad du fick ge.
 3. När jag drick - er vatt - net klart blir det för mig upp - en - bart:

off - ra - de vår Her - re sig. Fräl - sa - re, du bad för mig.
 Vill - igt har du off - rat dig. Fräl - sa - re, du dog för mig.
 Du har off - rat dig för mig. Jag vill vitt - na högt om dig.

Fräl - sa - re, du bad för mig. Ta mitt bröst - na här - ta nu.
 Fräl - sa - re, du dog för mig. Ta mitt bröst - na här - ta nu.
 Jag vill vitt - na högt om dig. Ta mitt bröst - na här - ta nu.

Lär mig äls - ka lik - som du. Hjälp mig all - tid föl - ja dig.
 Lär mig äls - ka lik - som du. Vill - igt har du off - rat dig.
 Lär mig äls - ka lik - som du. Her - re, lid ej mer för mig.

Fräl - sa - re, du bad för mig. Fräl - sa - re, du bad för mig.
 Fräl - sa - re, du dog för mig. Fräl - sa - re, du dog för mig.
 Jag ska le - va värd - igt dig. Jag ska le - va värd - igt dig.

© 2003 Tammy Simister Robinson. All rights reserved.

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

Denna text måste finnas med på varje kopia.



Brian K. Ashton

andre rådgivare i
Söndagsskolans
generalpresidentskap

Tre lärdomar om kärlek, glädje och frid

De här tre stegen kan göra stor skillnad i ditt liv och hjälpa dig känna Andens frukter.

Medan jag studerade på college tänkte jag mycket på min framtid. När jag väl kom till framtiden – det vill säga livet efter college – lärde jag mig tre viktiga saker som gjorde stor skillnad i mitt liv.

Jag vill berätta om de här lärdomarna för dig med hopp om att det inte ska ta lika lång tid för dig att komma till insikt. De kan hjälpa dig att känna större glädje i livet – och i slutändan nå upphøjelse hos din himmelske Fader.

1. Sök glädje, frid och den Helige Anden

Jag träffade min fru Melinda under mitt andra år på college, omkring sex månader efter att jag återvänt från min mission. Jag visste med en gång att jag ville gifta mig med Melinda. Men Melinda hade inte samma upplevelse. Det var inte förrän fem år senare som hon äntligen fick ett svar att det var ”okej” att gifta sig med mig.



*När du gör
de små sakerna
och litar på
Herren så får
du känna
kärlek, glädje,
frid och lycka
oavsett dina
omständigheter.*

Under de där fem åren hade jag en av de svåraste prövningarna i mitt liv. Jag visste vem jag skulle gifta mig med, och Anden manade på mig, men det verkade inte som om jag kunde nå det målet.

En kort tid efter min examen bestämde Melinda att hon skulle gå ut som missionär – delvis, är jag övertygad om, för att komma ifrån mig. Det fanns stunder medan hon var på sin mission när jag var förtvivlad eftersom jag fokuserade på det jag inte hade. Men jag studerade skrifterna och bad varje dag, tjänade i kyrkan och strävade efter att göra sådant som fick mig att känna den Helige Anden.

En tidig, mycket kall söndagsmorgon i Minneapolis, Minnesota, medan jag körde till kyrkan, tänkte jag: ”Jag borde vara helt bedrövad just nu. Inget verkar bli som jag vill. Men jag är inte bedrövad. Jag känner mig otroligt glad!”

Men hur kunde jag vara glad när gick igenom det som för mig var en svår prövning?

Svaret finns i Galaterbrevet 5:22–23: ”Andens frukt ... är kärlek, glädje, frid, tålmod, vänlighet, godhet, trohet, mildhet, självbehärskning.”

Eftersom jag gjorde sådant som förde in Anden i mitt liv kunde jag känna Guds kärlek. Jag kände glädje och frid. Jag kunde vara glad trots att mitt tålmod provades.

Kärleken, glädjen och friden i våra liv, våra familjer och våra äktenskap kommer inte av att ha ett stort hus, en fin bil, det senaste modet, en framgångsrik karriär, eller något annat som ger

glädje enligt världens synsätt. Faktum är att eftersom kärlek, glädje och frid kommer från Anden så behöver de här känslorna inte ha något alls att göra med våra timliga omständigheter.

Jag vill klargöra att jag inte säger att vi alltid kommer att vara glada eller att våra timliga omständigheter aldrig påverkar vår glädje. Faktum är att om vi inte upplevde det bittra så skulle vi inte kunna känna till

det söta (se L&F 29:39; se även Mose 6:55).

Vi behöver ha det svårt ibland. Dessutom kan en del fysiska och känslomässiga tillstånd orsaka stort lidande och göra det mycket svårt för oss att känna Anden. Men om vi strävar efter att ha Anden och litar på Gud så kan vi i det stora hela vara glada.

Jag vittnar av egen erfarenhet om att det är sant. Sedan min upplevelse medan Melinda var ute som missionär har jag märkt att om jag gör det som för in Anden i mitt liv, bland annat att välja att tro och acceptera att allt ordnar sig så som Gud avser, är jag vanligtvis glad (se Jakob 3:2).¹

2. Undvik att falla för förfalskningar

Satan erbjuder förfalskningar av allt Gud gör i ett försök att förvirra och bedra oss. Trots Satans försök att inbilla oss något annat, lär Frälsaren oss att ”ett fördärvat träd [inte kan] bära god frukt” (3 Ne. 14:18). Eftersom Satan är ett fördärvat träd kan han inte få oss att känna ”kärlek, glädje, frid, tålmod, vänlighet, godhet, trohet, mildhet ... [eller] självbehärskning” [Gal. 5:22–23]. I stället vill han göra oss olyckliga (se 2 Ne. 2:27).

Vad är det då han gör? Han försöker bedra oss.

En vän till mig, en av de utvalda, blev bedragen. Min vän fullgjorde en mission och var en utomordentlig missionär. När hon kom hem från missionen hade hon för avsikt att göra allt det som hade fått henne att känna Anden och som hade stärkt henne som missionär. Och det gjorde hon ett tag.

Men så såg hon vänner, varav många var återvända missionärer, komma till kyrkan varje söndag men utanför kyrkan leva som världen lever. De verkade vara lyckliga. De gjorde sådant som var "roligt". Och deras livsstil verkade inte kräva lika mycket arbete som hennes gjorde.

Sakta slutade hon göra allt det där lilla som hade gett henne andlig styrka som missionär. Hon hade fortfarande ett vittnesbörd, men hon sa till mig att hon hade kommit fram till att "om jag bara var med på kyrkans möten så var jag okej – jag var ändå på rätt spår." "Men jag var trots allt inaktiv andligt sett", sa hon.² Medan hon levde som världen lever ledde ett dåligt val till ett annat, och snart blev hon gravid.

Hennes orättfärdiga val kom så småningom ifatt henne. Hon var inte lycklig, och det visste hon. Lyckligtvis insåg min vän att hon hade blivit bedragen och omvände sig.

Hennes berättelse visar att också de bästa av oss kan bli bedragna. Dessutom visar hennes berättelse att vi konstant måste vara på vår vakt mot bedrägerier. Det åstadkommer vi genom att göra allt det lilla som får oss att känna Anden.

Jag är glad att kunna berätta att min vän är lycklig nu. Hon strävar efter att hålla buden och är fysiskt och andligt aktiv i evangeliet.

Satans bedrägerier har många skepnader. Jag ska bara nämna några.

Satan försöker övertala oss att prioritera det timliga över det andliga. Vi kan se om våra prioriteringar är felaktiga genom att lägga märke till

Satan erbjuder

förfalskningar

av allt Gud

gör i ett försök

att förvirra

och bedra oss.

Frälsaren lär

oss att "ett

fördärvat träd

[inte kan] bära

god frukt"

(3 Ne. 14:18).

hur ofta vi säger: Jag är för upptagen eller för trött just nu för att _____."

Fyll i den tomma raden: besöka templet, tjäna, studera och begrunda skriften, utföra mitt ämbete eller ens be.

En anledning till att vi är så upptagna är att Satan arbetar flitigt för att distrahera oss. Han använder mobilen i vår hand, radion i vår bil, teven i vårt hem och oräkneliga andra saker för att distrahera oss nästan hela tiden. Som en följd av det känner vi oss mer upptagna än vad vi egentligen är.

En annan följd av det här är att vi ägnar mindre och mindre tid åt begrundan. Satan arbetar på att distrahera oss eftersom han vet att

begrundan, särskilt när det gäller skrifterna, leder till större omvändelse och uppenbarelse.

Ett annat av Satans bedrägerier kommer av tanken att våra yttre handlingar har större betydelse än vår inre motivation. När vi saknar den rätta motivationen till att göra andliga saker går vi miste om den glädje som evangeliet ger. En följd därav är att det börjar kännas jobbigt att hålla buden, och Satan vet att om han kan få oss att känna så, är det troligt att vi slutar göra sådant som vi vet att vi borde.

Satan bedrar oss också så att vi tror att glädje och lycka kommer av ett bekymmerslöst liv eller av att helt enkelt ha roligt hela tiden. Så är det inte. Sanningen är den att det inte finns någon glädje eller lycka utan att man övervinner något (se 2 Ne. 2:11, 23).

Det sista av Satans bedrägerier som jag ska nämna är att han försöker övertyga oss om att ogudaktighet, med dess tillfälliga glädjeämnen, verkligen är lycka. Satan vet att vissa känslor, åtminstone för stunden,



kan 1) få oss att tro att vi känner Andens frukt, 2) överskugga vår önskan att känna den frukten eller 3) kännas som acceptabla ersättningar.

Han kan till exempel fresta oss att söka efter lusta i stället för kärlek. Han kan locka oss med känslor av spänning i stället för varaktig glädje. Han försöker distrahera oss i stället för att ge oss frid. Han vill att vi ska vara självgoda, nitiska och politiskt korrekta i stället för osjälviska, ständigt lydiga och på lämpligt sätt andligt fokuserade. Hans frestelser kan göra oss förvirrade, vilket i sin tur kan leda till att vi tror att vi blir lyckliga av att bryta mot buden.

3. Gör de små sakerna

Det är vanligtvis små saker som gör att vi känner Anden, hindrar oss från att bli bedragna och i slutändan ger oss styrka att hålla buden och uppnå evigt liv. Frälsaren undervisade kyrkans äldster i Kirtland, Ohio om den här principen: ”Bli därför inte trötta av att göra gott, ty ni lägger grundvalen till ett stort verk. Och av det ringa kommer det som är stort” (L&F 64:33).

Varför är det ringa så viktigt? I nästa vers förklarar Frälsaren att ”Herren fordrar hjärtat och ett villigt sinne” (L&F 64:34). Varför kopplade Frälsaren de små sakerna till hjärtat och ett villigt sinne? Därför att när vi konsekvent gör de små sakerna så överlämnar vi våra hjärtan och sinnen till Gud, vilket renar och helgar oss (se Hel. 3:35).

Detta renande och helgande förändrar hela vår natur, bit för bit, så att vi blir mer och mer

som Frälsaren. Det får oss också att bli mer mot-
tagliga för den Helige Andens maningar, vilket
gör det mindre troligt att vi blir bedragna.

Under sista året på high school höll pappa
seminariet med mig hemma. Eftersom ämnet
det året var Mormons bok bestämde pappa att
vi skulle läsa den tillsammans, vers för vers,
och prata om vad vi lärde oss. Medan vi läste
ställde pappa frågor som fick mig att tänka på
vad vi läste, och han förklarade sådant som
jag inte förstod. Jag minns fortfarande hur jag
lärde mig om Frälsaren och kände att han verk-
ligen besökte nephiterna och att jag verkligen
kunde få förlåtelse för mina synder tack vare
försoningen.

Jag spårar min grundval i skrifterna till de där
lektionerna som pappa och jag hade tillsammans.
Jag kände något medan vi läste. Och vad som
kanske är ännu viktigare; mina önskningar, min
motivation och mina handlingar förändrades.
Jag ville vara bättre. Jag började se var jag blev
bedragen. Jag omvände mig oftare. I slutet av
andra året på college läste jag skrifterna varje dag.

Vid ungefär den här tiden uppmanade pre-
sident Ezra Taft Benson (1899–1994) kyrkans
medlemmar att läsa Mormons bok varje dag
och tillämpa det de lärde sig.³ Så förutom något
annat som jag läste, läste jag åtminstone något i
Mormons bok.

Under min mission lärde jag mig att verk-
ligen studera och mätta mig med skrifterna. Jag
kände inte bara Anden medan jag läste, utan jag



började också känna glädje när jag sökte i skrifterna för att få svar på mina problem och mina undersökares problem.

Efter missionen fortsatte jag att mäta mig med skrifterna varje dag. Eftersom den vanan inbjöd den Helige Anden i mitt liv, fick jag hjälp av honom att använda min tid mer effektivt. Det resulterade i att det gick bättre för mig i skolan och, senare, på arbetet. Det blev lättare att göra bra val. Jag bad mer och var mer hängiven mina ämbeten. Alla mina problem löstes inte av att jag mättade mig med skrifterna varje dag, men livet blev lättare.

I augusti 2005 gav president Gordon B. Hinckley (1910–2008) oss utmaningen att läsa hela Mormons bok innan året var slut.⁴ Eftersom jag ändå läste Mormons bok varje dag befann jag mig i Ether eller Moroni. När jag så blev klar en eller två veckor senare drog jag slutsatsen att jag hade fullföljt president Hinckleys utmaning.

Men sedan kom en trofast hemlärare på besök till vår familj. Han frågade mig hur det gick med president Hinckleys utmaning.

Jag sa att jag som tur var hade påbörjat Mormons bok före president Hinckleys utmaning. Sedan sa jag ganska belåtet att jag hade fullföljt uppgiften.

Lyckligtvis såg min hemlärare saken på ett annat sätt. När han tillrättavisade mig milt viskade Anden till mig att han hade rätt.

Nu behövde jag läsa två kapitel om dagen för att hinna med hela boken innan året var slut.

*Jag lovar
att om du
mättar dig
med skrifterna
varje dag,
särskilt med
Mormons bok,
får du känna
Anden i
ditt liv.*

När jag började läsa mer i Mormons bok lade jag märke till att jag fick ännu mer kraft. Jag var gladare. Jag såg saker och ting tydligare. Jag omvände mig ännu oftare. Jag ville tjäna och rädda andra. Jag var mindre mottaglig för Satans bedrägerier och frestelser. Jag kände större kärlek till Frälsaren.

I november det året kallades jag som biskop i vår församling. Jag hade förberetts för det ämbetet genom att fullfölja president Hinckleys utmaning. Sedan dess har jag märkt att ju mer upptagen jag är, på arbetet eller i kyrkan, desto mer behöver jag

studera skrifterna, särskilt Mormons bok.

Du kan få samma välsignelser och kraft i ditt liv om du också mättar dig med skrifterna varje dag. Jag lovar att om du mättar dig med skrifterna varje dag, särskilt med Mormons bok, får du känna Anden och det blir naturligt att du ber varje dag och att du omvänder dig oftare. Du tycker också det blir lättare att gå i kyrkan och ta del av sakramentet varje vecka.

Jag vittnar om att när du gör de små sakerna och litar på Herren kan du finna kärlek, glädje, frid och lycka oavsett dina omständigheter. Jag vittnar också om att det här är möjligt tack vare Jesus Kristus offer. Allt gott kommer tack vare honom (se Moro. 7:22, 24). ■

Från "Happiness, Deceit, and Small Things", ett tal som hölls vid Brigham Young University den 5 december 2017.

SLUTNOTER

1. När vi är fasta i vår tro på Kristus kan vi mäta oss med Guds kärlek oavsett våra omständigheter.
2. Intervjuanteckningar och manuskript i författarens ägo.
3. Se Ezra Taft Benson, "Ett heligt ansvar", *Nordstjärnan*, Nummer 6

1986, s. 79–80; se även "Mormons bok – slutstenen i vår religion", *Nordstjärnan*, Nummer 1, 1987, s. 3–5.

4. Se Gordon B. Hinckley, "Budskap från första presidentskapet: Ett levande och sant vittnesbörd", *Liahona*, aug. 2005, s. 2–6.

Inte ens en orkan kunde stoppa oss

Kort efter att jag kommit hem från min mission fick jag en inbjudan till en dans. På dansen lade jag ifrån mig mobilen någonstans och en ung man erbjöd sig att hjälpa mig hitta den. Medan vi pratade upptäckte vi att vi båda var återvända missionärer och hade många tankar och mål gemensamt.

Vår relation fortsatte att utvecklas och vi förlovade oss. Det var vår dröm att gifta oss i Washington D.C. tempel innan det stängdes för renovering i mars 2018. Men när vi hade fattat det beslutet blev vi prövade. Först förlorade jag mitt jobb och kunde inte spara pengar till vår resa till templet. Sedan var det en orkan som var på väg mot Puerto Rico precis före vårt vigseldatum.

När orkanen Maria slog till ödelade den vår vackra ö. Affärerna stängde. Vi hade ingen el, inget vatten och ingen

mat, och andra förnödenheter blev svåra att få tag på. Vi förlorade allt vi hade planerat att använda till vår mottagning. Vi tvingades ställa in mottagningen och det såg ut som om vi också var tvungna att ställa in vår vigsel. Det var svårt att ta sig in och ut ur Puerto Rico, och ingen visste hur länge det skulle pågå. Jag började känna mig missmodig och fylldes av tvivel och förvirring.

En kväll pratade min fästman och jag om vår situation. Det var inte säkert att vi kunde åka, och vi skulle inte ha någon mottagning eller några bröllopskläder, men Anden bekräftade att vi behövde lita på Herren. Det viktigaste var att vi blev beseglade i templet. Vi bad till vår himmelske Fader om hjälp.

När flygningar ut från Puerto Rico började fungera igen behövde vi boka nya resor och boka om vårt

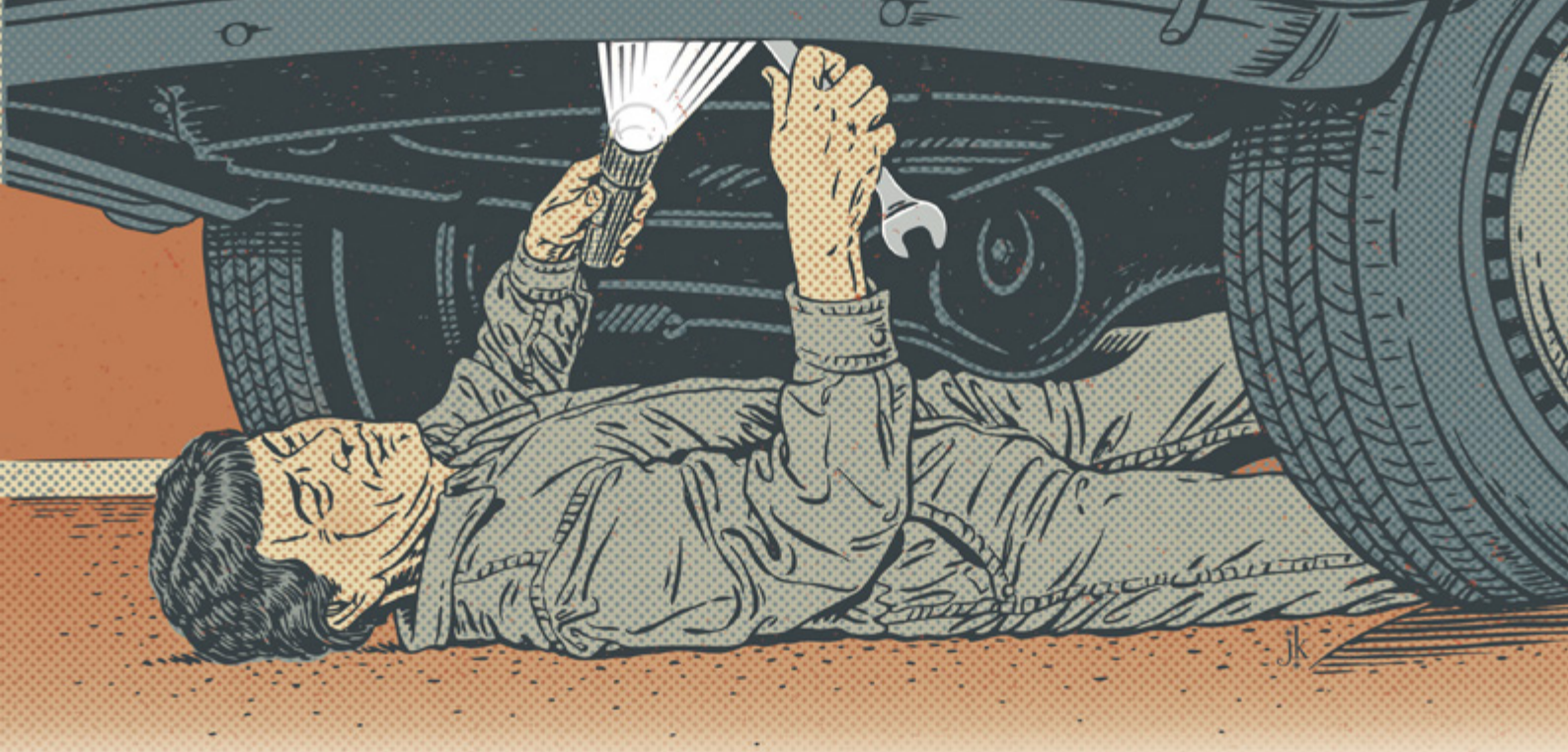
beseglingsdatum. Vi var utan kommunikationer i flera veckor efter orkanen, men en väns mobil fungerade. Hon lät oss använda den till att kontakta templet. Vi fick ändra om allting så att vi fortfarande kunde beseglas! Några veckor före resan donerade släktingar och vänner skor och kläder och hjälpte oss få tag på många saker till vårt bröllop.

När vi till slut kom till templet lämnade vi alla våra bekymmer bakom oss. Vi höll varandra i handen och fortsatte in i vår framtid tillsammans. Jag kan uppriktigt säga att jag kände Herrens hand vägleda och försäkra oss om att så länge vi litade på honom så skulle allt ordna sig. I dag är vi välsignade med en underbar son och vi är en familj som är beseglade för all evighet. ■

Koraima Santiago de Jesus, San Juan, Puerto Rico

Efter orkanen Maria såg det ut som om vi skulle behöva ställa in vårt bröllop.





"Det är så här det är!"

Jag kom hem sent en vinterkväll efter att ha hållit många intervjuer som biskop. Jag var helt utmattad. Det hade varit stressigt på jobbet i flera veckor, och ansvaren i familjen och i kyrkan gjorde att jag hade pressats bortom mina gränser.

Den kvällen var jag tvungen att laga bilen så att jag kunde ta mig till jobbet nästa morgon. När jag tog på mig overallen bytte jag roll från biskop till mekaniker. Jag låg på det kalla garagegolvet under bilen och började arbeta. Varför behövde jag bli stelfrusen och utmattad och slå sönder knogarna när jag redan hade arbetat så hårt under dagen? Jag höll på att tappa tålamodet och påbörjade en gnällig, vädjande bön till min himmelske Fader.

"Kunde du möjligtvis hjälpa mig lite?" sa jag. "Jag gör mitt bästa för att vara en bra far, make och biskop och att följa buden. Skulle jag inte tjäna bättre om jag fick vila lite? Snälla, hjälp

mig att bli klar här så att jag kan gå och lägga mig."

Plötsligt kom några tydliga, bestämda ord till mitt sinne: "Det är så här det är!"

"Va?" svarade jag.

Orden kom igen: "Det är så här det är!"

Mitt hjärta och sinne fylldes av klarhet när orden kom en tredje gång: "Det är så här det är!" Orden förde med sig ett budskap till min ande. Så här är jordelivet, och jag upplevde ett ögonblick av tillväxt som var menat att hjälpa mig bli det som min himmelske Fader vill att jag ska bli. Det var som om Anden sa till mig: "Förväntade du dig att den här jordiska resan inte skulle ge dig några svårigheter?" När jag ställde mig upp från det iskalla cementgolvet var jag inte densamme.

Beroende på hur vi reagerar på våra provningar kan de ses som gåvor från

Jag arbetade på min bil när ett tydligt och bestämt budskap kom till mitt sinne.

en kärleksfull Fader i himlen. Han ger oss möjlighet att möta provningar så att vi kan lära oss att vända oss till honom. När vi gör det välsignas vi med kunskap och andlig tillväxt.

Orden som kom till mig den där kalla kvällen på cementgolvet i mitt garage har varit till välsignelse för mig i över 35 år. Jag försöker verkligen se att inga provningar är förgäves. Jag ser provningar som möjligheter att lära sig sådant som man inte skulle lära sig på något annat sätt. ■

Richard J. Anderson, Utah, USA

Att se pappa sjunga

Jag hade verkat som missionär i Hawaiiimissionen Honolulu i bara fyra och en halv månad när jag fick ett anfall och senare fick diagnosen epilepsi. De påföljande månaderna bestod av sjukhusbesök, oräkneliga prov och en ny medicin med frusterande biverkningar.

Tidigare hade jag varit så fokuserad på missionsarbetet att jag inte hade upplevt någon större hemlängtan, men efter epilepsianfallet värkte hjärtat. Jag saknade mina föräldrar och kände mig ensam fastän jag var omgiven av underbara, omtänksamma människor. Jag ville inte åka hem, men jag ville känna frid.

Med missionspresidents tillåtelse pratade jag med mina föräldrar på telefon om min medicinering. Pappa, som

just hade fått sin livslånga dröm om att sjunga i Tabernacle Choir at Temple Square uppfylld, försäkrade mig om att han skulle sjunga för allt vad han var värd på generalkonferensen som började dagen därpå.

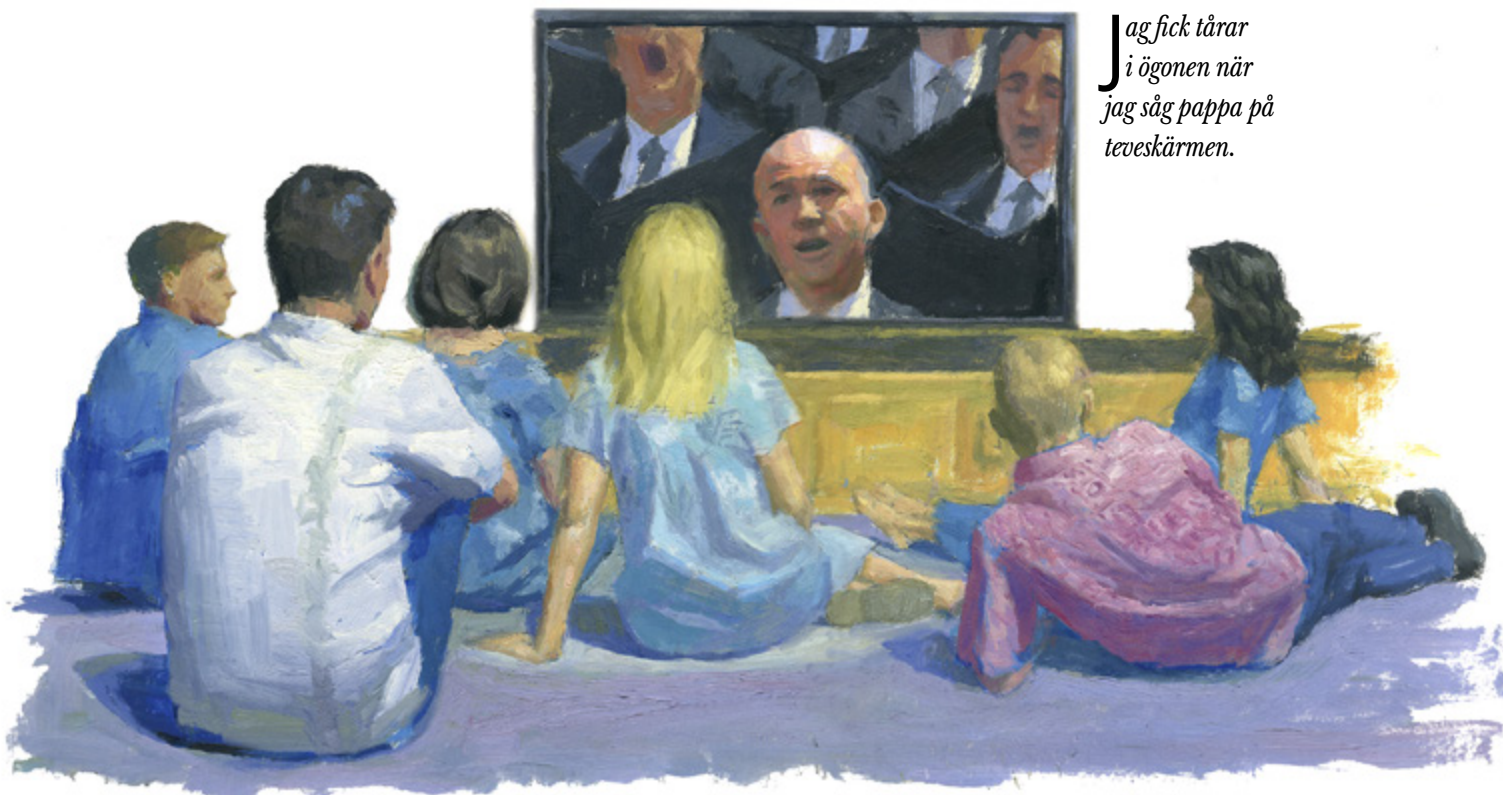
Nästa morgon bad jag innerligt om den frid jag så förtvivlat väl behövde. Jag hade fått svar på specifika frågor under generalkonferensen förut, och jag litade på att jag kunde få vägledning igen. När konferensen började sjöng kören "Himlens Gud är städs oss nära" (*Psalmer*, nr 192). Inom den första minuten såg jag pappa på teveskärmen. Kameran zoomade in på hans ansikte ganska länge.

Jag fick tårar i ögonen när en enorm känsla av frid kom över mig. Jag visste att Gud älskade mig. Han visste precis

vad jag behövde den dagen – en enkel försäkran om att han var nära och var medveten om mig. Jag kände Guds kärlek, och i förlängningen kärleken från min familj, mina kamrater och min missionspresident. I stället för att känna mig nedtyngd såg jag nu en möjlighet att komma närmare Herren.

Utmaningen med min hälsa försvann inte. I slutändan fick jag lämna missionen, men jag visste att Gud var där och att han älskade mig. Den försäkran har följt med mig genom många fler svårigheter och har gett mig hopp i mina mörkaste stunder. Andra kanske kallar det tillfälligheter, men jag vet att när jag såg pappa sjunga om Guds kärlek så var det ett litet underverk just när jag behövde det. ■

Maria Oka, Kalifornien, USA



*Jag fick tårar
i ögonen när
jag såg pappa på
teveskärmen.*

En inbjudan till Ricardo

När jag hör talas om en aktivitet i kyrkan bjuder jag alltid dit tio personer som inte tillhör kyrkan. Jag har gjort det i årtal. Jag gör inbjudningar och lägger var och en i ett vitt kuvert och ber att Anden ska vägleda mig. Sedan delar jag ut inbjudningarna. Det är sällan alla tio kommer, men även om det bara kommer en så känns det som att jag har lyckats.

För flera år sedan gjorde jag tio inbjudningar till en brasafton för gifta par. Jag delade ut nio till personer på jobbet och hade en kvar. Jag visste inte vem jag skulle ge den till. Efter några minuter gick Ricardo som var försäljningsrepresentant förbi mitt skrivbord. Jag kände mig manad att ge den till honom fastän han hade tackat nej till en inbjudan från en medarbetare att komma på en tillställning i hans kyrka. Jag trodde inte att Ricardo skulle vara intresserad.

Men när Ricardo gick förbi mitt skrivbord på vägen ut kom maningen igen. Tyvärr gick han ut så snabbt att jag inte hade någon chans att prata med honom. Jag bad en bön om att Ricardo skulle komma tillbaka så att jag fick en chans att ge honom inbjudan.

När jag hade bett kom Ricardo tillbaka för att fråga mig något. Efteråt sa jag: "Ricardo, min kyrka har en aktivitet för gifta par. Vi ska berätta om upplevelser av hur man lever lyckligt varje dag. Efteråt är det dans. Vill du komma om du får en inbjudan?"



Jag delade ut nio inbjudningar till personer på jobbet och hade en kvar. Jag visste inte vem jag skulle ge den till.

"Javisst!" sa Ricardo, men hans svar övertygade mig inte.

"Jag gjorde i alla fall min del", tänkte jag.

Min fru och jag kom tidigt till aktiviteten för att hälsa på alla när de kom. Plötsligt såg jag Ricardo och hans fru Regina. Jag presenterade dem för min fru och för andra som var där. Det såg ut som Ricardo och Regina hade roligt hela kvällen. Jag blev överraskad när de sa att de skulle komma till kyrkan på söndagen för att lära sig mer.

Ricardo, Regina och deras två barn lärde sig mer. Så småningom blev de medlemmar i kyrkan. Efter ett tag beseglades de i templet. En gång berättade Ricardo för mig att han och hans fru hade pratat om skilsmässa, men sedan ledde Herren Ricardo till mitt kontor.

Jag har bett Gud förlåta mig för att jag trodde att Ricardo inte skulle tacka ja till min inbjudan. Jag har lärt mig att det är viktigt att bjuda in alla. Men vet aldrig vem som tackar ja. ■

Martin Apolo Cordova, Paraná, Brasilien

Ett blomstrande företag

Joshua J. Perkey
Kyrkans tidningar

Tack vare det som Teddy Reyes lärde sig på oberoendekurserna öppnades snart en ny dörr när en annan stängdes.

Klockan är fyra på morgonen i Santo Domingo, Dominikanska republiken, och Teddy Reyes är redan uppe och arbetar. Han har mycket att göra i dag för att företaget ska fortsätta blomstra. Han börjar skiva tomater och bröd. Sedan gör han sin speciella dressing.

Klockan sex kommer två anställda för att hjälpa honom, och förberedelserna går fortare. Klockan åtta har de gjort 300 smörgåsar som plastats in och lagts i påsar. Ytterligare sex anställda dyker upp och hela gruppen går ut och säljer smörgåsar.

Klockan nio har alla utom några få smörgåsar – tre eller fyra som Teddy sparar till sin personal – sålts.

Teddys företag går bra. Men det har inte alltid varit lätt. Faktum är att under de senaste fem åren har han inte kunnat få en fast anställning inom sitt valda yrke – som advokat.

Så hur gjorde Teddy övergången från juridisk rådgivning till att sälja smörgåsar? Det krävdes mycket hårt arbete förstås, men det krävdes också att han nogra tillämpade principerna han hade



lärt sig i de kurser som erbjuds genom kyrkans oberoendeinitiativ.

Förlorar jobbet

För fem år sedan såg livet enastående ut för Teddy. Han hade ett bra jobb som advokat, han hade nyligen gift sig och han hade döpt sin fru. ”Men vi fick en del provningar”, säger han, ”och jag förlorade mitt jobb.”

Under de nästföljande fyra åren hade Teddy svårt att få jobb. ”Det fanns mycket arbete jag kunde göra, men ingen ville ge mig betalt. Jag försökte starta olika företag på egen hand, men det fungerade inte.”

Hans fru Stephany hade ett bra jobb, men hennes lön räckte inte för att betala alla räkningar. Snart fick paret ett barn. De var överlyckliga, men ekonomin blev ännu sämre. De förlorade sitt hus, tvingades att sälja bilen och gjorde slut på alla sina besparingar. Så småningom flyttade de in i ett litet hus som Stephanys mamma ägde.

Men Teddy gav inte upp. Snart dök en oväntad möjlighet upp.

Oberoendets kraft

Efter att ha kämpat i flera år insåg Teddy att det var dags för en förändring.

”Jag bestämde mig för att ta kyrkans oberoendekurser”, säger han. ”Jag hade hört talas om dem men alltid trott att de inte var något för mig. Jag trodde de bara handlade om hur man gör saker

och ting på egen hand. Kurserna var enastående.”

Först gick han med i gruppen Personlig ekonomi. Sedan gick han med i gruppen Att starta och utveckla mitt företag. Grupplektionerna gav Teddy större företagskunskap men hjälpte honom också att utvecklas andligt.

”Allting förändrades när jag tog de här kurserna”, säger han. ”Jag bestämde mig för att göra allt de undervisade om. Och min ekonomi förbättrades genast. Jag började betala ett fullt tionde, be varje dag, studera skrifterna och utöva tro. Och saker och ting förändrades. Jag började spara pengar och helga sabbatsdagen. Varje princip välsignade mig.”

I gruppen Att starta och utveckla mitt företag lärde Teddy sig att identifiera en produkt som kunder kunde ha nytta av där han bor. När han gjorde en utvärdering av vad folket ville ha började inspirationen flöda. I hans område tycker folk om färska smörgåsar, men de vill också kunna förbeställa dem – och få dem levererade.

”Många restauranger har en speciell dressing som gör att maten blir mer utmärkande”, säger Teddy. ”Så jag skapade en egen speciell dressing till smörgåsarna!”

Företaget växer

Samma dag som Teddy startade sitt företag gjorde han 30 smörgåsar.

”Trettio minuter senare var jag tillbaka hemma”, säger han. ”Min fru blev

orolig när hon såg mig på soffan. Hon frågade vad jag gjorde hemma redan – skulle jag inte vara ute och sälja smörgåsar? Jag hade redan sålt allihop!”

Under veckorna som följde kontaktade Teddy lokala företag och skolor. Många var ivriga att köpa hans smörgåsar, och företaget började växa. Han lärde sig snabbt hur man tar hand om färska grönsaker så att de håller. Han vet också exakt hur länge hans speciella dressing håller. Han beställer och hämtar bröd varje kväll. Han köper rabatterade grönsaker på lördagar. De kostar mindre men går fortfarande att använda på måndagen.

Snart fick han beställningar på olika slags smörgåsar och i stort antal vid speciella tillfällen. Han behövde hjälp och började anställa personal.

Tack vare att Teddy skapade positiva relationer med lokala skolor och företag har han fått en aktiv, bestående kundkrets. Inom fyra månader hade han anställt åtta personer och sålde 300 smörgåsar om dagen, fem dagar i veckan. Hans försäljningsansvariga var så effektiva att de sålde varje smörgås även under sommaren när skolorna var stängda. Nu är Teddy redo att expandera igen.

Eftersom han tog oberoende-kurserna fick han inspiration till idén att börja sälja smörgåsar. ”Tack vare vägledningen från kyrkan och välsignelserna jag har fått”, säger han, ”har jag ett mycket starkt vittnesbörd om kyrkan och om Jesus Kristus.” ■



Vår son är vår himmelske Faders son

Jerlyn Murphy

När vår fina lilla son Hayden kom till världen var han blå, andades inte och kämpade för livet. Han grät inte. Han rörde sig inte.

När läkarna och sjuksköterskorna rusade runt i förlossningssalen visste jag att något var fruktansvärt fel. Min man och min pappa gav snabbt Hayden en prästadömsvälsignelse och sedan fördes han i ilfart till intensivsen. Snart upptäcktes det att han hade ett ovanligt hjärtfel. På bara några dagar fick han genomgå ett flertal operationer.

Genom prästadömsvälsignelsernas mirakulösa kraft, fasta och böner överlevde Hayden mot alla odds. Vi var överlyckliga över att kunna ta med vår son hem och påbörja vårt liv tillsammans.

Hayden gav oss oerhört stor glädje. Vi värdesatte och älskade honom högt. Men allteftersom tiden gick började jag bli orolig för att han inte utvecklades som han skulle. Specialister försäkrade oss om att han så småningom skulle komma ifatt, men den gnagande oron dröjde kvar i min strävan att hjälpa min son.

Min man och jag läste allt vi kunde om Haydens sjukdom. Vi gjorde allt som läkarna sa att vi skulle göra. Men det skedde ingen utveckling.

Jag blev trött och frustrerad. Jag vädjade till min himmelske Fader att hjälpa mig hitta någon som kunde hjälpa Hayden, men ingen hjälp kom.

Hayden blev allt sämre. Han började få kramp-
anfall. Vi var rädda. Vi trodde att vi höll på att
förlora honom.

En kväll stannade jag uppe sent och sökte efter
svar. Jag skrev ett brev till Hayden. Jag talade om
för honom hur mycket jag älskade honom och
hur mycket jag försökte göra hans liv lättare. Jag
lovade att jag skulle ägna resten av mitt liv åt att
försöka få tag på den hjälp han behövde.

Jag överväldigades av frustration och osäker-
het. Jag knäböjde och frågade min Fader i
himlen: "Varför?" Jag trodde att han hade sänt
Hayden till mig för att han visste att jag aldrig
skulle sluta försöka hjälpa min son. Så varför
kunde jag inte hitta några svar? Varför ledde
varje ny läkare och varje ny behandling till ännu
ett väghinder? Älskade inte min himmelske Fader
Hayden?

Jag ska aldrig glömma det ögonblicket. Jag
omgavs av en överväldigande kärlek. Ord som
inte var mina egna kom till mig: "Jerlyn, tror du
att du älskar honom mer än jag?"

Jag stelnade till. Tiden stod stilla. Tårar ström-
made nerför ansiktet – inte av frustration som
tidigare utan av hopp, förståelse och kärlek.

I det ögonblicket förändrades allting. Mitt
hjärta uppmjukades. Mina frågor förändrades.

Jag förstår nu att min Fader i himlen älskar
Hayden med fullkomlig kärlek. Hayden sändes
hit i en kropp som stämde överens med hans
behov och hans möjligheter att växa och lära.
Han har sina egna unika förmågor och utman-
ingar, precis som alla andra. Jag har insett att
barn med funktionsnedsättningar är dyrbara och
älskade barn till vår himmelske Fader med en
speciell uppgift här på jorden.

Min man och
jag får hela tiden
svar och välsign-
elser, men de
kommer i Herrens
tid, inte vår. Vi

har vägletts till de rätta böckerna, behandling-
arna, skolorna och lärarna som hjälper Hayden
att utvecklas under jordelivet. Vi strävar efter att
söka efter den väg som vår himmelske Fader har
fastställt för Hayden i stället för den väg vi vill
att han ska gå. Vi gör allt vi kan för att hjälpa
Hayden uppnå sin gudomliga potential och leva
det liv som hans himmelske Fader har planerat
för honom. Vår kunskap om vår himmelske
Faders plan är så mycket klarare nu att vi förstår
att Hayden var hans innan Hayden var vår. ■

Författaren bor i Arizona, USA.

Ord som inte var mina egna
kom till mig: "Tror du att du
älskar honom mer än jag?"



KROPPEN; EN OSKATTBAR GÅVA

"Av skäl som vi vanligtvis inte kän-
ner till, föds vissa människor med
fysiska begränsningar. Vissa delar
av kroppen är kanske onormala.

Regleringssystem är kanske ur balans. Och allas våra
kroppar är underkastade sjukdom och död. Ändå är
gåvan att ha en fysisk kropp oskattbar. Utan den kan
vi inte nå glädjens fullhet.

En fullkomlig kropp behövs inte för att vi ska nå vår
gudomliga bestämmelse. Några av de finaste andarna
bor i själva verket i sköra kroppar. Stor andlig styrka
utvecklas ofta hos människor med fysiska handikapp, just
tack vare svårigheterna. Sådana personer har rätt till alla
de välsignelser som Gud har i beredskap för sina trofasta
och lydiga barn."

Se Russell M. Nelson, "Vi är Guds barn", *Liahona*, jan. 1999, s. 103.

Hur man hanterar tragedier

Förr eller senare ställs barn inför en tragedi, antingen på nära håll eller långt borta. Men "även om världen runtomkring oss är tumultartad kan vi välsignas med inre frid."¹ Här är några förslag på vad du kan göra för att hjälpa barn känna den här friden.



Stabilitet

När något tragiskt händer kan barn känna att världen är ur balans. Var exempel på ständaktighet för dem. Prata lugnt och med förtrostan om det som hänt. Håll dig till rutiner så mycket du kan. Gör allt du kan för att ha hemaftnar, skriftstudier, bön och göra annat som familjen brukar göra. Med tiden kan barn lära sig att även om världen är i obalans så ger evangeliet perspektiv och livet går vidare.

Respekt

Visa respekt för barnens känslor. Lyssna på barnen och uppmärksamma deras känslor. Visa dem att du tar deras oro på allvar. Låt dem vara ifred om de behöver det, men låt dem veta att du finns där när de behöver prata. Besvara frågor uppriktigt när de kommer upp, på ett åldersanpassat sätt. Låt dina barn veta att de alltid kan prata med dig om sin rädsla och oro.



Vägledning

Dina barn kanske frågar: "Varför låter Gud hemska saker hända?" Förklara att både bra och jobbiga perioder är en del av Guds eviga plan. Han låter var och en göra sina egna val, och ibland gör människor dåliga val som orsakar lidande. Andra gånger är tragedin inte någons fel utan bara en del av naturen. Oavsett finns vår himmelske Fader där för oss. Med hans hjälp kan vi lära och växa, också av smärtsamma upplevelser. Vi kan vända oss till honom för att få frid.

Styrka

Visa barnen att de har förmågan att göra skillnad genom att ge dem ett sätt att vara till hjälp. De kan till exempel samla in donationer till katastroffer, besöka en sjuk eller skadad vän på sjukhuset, muntra upp någon som har förlorat en familjemedlem eller be för dem som har det svårt. Vi kan inte fixa allting, men vi har förmågan att göra mycket gott, och ”vi främjar frid när vi mildrar någon annans lidande”.²



Tröst

Påminn dina barn om att Gud älskar dem och att du älskar dem. Ge inga falska löften om att inget hemskt någonsin ska drabba dem, men försäkra dem om att de kan känna sig trygga just nu, och att du ska göra allt för att skydda dem. Försäkra dem om att deras himmelske Fader hjälper dem igenom alla tänkbara prövningar som de kan ställas inför.

När du känner dig modfärlid av motgångar, kom då ihåg att i slutändan ska det goda triumfera över det onda. ”Vi är inbegripna i ett krig mot synden, ... men vi behöver inte förtvivla”, sa president Thomas S. Monson (1927–2018). ”Det är ett krig vi kan och ska vinna. Vår Fader i himlen har gett oss de redskap vi behöver för att göra detta. Han står vid rodret. Vi har ingenting att frukta.”³ ■

SLUTNOTER

1. ”Frid”, Gospel Topics, topics.lds.org.
2. ”Frid”, Gospel Topics.
3. Thomas S. Monson, ”Se tillbaka och gå framåt”, *Liahona*, maj 2008, s. 90.

FÖR BARN

I *Vännen* den här månaden:

- ”Jag får träffa honom igen” (s. V20)
- ”Tröstande kort” (s. V21)

För andra resurser, gå till lessonhelps.lds.org och klicka på ”Lesson Helps by Topic”.



FÖR TONÅRINGAR

I det här numret:

- ”Hur man hjälper sig själv och andra att känna frid i svåra tider” (s. 52–53).

För andra resurser, gå till youth.lds.org.



Vägleder Gud mig?

Livet är fullt av stora beslut: vilken yrkesbana vi ska ta, vem vi ska gifta oss med, var vi ska studera och så vidare. Livet är också fullt av dagliga bekymmer om att använda vår tid på bästa sätt, försöka förstå lärosatser och känna frid trots prövningar. Kontentan är att **vi alla behöver personlig uppenbarelse**. Men ibland kan det vara svårt att veta hur man tar emot den, och hur vi känner igen den när vi tar emot den. När vi inte får eller känner igen svar kan vi undra: "Var det Anden eller mina egna tankar?" "Varför kände jag mig inspirerad att göra så för att sedan misslyckas?" "Varför känns det som om Gud inte besvarar mina böner?"

Lyckligtvis berättar Erin i "Beslutsfattande: Handlingsfrihet eller uppenbarelse?" (s. 44) om personlig uppenbarelse som hon fick när hon behövde fatta ett livsförändrande beslut. **Gud vill vägleda oss**, men han vill också hjälpa oss lita till vår fria vilja för att göra bra val.

Att lära sig hur den Helige Anden talar till dig personligen är en annan viktig del av att ta emot och känna igen uppenbarelse. Det kan vara olika för var och en. På sidan 48 berättar många **unga vuxna hur de tar emot uppenbarelse**.

I en artikel som bara finns digitalt förklarar Aspen att personlig uppenbarelse kräver att man tränar sina andliga muskler.

Det kan vara överväldigande och till och med skrämmande att tänka på framtiden. Särskilt som ung vuxen. Men när jag tänker på hur **Gud har väglett mig** tidigare, ger det mig mod att fortsätta framåt och agera, med tillit till att **han fortsätter ge mig den vägledning jag behöver** längs vägen.

Vänligen,

Katie Sue Embley

Katie Sue



BÄSTA RÅDET ...

Unga vuxna berättar om det bästa rådet de har fått om att ta emot personlig uppenbarelse:

"Min EFY-ledare sa en gång: 'Utveckla en relation till Gud som din bokstavliga andlige Fader. Ju starkare relation du har till honom desto mer förstår du och blir vägledad.' Den har gjort en enorm skillnad i mina böner."

– Grant Goolsby, Kalifornien, USA

"Vår stavspatriark ber alla lära sig ett visst uttryck: 'För att ta emot uppenbarelsen, läs uppenbarelsen.' Det har hjälpt mig så mycket när jag har läst skrifterna."

– Shellby Tippetts, Missouri, USA

"Ta dig tid att begrunda. Joseph Smith begrundade Jakobs brev 1:5 innan han bestämde sig för att göra något. Ibland vill vår himmelske Fader att vi ska ägna tid åt att be och studera innan han ger oss svar. Vi lär oss mest på det sättet."

– Natasha Herbst, Utah, USA

"Lyssna med hjärtat, inte med öronen."

– Sai Tua, Amerikanska Samoa

Vilket är det bästa rådet du någonsin har fått om omvändelse? Skicka in ditt svar på liahona.lds.org senast den 30 april 2019.

OM DE UNGA VUXNA FÖRFATTARNA

Erin Rider är advokat och assisterande värd för en poddsändning. Hon har just sprungit sin första halvmaraton. På fritiden tycker hon om att läsa, vandra, åka wakeboard och umgås med familj och vänner.



Aspen Stander är skribent och redaktör från Utah, USA. Hon tycker om att vandra, resa, läsa och spela piano.



Katie Sue Embley tycker att världen är full av underbara människor vars berättelser behöver återges. Hon studerar journalistik och spanska och har som mål att följa hashtaggen #sharegoodness (sprid godhet).



BERÄTTA OM DIN UPPLEVELSE

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

I DEN HÄR DELEN

44 Beslutsfattande: Handlingsfrihet eller uppenbarelse?
Erin Rider

48 Skräddarsydd personlig uppenbarelse



Läs de här artiklarna och mer ...

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

ENDAST DIGITALT

Träna dina andliga muskler
Aspen Stander



När vi ska fatta stora beslut, hur mycket behöver vi då lita till att Gud talar om för oss vad vi ska göra?

Beslutsfattande: Handlingsfrihet eller uppenbarelse?

Erin Rider

V arje dag har vi alla många beslut att fatta. Vissa är mer triviala, som: "Vad ska jag ha på mig?" "Vad ska jag äta till lunch?" "Är det dags att köpa ny bil eller kan jag behålla min gamla lite längre?" Men emellanåt ställs vi inför ett stort beslut: "Ska jag börja studera igen?" "Ska jag tacka ja till det här jobbet?" "Ska jag flytta till en annan stad?" "Ska jag köpa ett hus?" "Ska jag dejta den här personen?" "Ska jag gifta mig med den här personen?" och så vidare.

När vi ställs inför stora beslut har vi en tendens att – lämpligen – ta lite mer tid på oss att fatta dem. Vi följer rådet som gavs till Oliver Cowdery i Läran och förbunden 9:8–9, där Herren säger:

"Men se, jag säger dig, att du måste utforska det i ditt eget sinne. Sedan måste du fråga mig om det är rätt, och om det är rätt skall jag få ditt hjärta att brinna inom dig, därför skall du känna att det är rätt.

Men om det inte är rätt skall du inte få någon sådan känsla, utan det skall

komma en tröghet över ditt tänkande som får dig att glömma det som är fel."

Även om det är ett bra råd när det gäller stora beslut, litar vi ibland lite för mycket på delen där Gud talar om för oss vad som är rätt och inte tillräckligt på delen där han säger att vi ska utforska det i sinnet. Vi fokuserar så mycket på att vänta på att Gud ska bekräfta våra beslut att vi låter fantastiska möjligheter gå oss förbi. Vi kanske inser vilken roll handlingsfriheten har, men vi är livrädda för att fatta ett beslut som kan ta oss ur kurs från vår förutbestämda "plan" och antar att allt annat än en brinnande känsla i bröstet eller en röst från himlen innebär att vårt beslut är felaktigt. För många av oss ger den outtalade spänningen mellan handlingsfrihet och personlig uppenbarelse upphov till en viktig fråga: Vilken roll har Gud när det gäller att hjälpa oss fatta beslut?

Guds roll i vårt beslutsfattande

Kanske kan den här frågan besvaras bäst genom berättelsen om Jareds bror.



Det finns ett intressant tillväxtmönster i den här berättelsen som undervisar om hur Gud förväntar sig att vi fattar beslut. När språken förbistrades vid Babels torn bad Jared sin bror att fråga Herren om de ska lämna landet, och i så fall vart de ska ta vägen (se Eth. 1:36–43). Jareds bror frågade, och Herren ledde dem till kusten. Under resan talade Herren till dem i ett moln och vägledde varje steg de tog på resan. Så småningom nådde de havsstranden där de stannade i fyra år.

I slutet av de fyra åren uppmanade Gud Jareds bror att bygga båtar och göra sig redo att ta sig över havet. När Jareds bror insåg att det inte skulle finnas någon luft i båtarna, följde han samma bekanta mönster och vände sig till Gud och frågade vad han skulle göra. Som väntat svarade Herren genom att ge honom detaljerade instruktioner för att göra hål högst upp och i skrovet på båtarna. Lägg märke till uppenbarelsemönstret fram till nu: Gud ger dem en plan. De ställer frågor om hur de ska

fullfölja planen och Gud ger detaljerade och uttryckliga svar.

Men när Jareds bror hade gjort hål i båtarna insåg han att båtarna inte skulle ha något ljus. Ännu en gång frågade han Gud vad han ska göra. Men i stället för att svara frågade Gud: "Vad vill du att jag skall göra så att ni kan ha ljus i era farkoster?" (Eth. 2:23). I stället för att ge detaljerade instruktioner som tidigare, väntade Herren den här gången på att Jareds bror skulle bestämma sig för vad han skulle göra.

Ett sådant svar från Herren är kanske det svåraste att förstå när man försöker fatta ett beslut. Vi har fått lära oss att be och vänta på ett svar, så naturligtvis blir vi oroliga när vi inte får något svar. Ofta undrar vi om avsaknaden av ett tydligt svar kan vara den där "trögheten över vårt tänkande" som pekar på att vårt val är felaktigt. Andra gånger undrar vi om det betyder att vi inte är tillräckligt rättfärdiga för att höra svaret eller om vi inte har frågat med "ärligt

uppsåt" (se Moro. 10:4). Men det finns ett tredje alternativ som vi ibland bortser från. Kanske, som fallet var med Jareds bror, väntar Gud på att vi ska fatta ett *eget* beslut.

Fatta ett beslut

Nyligen hamnade jag i en situation som fick mig att ändra hur jag tänkte på handlingsfrihet och personlig uppenbarelse. När jag närmade mig slutet på mina universitetsstudier fick jag några olika jobberbjudanden i olika städer och kunde inte bestämma mig för vilket jag skulle ta. Liksom Jareds bror hade jag tidigare i många situationer bett om ett stort beslut och fått ganska definitiva svar av Gud. Med de tidigare upplevelserna i åtanke började jag be Gud hjälpa mig besluta vilket jobb jag skulle ta. Jag gjorde också min del genom att lära mig om varje jobbtillfälle och prata med många personer om dem. Men hur mycket jag än bad eller fastade teg himlarna, och jag fick inget svar.

Tidsgränsen för beslutet närmade sig och jag började få panik. Ett sådant beslut måste ju vara betydelsefullt för Gud, så varför svarade han inte? Kanske brydde han sig inte om vilket jobb jag valde, men han måste bry sig om vilken stad jag flyttade till eftersom det utan tvivel skulle ha stor inverkan på mitt liv. Herren hade alltid brytt sig om mina beslut tidigare, så varför kunde han inte bry sig om det här också?

Men hur mycket jag än försökte så kom inget svar. Jag började undra om jag hade kommit så långt från Gud att jag inte kunde höra hans svar. Jag undrade också om jag inte hörde något därför att jag omedvetet inte *ville* höra svaret. Slutligen, dagen före tidsgränsen, var jag tvungen att göra ett val, så jag använde mitt omdöme och fattade ett beslut. Den kvällen bad jag helt enkelt om att få veta ifall jag hade gjort fel val. Fortfarande kom inget svar, så jag tackade ja till jobbet.



Flera månader senare undrade jag fortfarande om mitt beslut, så jag bad om en prästadömsvälsignelse för att få lite försäkras. I välsignelsen fick jag veta att jag inte fick något svar på min bön eftersom Herren var nöjd oavsett vilket val jag gjorde. Den välsignelsen förstärkte ett råd som jag tidigare hade fått av min missionspresident som sa att ibland har det ingen betydelse vilket beslut vi fattar. Gud vill att vi ska lära oss stå på egna ben och bestämma oss för hur vi ska leva våra liv. Min missionspresident påminde mig också om att Gud som vår himmelske Fader inte straffar oss och tar bort utlovade möjligheter om vi uppriktigt försöker ta reda på vad vi ska göra.

Jareds bror kunde förmodligen ha kommit med vilken lösning på ljusproblemet som helst och Herren skulle ha tyckt att det var bra. Poängen med upplevelsen var inte bara att Jareds bror

skulle stärka sin tro utan också lära sig hur man fattar ett beslut.

Utöva din fria vilja

Ur ett evigt perspektiv är utövandet av vår fria vilja en nödvändig del av vår personliga tillväxt. Utan det kan vi inte fatta de slags beslut som hjälper oss att uppnå vår fulla potential. Tillväxt, liksom allting annat i evangeliet, kommer "rad på rad, bud på bud" (2 Ne. 28:30). Gud vill att vi ska vara ett förberett folk, inte ett paralyserat folk, och han förväntar sig att vi använder vår fria vilja för att leva livet så bra vi kan.

När vi har lärt oss att hitta balansen mellan fri vilja och uppenbarelse kan vi uppleva sann andlig tillväxt. Det var vad som hände med Jareds bror. Efter att ha funderat på det smälte han ut 16 stenar ur en klippa och bad Gud röra vid dem och få dem att lysa (se Eth. 3:1–5). Den här gången förändrades allt när Gud svarade. I stället för att

höra Guds röst från ett moln, såg faktiskt Jareds bror Herren, som inte bara visade sig personligen utan också visade Jareds bror otroliga syner av världen och allt som skulle hända (se Eth. 3:6–26). Det är möjligt att Jareds bror inte skulle ha varit andligt redo att ta emot den synen om han inte först hade upplevt den personliga tillväxt som kom av att han fattade ett eget beslut.

När vi ska fatta beslut borde vi verkligen följa Almas råd att "[rådgöra] med Herren i allt vad [vi] gör" (Alma 37:37). När Herren vill att vi ska fatta ett visst beslut låter han oss veta det och hindrar oss från att gå vilse. Men vi måste också vara redo att stå upp och gå framåt i tro, oavsett om det kommer ett svar eller inte. Så länge vi håller våra förbund och är sanna mot Jesu Kristi evangelium kan vi känna tillit till våra rättfärdiga beslut och frid över att Herren är nöjd med våra ansträngningar. ■

Författaren bor i Utah, USA.



Hur skiljer man
på uppenbarelse
och sina egna
tankar?



SKRÄDDARSYDD

personlig uppenbarelse

Vi lever i en värld med många möjligheter. Vi har friheten att välja yrkesbana, skola, äkta hälft, var vi vill bo och så mycket mer. Det är sannerligen en stor välsignelse i vår generation. Men å andra sidan gör det alla de här valen svårare eftersom det inte är lätt att fatta beslut när det finns så många vägar och möjligheter som leder till något bra. Hur väljer vi det rätta när det finns så många möjligheter som är bra? När du känner dig vilsen och förvirrad i den här stormen av beslut ska du veta att din himmelske Fader vill vägleda dig. Du kan välja rätt väg och få svaren du söker om du följer hans röst. Lär dig känna igen hur han talar till dig, lita på honom, följ profeten, var tålmodig, var optimistisk och ha tro, så leds du så småningom i rätt riktning.

– *Vira Vashchenko, Kiev, Ukraina*

Under mitt liv har jag sett hur Herren har väglett mig, och jag inser att allt jag har åstadkommit, det har jag åstadkommit tack vare honom och hans vägledning. Också i de stunder när jag tror att jag är ensam låter han mig veta och känna att han alltid har varit med mig. Därför har jag fattat beslutet att alltid fortsätta framåt i tro, även när jag känner att jag är ensam. Vägen är inte alltid tydlig för mig, och jag kan inte alltid se vad som väntar mig i framtiden, men jag kan alltid ta steg i tro, och sedan börjar jag se ljuset och känna igen Guds hand i mitt liv. Jag vet att vår himmelske Fader och hans Son Jesus Kristus älskar oss och att de är villiga att vägleda oss, men de förväntar sig också att vi visar tillit till dem och handlar när vi får maningar från Anden.

– *Indhira Mejia, Dominikanska republiken*



Jag tror att en av de mest fantastiska teknikerna vi måste lära oss är förmågan att känna igen den Helige Andens mjuka viskningar. Ihärdiga skriftstudier har hjälpt mig behärska den ännu mer. Jag har alltid trott att den som flitigt söker ska finna och att Guds hemligheter ska avslöjas för honom eller henne genom den Helige Andens kraft (se 1 Ne. 10:19). Med andra ord: Om jag vill känna igen Anden kan jag inte ägna mig åt lönlösa tankar eller vardagliga problem, utan i stället måste jag arbeta och glömma mig själv. Då kan jag lättare känna igen Anden eftersom jag är redo för den! På samma sätt som en båt inte så lätt kan ta sig fram i en storm, kan inte vi höra Anden om vi låter oss föras bort av livets omsorger som vi inte har någon kontroll över.

– *Emmanuel Borngreat Dogbey, Accra, Ghana*

Allteftersom jag har blivit äldre har jag lärt mig Andens språk. Anden talar till mig genom enkla tankar. Det har krävts en del övning för att vänja sig vid det, men vanligtvis kommer Anden till mig på lugna platser, som när jag kör bil till jobbet. Jag vet att det inte är mina tankar för Anden hoppar ofta in när jag inte ens tänkte på ämnet.

– *Clarissa Mae Taylor, Utah, USA*

! vår lilla familj känner vi igen Anden tack vare friden vi känner, särskilt min man och jag tillsammans som ett par. När det är våra egna tankar känner vi aldrig att det definitivt är det rätta – det finns alltid tvivel eller rädsla i bakgrunden. Men när det är uppenbarelse känner vi alltid frid, även om vi försöker rationalisera och vi inte riktigt förstår det till en början. När vi följer den och klarar det ser vi alltid hur saker och ting faller på plats och att allt ordnar sig. Då tittar vi på varandra och säger: "Aha, nu förstår jag!"

– *Maryana Wright, Utah, USA*



Fastän alla får personlig uppenbarelse på olika sätt är en sak otvivelaktigt säker: Gud talar till oss ofta. Vi behöver bara vara villiga att stärka vår förmåga att känna igen och höra hans röst. Som president Russell M. Nelson har sagt: "Be i Jesu Kristi namn om dina bekymmer, din fruktan, dina svagheter – ja, om ditt hjärtas innersta längtan. Och lyssna sedan! Skriv ner de tankar som kommer till ditt sinne. Skriv ner vad du känner och följ upp med de handlingar du manas att utföra. När du upprepar den här processen dag efter dag, månad efter månad, år efter år, kommer du att 'tillväxa i uppenbarelsens princip'" ("Uppenbarelse för kyrkan, uppenbarelse för våra liv", *Liahona*, maj 2018, s. 95). ■



I DEN HÄR DELEN



- 52 Hur man hjälper sig själv och andra att känna frid i svåra tider

Alex Hugie och
Aspen Stander

- 54 Livet är ett maraton
Sally Johnson Odekirk

- 60 Frågor och svar: Hur kan min patriarkaliska välsignelse hjälpa mig att fatta beslut?

- 62 Prova på några nya påsktraditioner
David Dickson

- 64 Sista ordet: Det största uttrycket för Guds kärlek
Äldste M. Russell Ballard



När jag hade

börjat på senior high school var det en sak jag hade svårt med. När ett nytt ämne presenterades var det svårt för mig att förstå. En kväll bad jag min himmelske Fader hjälpa mig förstå och övervinna den utmaningen. Jag hade tro, och jag kunde förstå det bättre. Sedan dess har bön och tro varit på min lista över saker att göra i skolan och vart jag än går.

Att gå i en pojkskola är en utmaning på grund av det omoraliska som en del elever gör. När det händer kommer jag att tänka på mina föräldrars ord: "Gör inget som driver bort den Helige Anden." Jag är tacksam mot mamma som alltid påminner mig om att lyssna på den Helige Anden. När vi gör det som är rätt välsignar Gud oss.

Nyame S., 16 år, Ghana

Ibland vänds livet upp och ner och ut och in. Man kanske oroar sig för familjeproblem, hälsoproblem, problem i skolan eller en mängd bekymmersamma händelser i världen i dag. Hur kan vi känna frid i den här oroliga världen? Oavsett om din brist på frid kommer från händelser utanför din kontroll eller från sådant du kan påverka och förändra har du här några förslag som kan hjälpa dig få inre frid genom Jesus Kristus.

4 SÄTT ATT KÄNNA FRID

1. Fokusera på det som är evigt

Det är svårt att känna sig tillfreds när man är fokuserad på kortsiktiga bekymmer. Men om du fokuserar på den stora bilden, Guds lycksalighetsplan, kan du känna frid i vetskapen om att det som gör ont just nu inte varar för evigt. Templet, till exempel, hjälper oss att fokusera på evigheten. President Gordon B. Hinckley (1910–2008) sa att i templet "upplever du en frid som du inte kan finna någon annanstans".

2. Släpp det som du inte kan kontrollera

När något utanför din kontroll tar bort din frid är det frestande att bli förtvivlad eller arg. Men det hjälper inte att hålla fast vid sådant som du inte kan kontrollera. Försök i stället komma närmare Frälsaren för att känna inre frid även när livet är jobbigt. Han har lovat att sända Hjälparen, den Helige Anden (se Joh. 14:26–27).

3. Förlåt andra

Det svåraste att släppa är ofta den negativitet du känner när någon gör något fel mot dig. Men äldste Dieter F. Uchtdorf i de tolv apostlarnas kворum har sagt: "Vi får förlåtelsens glädje i vårt liv när vi är villiga att generöst ge av samma glädje till andra. ... Som följd härav fyller Herrens Ande vår själ med den glädje som åtföljer gudomlig samvetsfrid (se Mosiah 4:2–3)."² När du vänder dig till Frälsaren kan du bli fri från känslomässiga bördor och fyllas av frid.

4. Omvänd dig och förtrösta på Kristus

Oavsett vad som för övrigt händer i ditt liv kan du inte känna någon frid när du bär på syndens börda. Ibland behöver biskopen hjälpa oss att omvända oss fullständigt. Men vi behöver alla omvända oss regelbundet och genom Jesu Kristi försoning bli rena från allt som hindrar oss från att bli mer som han.

Hur man hjälper sig själv och andra

ATT KÄNNA





NA FRID

i svåra tider

Alex Hugie och Aspen Stander
Kyrkans tidningar

*Här är åtta sätt att hjälpa
dig själv och andra att
känna frid när livet är tufft.*



4 SÄTT ATT HJÄLPA ANDRA ATT KÄNNA FRID

1. Dela med dig av Jesu Kristi evangelium

Precis som vi själva kan känna frid genom att fokusera på Frälsaren, kan vi vägleda andra till Herren, som är "fridens grundare" (Mosiah 15:18). Försök till exempel dela ett skriftställe eller ett citat från generalkonferensen som lärde dig mer om Jesus Kristus.

2. Var en fridsstiftare

Hjälp dina vänner eller syskon att lösa konflikter. Liksom anti-nephi-lehiterna i Almas bok kan vi gräva ner våra krigsvapen – sådana vapen som skvaller, hämnd, själviskhet – och byta ut dem mot fridens redskap: säga vänliga ord, lyda Guds bud och förlåta andra (se Alma 24:19).

3. Var en bra lyssnare

Ibland behöver personer som har det svårt prata öppet om sina tankar och känslor i stället för att hålla inne med dem. Vi behöver inte lösa deras problem åt dem, men vi kan lyssna på deras bekymmer och ge stöd, visa kristuslik kärlek och förståelse.

4. Tjäna människor i din församling och i samhället

Du kan arbeta som frivillig i ett härbärge för hemlösa, hjälpa en annan elev med hans eller hennes skolarbete eller ta med något gott till en ny familj i grannskapet. Hjälp andra känna frid genom små saker. Att ha en fast plats där man kan äta och sova, en pålitlig mentor eller en liten försäkran om att någon bryr sig kan betyda mycket.

Jesus sa följande trösterika ord till alla som försöker känna frid: "Frid lämnar jag åt er. Min frid ger jag er. Jag ger er inte det som världen ger. Låt inte era hjärtan oroas och tappa inte modet" (Joh. 14:27). Om vi för oss själva och andra närmare Kristus kan vi känna frid också när livet är svårt. ■

SLUTNOTER

1. Se Gordon B. Hinckley, i "Gläd er åt templets välsignelser", *Liahona*, dec. 2002, s. 33.
2. Dieter F. Uchtdorf, "Återvänd med säkerhet", *Liahona*, maj 2007, s. 101.



LIVET ÄR ETT M



ARATON

De här sista dagars heliga ungdomarna lever i dag där aposteln Paulus levde på Nya testamentets tid. Och de följer hans ord.

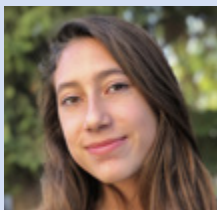
Sally Johnson Odekirk
Kyrkans tidningar

För några månader sedan träffades en seminarieklass på Areopagen nära Aten i Grekland där aposteln Paulus en gång höll en mäktig predikan (se Apg. 17:22–34). Eleverna pratar om vilket inflytande seminariet har på deras liv, däribland Paulus lärdomar.

”När man bor i Grekland kommer Nya testamentet till liv”, säger Alexis H., 18 år. ”Pappa tycker om att besöka olika ruiner där Paulus undervisade och han läser ett skriftställe eller en berättelse om platsen där det hände.”

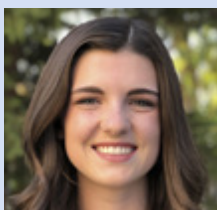
Precis som Paulus ställdes inför prövningar på sin tid, ställs ungdomarna i Grekland inför sociala, politiska och ekonomiska problem. Ungdomskonferenser och Unga kvinnors läger är sällsynta händelser i Grekland, och det kan även vara svårt att komma till seminariet. Trots dessa och andra utmaningar följer ungdomarna i Grekland Paulus uppmaning att ”stå fasta i samma ande och samma sinne och kämpa för tron på evangeliet” (se Fil. 1:27).

Eftersom de här ungdomarna bor i Grekland får de njuta av varmt väder, stränder, mat och dans. De gillar också verkligen att umgås. Medan de har träffats i seminariet och på grensaktiviteter har deras tro och vänskap stärkts.



"Jag har lärt mig att evangeliet är detsamma överallt. När jag har bott utomlands har jag lärt mig fokusera på evangeliets sanningar och att känna Anden i stället för att distraheras av kulturen."

- Bryana W., 15 år



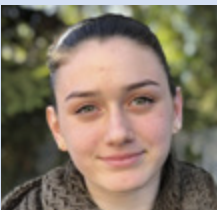
"Jag skrev 'kom ihåg' på min spegel för att komma ihåg allt som hände det här året: FSY, Unga kvinnors läger, seminarier. Det hjälper mig komma ihåg var jag kommer ifrån."

- Marie H., 17 år



"Jag vet att när jag är med på seminariet kan jag känna mig nöjd eftersom jag vet att jag gör det jag behöver göra, och jag vet att allt kommer att ordna sig."

- Lizzie T., 17 år



Loukia C., 15 år, bar sitt vittnesbörd för första gången på Unga kvinnors läger och döptes senare.



Seminariegruppen framför Athens möteshus.

Seminarieret på Areopagen

När seminariet startades i Grekland för några år sedan fanns det bara fem elever. De träffades tre morgnar i veckan, och några deltog via videokonferens. De träffas också på onsdagseftermiddagar till seminariet och har en aktivitet efteråt. De har kommit närmare varandra och blivit ett ljus för sina vänner som lägger märke till deras exempel. När deras vänner ställer frågor tar ungdomarna med dem till seminariet och veckoträffarna.

En ung man, Pavlos K., 15 år, säger: "Att komma på seminariet är ett bra sätt att börja dagen på, och det hjälper mig att hålla mig stark. Jag blir inställd på att vara ett exempel för andra. Det hjälper att börja dagen med att tänka på Jesus Kristus."

Allteftersom ungdomarna stärks och blir mer eniga får de välsignelser och möjligheter. År 2017, till exempel, kunde de vara med på FSY, en stor regional ungdomskonferens. De unga kvinnorna kunde också vara med på det första lägret för unga kvinnor någonsin i Grekland. Det har lett till att de har kommit ännu närmare varandra som grupp, och två unga kvinnor har blivit medlemmar i kyrkan.

Internationella FSY-konferensen

Konferensen som hölls i Tyskland, samlade unga sista dagars heliga från hela Europa. Ungdomar från Grekland och Cypern reste långt för att vara med, och konferensen hade en stor inverkan på dem. För Maximos A., 14 år, "var det mest minnesvärda med FSY när vi bar våra vittnesbörd. Alla kände Anden, och det inspirerade mig att stärka mitt eget vittnesbörd."

"Först var det bara fyra ungdomar som skulle åka", tillägger Loukia C., 15 år, "men till slut blev det 15 som åkte – ett rekord för Grekland – bland annat tre vänner som inte tillhörde kyrkan."

"Det var så kul att vara tillsammans på en plats där man delar samma evangelium och där man inte är den som är annorlunda. Vi var tillsammans och alla kände samma Ande. Allt det där hjälpte mig."

"Pappa är inte medlem och ville inte låta mig åka till FSY eller döpas", säger Jesiana, 16 år. "Men sedan fastade grensmedlemmarna för mig, och farmor pratade med pappa. Sedan sa han att jag fick åka!"

Under FSY upplevde hon mycket för första gången. "Genom att vara med på lektioner och aktiviteter och bära mitt vittnesbörd kunde jag förstå hur det är att verkligen känna den Helige Anden. Jag hade aldrig känt Anden på det sättet tidigare, och jag var så glad! Jag bar mitt vittnesbörd för första gången!"

Förutom att ungdomarna fick andlig näring kunde de också koppla av och ha roligt tillsammans på konferensen. Haig T., 14 år, kom till konferensen från Cypern. "Jag lärde mig hur man är mer social, hur man får riktiga vänner och hur man har roligt, också när livet är svårt."

Unga kvinnors läger

Unga kvinnors läger hade en liknande effekt. Tolv unga kvinnor samlades med sina ledare nära den forntida stridsplatsen Marathon. De tillbringade tre dagar tillsammans och lärde sig lita till varandra för att få styrka och uppmuntran.

"När jag var 12", säger Loukia, "kom jag till kyrkan för första gången och var så glad, men sedan insåg jag att jag var den enda i min ålder. Nu, två år senare, har vi så många unga kvinnor att vi för första gången kunde ha ett Unga kvinnors läger." När de samlades, säger hon, "insåg jag vad det innebär att vara en sista dagars helig. När vi följer evangeliet omges vi av ett ljus."



"Det jag gillade bäst med FSY var idrotten, dansen och gruppmötena som var morgonandakter och genomgångar. Det hjälpte mig vara mer hjälpsam och tålmodig och att uppskatta skrifterna mer."
– Haig T., 14 år



På väg till FSY i Stuttgart, Tyskland.



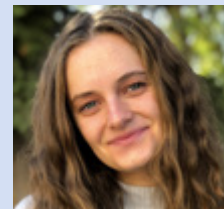
På FSY-konferensen, stavar ordet "Ask" från den engelska versionen av Jakobs brev 1:5.

"Stå fasta i samma ande och samma sinne."

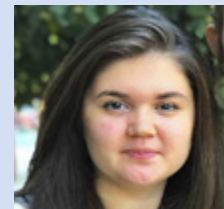
Se Filippobrevet 1:27



Irimi S. uppträder på FSY.



"På FSY började vi bli en grupp och det stärkte oss. Det hjälpte till att forma och påverka ungdomsprogrammet i Grekland, för nu känner vi varandra mycket bättre."
– Alexis H., 18 år



"Att sjunga på scen under FSY var något av det modigaste jag gjort och ett av de mest magiska ögonblick jag någonsin haft. I den stunden lärde jag mig hur viktiga vi är i den här vackra världen."
– Irimi S., 17 år.



"På Unga kvinnors läger lärde jag mig att livet är som ett maraton. Det hjälpte mig att stärka min tro med vetskap om att vi måste fortsätta på rätt väg, precis som om vi sprang ett maraton. Den upplevelsen hjälper mig att stärka mitt vittnesbörd och fortsätta ha tro och hålla mig på rätt väg."
– Winifred K., 14 år

"Livet är ett maraton, inte ett sprinterlopp."

Unga kvinnors lägertema



Unga kvinnor vid Marathon, Grekland.



"Vi är alla unika, precis som stenarna på stranden är unika." – **Bryana W.**



"När jag såg solnedgången kände jag en lugnande, underbar anda." – **Lizzie T.**

För Bryana W., 15 år, hjälpte FSJ och Unga kvinnors läger henne att öppna sig och prata med andra. "Min familj flyttar ofta, och jag har haft svårt att skapa vänskapsband eftersom jag var blyg", säger hon. "Men tack vare att jag kom nära vår grupp på FSJ fick jag några riktigt goda vänner. Under vittnesbördsmötet berättade vi om våra känslor och jag insåg att andra kände likadant som jag."

Marie H., 17 år, minns temat: "Livet är ett maraton, inte ett sprinterlopp." De unga kvinnorna och deras ledare pratade om hur viktigt det är att hålla ut och avsluta loppet, säger hon. "Det påminde mig om att jag kan härda ut, hålla rätt takt och behålla fokuseringen till slutlinjen. Då kan jag fullfölja allt det som min himmelske Fader vill att jag ska göra."

En av lägets höjdpunkter var en andakt i soluppgången vid stranden sista dagen. Lizzie T., 17 år, säger: "Vi tog med skrift-erna, hade en andakt och tittade på soluppgången. Vi kände alla Guds kärlek. Det var en härlig avslutning på tiden vi hade tillbringat tillsammans."

Ser oförskräckt framtiden an

"Av FSJ och Unga kvinnors läger lärde jag mig mycket om evangeliet och hur det kan hjälpa mig", säger Irini S., 17 år. "Jag fick många vänner och lärde mig hur viktigt det är att jag uttrycker mina tankar och känslor. Jag kände den Helige Anden djupt och kärleken till vår Frälsare, Jesus Kristus."

Hon säger att hennes självförtroende stärktes av att vara med andra ungdomar i kyrkan. "Före FSJ kunde jag inte se allt



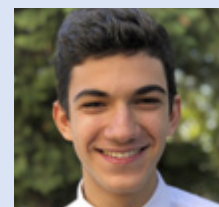
Unga kvinnors läger 2017 – det första någonsin i Grekland.

de goda och vackra som Gud skapade åt oss eller planerna som han fortfarande skapar för oss.”

”Vi ska inte låta oss påverkas av någon eller något annat omkring oss som kan försöka hindra oss från att följa evangeliet”, säger Manasseh A.,

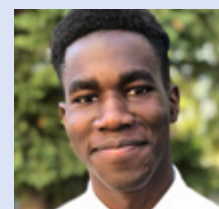
17 år. ”Evangeliet är detsamma överallt och vi bör alltid hålla oss på rätt väg.”

Och oavsett om det är i Grekland eller någon annanstans i världen kan vi vara ett i ande när vi går på den vägen tillsammans. ■



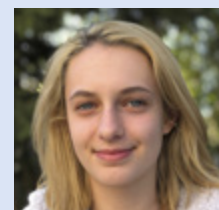
”Jag tyckte verkligen om att se hur det är att vara med ungdomar som har samma tro. Det kändes som om alla hade ett band på något särskilt sätt, mer än att bara kunna varandra namn.”

– Pavlos K., 15 år



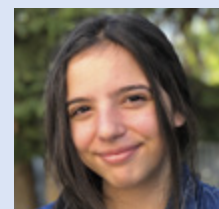
”Jag är glad att jag kunde träffa andra ungdomar som går igenom samma saker som jag gör varje dag.”

– Joshua K., 17 år



”FSY och Unga kvinnors läger har samma känsla oavsett vart man kommer i världen. Jag tyckte om att Unga kvinnors läger var mindre eftersom det var lättare att bli vänner.”

– Olivia H., 15 år



”Jag tillhör inte kyrkan, men jag kommer varje vecka jag kan. Jag tycker verkligen om det som Unga kvinnor står för.”

– Irene C., 14 år

Kyrkan i Grekland



I början av 1900-talet skickade Rigas Pofantis, som var boktryckare, en begäran om information till ledarna i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Presidenten för kyrkans mission i Turkiet undervisade Pofantis som döptes i oktober 1905.



Kyrkan upplevde ingen större tillväxt i Grekland förrän på 1950-talet när grek-amerikanska medlemmar i Salt Lake City organiserade föreningen Hellenic Latter-day Saint Society för att bevara sitt arv och banden till hemlandet.



Kyrkans ledare organiserade en liten enhet i Aten 1965 och omorganiserade den 1967. De etablerade Greklandmissionen Aten i juli 1990 och fullbordade byggnationen av det första möteshuset i Grekland i maj 1999.



Atens möteshus i Halandri



Kyrkans
medlemsantal: 802
Enheter: 3

"Hur kan min patriarkaliska välsignelse hjälpa mig att fatta beslut?"

"En patriarkalisk välsignelse är en uppenbarelse till mottagaren, ja, en vit mittlinje längs vägen för att beskydda, inspirera och motivera till aktivitet och rättfärdighet. En patriarkalisk välsignelse innehåller bokstavligen kapitel ur de eviga möjligheternas bok. ...

Den är en Liahona av ljus som osvikligt leder dig till ditt himmelska hem."

President Thomas S. Monson (1927–2018), "Din patriarkaliska välsignelse: En Liahona av ljus", *Nordstjärnan*, jan. 1987, s. 55.



Din personliga Liahona

Patriarkaliska välsignelser är ett sätt för vår himmelske Fader att låta oss veta vår förjordiska, jordiska och eviga identitet. När vi vet de här tre sanningarna om oss själva så hjälper det oss att följa planen som Gud har för oss. Vi vet vilka vi är, varför vi är här, och var vi kan vara. Eftersom Liahona fungerade enligt den tro och flit som Nephi och hans familj visade genom att följa dess råd (se 1 Ne. 16:28), kan också vi vara trofasta och flitiga i att följa vår egen Liahona och dess råd, som leder oss till vår gudomliga potential.

Äldste Utai, 20 år, Argentinamissionen Salta



Ett evigt perspektiv

När jag inte vet vilket beslut jag ska fatta vänder jag mig till min patriarkaliska välsignelse

och begrundar den gudomliga uppenbarelsen. Och sedan blir det lätt att fatta beslutet. Den hjälper mig inte bara att härda ut under jordelivet och få utlovade välsignelser, utan påminner mig också om att jag ska förbereda mig för att värdigt komma in i Herrens rike en dag. Den hjälper mig hela tiden att stärka min tro, lita på Herrens vilja och leva med ett evigt perspektiv.

Abegail F., 18 år, Cagayandalen, Filippinerna



Himmelska råd

Min patriarkaliska välsignelse ger mig råd från min himmelske Fader. Om jag följer råden vet jag att

jag får uppenbarelse för beslut som jag behöver fatta. Han besvarar några av mina frågor redan innan jag ställer dem.

Cami H., 16 år, Utah, USA

Lyssna på Anden

Om du söker frid och vägledning eller ett svar på en viktig fråga kan du be uppriktigt om det och läsa din patriarkaliska välsignelse med ärligt uppsåt medan du lyssnar på Anden. Det hjälper också att söka i skrifterna. Jag tror att om du gör det med uppriktigt tro så svarar Herren dig i sin egen tid och på det bästa sättet.

Kezia B., 15 år, Hawaii, USA

Utlovade välsignelser

Vår patriarkaliska välsignelse talar om för oss vad Gud vill välsigna oss med. Han ger oss varningar och förklarar hur vi kan bli mer som han. När vi vet vad vår himmelske Fader har i beredskap åt oss och hur vi når det, väljer vi och handlar på ett sådant sätt att vi kan få det.

Hunter H., 18 år, Utah, USA

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



Bör jag som ung kvinna vara mer fokuserad på en utbildning och yrkesbana eller på att bli fru och mamma?

Vi vet att "familjen har en central roll i Skaparens plan" och att "moderns främsta ansvar är barnens omvårdnad".¹ Vi vet också att både män och kvinnor av flera olika bra anledningar har fått rådet av profeter att skaffa sig en utbildning.² Dessutom vet vi att många kvinnor antingen behöver eller vill satsa på ett yrke.

President Dallin H. Oaks, förste rådgivare i första presidentskapet, har sagt att valet för kvinnor inte står mellan antingen familj eller utbildning och yrkesbana. "Det är tidsaspekten som vi måste välja", sa han. "Och vi söker inspiration från Herren och hans tjänares undervisning när vi gör det."³

Planera att skaffa en utbildning och planera att bilda familj. Du kan också planera för en yrkesbana. I allt det här bör ditt fokus ligga på att följa din himmelske Faders plan och söka hans vilja.

SLUTNOTER

1. "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", familyproclamation.lds.org.
2. Se *Vägledning för de unga* (2011), s. 9.
3. Dallin H. Oaks, Face to Face (Personligt) med äldste Oaks och äldste Ballard (världsomfattande händelse för unga ensamstående vuxna, 19 nov. 2017), broadcasts.lds.org.

På lds.org/go/41961 berättar en ung vuxen hur hon inte var säker på om hon skulle fokusera på sitt yrke eller på sin familj. Se vad president Russell M. Nelson sa till henne.

Vad anser du?

"Vad säger du när dina vänner inte tror på att sådant som den första synen kan hända?"

Skicka ditt svar och, om du så önskar, ett foto med hög upplösning, före den 15 maj 2019, på liahona.lds.org (klicka på "Submit an Article" eller Feedback). Eller så kan du mejla ditt svar och fotografi till liahona@ldschurch.org. Ta med ditt fullständiga namn och namnet på din församling och stav (eller gren och distrikt).

Svaren kan komma att förkortas eller förtydligas.

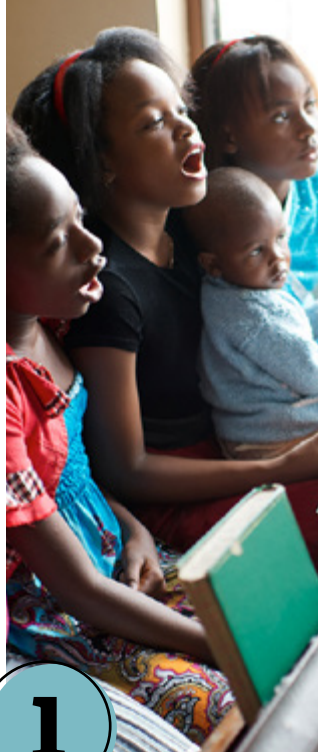


David Dickson
Kyrkans tidningar

Julen får oftast mest uppmärksamhet när det gäller helgdagar. Men utan den forna händelse vi firar under påskan skulle julen inte finnas.

President Gordon B. Hinckley (1910–2008) sa en gång: "Det skulle inte finnas någon jul om det inte hade funnits någon påsk. Jesusbarnet från Betlehem skulle bara vara ännu ett barn om det inte vore för att han var Getsemanes och Golgatas återlösande Kristus, och för uppståndelsens jublande faktum."¹

Här är några traditioner som du kan ta med i ditt årliga firande.



1 Sjung påsksånger för andra.

Bortsett från roliga varianter om renar och tomtar handlar många julsånger om Jesus Kristus. Påskan är den perfekta tiden för sånger om Frälsaren och ja, även när de sjungs utanför dörrarna till dina grannar.

Om du saknar idéer kan du titta under "Påskan" och "Försoning" i ämnesregistret i psalmboken för att hitta sånger. Alla sånger som hyllar Jesus Kristus passar för att sjunga för andra.



2 Förlåt någon

Hur många gånger har du varit tacksam för omvändelsens gåva? Under påskan har vi möjlighet att fundera över hur vi kan förmedla samma förlåtande anda till andra.

Jesus lärde: "Därför säger jag er att ni bör förlåta varandra ...

Jag, Herren, förlåter den jag vill förlåta, men av er krävs det att ni förlåter alla människor" (L&F 64:9–10).

Fråga dig själv: "Vem har du dåliga känslor mot? Be om styrka att förlåta den personen och låt Frälsaren hjälpa de smärtsamma känslorna att försvinna.



3 Framför ett skådespel, en pjäs eller ett uppträdande.

Du kan arrangera ett påskframträdande. Ett enkelt exempel kan vara skriftläsning under en hemafton eller en allsångskonsert i närheten.

Pröva på några nya påsktraditioner

4

Besök närståendes gravar

Tack vare Jesus Kristus har döden förlorat sin udd (se 1 Kor. 15:55). Ägna tid åt att besöka dina närståendes gravar och begrunda den här underbara nyheten.

Du kan också läsa några favoritskriftställen högt som har att göra med uppståndelsen när du besöker gravarna. Några (bland *alla*) de skriftställen du kan använda är 1 Korintierbrevet 15:20–22; Alma 11:42–44 och Läran och förbunden 88:14–16.

5

Var lite bättre

Under påsken hedras händelserna i Getsemane och på korset, Frälsarens uppståndelse från de döda på tredje dagen och hans verksamhet i 40 dagar innan han uppsteg till himlen.

En kort tid efter att Jesus Kristus hade uppstigit till himlen visade han sig dessutom för nephiterna och betjänade dem (se 3 Ne. 11–28). Det där är mycket att fira!

Varför inte utvidga påsken? Låt din själ glädjas längre åt påskens underverk. Gör en medveten ansträngning att vara mer kristuslik under 40 dagar efter påsk. För att få inspiration

Ägna lite mer tid den här påsken åt att minnas den största gåvan som någonsin getts.

kan du överväga följande uppmaning från president Russell M. Nelson: "Avsätt en del av din tid varje vecka för att studera *allt* Jesus sa och gjorde som nedtecknats i Gamla testamentet, för han är Gamla testamentets Jehova. Studera hans lagar som nedtecknats i Nya testamentet, för han är dess Kristus. Studera hans lära som den nedtecknats i Mormons bok, för det finns ingen helig skrift där hans mission och verksamhet tydligare uppenbaras. Och studera hans ord i Läran och förbunden, för han fortsätter att undervisa sitt folk i denna tidsutdelning."²

Dina traditioner väntar

Äldste Dieter F. Uchtdorf i de tolv apostlarnas kворum har sagt: "För att hitta historiens viktigaste dag måste vi gå tillbaka till den där kvällen för nästan 2000 år sedan i Getsemane trädgård, när Jesus knäböjde i intensiv bön och offrade sig själv som lösen för våra synder."³

Historiens viktigaste händelser är värda att ta sig tid att begrunda varje år. Traditioner hjälper oss att göra det, oavsett om det är förslagen från den här listan eller något som du själv har valt.

Vad ska du lägga till i år? ■

SLUTNOTER

1. Se Gordon B. Hinckley, "Den förunderliga och sanna berättelsen om julen" *Liahona*, dec. 2000, s. 6.
2. Russell M. Nelson, "Profeter, ledarskap och gudomlig lag" (världsomfattande andakt för unga vuxna, 8 jan. 2017), broadcasts.lds.org.
3. Dieter F. Uchtdorf, "Se människan!" *Liahona*, maj 2018, s. 108.

Det största uttrycket för Guds kärlek

Äldste M. Russell Ballard

tillförordnad president för de tolv apostlarnas kворum

Gud uttrycker sin kärlek till oss genom att ge oss den vägledning vi behöver för att framåtskrida och förverkliga våra möjligheter. Han som vet mest om oss, vår förmåga och våra eviga möjligheter, har gett oss gudomliga råd och befallningar i sina instruktionsböcker – de heliga skrifterna. När vi förstår och följer dessa föreskrifter får våra liv mening och avsikt. Vi lär oss att vår Skapare älskar oss och vill att vi ska bli lyckliga. I ett ojämförligt uttryck för denna gudomliga kärlek till oss sände han ner sin enfödde Son, Jesus Kristus.

”Så älskade Gud världen att han utgav sin enfödde Son, för att var och en som tror på honom inte ska gå förlorad utan ha evigt liv.

Gud har inte sänt sin Son till världen för att döma världen, utan för att världen ska bli frälst genom honom” (Joh. 3:16–17).

Jesus föddes in i dödligheten. Han levde ett fullkomligt liv och när han gjorde det visade han vilken väg vi skulle gå. Han sa till sina lärjungar: ”Jag är världens ljus. Den som följer mig ska inte vandra i mörkret utan ha livets ljus” (Joh. 8:12).

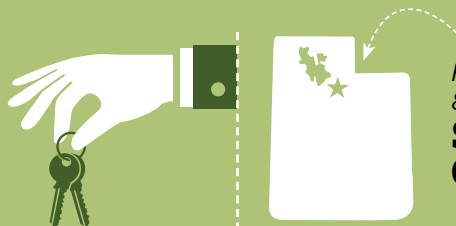
Vi kan börja förstå djupet av Kristi kärlek till oss när vi inser att han var villig att sona och lida smärtan för våra synder, vilket ”lidande fick [honom], ja, Gud, den störste av alla, att skälva av smärta och blöda ur varje por samt lida till både kropp och själ” (L&F 19:18).

Låt oss den här påsken särskilt tacka Gud för hans älskade Son, Jesus Kristus försoning och uppståndelse. För i honom, av honom och genom honom kan detta dödliga tillstånd göras till en bestående, fullkomlig tillvaro, med en glädje som inte kan uttryckas i ord.

Alla naturens underverk är glimtar av hans gudomliga makt och uttryck för hans kärlek. Ändå väntar oss det största av alla underverk. Det inträffar när vi genom hans kraft stiger upp från de döda och graven till en ny värld som inte förgås, och där vi, om vi är värdiga, får vara tillsammans med honom och vår himmelske Fader för all evighet. ■

Från ett tal under generalkonferensen i april 1988.

Arbetade i sin pappas
bilhandel i början
på 1950-talet och var den
bästa säljaren.



Föddes den
8 oktober 1928 i
**Salt Lake
City, Utah.**



Studerade vid
**University
of Utah.**

President **M. RUSSELL BALLARD**



Verkade som
heltidsmissionär
i **England.**



Verkade som
**missions-
president**
i Kanadamissionen
Toronto från
1974 till 1977.



Träffade sin fru
Barbara Bowen
på en lära-känna-
dans vid University
of Utah.



Giftte sig med
**Barbara
Bowen** i Salt
Lake-templet den
28 augusti 1951.



Har **7** barn,
43 barnbarn,
91 barnbarns barn.

Har en inglasad **oreokaka**
på sitt skrivbord som påminnelse
om en pojke som just hade rest
lång till ett flyktingläger, fått ett paket
med kakor och gett den första
till president Ballard.



Farfar:
Äldste Melvin J.
Ballard i de tolv
apostlarnas
kvorum



Morfar:
Äldste Hyrum
Mack Smith i de
tolv apostlarnas
kvorum



Inröstades i
**de tolv
apostlarnas
kvorum**
den 6 oktober 1985.



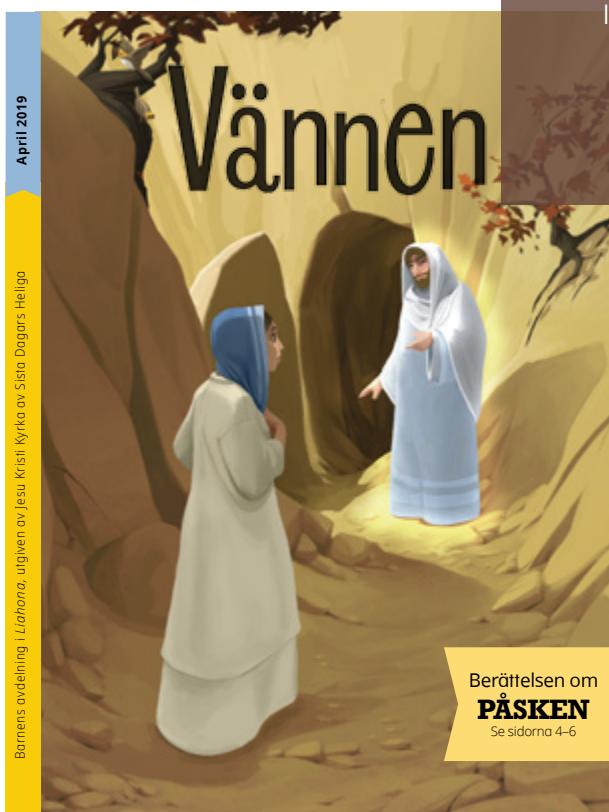
Avskildes till
**tillförordnad
president**
för de tolv apostlarnas
kvorum den
14 januari 2018.

Efter general-
konferensen i oktober
1980 skrev han över
600 brev
för att uppmuntra
medlemmar
som vacklade i
sina vittnesbörd.

FLER SIDOR FÖR BARN

Få ut det mesta av *Vänner*. Om du inte har några barn hemma kan du

- ge *Vänner* till en familj som inte får *Liahona*
- ge den till en vän eller granne
- ge den till en ledare eller lärare i Primär.



UNGA VUXNA
BEHÖVER DU HJÄLP
MED STORA BESLUT?

42

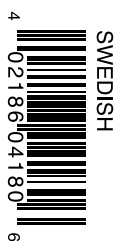
UNGDOMAR
HUR MAN HJÄLPER
SIG SJÄLV OCH ANDRA
ATT KÄNNA FRID

52

PÅSK
NYA TRADITIONER

62

JESU KRISTI
KYRKA
AV SISTA DAGARS HELIGA



Vännen



Berättelsen om
PÅSKEN

Se sidorna 4-6



President
Russell M.
Nelson

Guds stora GÅVA

En dag såg syster Nelson och jag tropiska fiskar i ett akvarium. Fiskar i glada färger och olika former och storlekar simmade snabbt fram och tillbaka. Jag frågade en skötare i närheten: "Vem matar de här vackra fiskarna?"

Hon svarade: "Det gör jag."

Därefter frågade jag: "Har fiskarna någonsin tackat dig?"

Hon svarade: "Inte än!"

Somliga personer är som de där fiskarna. De är inte medvetna om Gud och hans godhet mot dem. Hur mycket bättre vore det inte om vi kunde vara mer medvetna om Guds kärlek och uttrycka tacksamhet till honom.

Tacksam för Jesus Kristus

Gud sände sin Son Jesus Kristus för att hjälpa oss. Han gjorde det för att han älskar oss så mycket.

Jesus kom för att **återlösa** oss.

Tack vare hans **försoning** kan vi uppstå när vi har dött.

Tack vare hans försoning kan vi återvända för att bo hos vår himmelske Fader för evigt.

Jesus förklarade:

"Jag är uppståndelsen och livet. Den som tror på mig ska leva om han än dör, och den som lever och tror på mig ska aldrig någonsin dö" (Joh. 11:25–26).

Det här är påskens underbara budskap! ●

*Från "Gud vare tack!" Liahona,
maj 2012, s. 77–80.*



Jesus är min Frälsare.

Jesus uppstod på påskdagens morgon. Läs meningarna för att få veta vad han har gjort för oss. Färglägg en solstråle för varje mening du läser. Färglägg sedan resten av bilden.

Jesus led i Getsemane och på korset för att frälsa oss från våra synder.

Jesus dog och uppstod för att frälsa oss från döden.

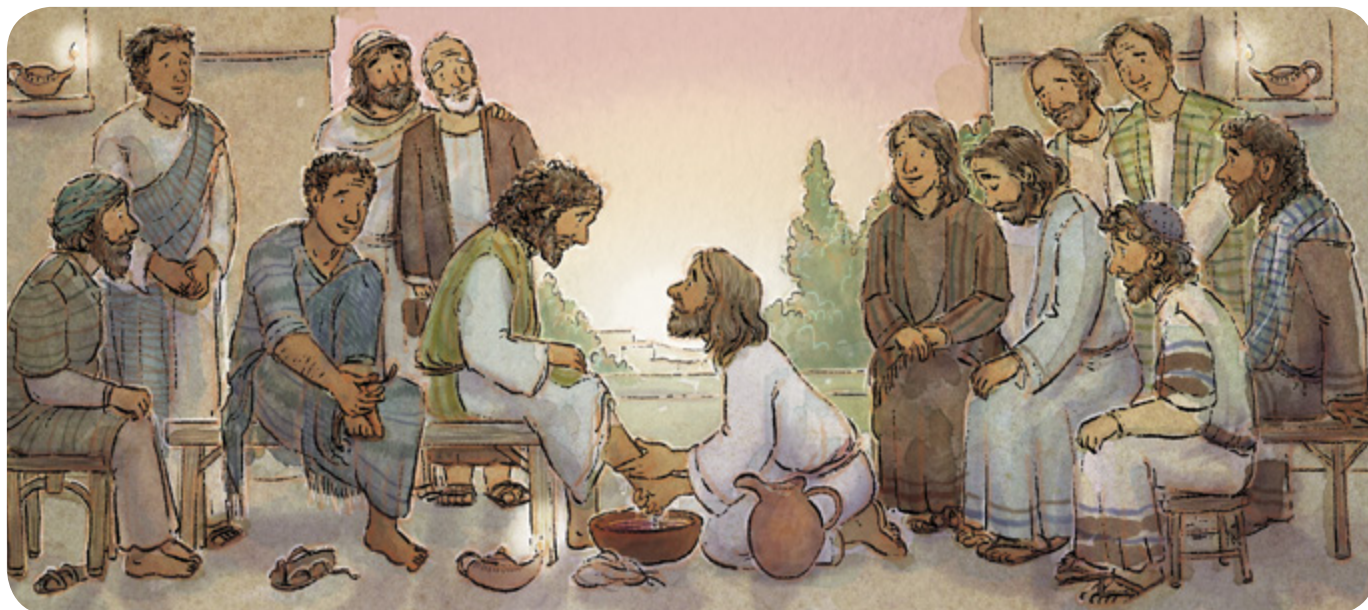
Jesus gav oss sakramenter för att hjälpa oss att minnas honom.

Jesus lärde oss att förlåta andra.

Jesus visade oss hur man är snäll.

Tack vare Jesus kommer vi alla att uppstå när vi har dött.

Berättelsen om påskan



Jesus älskade sina vänner. Han tvättade deras fötter. Sedan gav han sakramentet till dem. Han sa att de skulle minnas honom. Han sa att de skulle älska varandra.

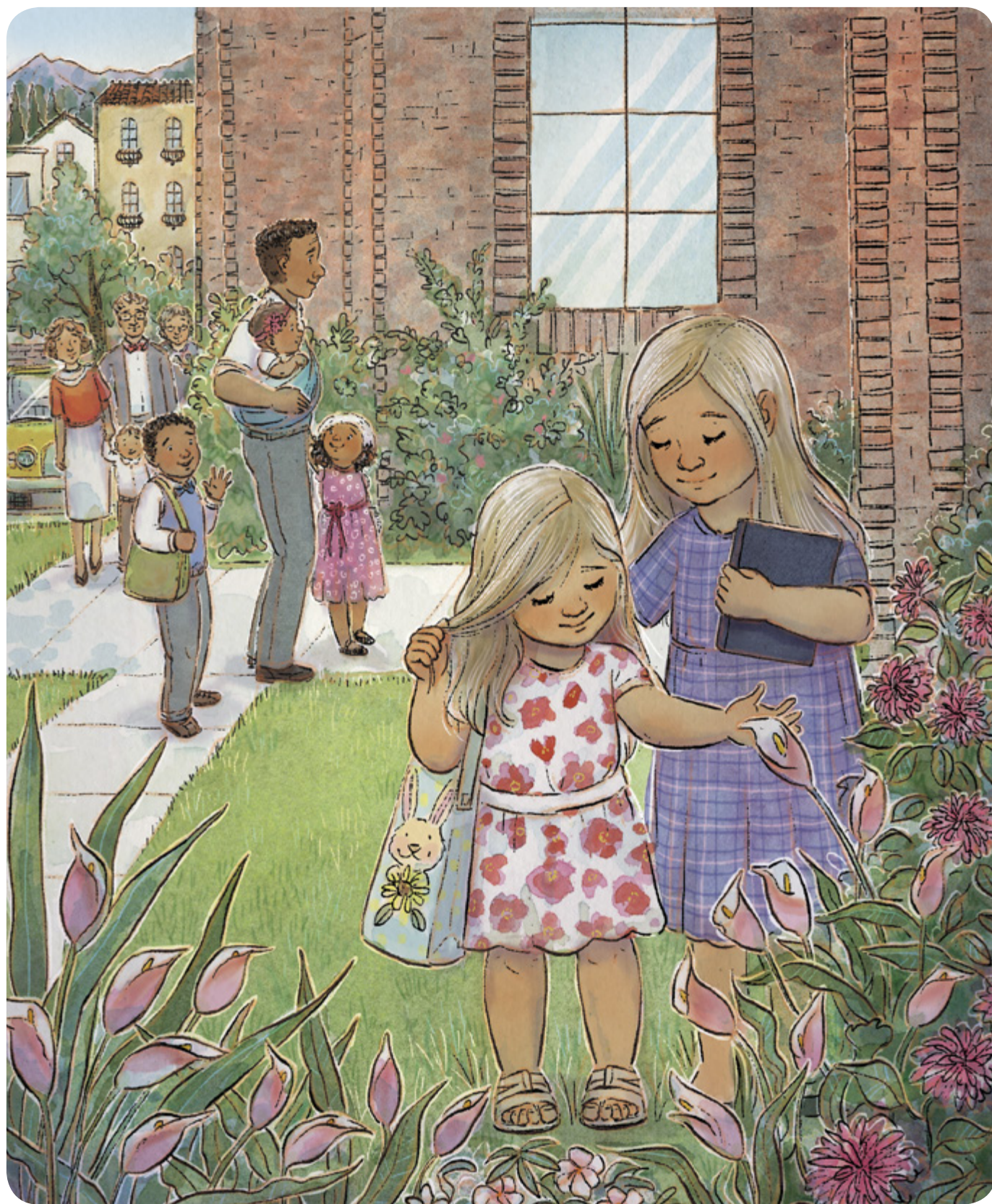


Senare gick Jesus till en trädgård. Han bad för oss alla. Han kände smärtan av våra sjukdomar. Han kände smärtan av våra synder.

Arga personer förde bort
Jesus. De gjorde honom illa.
Han dog på korset för oss.
Hans vänner lade hans
kropp i en grav.



Tre dagar senare kom hans vänner tillbaka. Graven var tom!
Änglar sa till dem: "Han har uppstått." Jesus levde igen! Tack
vare Jesus kommer vi alla att uppstå när vi har dött.



Jesus älskar mig. Jag kan göra påsken speciell genom att minnas honom. ●

Läs om påskdagens morgon i Matteus 28.

När jag återvänder hem

Med glädje ♩ = 90-96

Text och musik: Sally DeFord

1. Vår Her - de älsk - ar si - na lamm. När de för-irr - ar sig så
2. Ja, Krist - us älsk - ar si - na små. Om jag för-irr - ar mig så
3. Han vis - ar mig hur jag ska lev - a, för han är min vän. Och

sök - er han och rop - ar. Han kall - ar dem till sig. De
sök - er han och rop - ar. Hans kär - lek svik - er ej. Jag
när jag har gått vil - se för - låt - er han i - gen. Så

lyss - nar ef - ter Herd - ens röst, hans kär - lek finn - er dem. De
lyss - nar ef - ter Herr - ens röst, den känn - er jag i - gen. Jag
jag vill lyd - a Herr - ens bud och in - te bryt - a dem. Mitt

vi - lar i hans arm - ar när de å - ter-vänd - er hem.
vi - lar i hans arm - ar när jag å - ter-vänd - er hem.
hjär - ta fylls av gläd - je när jag å - ter-vänd - er hem.

© 2019 Sally DeFord. All rights reserved.

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

Denna text måste finnas på varje kopia.

Jane McBride

Baserad på en sann berättelse

"Låt var och en handla ärligt" (L&F 51:9).

"Jag behöver din hjälp med att passa din bror", sa mamma. "Din pappa och jag ska hjälpa någon som är sjuk."

Jag tittade upp medan jag sopade golvet i vårt lilla hus och nickade. Mamma var Hjälpföreningens president och hon var ofta på besök hos systrar i vår församling.

"Tack, Arlyn", sa mamma och pussade mig på huvudet. "John sover. Och det står en deg och jäser på bänken. Rör den inte är du snäll."

Jag stod i dörröppningen och tittade när hon pappa for med vagnen nerför den dammiga vägen. Jag var stolt över att mamma litade på mig.

Medan jag sopade köksgolvet stannade jag och tittade på brödden. Jag kunde knappt vänta tills mamma bakade i kväll. Vi åt ofta nybakat bröd med hemlagad sylt. Men sylten hade tagit slut för tre månader sedan.

Sylt! Tanken gjorde mig sugen på något sött. Jag tittade på sockerburken högt uppe på hyllan. Jag visste att mamma sparade det till när hon skulle göra mer sylt.

Men ju mer jag tänkte på sockret, desto mer sugen blev jag. Till slut drog jag fram en stol till bänken och sträckte mig upp. Jag kunde bara nudda vid sockerburken. Jag petade den närmare kanten av hyllan ...

och då åkte burken ner från hyllan! Jag försökte fånga den, men den hamnade med ett plums mitt i degen. Sockret lade sig över hela degen och spillde ner på golvet.

"Åh nej! utbrast jag. Det gjorde att min lillebror vaknade. Han började gråta. Jag ville också gråta. Vad skulle mamma säga om den här röran?"



Ärlighetens sötma



När jag hade fått John att lugna ner sig gjorde jag mitt bästa för att få bort sockret. Jag drog upp burken ur degen och diskade den. Jag torkade bort sockret från bänken och golvet. Men det fanns inget jag kunde göra för att få bort sockret från degen.

Jag funderade på att ställa tillbaka burken på hyllan. Kanske skulle mamma inte märka att den var tom. Men jag visste att det inte var rätt. Så jag ställde burken på bordet och väntade på att mamma och pappa skulle komma hem.

När de kom hem lade mamma märke till sockerburken med en gång.

Jag tog ett djupt andetag. "Jag ville bara smaka på sockret. Men jag råkade putta ner burken från hyllan. Jag försökte göra rent, men jag kunde inte få bort det från degen. Orden tumlade ut medan jag tittade ner i golvet.

Mamma var tyst en stund.

"Jag är jätteledsen", viskade jag.

Mamma suckade. "Nåja, jag antar att brödet blir extra sött i kväll", sa hon. Jag tittade upp. Hon log lite. "Tack för att du berättade för oss vad som hände."

När vi åt det sockriga brödet den kvällen pratade mamma och pappa om ärlighet.

"Vi gör alla många misstag i livet", sa pappa. "Men när vi är ärliga och försöker omvända oss så är vår himmelske Fader och Jesus glada. Vi blir alltid välsignade när vi är ärliga – även om det känns svårt först."

Jag var fortfarande ledsen för att jag hade spillt ut sockret. Jag visste att vi förmodligen inte skulle ha så mycket sylt i år på grund av mitt misstag. Men jag var glad för att jag hade talat sanning. Det var en härlig känsla som ingen mängd socker kunde ge. ●

Författaren bor i Colorado, USA.



"När vi håller gudomliga bud blir vi välsignade, varje gång! När vi bryter gudomliga bud går vi miste om välsignelser, varje gång!"

Se president Russell M. Nelson, "Låt din tro synas", *Liahona*, maj 2014, s. 30.

Äldste Bednar besöker Indien

Äldste David A. Bednar reste med sin fru Susan Bednar för att bära sitt vittnesbörd om Jesus Kristus för kyrkans medlemmar i Indien. Indien är ett av de största länderna i världen. Och snart får det sitt första tempel!



Äldste och syster Bednar åkte till staden Rajahmundry. Det hade aldrig varit någon apostel där tidigare.



Barnen fick skaka hand med äldste Bednar.



På ett möte i staden Hyderabad fick den här flickan ställa en fråga till äldste Bednar.



"Ju mer jag reser i världen, ju fler nationer jag besöker, ju fler personer jag välsignas att lära mig av, desto mer upptäcker jag att människor över hela världen i stort sett är desamma."

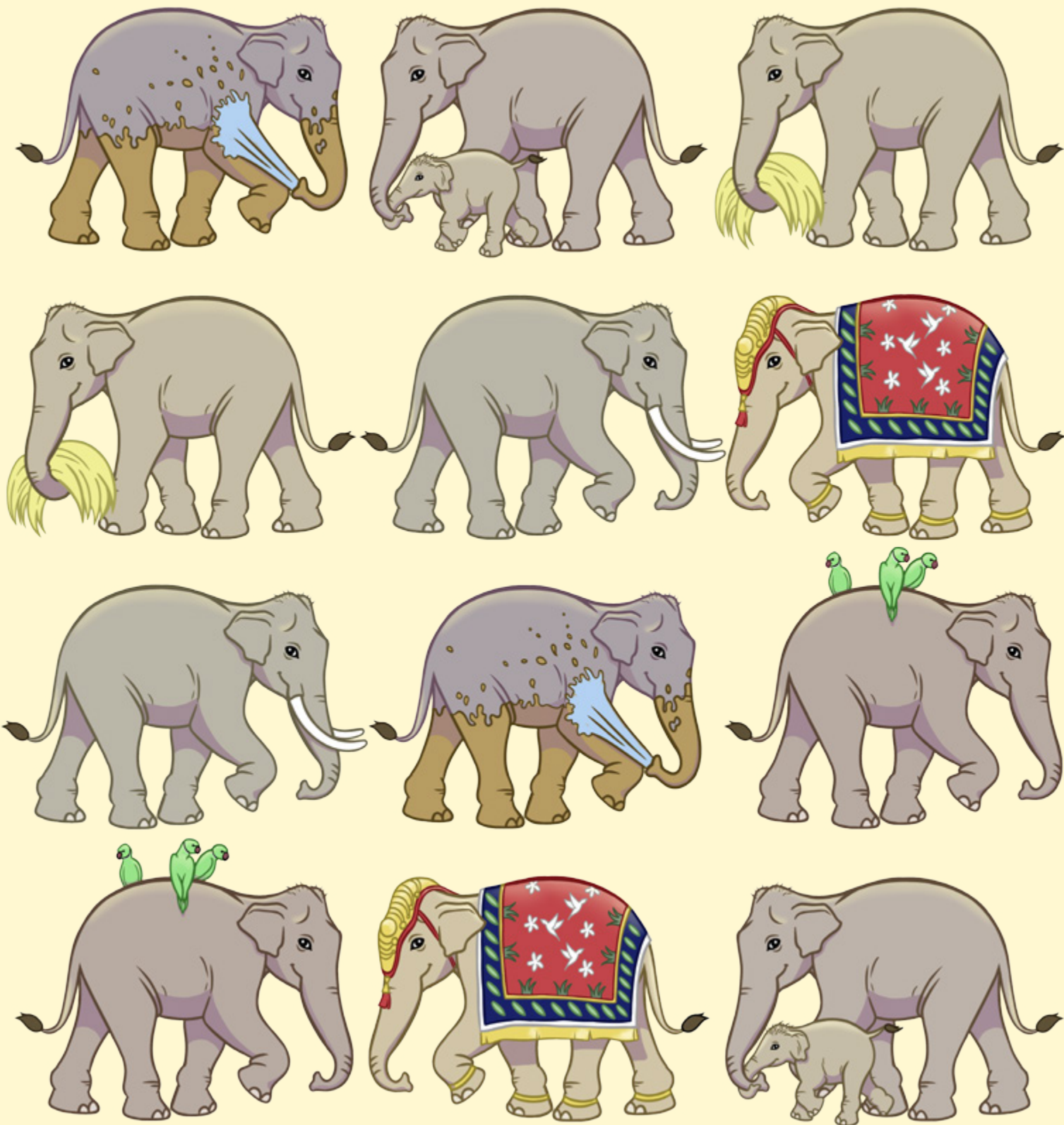


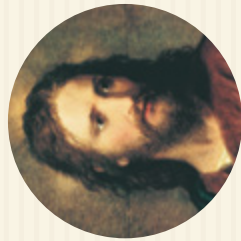
Alla var glada över att få höra ett vittnesbörd från en Guds apostel!



PARA IHOP ELEFANTERNA

Det finns omkring 30 000 elefanter i Indien. Hur många matchande par kan du hitta här nedanför?
Vilka är några av dina favoritdjur som vår himmelske Fader och Jesus Kristus har skapat?





Våra PROFETER och APOSTLAR

Jesu Kristus leder Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga genom profeter och apostlar. Läs om dem här nedanför. **Klipp sedan ut bilderna på sidan V23** och tejpa fast dem på rätt plats på uppställningen. Sätt en tejpbit längst upp på varje bild så att du kan lyfta på den och läsa några fakta under!

- Stöddade på en radioreparationsverkstad som sitt första jobb
- Blev advokat och domare vid Utahs högsta domstol
- Var rektor för Brigham Young University



President Dallin H. Oaks
förste rådgivare i första presidentskapet

- Var hjärtkirurg
- Studerade flera språk, bland annat mandarin
- Har tio barn: nio döttrar och en son



President Russell M. Nelson
17:e presidenten för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga

- Spelade basket på high school
- Lärde sig fysik av sin pappa på familjens svarta tavla
- Var president för Ricks College, nuvarande BYU-Idaho



President Henry B. Eyring
andre rådgivare i första presidentskapet

- Fick smeknamnet "biskopen" på college på grund av sina höga normer
- Ägde en bilhandel
- Verkade som missionär i England och som missionspresident i Toronto i Kanada.



President M. Russell Ballard
Tillförordnad president för de tolv apostlarnas kvarum

- Var missionskamrat med äldste Cook i England
- Arbetade för kyrkans utbildningssystem
- Var rektor vid BYU



Äldste Jeffrey R. Holland
i de tolv apostlarnas kvarum

- Var flykting två gånger som barn
- Var flygkapten vid ett flygbolag
- Tycker om att åka skidor med sina barn och barnbarn



Äldste Dieter F. Uchtdorf
i de tolv apostlarnas kvarum

- Var quarterback i sitt lag i amerikansk fotboll på high school
- Döpte sin pappa in i kyrkan efter att ha verkat som missionär i Tyskland
- Var president för Ricks College när det blev BYU-Idaho



Äldste David A. Bednar
i de tolv apostlarnas kvarum

- Fick ett vittnesbörd efter att ha studerat skrifterna och bett med sin äldre bror
- Såg sin blivande fru på en talangshow i junior high school
- Verkade som ledare för kyrkan i Filippinerna och på Söderhavssöarna



Äldste Quentin L. Cook
i de tolv apostlarnas kворum

- Bakade bröd till sin familj när han växte upp
- Deltog i skådespelet Hill Cumorah Pageant som tonåring
- Arbetade som advokat innan han kallades som apostel



Äldste D. Todd Christofferson
i de tolv apostlarnas kворum

- Verkade som missionär och senare som missionspresident i Japan
- Startade ett företag som tillverkade och sålde sportutrustning
- Verkade som biskop över hela kyrkan



Gary E. Stevenson
i de tolv apostlarnas kворum

- Hans mellannamn Gunnar betyder "modig soldat"
- Flyttade med sin familj från Utah till Sverige när han var 11
- Arbetade som hjärtläkare



Äldste Dale G. Renlund
i de tolv apostlarnas kворum

- Växte upp på en mjölkgård i Idaho i USA
- Verkade som missionär och missionspresident i Frankrike
- Pratar franska, portugisiska, spanska och engelska



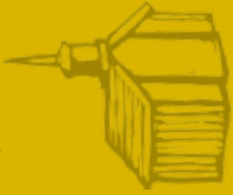
Äldste Neil L. Andersen
i de tolv apostlarnas kворum

- Tycker om djur, även pingviner
- Älskar att träffa nya människor i varje land
- Hans släkthistoria kan spåras tillbaka till First Dragon Gong år 837



Äldste Gerrit W. Gong
i de tolv apostlarnas kворum

- Var missionspresident i staden New York i USA
- "Det är människorna som är viktigast" är hans motto
- Invigde kyrkans första möteshus i Tjeckien



Äldste Ronald A. Rasband
i de tolv apostlarnas kворum

- Är från Brasilien och verkade som missionär där och som missionspresident i Portugal
- Lärde sig om kyrkan tillsammans med sin familj när han var liten
- Började förbereda sig för en mission när han var 12



Äldste Ulisses Soares
i de tolv apostlarnas kворum

Kontrollera dina svar på lds.org/prophets-and-apostles.

Den FÖRSVUNNA JACKAN

Sheila Kindred

Baserad på en sann berättelse

"Jag, Herren, förlåter den jag vill förlåta, men av er krävs det att ni förlåter alla människor" (L&F 64:10).

"Mamma, min jacka är borta!" sa Brad. Det var dags att åka hem från kyrkan, men Brad kunde inte hitta sin jacka på klädstången.

"Är du säker på att det var där du hängde upp den?" frågade mamma.

"Ja. Den var precis här." Brads jacka var klarblå och röd. Den var svår att missa.

"Den kanske blev flyttad. Vi tittar på andra platser i möteshuset", sa pappa.

Mamma, pappa och Brad delade på sig och letade i olika rum. De tittade i lådan med borttappade saker, i sakramentssalen, i Brads klassrum för Söndagsskolan, i primärrummet och på varje klädstång. De tittade till och med på toaletterna, men de hittade inte jackan.

"Någon tog den förmodligen av misstag. Jag är säker på att de lämnar tillbaka den nästa vecka så snart de inser att det inte är deras", sa pappa.

"Under tiden kan du ha din gamla jacka", sa mamma.

Brad grimaserade. Han tyckte inte om sin gamla jacka. Den var tunn, urblekt och för liten för honom. Han gillade hur hans nya röda och blå jacka fick honom att se ut som en superhjälte.





”Någon såg förmodligen hur cool min jacka är och stal den”, tänkte Brad. Hur kunde det hända i kyrkan? Alla här skulle ju vara ärliga. Brad tänkte inte låta tjuven komma undan. Han hade en plan. Nästa söndag skulle han titta noga för att se vem som hade hans jacka på sig. Han skulle ta den tillbaka och ropa: ”Stopp där, din tjuv!” Personen skulle ångra att han eller hon någonsin hade tagit den.

Brad kunde knappt vänta till söndagen när han kunde sätta sin plan i verket. Men på söndagen var det för varmt för att ha en jacka på sig, och även söndagen därpå.

Och den tredje söndagen tittade Brad sig misstänksamt omkring i Primär på alla pojkarna och undrade vem som hade stulit hans jacka. Var det den långa pojken? Eller kanske var det en flicka? Han kände att han inte kunde lita på någon. Brad tyckte inte om den känslan.

Efter mötena sprang Brad runt i kyrkan och såg familjer ta på sig sina jackor. Men han såg inte sin jacka någonstans. Han tittade till och med i lådan med borttappade saker igen ... men ingen jacka. Var kunde den vara?

På vägen hem kom Brad på en ny plan. Han skulle be. Han visste att hans himmelske Fader kunde hitta sådant som hade kommit bort. Den kvällen bad Brad och sa: ”Himmelske Fader, snälla, tala om vem som tog min jacka. Jag vill ha tillbaka den.”

Brad väntade på att han skulle komma att tänka på tjuvens namn eller ansikte. Men i stället började han tänka på sin vän Carl. Brad satt ofta bredvid Carl i Primär. De skojade och skrattade mycket tillsammans. Men Carl hade inte varit i kyrkan på några veckor. Brad saknade honom.

Tänk om det var *Carl* som hade tagit hans jacka! Kanske trodde Carl att Brad inte skulle vara hans vän längre och var rädd för att komma till kyrkan. Brad ville att Carl skulle komma till kyrkan igen. Om Carl hade tagit hans jacka, bestämde Brad, skulle han inte vara arg på honom. Han skulle förlåta honom.

Brad klättrade upp i sängen och kände sig bättre till mods.

Carl var inte i Primär på söndagen, men en ny pojke var där. Han hade på sig en röd- och blårandig slips.

”Cool slips”, sa Brad och satte sig bredvid pojken. ”Den får dig att se ut som en superhjärte.”

Pojken log.

Brad log också. Han tittade inte efter tjuvar längre. Han tittade efter vänner. ●

Författaren bor i Iowa, USA.

Hej
från
Estland!



Vi heter Margo och
Paolo. I år reser vi
världen runt för att
lära oss om Guds barn.
Häng med till Estland!



Så här säger man
"hej" på estniska:

Tere!

Och så här säger man
kyrkans namn:

Viimse Aja
Pühade Jeesuse
Kristuse Kirik



Det här är Tallinn, Estlands huvudstad. Den har
funnits i 800 år! I Estland finns det mycket natur,
till exempel skogar och mossar. Faktum är att
hälften av Estland består av skogar. Många i
Estland tycker om att vara i naturen.



Estland ligger i norra
Europa. Landet har över
2 000 öar. Omkring 1,3
miljoner människor bor
i Estland.





Vad äter man till middag i Estland? Kanske fläsk eller inlagd sill med potatis, kål, gräddfil och grovt bröd.



Kyrkan i Estland är liten men stark. Det finns omkring tusen medlemmar i kyrkan. Det närmaste templet ligger i Helsingfors.



Tycker du om att sjunga i Primär? Vart femte år har estländarna en stor festival för att fira sitt land med sång och dans.

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

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



Möt två systrar från Estland!



En kväll när jag ville gå och lägga mig var min nalle borta. Jag letade efter den men kunde inte hitta den. Jag bad. Sedan hittade jag nallen och hade bra drömmar.

Bianca J., 7 år



Jag och min familj tycker om att tjäna andra. När vi tjänar kan vi känna den Helige Anden som ger oss en varm och fridfull känsla. Mina systrar och jag gör presenter till andra, för vi vill att de ska känna sig älskade.

Piibe J., 10 år

Att känna sig NY



Jessica Larsen

Baserad på en sann berättelse

Estland

"Jag har en överraskning!" sa *Emma* (mamma) när hon hämtade Rasmus efter skolan. De gick tillsammans längs de smala gatorna med färgglada byggnader.

"*Rosolje* till middag?" frågade Rasmus hoppfullt. De hade just ätit det förra veckan när han fyllde sju. Men han kunde alltid äta mer sillsallad!

Emma skakade på huvudet med ett leende. "Jag träffade två unga kvinnor på bussen i förmiddags. Missionärer. De ska komma på besök i kväll och berätta om sin kyrka."

Rasmus tittade nyfiket upp. Han hade aldrig träffat missionärer förut.

Han var på sitt rum och lekte med sin brandbil när missionärerna kom. "*Tere! Tere!*" "Hej" sa de till *Emma* när

de gick in i lägenheten. De tog av sig sina tjocka stövlar och satte på sig tofflorna som *Emma* hade för besökare. *Emma* ledde dem in till den orange soffan. Men Rasmus stod kvar i dörröppningen.

Den längre kvinnan lade märke till honom och log. På hennes svarta namnbricka stod det Öde Craig (Syster Craig). "Din mamma berättade att du just har haft födelsedag", sa hon. "Vi tog med något till dig." Hon höll fram ett litet kort. Rasmus tittade noga på det.

Det var en bild av en man. Han hade en vit mantel på sig och hade handen utsträckt.

"Vet du vem det här är?" frågade öde Craig.

Rasmus visste inte vad mannen hette. Han hade aldrig sett bilden förut. Men mannen såg vänlig och kraftfull ut. "Jag tror att han är en kung!" sa Rasmus.

Båda missionärerna log. "Ja, det är han! Han är kungarnas Kung! Han heter Jesus Kristus." Öde Craig tog fram en bok med blått omslag. "Och det här är en bok som under visar om honom, Mormoni Raamat. Mormons bok."

Rasmus och *Ema* började läsa i Mormons bok varje dag innan han gav sig av till skolan. Under skoltiden gick Rasmus och hans klass på vandringar i naturen och sov sedan en stund. Rasmus och *Ema* träffade ofta missionärerna efter skolan. De pratade med missionärerna om vad de hade läst i Mormons bok. Ibland bjöd *Ema* allihop på *kringel*, en vetekringla med kanel. På helgerna var Rasmus och *Ema* ute och cyklade eller hade picknick på stranden. Ibland gick de långa promenader i skogen eller längs sin favoritå.

Under en av deras skogs promenader berättade *Ema* för Rasmus att hon ville döpas. Rasmus log. Missionärerna hade bett *Ema* att be för att få veta om hon skulle döpas eller inte. Det lät som om hon hade fått sitt svar!

"Och jag vet precis var jag ska döpas", sa hon till honom med ett leende. "Kan du gissa?"

Rasmus tänkte på missionärernas lektion om dopet. De hade hållit upp en bild med Jesus och Johannes Döparen i en flod. ...



"I ån!" utbrast han. "Vår favoritå."

En vecka senare stod Rasmus vid åkanten tillsammans med missionärerna och några andra från kyrkan. *Ema* var redo att döpas. Hon sänktes hela vägen ner under vattnet, precis som Jesus. När hon kom upp log hon. Rasmus ville komma ihåg den här stunden för alltid – det blå vattnet, de vita blommorna i det gröna gräset och mammas leende.

"Hur kändes det att döpas?" frågade han senare när alla åt kakor som missionärerna hade haft med sig.

"Underbart", sa hon. "Jag ville stanna kvar i ån för alltid. Jag känner mig så ny!" Hon kramade honom hårt.

"Nästa gång jag fyller år vill jag döpas precis som du och Jesus", sa han. "Jag vill också känna mig ny!" ●

Författaren bor i Texas, USA.





Reyna I. Aburto
andra rådgivare i
Hjälpföreningens
generalpresidentskap

Jag får träffa honom igen



Jag växte upp i Nicaragua. När jag var liten gjorde jag allting med min storebror. Vi gick till skolan tillsammans. Vi gick till affären tillsammans. Vi hade många slags äventyr i vår trädgård. Vi var glada.

Sedan när jag var nio år hände något mycket sorgligt. Min bror dog i en jordbävning. Först kändes det inte verkligt att han var borta. Jag brukade föreställa mig att han knackade på ytterdörren. Han skulle säga att han bara hade varit iväg någonstans. Jag brukade stirra på dörren och önska att det skulle hända. Jag ville så gärna se honom igen.

Det blev lite lättare med tiden. Jag saknade fortfarande min bror, men jag kunde känna mig glad igen.

På den tiden var jag inte medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Men när jag blev vuxen lärde jag mig om kyrkan och blev döpt. En dag stod jag och diskade. Det var under påsken. Jag tänkte på uppståndelsen och började tänka på min bror.

Plötsligt kom en känsla över mig. Jag kom ihåg dagdrömmen jag hade haft om min bror. Jag insåg att



den inte alls var fånig! Den kom från den Helige Anden för att trösta och vägleda mig. En dag kommer min bror faktiskt att uppstå. Och jag kommer verkligen att få träffa honom igen.

Om någon du älskar har dött så är det okej att sakna honom eller henne och vara ledsen. Prata med din familj eller en vuxen när du känner dig redo. Be till din himmelske Fader och berätta hur du känner. Han kan hjälpa dig att känna frid igen.

Kom ihåg att Jesus Kristus älskar dig oavsett vad som händer. På påsken kommer vi ihåg hans offer för oss. Tack vare honom kommer vi alla att uppstå, och vi kan leva med våra familjer för evigt. ●

Tröstande kort

Klipp ut de här korten. Du kan vika dem på hälften eller använda dem som bokmärke.
Ha dem i dina skrifter eller på en annan plats och titta på dem när du känner dig ledsen, ensam eller rädd.



Jag ska inte lämna
er tröstlösa, jag ska
komma till er.

Se Johannes 14:18



Och Gud ska torka alla
tårar från deras ögon.

Se Uppenbarelseboken 21:4



Var därför vid gott mod
och frukta inte, ty jag,
Herren, är med er och
ska stå vid er sida.

Se Läran och förbunden 68:6



Visa och berätta

Jag längtar så till templet,
Rebecca C., 9 år, Aragua, Venezuela



En dag när vi hade satt oss i bilen, startade den inte. Vi kontrollerade motorn, men inget hände. Jag kände att jag skulle be, så det gjorde jag. Några minuter senare startade bilen. Jag är så glad att min himmelske Fader alltid kan hjälpa mig.

Brooklyn B., 9 år, Quetzaltenango, Guatemala



För två år sedan började en ny pojke i vår klass i skolan. Han var inte snäll mot andra. Alla började tycka illa om honom och vara ovänliga mot honom. Det verkade göra honom ledsen, så jag gjorde inte det som de andra gjorde. Flera av mina vänner märkte det och följde mitt exempel. Jag tror att om jag gör det som Gud vill att jag ska göra så blir jag gladare och tryggare. Jag tror att om jag har mod nog att säga vad jag tycker så får jag vänner som tycker om mig precis som jag är.

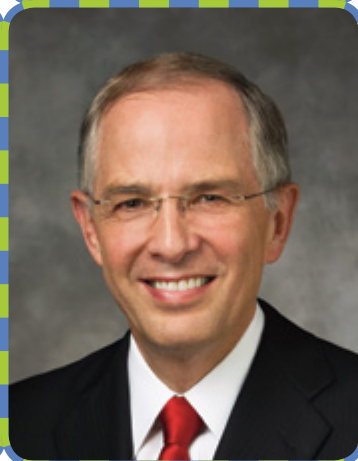
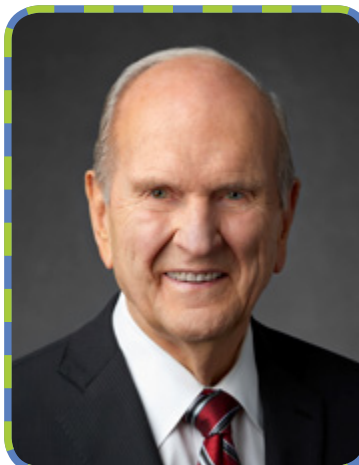
Vestina K., 11 år, Vilnius, Litauen



Jag gillar att spela fotboll med mindre barn och lära dem nya trick. Det är ett sätt att tjäna som jag tycker om.

Sasha K., 11 år, Moskva, Ryssland

Använd de här
bilderna till
uppställningen på
sidorna V12–V13.



Kära föräldrar!

Den här månaden har *Vännen* berättelser och aktiviteter som hjälper er familj att fira påsk. Vi hoppas att er familj ska tänka på påskan hela månaden!

- "Guds stora gåva" (V2) – ett påskbudskap från president Russell M. Nelson
- "Jesus är min Frälsare" (V3) – en färgläggningsaktivitet om Jesus försoning och uppståndelse
- "Berättelsen om påskan" (V4–V6) – en illustrerad berättelse från skrifterna
- "När jag återvänder hem" (V7) – en vacker ny sång om omvändelse
- "Att känna sig ny" (V18) – en berättelse om en pojke från Estland som får lära sig om Jesus.
- "Jag får träffa honom igen" (V20) – syster Reyna I. Aburtos vittnesbörd om uppståndelsen

Skriv och berätta hur du och din familj använde de där berättelserna och aktiviteterna.

Ha en härlig påsk!

Vännen

New Friend

50 E. North Temple Street,
Room 2393
Salt Lake City, UT 84105 USA
liahona@ldschurch.org



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

INNEHÅLL

- V2** Från första presidentskapet: Guds stora gåva
- V4** Berättelser ur skrifterna: Berättelsen om påskan
- V7** Sång: När jag återvänder hem
- V8** Ärlighetens sötma
- V10** Apostlar runtom i världen: Äldste Bednar besöker Indien
- V12** Våra profeter och apostlar
- V14** Den försvunna jackan
- V16** Hej från Estland!
- V18** Att känna sig ny
- V20** Jag får träffa honom igen
- V22** Visa och berätta
- V23** Bilder av profeter och apostlar

Förlåtelse genom Jesu Kristi försoning

Äldste Saulo G. Franco, Spanien

Områdessjuttio



Äldste
Saulo G. Franco

Som medlemmar i kyrkan strävar vi efter hälsa, inte bara kroppsligt utan också andligt.

Något av det viktigaste vi söker efter är fred, och det bästa sättet att åstadkomma fred är att finna inre frid. Som Frälsaren sa: "Frid lämnar jag åt er. Min frid ger jag er. Jag ger er inte det som världen ger. Låt inte era hjärtan oroas och tappa inte modet."¹

Tyvärr är det lätt att förlora den här inre friden, särskilt med tanke på den alltmer aggressiva livsstilen som finns i den moderna världen. Den här aggressiviteten kommer till och med in i våra hem på olika sätt, och vi börjar anta att det är normalt att leva på det här sättet. Ett uttryck jag hör användas allt oftare är: "Jag förlåter, men jag glömmer inte" eller till och med "du ska få igen för det du gjorde."

Förlåtelse är en dygd vi alla behöver uppnå och vidmakthålla. President Gordon B. Hinckley sa vid ett tillfälle: "Jag tror att det är den kanske främsta dygden på jorden, och säkerligen den som behövs mest. Det finns så mycket elakhet och misshandel, intolerans och hat. Det finns så stort behov av omvändelse och förlåtelse. Det är den stora princip som betonas i all skrift, både forntida och nutida."²

Förlåtelse och omvändelse hör alltid ihop. Vi kan inte omvända oss utan förlåtelse, och vi kan inte förlåta utan omvändelse.

Vi kan likna förlåtelse vid ett ormbett. När någon förnärmar eller skadar dig är det som ett ormbett, som ofta kan orsaka allvarliga skador, göra

läkeprocessen långvarig och orsaka mycket smärta. Men som med alla andra sår läker det så småningom ihop. Ibland blir vi bitna av giftormar, och giftet blir kvar i oss. Detsamma gäller bitterhet, hat, hämndbegär och kravet på rättvisa. De tar över våra hjärtan och, precis som med gift, hindrar att såret läker. Förlåtelse är det motgift som läker de skador som orsakas av gift. Utan förlåtelse finns ingen läkedom. Låt oss inte göra som alla de israeliter som blev bitna av giftormar.³ De kunde ha botats av att titta på kopparormen som Herren befälde Mose att tillverka, den som representerade Frälsaren och hans försoning. Men så blev det inte, och de dog.⁴

Frälsaren och hans försoning är det enda sättet att lära sig förlåta. Det finns inget annat sätt att förlåta i svåra situationer. Försoningen är det motgift som kan hela och läka alla sår, till och med de allra svåraste som verkar sakna botemedel. Försoningens kraft verkar inte utan vidare. Ibland är den svår att tillämpa och kräver stor ansträngning, men den är tillgänglig för alla som vill ha den. Herren lärde oss följande i en nutida uppenbarelse:

"Därför säger jag er att ni bör förlåta varandra, ty den som inte förlåter sin broder hans överträdelser är fördömd inför Herren, ty den större synden vilar på honom. Jag, Herren, förlåter den jag vill förlåta, men av er krävs det att ni förlåter alla människor."⁵

Förlåtelse i äktenskapet är nyckeln till att uppnå ett evigt äktenskap. Jag

ser många par som inte förlåter varandra för småsaker och som låter oförrätternas och hatets gift ackumuleras. När de sedan grälar släpper de loss allt som har ackumulerats med tiden, och relationen skadas allvarligt. Jag ser en del äktenskap där den ömsesidiga toleransen är minimal. De står inte ut med ens de minsta misstag, och de släpper verkligen loss "en storm i ett vattenglas". Det är i familjens mitt vi som mest behöver utöva förlåtelse, och vi behöver komma ihåg att det inte finns upphøjelse utan förlåtelse. Slutligen: Förlåtelse hänger ihop med Kristi rena kärlek, som profeten Moroni sa.

"Men den kärlek som är Kristi rena kärlek består för evigt, och var och en som på den yttersta dagen befins vara fylld därav, med honom är allt väl. Därför, mina älskade bröder, be till Fadern av allt ert hjärta att ni må vara fyllda av denna kärlek som han har utgjutit över alla som är hans Sons, Jesu Kristi, sanna efterföljare, så att ni kan bli Guds söner, så att vi, när han visar sig, skall bli lika honom, ty vi skall se honom sådan han är."⁶

Jag ber att vi alltid ska kunna uppnå förlåtelse i våra liv. Om vi gör det blir vi mer som Frälsaren, och vi blir hans sanna lärjungar. ■

FOTNOTER

1. Joh. 14:27.
2. Förlåtelse, generalkonferensen, oktober 2005.
3. 4 Mos. 21:5–9.
4. Alma 33:20.
5. L&F 64:9–10.
6. Moroni 7:47–48.

Kommentarer från Bolliaden 2019

Lydia Nilsson

Lunds församling

Det finns nog inte så många bättre sätt att börja det nya året på än vad cirka 220 av kyrkans ungdomar och deras ledare gjorde. Efter nyårsfirandet var det dags att packa väskorna och sticka iväg till Bolliaden. Det är en ungdomskonferens som hålls varje år för ungdomar mellan 14 och 18 år från hela Sverige. I år ägde Bolliaden rum i Söderköping. Det var en mycket uppskattad aktivitet och för att höra direkt från ungdomarna valde vi att ställa följande frågor till några av dem som var med:

Varför valde du att åka till Bolliaden?

Vad betyder Bolliaden för dig?

Kan du säga tre positiva saker om Bolliaden?

Här kommer ungdomarnas fina svar och ett par kommentarer från några av ledarna:

Emanuel S.,

15 år, Malmö

församling:

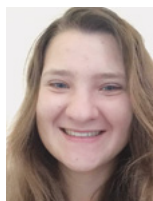
- Jag valde att åka till Bolliaden för jag vet att alla där är underbara och bryr sig om varandra mer än någon annanstans.
- Bolliaden betyder allt för mig. Anden har aldrig varit starkare än på vittnesbördsområdet. Där kan man relatera till andra, vilket man inte alltid kan i en skola som ensam medlem, till exempel.
- Allt med Bolliaden är positivt! Vi gör roliga saker, som att spela instrument och sporter, lär oss om viktiga saker som hur man blir oberoende eller hur man får starkare vittnesbörd. Bolliaden är det bästa som finns och Anden finns om man inbjuder den.



Sara B.,

18 år, Karlskrona gren:

- Jag valde att åka till Bolliaden därför att jag ville träffa mina gamla vänner, stärka min tro, träffa nya människor med samma tro som jag har och bara ha det roligt!
- För mig betyder Bolliaden vänskap och tro. Man kan både träffa gamla vänner, få nya vänner och stärka relationer med andra. Man kan också stärka sin tro genom sakerna man gör under Bolliaden, speciellt under morgonsamlingarna, workshopparna och vittnesbördsområdet.
- Mina tre positiva saker om Bolliaden är:
 1. Workshopparna, där man har möjlighet att få lära sig om olika saker och träffa andra människor.
 2. Danserna, eftersom man kan mingla, spela spel, hänga med vänner och dansa om man känner för att göra det.
 3. Vittnesbördsområdet, där man får möjligheten att lyssna till andras vittnesbörd eller hålla sitt eget om man har ett eller känner för att göra det.



Sissel L., 15 år,

Örebro församling:

- Jag valde att åka till Bolliaden för att träffa vänner, och skaffa nya. Jag tycker också att danserna är roliga och då jag tidigare stärkts andligt väldigt mycket under aktiviteter som till exempel Bolliaden så tog jag chansen!
- Bolliaden för mig betyder glädje och vänner. Man träffar gamla och nya



och man har roligt hela perioden. Det är kort sagt en av årets höjdpunkter. Man träffar vänner, man stärks andligt och man har väldigt roligt!

Sara W., 18 år,

Helsingborgs församling:

- Bolliaden handlade mindre om mig det här året och mer om min yngre vän. Det skulle bli hennes första ungdomskonferens tack vare regeländringarna kring åldersgränserna. Jag ville finnas där och göra allt lättare och få henne att känna sig trygg.
- Bolliaden är en underbar chans att få träffa nya och gamla vänner i kyrkan, att stärka sitt vittnesbörd tillsammans med folk man bryr sig om och som förstår de svårigheter du själv går igenom.
- Bolliaden har hjälpt mig att hitta vänner för livet, lägga en grund för mitt vittnesbörd och lärt mig så mycket mer om kyrkan, livet, men framförallt mig själv!



Diego H.,

16 år, Växjö gren:

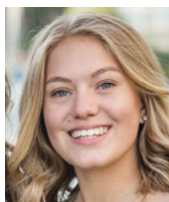
- Jag valde att komma till Bolliaden för att träffa andra ungdomar, ha det kul och lära känna andra människor. Känslan att vara själv i en liten gren är inte så kul ibland, så att få komma till Bolliaden hjälper verkligen.
- Bolliaden för mig betyder att lära känna ungdomar från kyrkan. Det hjälper mig att stå för vad kyrkan säger. Känna att jag inte är ensam. Jag kan vara själv, men aldrig ensam, för jag har människor som stöder mig och Herren som alltid går bredvid.



- Tre bra saker med Bolliaden är den positiva responsen jag får av de andra ungdomarna, möjligheten att träffa unga medlemmar när man är ensam ungdom i en gren och att lära känna, förstå och stärka mitt vittnesbörd med hjälp av andras. Det hjälper en verkligen förstå att Gud kan påverka oss på många olika sätt.

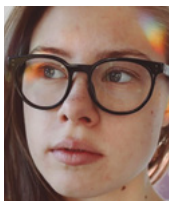
Caroline P., 15 år,
Handens församling:

- Jag valde att åka till Bolliaden för att träffa mina vänner och lära känna fler. Volleybollen lockade mig också.
- För mig handlar Bolliaden mest om gemenskapen med alla vänner från hela Sverige. Ungdomskonferenser som Bolliaden gör att jag kan lära känna människor som jag inte skulle haft möjlighet att lära känna annars.
- Tre positiva saker med Bolliaden:
 1. Roliga aktiviteter
 2. En bal sista kvällen
 3. Lagom mycket fritid – tid att hänga med vännerna



Tindra W.,
15 år, Umeå gren:

- Jag valde att åka på Bolliaden för att jag ville träffa mina härliga vänner från när och fjärran, men ändå kunna hitta nya vänner och bara umgås med ungdomar som tror på det jag tror på.
- Bolliaden för mig är ett ställe där jag kan vara mig själv och få hänga med vänner som accepterar mig för den jag är, och att få vara med på roliga danser och aktiviteter.
- Tre positiva saker: Danserna, schemana och aktiviteterna som erbjuds och alla härliga människor som finns där.



Felicia Werjefelt har nyligen flyttat från Stockholm till Göteborg. Hon var ledare för flickorna i Västra Frölunda församling. "Jag valde att komma med som ledare eftersom jag är nyinflyttad i församlingen och jag tyckte att det var ett bra och roligt tillfälle att lära känna de unga kvinnorna bättre. Jag har också tyckt att Bolliaden har varit så kul, och att få göra en liten del för att hjälpa till kändes fint! De flesta av mina ungdomar såg mest fram emot att få umgås med sina vänner och träffa nya vänner."

Leonard Saffer från Lunds församling fick en chans att hoppa in som ledare för pojkarna i Malmö. "Det var roligt att vara ledare, för våra ungdomar är så härliga och beter sig snällt och vänligt mot varandra. Till exempel fanns det en ungdom som glömde

bort sig mitt i ett musiknummer, men istället för att bli utskrädd blev han uppmuntrad och påhejad av hela publiken. Vittnesbördsrådet stärkte min tro. Mina egna barn är fortfarande små (den äldsta är sju) så deras problem och utmaningar är mycket annorlunda från tonåringarnas. Det var sorgligt att få höra om vad många ungdomar kämpar med, men inspirerande och underbart att de kunnat övervinna sina problem genom tro, bön, vänskap och Guds mirakel. Mina ungdomar åkte till Bolliaden för att träffa vänner, för att deras föräldrar kärleksfullt tjtat på dem och för att krossa sina motståndare på volleyboll-planen. Oavsett varför de åkte, återvände de alla stärkta och ingen ångrade att de åkt. Allt tyder på att de längtar till nästa ungdomskonferens." ■

Flashmob på Stockholms centralstation

Först vänder vi oss till Wikipedia för att få en förklaring på vad det engelska begreppet "flashmob" betyder: En flashmob, blixtdemonstration, är när en grupp människor plötsligt samlas på en offentlig plats, och där gör någonting oväntat en kort period och sedan skingras direkt efter. Flashmobs organiseras via internets sociala medier, e-post eller telekommunikation.

Under ledning av Daniel och Therese Palm organiserades just en sådan händelse den 12 december 2018 mitt i rusningen på centralstationen i Stockholm. Detta blev ett härligt inslag i kyrkans upprop att sprida ljuset – #ettLJUSförVÄRLDEN. Det var kyrkans informationstjänst i Stockholms södra stav med Linda Norrbín i spetsen som planerade denna tanke hos högrådet och där uppstod en vilja att pröva idén.

Många medlemmar och missionärer från båda staverna i Stockholm slöt upp för att få vara med om detta spännande evenemang. Man skulle sjunga "Nu tändas tusen juleljus" och "Stilla natt" för att prisa vår Frälsare och för att påminna människor om varför vi firar jul. Daniel Österlund fick äran att inleda genom att med sin vackra stämma sjunga helt på egen hand. Han berättar: "Att börja sjunga oannonserat kändes lite märkligt. Men, jag visste ju samtidigt att fler skulle stämma in och att det hela skulle bli en fin händelse. Så, det var bara att börja. Och det var fantastiskt att se hur folk stämde in allt eftersom - både folk jag kände och många andra. Det blev en fantastisk stämning. Efteråt sprang flera personer fram till mig för att fråga vem jag var och varför jag gjorde det. De uttryckte en tacksamhet för att vi kunde fokusera



på det verkligt viktiga i julen. Vi kunde tala om Kristus och Mormons bok som ännu ett vittnesbörd om Jesus Kristus och hur vi alla kan leva våra liv med fokus på honom.”

Erica Stenkrona från Stockholms församling kom dit för att stötta evenemanget. Så här skrev hon sedan på Facebook: ”Vilken härlig känsla att få sjunga två av våra finaste julsånger tillsammans med vänner och främlingar på Stockholms central. Det var underbart!!!! Tack alla ni som organiserade det hela.”

Följande uttalande från en helt utomstående person hittade Viktor Fhors, biskop i Jakobsbergs församling, på sitt nyhetsflöde på Facebook. En vän till honom hade suttit på en av Centralens restauranger just när detta gick av stapeln. Så här beskrev han sin upplevelse: ”Helt plötsligt stannar allt av och börjar gå som i slow motion. En ganska livlig och stressad centralstation med flera hundra människor blir nästan helt tyst på mindre än en minut. Sen börjar stora delar av människoskaran sjunga Stilla natt med ljuva stämmor! Flashmob i sin bästa form och här sitter jag med ett glas vin och får gåshud av den mäktiga upplevelsen.”

Så här skriver Patricia Espinoza från Jakobsbergs församling som arbetar på SJ:s resebutik i direkt anslutning till centralstationen: ”Ni gjorde min dag! Precis utanför mitt jobb kunde jag säga högt till mina kollegor att det var mina vänner från min älskade kyrka, Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga, som höll på att sjunga så vackert! TACK alla ni som har gjort detta möjligt, tack!”

Daniel Palm pratade efteråt med en kvinna som uttryckte sig så här:

”Det finns hopp för mänskligheten när detta kan förekomma i Sverige.” ■

Vilka är kyrkans digitala plattformar? Hur och varför ska vi använda dem?

Kyrkan har för närvarande fyra digitala plattformar på svenska: hemsidan jesukristikyrka.se, facebookprofilen Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga – Sverige, mormonnewsroom.se samt Lokala sidorna i Liahona (som man kommer åt via kyrkans hemsida).

Vi gör nytta för kyrkan på ett sätt vi kanske inte är medvetna om varje gång vi går in på mormonnewsroom.se och jesukristikyrka.se. Ju fler gånger vi går in på dessa webbplatser, desto högre upp hamnar de i listan över träffar när människor söker på ord som har med kyrkan att göra, som till exempel Mormons bok, Joseph Smith och Russell M. Nelson. Det blir då lättare för människor att få rätt information. I Finland, till exempel, har arbetet för missionärerna underlättats genom att kyrkans egna webbplatser genom målmedvetna ansträngningar har kommit att hamna mycket högt upp på träfflistorna vid sökningar. För när människor träffar missionärerna söker de information om kyrkan på internet. Om träffarna de får leder dem till webbplatser där felaktig och negativ information sprids, är de inte så benägna att träffa missionärerna igen. Vi kan alltså indirekt bidra till

missionsverksamhetens framgång genom vår aktivitet på internet!

När det gäller kyrkans facebookprofil kommer innehållet där oftast direkt från kyrkans PR-avdelning i Frankfurt, som ser till att filmer och artiklar översätts till svenska. Kyrkans informationstjänst i Sverige bidrar också med innehåll där. Kommentarer till inläggen där är oftast positiva, men exempel från andra länder har visat att många följare gillar när företrädare för kyrkan bemöter negativa kommentarer på ett vänligt och respektfullt sätt. I Belgien var det till och med en man som tog kontakt med missionärerna och ville ha undervisning, efter att hans många negativa kommentarer på kyrkans facebookprofil ständigt bemötts vänligt och med glimten i ögat av kyrkans företrädare.



Så följ gärna kyrkans officiella profil på Facebook och dela inläggen där så att era vänner kan se dem. Och dela nyheter med mera som

läggs ut på mormonnewsroom och jesukristikyrka.se, så kan ni vara med och utföra missionsarbete på ett lätt sätt som är fullt av möjligheter! ■

Gemenskap genom sång – Luciakörens framväxt

Åsa Ahlström

Musikordförande i Malmö stav



FOTO ÅSA AHLSTRÖM

I september började repetitionerna med de ungdomar som ville ingå i ett luciatåg på stavens julkonsert som skulle hållas den 15 december 2018 i Malmö kapell. Jag fick sedan den årliga förfrågan från Länsstyrelsen i Malmö stad om att komma dit och lussa med den gymnasiekör som jag lett i många år via mitt arbete. Men den kören

hade lagts ner, så det enda jag hade att erbjuda tjänstemannen från Länsstyrelsen var min då spirande ungdomskör i kyrkan. Och så fick det bli.

Inför våra framträdanden har jag som konstnärlig ledare valt att utmana kören vad gäller svårighetsgrad och repertoar. Vi sjöng exempelvis a capella fyrstämmigt trots att många av körmedlemmarna aldrig gjort detta tidigare. Vi planerar nu att fortsätta öva så att vi kan vara redo för andra framträdanden vid högtider som Valborg, Sveriges Nationaldag och kyrkans olika möten och konferenser.

Jag fick god hjälp av Miriam Ahlström som tog på sig rollen som sammankallade för gruppen. Miriam bidrog med arrangemang och erfarenheter från Malmö stads Luciatåg 2013, där hon både sjöng och hjälpte till med musikaliskt ledarskap. Varje torsdagskväll efter institutets lektioner blev det körövning. Ungdomarna gjorde ett

stort arbete eftersom både stämmor och texter behövde läras in utantill.

”Tack vare sången har ungdomarna kommit varandra närmare”, säger Miriam. ”Det är alltid svårt att komma samman då vi är få till antalet och avstånden långa. Men musiken har motiverat oss. Tack vare kören kunde vi se en ökad närvaro på institutklassen, bättre sammanhållning över åldrarna och dessutom flera privata initiativ att träffas utanför institutet och kören. Kören växer, vi har fått flera förfrågningar från ungdomar som vill vara med vid nästa repetitionsomgång.”

”Jag har uppskattat det här enormt”, säger Sara Wagner från Helsingborgs församling. ”Jag har alltid känt de som varit med i kören, men jag har aldrig varit en del av gemenskapen. Det har varit trevligt att komma folk närmre på ett sätt som kan sprida anden till dem som lyssnar.” Sara studerar på Dans- och musikalgymnasiet i Lund.

Arsha Safarzadeh kommer flitigt till söndagarnas möten och till institutkvällarna utan att vara medlem i kyrkan. Han sammanfattar höstens körupplevelse så här: ”Jag har aldrig tidigare varit med i en kör, jag har inte kunnat läsa noter och jag har aldrig kunnat sjunga stämmor på egen hand. Men Åsa gjorde det svåra enkelt och arbetade fram min plats i kören med enkla steg. Jag kände mig nästan som ett proffs i slutet. Men det gällde att jobba mycket på egen hand då vi var för många för att alla skulle få egentid med Åsa. De framträdanden vi gjorde på Länsstyrelsen och i kyrkan i Malmö var roliga och stärkande för mig.”

Samuel Rönndahl från Lunds församling har deltagit i många musikprojekt i kyrkan. ”När jag först blev tillfrågad blev jag jätteglad, eftersom jag tycker det är otroligt roligt att sjunga, speciellt julsånger. Men det var mycket tid, övning och ansträngning som skulle till för att



FOTO MIRIAM AHLSTRÖM

Beata Näslund, Rosalie Saffer, Miriam Ahlström och Arsha Safarzadeh busar i Länsstyrelsens korridorer

komma ihåg texten och stämmorna. Ibland när vi skulle öva ville jag bara stanna hemma och ta det lugnt. Jag lyckades ändå med att komma till de flesta gemensamma övningarna och jag övade även själv. Det var helt underbart att känna att jag kunde låtarna ordentligt. Jag hade en härlig känsla när vi sjöng. Det här har varit otroligt roligt och så värt alla ansträngningar från alla håll!"

Sammanfattningsvis har det varit underbart att se den glädje ungdomarna har upplevt under arbetets gång, hur de har utvecklats mänskligt och musikaliskt och även hur vårt besök på Länsstyrelsen ledde till många samtal om vilka vi var och vilken kyrka vi tillhörde. Det är fantastiskt att se hur Herren förmerar våra ansträngningar när vi försöker att göra gott. ■

Tänkvärt från Katrineholm

Marcus Karlsson, president för Stockholms södra stav, berättar hur han besökte ett vittnesbördsmöte i Katrineholms gren. "Vi var sjutton personer närvarande. En liten gren, men med genomgoda och trofasta medlemmar. Pia Ljungberg, som varit medlem i snart fyra år, bar sitt vittnesbörd i form av en dikt som hon skrivit samma morgon. Den berörde djupt."

Ett löfte, En sanning

*Att vittna om kyrkan är inte alltid så lätt
Jag ska göra mitt bästa att förklara
det rätt
Ibland kämpar jag hårt för att hålla
mig kvar
Och jag lär mig snabbt att energi det tar
Ibland känner vi att vi ej räcker till
Men se på grenen som hjälpa oss vill*



Pia
Ljungberg

*En liten familj som tillsammans
bör vara
Och att hjälpa varandra att prövningar
är klara*

*Vi har missionärer som också finns här
Som lyssnar och stöttar och lyfter och lär
Vår kärlek till Kristus är sann och ren
Och Gud ger oss svar på bönen så len*

*Ibland har vi svårt att hans svar se
Även när det med tecken kan ske
Kristus ger trygghet i vår tid
I kaoset i världen ger han oss vår frid*

*Den friden är vår om vi vågar fråga
För han tog på sig vår synd och
vår plåga*

*Jag vet att Kristus lever och finns
Och att Gud vill att vi honom minns*

*Och att vi tillbaka en dag ska fara
För att tillsammans med honom vara
Fantastisk är glädjen som Kristus ger
Om vi tar emot honom och uppriktigt ber*

*Evangeliet är bra på många sätt
Det kan lära oss hur vi lever rätt
Forna profeters inspirerande ord
Ger oss en styrka att vandra på jord*

*Med lärdom om Kristus och hans
härlighet*

*Öppnar det hjärtat till ny verklighet
En väg som kan upplevas smal och trång
Men den är en gåva och inget tvång*

*Viktig är vår relation till vår Gud.
Och vi har fri vilja att följa hans bud.
Jag väljer att gå med Kristus, min vän
För han är ljuset och sanningen.*

*Även om vägen känns tung att gå
Kan Kristus kärlek alltid oss nå
Bara han kan lyfta och leda oss
Och bryta Satans kedjor loss*

*De stunder vi inte ser honom där
Kan vi lära varandra att han är här
Vi bör visa kärlek och älska ALLA
För då ska Kristus oss hem igen kalla*

*Jag älskar Kristus och vill alla väl
Och leds till att hjälpa varendaste själ
Jag räds inte för att hjälpa en svag
För mig är det del av kärlekens lag*

*Älska din nästa och älska din Gud
Det var Kristus två främsta bud
Där han lärde kärlek omringad av strid
Förstår vi att det är aktuellt i vår tid*

*Att lyfta varann är min önskan i år
Att vi tillsammans mot ljuset går
Vi ber, studerar och tröstar en vän
Och utav den kärleken stärks vi igen.*

*Så stå upp för rättvisa, sanning och ljus
Och snälla, var lärljungar i Herren hus
Be för de som behöver frid
För vi lever tillsammans i denna*

sista tid ■

Pia Ljungberg, Katrineholms gren ■

Hemkommande missionärer

Frida Ståhlberg från Västerhaninge församling har kommit hem från sin mission. Hon har tjänat i Englandmissionen London. Frida är dotter till Olle och Jennie Ståhlberg. ■



Frida
Ståhlberg

FOTO SUPICHA UTTAMAKUL

Verksamma missionärer och volontärer från Sverige – januari 2019

Simon Carlsson, Umeå gren – Rysslandmissionen Novosibirsk	Egon Rosqvist, Utby församling – Englandmissionen Leeds
Viktor Kohlström, Umeå gren – Spanienmissionen Madrid	Jennifer Stenberg, Utby församling – Rysslandmissionen Jekaterinburg
Louise Lövgren, Umeå gren – Australienmissionen Sydney	Andreas Strandberg, Alingsås församling – Nevadamissionen Las Vegas
Viktor Ottosson, Umeå gren – Rysslandmissionen Moskva	Leo Söderberg, Västra Frölunda församling – Coloradomissionen Denver
Jacqueline Karlsson, Stockholms församling – Rysslandmissionen Sankt Petersburg	Allison Trejos, Borås församling – Dominikanska republikenmissionen Santa Domingo Öst
Lisa Siebke, Stockholms församling – Rysslandmissionen Novosibirsk	Viktor Wallentin, Utby Församling – Rysslandmissionen Moskva
Anton Sjökvist, Gävle gren – Englandmissionen Manchester	Marion Ahlström, Lunds församling – Adriatiska missionen Syd
Jeffrey Clark, Västerhaninge församling – Rysslandmissionen Rostov-na-Donu	Oliver Bäckström, Malmö församling – Finlandmissionen Helsingfors
Oscar Krylborn, Västerhaninge församling – Ungern/Rumänienmissionen	Valeria Correa, Kristianstad gren – Perumissionen Lima Nord
Sandra Lundkvist, Västerhaninge församling	Vendela Nilsson, Lunds församling – Pennsylvaniamissionen Pittsburgh
– Utahmissionen Temple Square	Benjamin Sandelin, Kristianstad gren – Tysktalande Alpernamissionen
Martin Midelf, Handens församling – Englandmissionen Leeds	Emma Sinclair, Lunds församling – Hawaiiimissionen Honolulu
Oliver Norin, Handens församling – Sverigemissionen Stockholm	Rebecka Sjödin, Lunds församling – Polenmissionen Warsawa
Wisdom Udeji, Vendelsö församling – Sverigemissionen Stockholm	Jonatan Stigsson, Malmö församling – Englandmissionen Birmingham
Olof Englund, Utby församling – Finlandmissionen Helsingfors	Nicholas Wiklöf, Lunds församling – Kanadamissionen Calgary
Johanna Hulldin, Alingsås församling – Englandmissionen Manchester	Ludvig Wrang, Lunds församling – Englandmissionen London ■
Nina Hulldin, Alingsås församling – Englandmissionen London	



Missionärer på framväxt

Mikael Gustafsson

Sekreterare i Unga mäns presidentskap i Stockholms södra stav

Fredagen den 30 november 2018 samlades ett 40-tal ungdomar i Västerhaninge fulla av förväntan inför att bli tilldelade en kamrat, en missionsbricka och ett missionsuppdrag. Några veckor tidigare hade var och en av dem fått ett brev hem i brevlådan med en kallelse att tjäna som missionär genom att delta på en 24 timmar lång MTC-aktivitet anordnad av Unga män i Stockholms södra stav. Syftet med aktiviteten, som hållits flera gånger tidigare, är att stärka ungdomarnas gemenskap med varandra, stärka deras vittnesbörd om Jesu Kristi evangelium och att uppmuntra ungdomarna att verka som heltidsmissionärer om de så önskar.

MTC står för "Missionary Training Center" och det finns 13 sådana runtom i världen. Det är en missionsnärsskola i kyrkans regi där språkundervisning ges och där man tränar på att undervisa från skrifterna samt på att bära vittnesbörd om Frälsarens evangelium och dess återställelse i vår tid. Varje heltidsmissionär har en viktig uppgift att hjälpa till "att åstadkomma odödlighet och evigt liv för människan" (Mose 1:39). Därför sänds missionärer ut till alla världens hörn för att undervisa och hjälpa alla människor komma närmare Jesus Kristus.

Under denna MTC-aktivitet i Västerhaninge blev ungdomarna uppdelade i en handfull olika missioner ledda av nyligen återvända missionärer. De olika MTC-lärarna fick möjlighet att berätta om sina missioner och de länder de tjänade i. Lördagen började med en fysisk aktivitet på morgonen följt av personliga och gemensamma skriftstudier.

Efter lunch fick ungdomarna besök av tolv heltidsmissionärer som verkar i Stockholmsområdet. De kom för att leda en missionärsträning från "Predika mitt evangelium". Denna manual använder varje heltidsmissionär som sitt främsta studiematerial, tillsammans med skrifterna. Som missionär har du ett stort ansvar att undervisa från hjärtat och genom Anden, enligt behovet hos dem som undervisas. Kristus ger uppmaningen att "ständigt samla livets ord i era sinnen, och det skall i samma stund bli givet er den del som skall tilldelas var och en" (se L&F 84:85).

Avsikten med "Predika mitt evangelium" är att hjälpa missionärer bli bättre förberedda, mer andligt mogna och mer övertygande lärare. Manualen finns fritt tillgänglig för varje ungdom som förbereder sig för mission och för alla medlemmar att studera. Ungdomarna hade möjlighet att göra rollspel där de parvis fick öva på att först förbereda och sedan undervisa den första lektionen. Denna lektion handlar om att Gud är vår kärleksfulle himmelske Fader, evangeliet är till välsignelse för familjen, Gud kallar profeter i olika tider, Kristi verksamhet på jorden, det stora avfallet, återställelsen av Kristi evangelium genom profeten Joseph Smith samt om Mormons bok. Flera av heltidsmissionärerna uttryckte att de var imponerade över hur duktiga och frimodiga ungdomarna var.

Lördagseftermiddagen innehöll flera olika aktiviteter, såsom "Wartime stories", där de nyss återvända missionärer delade med sig av trosstärkande berättelser från sina missioner och en "missionstävling" i praktiska vardagssaker som ofta är en del av missionen. Efter det visades filmen "The Best Two Years" som underhållning efter dagens mer andliga delar. Som avslutning serverades middag och sedan hade alla möjlighet att



FOTO JOSEF KÄARRA

delta på stavskonferensen som hölls i kyrkan i Västerhaninge. Helgen var berikande och påminde oss alla om vikten av missionsverksamheten och glädjen den ger.

Ett citat från president Heber J. Grant (1918–1945) som användes under aktiviteten lyder så här: "Vi som ett folk har ett oerhört stort verk att utföra, och det är att uppmana världen till omvändelse från synd, att komma till Gud. Och det är vår plikt framför alla andra att gå ut och förkunna

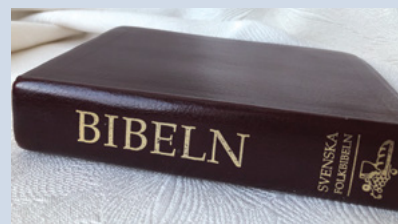
Herren Jesu Kristi evangelium ... livets och frälsningens plan ... Vi har verkligen den kostbara pärlan i vår ägo. Vi har det som är av större värde än all rikedom och all vetenskaplig kunskap som världen är i besittning av. Vi har livets och frälsningens plan ... Bästa sättet att visa vår kärlek till vår nästa är att gå ut och förkunna Herren Jesu Kristi evangelium, vars gudomlighet han har gett oss en fullkomlig kunskap om" (Conference Report, apr. 1927, s. 175–176). ■

Uppdaterad version av Svenska Folkbibeln

Terez Nilsson

lokalredaktör

För cirka 20 år sedan blev vi som medlemmar i kyrkan i Sverige uppmanade att använda Svenska Folkbibeln (1998) som vår officiella bibelöversättning. Vi var många som köpte denna bibel för att använda i våra skriftstudier, tal och lektioner. När vi sedan började lägga in bibeln som app i våra telefoner och surfplattor var det denna version vi la in. Nu finns en senare version av Svenska Folkbibeln (2015) som är kyrkans föredragna bibelutgåva på svenska. När nytt material för kyrkan kommer ut på svenska används denna version vid bibelcitat. Vi kan med fördel använda versionen från 2015 i våra tal och lektioner. De som arbetat med 2015 års Folkbibel förklarar att fördelarna är ett modernare språk, större grundtextnärlighet och fylligare fotnoter. Den finns att köpa som fysisk bok via kyrkans lokala distributions-



center och via nätet på store.lds.org. Medlemmar förväntas inte köpa ny bibel på grund av den uppdaterade upplagan. Hela den uppdaterade bibeltexten kan laddas ner gratis till våra elektroniska hjälpmedel.

I nuläget finns Svenska Folkbibeln inte att tillgå i kyrkans Evangeliebibliotek på svenska, vilket är ett avbräck för den som lätt vill använda hänvisningar och fotnoter. Svenska Folkbibeln måste användas via separat app eller som fysisk bok. ■