

Liahona



**"Kobraeffekten" och att
fostra motståndskraftiga
barn, sidan 12**

**"Vi levde ur hand
i mun", sidan 18**

**En lektion om andligt välmående från
ett dött mammutträd, sidan 26**

**Tre lärdomar om hur man tar emot
och känner igen Anden, sidan 36**

KYRKAN
FINNS
HÄR

Praia

Kap Verde





FOTO FRÅN GETTY IMAGES

Här är några fakta om kyrkan i Kap Verde:

1



Tillkännagivet tempel som ska byggas i Praia

Kyrkans medlemsantal



14 205

42



Församlingar

Heltidsmissionärer



+100



9



Öar bebodda utav 10; medlemmar och missionärer finns på alla 9

Avstånd i engelska mil (=56 mil) till Afrikas västkust



3 5 0

1989 Första missionärerna anländer

1991 Medlemmar från Kap Verde börjar få missionskallelser

1994 Öarna invigs formellt för evangeliets predikande

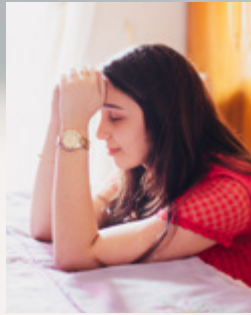
2012 Första staven organiseras



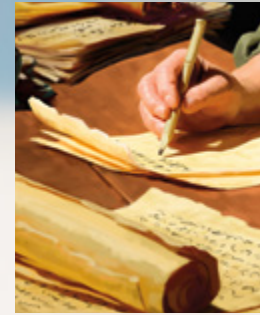
Lär dig mer om kyrkan på olika platser på history.ChurchofJesusChrist.org/GlobalHistories.



Hur Anden kan
hjälpa dig tjäna
8



Motståndskraft
– andlig vapen-
rustning för dag-
ens ungdomar
Äldste Lynn G.
Robbins
12



En epistel från
en apostel
President
M. Russell Ballard
26



Ta emot och känna igen
himmelsk vägledning
Äldste Adilson de Paula Parrella
36



Motståndskraftens dygd

När jag verkade som missionspresident i Uruguay mellan 1994 och 1997 liknade jag ofta missionsarbete vid att studera avancerade kurser vid ett universitet. Jag sa till våra missionärer att en mission är som att studera avancerade kurser i flit och tålamod, bland andra dygder, som förbereder dem för deras framtid som makar och föräldrar.

Tyvärr är en del ungdomar i dag inte redo för livets hårda skola. De saknar det jag kallar för "motståndskraftens dygd". Vi ser den här bristen på motståndskraft bland förstaars-elever på college, nya militärrekryter och även hos några av våra heltidsmissionärer.

Som föräldrar älskar vi våra barn och vill deras bästa. Vi vill att deras liv ska vara lättare än våra har varit. Men vi – och kulturen vi lever i – kanske gör sådant som leder till den oavsiktliga konsekvensen att deras motståndskraft minskar.

Som väl är finns det ett motgift. Det är att tillämpa mäktiga evangelieprinciper som kan hjälpa våra ungdomar bli mer som Frälsaren (se Luk. 2:52). När vi omfamnar och tillämpar de här principerna, som jag börjar ta upp på sidan 12, är jag övertygad om att Herren välsignar oss så att vi kan stärka de unga män och unga kvinnor som han har sparat till att möta och övervinna dagens utmaningar.

Äldste Lynn G. Robbins
i de sjuttios kворum

Innehåll

- 5 Hur man hjälper barn bli mer motståndskraftiga** 🕒
- 6 Porträtt av tro** 🕒
Debbie Cole – Leinster, Irland
Trots att livet påverkades av ett sexuellt övergrepp gav evangeliet henne ett evigt perspektiv och styrkan att återhämta sig.
- 8 Stödverksamhetens principer**
Hur Anden kan hjälpa dig tjäna
Anden kan vägleda dig i ditt tjänande. Här är sex sätt den kan vara till hjälp på.
- 12 Motståndskraft – andlig vapenrustning för dagens ungdomar**
Lynn G. Robbins
När vi respekterar våra barns handlingsfrihet kan de utveckla motståndskraft.
- 18 Oberoendets välsignelser** 🕒
Kursen som ändrade vår kurs
Hur broder och syster Rubio fick ordning på sin ekonomi.
- 20 Mina anteckningar från konferensen**
Generalkonferensen i april 2019 🕒
- 22 Sista dagars heliga berättar** 🕒
En tvättpåse visar en mors kärlek till missionärer. Nutida barmhärtiga samarier hjälper en kvinna i nöd. En vänskap utvecklas genom en hälsokris. Musik skapar ett band mellan honom och hans förfäder.
- 26 En epistel från en apostel**
M. Russell Ballard
En profets vägledning för vår tid.
- 32 Herrens ord och vilja**
I det här utdraget ur volym 2 av *De heliga* arbetar pionjärerna sig igenom svårigheter vid Winter Quarters och kyrkan växer i Stillahavsområdet.
- 36 Ta emot och känna igen himmelsk vägledning**
Adilson de Paula Parrella
Vi behöver andlig styrka mer nu än någonsin tidigare. Här är några förslag på hur man känner igen och tar emot maningar.

🕒 Korta budskap



På omslaget
Foto Pixdeluxe/
Getty Images

Avdelningar

Unga vuxna 40

Vi vill gärna vara fullkomliga, men **perfektionism för oss bort från Gud** och begränsar vårt eviga perspektiv. Läs hur unga vuxna **övervinner perfektionism** för att bli bättre lärjungar.



Ungdomar

Förbered dig för generalkonferensen med en **konferens-anteckningsbok**.



Barn Vännen

Upptäck hur du **kommer överens med andra**. Hitta ett spel som hjälper dig lyssna på generalkonferensen. Och se varför det är viktigt att vara **ärlig**.



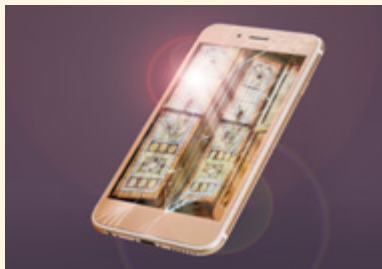
SEPTEMBERS DIGITALA ARTIKLAR



Man måste inte alltid vänta på ett svar

Leah Barton

En berättelse om förmågan att välja och handla utan en tydlig personlig uppenbarelse.



Kunde jag känna Anden i mitt stökiga hus?

En ung vuxen inser att hon kan känna Andens inflytande också när en situation är allt annat än perfekt.



Du: Arbete pågår

David Dickson

Hur jag övervann perfektionismen.



Du kan vara en sann Guds man eller kvinna – trots dina brister

En ung vuxen känner sig hoppfull trots bakslagen i sin strävan att bli "en Guds man".

LÄS MER

I appen Evangeliebiblioteket och på liahona.ChurchofJesusChrist.org kan du

- hitta det aktuella och tidigare nummer
- hitta innehåll som bara finns digitalt
- 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@ChurchofJesusChrist.org.

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

Liahona, floor 23

50 E. North Temple Street

Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

SEPTEMBER 2019 ÄRGÅNG 143 NUMMER 9 LIAHONA 18609 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: 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: Camilla Castrillón

Skriv- och redigeringssteam: Mariatorget 1A
Maryssa Dennis, David Dickson,

David A. Edwards, Matthew D. Flitton, Garrett H. Garff, Jon Ryan Jensen, Aaron Johnston, Charlotte Larcabal, Michael R. Morris, Eric B. Murdock, Joshua J. Perkey, Jan Pinborough, Richard M. Romney, Mindy Selu, Lori Fuller Sosa, Chakell Wardleigh, Marissa Widdison

Huvudansvarig för grafik: J. Scott Knudsen

Grafikansvarig: Tadd R. Peterson

Formgivningsteam: Jeanette Andrews, Fay P. Andrus, Mandie Bentley, C. Kimball Bott, Thomas Child, Joshua Dennis, David Green, Colleen Hinckley, Eric P. Johnsen, Susan Lofgren, Scott M. Mooy, Emily Chieko Remington, Mark W. Robison, 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, Marrison M. Smith

Prepress: Joshua Dennis, Ammon Harris

Tryckerichef: Steven T. Lewis

Distributionschef: Nelson Gonzalez

Översättning:
Översättningstjänst
Mariatorget 1A
118 48 STOCKHOLM:

Tfn 08-556 029 80

E-post: myhrberg@ldschurch.org

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

Ansvarig utgivare för *Liahona*: Jerker Myhrberg

Ansvarig för Kyrkonytt: 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 medlemsuppteckning 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, bislama, 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: September 2019 Vol. 143 No. 9. LIAHONA (USPS 311-480)

Swedish (ISSN 1522-9246) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 East North Temple, Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address *must* be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (Visa, MasterCard, American Express) may be taken by phone. (Canada Post 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.



HUR MAN HJÄLPER BARN BLI MER MOTSTÅNDSKRAFTIGA

“**N**är barnen utvecklar motståndskraft känner de att de kan påverka och till och med kontrollera situationer i livet genom ansträngning, fantasi, kunskap och förmåga. ... De [fokuserar] på vad de *kan* göra i stället för på det som ligger utanför deras kontroll” (Lyle J. Burrup, “Fostra motståndskraftiga barn”, *Liahona*, mars 2013, s. 11).



Ge hela tiden önskvärda belöningar för de handlingar och det beteende som du vill förstärka.

Säg till **barnen** att de **har ett inneboende värde** därför att de är söner och döttrar till Gud.



För att få mer information om det här ämnet, se “Motståndskraft – andlig vapenrustning för dagens ungdomar” av äldste Lynn G. Robbins i det här numret på sidan 12.



Prata om framgång som en produkt av hårt arbete och uppoffringar.

Prata om misslyckande som något tillfälligt och ett tillfälle att lära.

Beröm barnen för deras ansträngningar.

Samtala om regler och fastställ logiska konsekvenser som är rimliga, relaterade till uppförandet och respektfulla, både för förälder och barn.



Debbie Cole

Leinster, Irland



Debbie utsattes för ett sexuellt övergrepp 1989, vid 19 års ålder. Fast beslutet att den händelsen inte skulle förstöra hennes liv har Debbie (här tillsammans med sin dotter) litat till sin tro medan hon har arbetat som volontär och hjälpt andra offer för sexuella övergrepp och kämpat för lagstiftning som skyddar andra från sexualförbrytare.

LESLIE NILSSON, FOTOGRAF

Det är så svårt att försöka förklara hur det känns att uppleva ett sexuellt trauma för någon som aldrig har gått igenom den prövningen. En sådan upplevelse stannar alltid kvar hos en – den försvinner aldrig. Vissa dagar händer något som triggar igång minnet och man känner att kraften, självförtroendet och tryggheten tas ifrån en.

Det enda jag kan göra när det händer är att gå ner på knä och prata med min himmelske Fader. Jag vet utan minsta tvivel att han hör och besvara mina böner. Jag är av gudomlig härkomst och det ger mig styrkan att fortsätta när livet är svårt.

Dessutom får jag hopp och fokus av vetskapen att min Frälsare älskar mig. Jag älskar det som äldste Jeffrey R. Holland i de tolv apostlarnas kворum har sagt: "Det är omöjligt för dig att sjunka så lågt att Kristi försonings oändliga ljus inte kan nå dig" ("Arbetarna i vingården", *Liahona*, maj 2012, s. 33). Frälsaren kan hjälpa oss oavsett var vi är eller vad vi går igenom. Jag ser till honom för att finna exempel på vad man kan göra när livet känns jobbigt.

UPPTÄCK MER

Se mer om Debbies resa i tro, med fler bilder, i Evangeliebiblioteket eller på nätversionen av den här artikeln på ChurchofJesusChrist.org/go/9196.

Äldste Neil L. Andersen vittnar om Frälsarens helande kraft på ChurchofJesusChrist.org/go/9197.

Stödverksamhetens principer

Hur Anden kan hjälpa dig tjäna

Prästadömsuppdraget att tjäna, som ges till både män och kvinnor, inbegriper rätten att ta emot uppenbarelse.

Kallet att tjäna och älska som Frälsaren gjorde kan ibland kännas svårt – särskilt när det innebär att nå ut till dem som vi kanske inte känner så väl. Eftersom det finns miljontals sätt att tjäna på, undrar vi hur vi kan veta vilket det bästa sättet är att nå ut till dem vi har tilldelats.

Vi behöver inte undra länge, för våra uppriktiga ansträngningar kan vägledas av den Helige Anden.

Syster Bonnie H. Cordon har sagt: ”Era helgade uppdrag i stödverksamheten ger er den gudomliga rätten till inspiration. Ni kan söka den inspirationen med tillförsikt.”¹

När vi strävar efter att tjäna som Frälsaren gjorde kan vi vägledas av samma Ande som vägledde honom. Det gäller särskilt när vi tjänar enligt ett uppdrag, som stödbroder eller stödsyster, som getts under myndigheten från biskopens prästadömsnycklar. Här är sex förslag på hur man tjänar med Anden.

Hur kan jag ha Anden med mig när jag tjänar?

1

Be om vägledning. Vår himmelske Fader vill att vi ska samtala med honom genom bön. Bönen ger oss inte bara möjlighet att komma närmare honom utan tillförsäkrar oss också ”välsignelser som Gud redan är villig att ge, men som vi måste be om för att få”.² ”När vi ber och försöker förstå deras hjärtan”, sa syster Cordon, ”vittnar jag om att vår himmelske Fader leder oss och att hans Ande är med oss.”³



2

Vänta inte på en maning. Var proaktiv. ”Verka med iver” (L&F 58:27) så upptäcker du att dina ansträngningar kan bli vägledda och förstörade. ”Att fortsätta tjäna och arbeta är ett viktigt sätt att kvalificera sig för att få uppenbarelse”, har president Dallin H. Oaks, förste rådgivare i första presidentskapet, sagt. ”I mina studier av skrifterna har jag lagt märke till att de flesta uppenbarelserna till Guds barn kommer när de är på väg, inte när de sitter i sina boningar och väntar på att Herren ska tala om för dem vilket deras första steg ska vara.”⁴



EN UPPMANING TILL HANDLING

När du är mitt uppe i ditt dagliga tjänande, sök då under bön den Helige Andens maningar och handla efter dem. Tänk på att din himmelske Fader välsignar dig och dem du tjänar när du gör det!

BERÄTTA OM DINA UPPLEVELSER

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

Hur känner jag igen meningarna att tjäna?

3

Följ Mormons råd. Vi behöver inte sitta och fundera på om en tanke var en mening eller inte. Inte när vi har Mormons enkla nyckel till vetskap: Om du får en tanke som manar dig att göra gott och att tro på eller att hjälpa andra att tro på Kristus, kan du vara förvissad om att den kommer från Gud (se Moro. 7:16).

4

Oroa dig inte över det. ”Hoppa bara i bassängen och simma”, har äldste Jeffrey R. Holland i de tolv apostlarnas kворum sagt. ”Rikta in er på de behövande. Stå inte handlingsförlamade och undra om ni ska simma ryggsim eller hundsim. Om vi följer de grundläggande principerna som vi undervisats om, rättar oss efter prästadömetts nycklar och söker den Helige Andens vägledning så kan vi inte misslyckas.”⁵



FRÄLSARENS EXEMPEL

Frälsaren var förberedd för sitt tjänande. ”Gud smorde Jesus från Nasaret med den helige Ande” och sedan ”gick [Kristus] omkring och gjorde gott” (Apg. 10:38). Han var ”uppfylld av den Helige Ande” och ”leddes [ofta] av Anden” (Luk. 4:1). Kristus gick säkerligen omkring och gjorde gott innan han smordes med den Helige Anden, men att få den Helige Anden och rätten till inspiration var en viktig del av hans tjänande – liksom det är en viktig del av vårt.

Vilket är det bästa sättet att följa en maning?

5

Omedelbart. Syster Susan Bednar (gift med äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kворum) är ett enastående föredöme när det gäller att följa maningar. Efter att ha bett om ”att kunna ha andliga ögon som ser behoven hos andra” ser hon sig om i församlingen och ”får ... en andlig maning att gå fram och prata med eller ringa till en särskild person”, har äldste Bednar berättat. ”Och när syster Bednar får en sådan känsla så lyder hon och handlar genast efter den. Så snart vi har sagt ’amen’ efter avslutningsbönen händer det ofta att hon pratar med en tonåring eller kramar en syster eller, när vi har kommit hem, genast tar upp telefonen och ringer ett samtal.”⁶

6

Modigt. Rädsla för avvisande och känslor som blyghet, otillräcklighet eller att vara till besvär kan hindra oss från att följa en maning att tjäna. ”I olika tider och på olika sätt känner vi oss alla otillräckliga, ovisa, kanske ovärdiga”, har äldste Gerrit W. Gong i de tolv apostlarnas kворum sagt. ”Ändå kan vi i vår kamp att älska Gud och tjäna vår nästa, känna Guds kärlek och den inspiration vi behöver för deras och vårt liv på nya och heligare sätt.”⁷

En broder berättade hur han tvekade att kontakta maken till en kvinna som hade försökt begå självmord. Men till slut bjöd han ut maken på lunch. ”När jag sa: ’Din fru försökte begå självmord. Det måste ha varit överväldigande för dig. Vill du prata om det?’ så grät han öppet”, berättade han. ”Vi hade ett förtroligt och hjärtligt samtal och utvecklade en ovanlig närhet och tillit på bara några minuter.”⁸ ■

SLUTNOTER

1. Bonnie H. Cordon, ”Att bli en herde”, *Liahona*, nov. 2018, s. 76.
- 2.Handledning för skriftstudier: ”Bön.”
3. Bonnie H. Cordon, ”Att bli en herde”, s. 76.
4. Dallin H. Oaks, ”I hans egen tid, på hans eget sätt”, *Liahona*, aug. 2013, s. 24–26.
5. Jeffrey R. Holland, ”I förlikningens anda”, *Liahona*, nov. 2018, s. 77.
6. David A. Bednar, ”Snar att uppfatta”, *Liahona*, dec. 2006, s. 17.
7. Gerrit W. Gong, ”Vår tros lägereld”, *Liahona*, nov. 2018, s. 42.
8. Se Bonnie H. Cordon, ”Att bli en herde”, s. 76.



UPPTÄCK MER

Profeten lär oss hur vi tar emot personlig uppenbarelse: se ”Uppenbarelse för kyrkan, uppenbarelse för våra liv”, av president Russell M. Nelson (*Liahona*, maj 2018).



Äldste
Lynn G. Robbins
i de sjuttios
kvorum

Motståndskraft

ANDLIG VAPENRUSTNING FÖR DAGENS UNGDOMAR

Våra barn har förmågan att växa och frodas trots vår tids utmaningar. Vårt uppdrag som föräldrar är att förbereda dem för att tackla dessa utmaningar.

Det har berättats att under det brittiska styret av Indien under kolonialtiden fanns det oacceptabelt många giftiga kobror i och omkring Delhi. För att lösa problemet började lokala myndigheter betala skottpengar för döda kobror. Denna omdömeslösa prisjakt slog slint när företagsamma ortsbor började föda upp kobror för vinnings skull. När tidsfristen för skottpengarna var över släppte uppfödarna kobrorna fria, vilket förvärrade problemet.

Fenomenet med oavsiktliga följdverkningar som ibland gör mer skada än de avsedda fördelarna är känt som ”kobraeffekten”.¹

Kobraeffekten på den uppväxande generationen

Under mitt besök vid Brigham Young University–Idaho på hösten 2017 sa skolans rektor Henry J. Eyring att hans främsta bekymmer var det höga antalet avhoppare under första året på college. Studerande lämnar skolan av olika anledningar, men bristande motståndskraft är en av huvudorsakerna till att många universitet runtom i USA upplever samma utmaning.²

Motståndskraft är ”förmågan att återhämta sig från eller lätt anpassa sig till motgångar eller förändringar”.³ När USA:s armé upptäckte bristen på motståndskraft hos sina rekryter började de erbjuda ett utbildningsprogram för motståndskraft som ska stärka soldaterna mot militärtjänstens stress, krav och svårigheter.⁴

Vi står inför samma bekymmer i kyrkan i det att en högre andel heltidsmissionärer kommer hem i förtid från sina missioner jämfört med tidigare generationer. En del missionärer råkar ut för allvarliga hälsoproblem eller andra prövningar som gör att de måste åka hem i förtid, och andra har helt enkelt inte utvecklat tillräcklig motståndskraft.



Genom att förstå och tillämpa mäktiga evangelieprinciper kan ungdomar stärka sin motståndskraft.

Lyle J. Burrup, som verkat som rådgivare i mental hälsa på kyrkans missionsavdelning, har observerat att den vanligaste orsaken till de känslomässiga problem som missionärer får är bristande motståndskraft. ”I många fall”, säger han, ”hade missionären helt enkelt inte lärt sig hur man hanterar prövningar”.⁵

Det är inte universiteten, armén eller missionsfältet som orsakar problemet – de synliggör det bara. Sämre motståndskraft bland dagens ungdomar kan i själva verket vara en oavsedd följdverkan – en nutida kobraeffekt – som är resultatet av sådana faktorer som:

- För mycket tid i soffan och med digitala enheter, och inte lika mycket träning och fysisk aktivitet som tidigare generationer haft.⁶
- För mycket exponering av en orealistisk virtuell eller påhittad värld som leder till en förvrängd självbild, ångest, depression och sämre självkänsla.⁷
- Otålighet i en värld av omedelbar tillfredsställelse och svar i Google-hastighet. (Omvänt utvecklas motståndskraft till stor del genom tålmodets dygd.)
- Skydd mot stormvägor. ”Lugnt vatten gör ingen seglare skicklig.”⁸
- En värld av oändliga valmöjligheter som distraherar, oförenliga röster som förvirrar och ett bekvämt liv kan göra ungdomar och vuxna mindre mottagliga för det som hör Anden till.

- För mycket umgänge på nätet och otillräckligt umgänge i verkliga livet leder till underutvecklade sociala förmågor.

Många böcker har skrivits om denna besvärliga och enorma utmaning, bland annat en med den talande titeln *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood* [iGen: Varför dagens superuppkopplade barn växer upp mindre upproriska, mer toleranta, mindre lyckliga – och fullkomligt oförberedda för vuxenlivet].

Världen håller på att förändras. Herren har sparat andar för vår tid som har förmågan att växa och frodas trots vår tids utmaningar. Vårt uppdrag som fostrande föräldrar är att förbereda dem för att tackla dessa utmaningar genom att främja och uppmuntra deras motståndskraft, tro och själsstyrka.

Med hjälp av mäktiga evangelieprinciper kan vi hjälpa ungdomarna att stärka sin motståndskraft så att de kan bli mer som Frälsaren genom att ”[växa] i vishet [intellektuellt], ålder [fysiskt och mentalt] och välbehag inför Gud [andligt] och människor [socialt och känslomässigt]” (Luk. 2:52). Jag vill ta upp fyra av dessa evangelieprinciper: 1) oberoende, 2) motsatser till allting, 3) den Helige Andens gåva och 4) handlingsfrihet.

1. Fostran av oberoende barn: Jultomten kontra Scrooge

I våra ansträngningar att hjälpa de nödställda försöker vi finna den rätta balansen mellan två kompletterande principer: att göra gott och att uppmuntra till oberoende. Att göra gott utan att uppmuntra till oberoende är



Att göra gott (ge någon en fisk) och uppmuntra till oberoende (lära någon konsten att fiska) gäller även föräldraskap.

jultomten. Att uppmuntra till oberoende utan välvilja är Scrooge.⁹ Båda ytterligheterna är i sig själva obalanserade.

Att göra gott (ge någon en fisk) och uppmuntra till oberoende (lära någon konsten att fiska) gäller även föräldraskap. Vi skulle kunna fatta alla beslut åt våra barn, men det vore mycket klokare att lära dem konsten att fatta beslut och på så sätt hjälpa dem bli mer intellektuellt, andligt, socialt och känslomässigt oberoende.

Ett inspirerande exempel återfinns i den rörande filmen *Miraklet*, ett drama som bygger på självbiografin om Helen Keller, som i späda ålder drabbades av en sjukdom som gjorde henne döv och blind.¹⁰ Med sitt tomteliknande sätt att uppfostra sin dotter var Helens kontrollerande föräldrar överbeskyddande och alltför eftergivna, med det kontraproduktiva resultatet att Helens intellektuella, andliga, sociala och känslomässiga tillväxt hämmades.

Å andra sidan insåg Anne Sullivan, Helens privatlärare, att Helen hade behandlats alltför slapphänt och började därför hjälpa Helen att tackla sina problem och bli mer oberoende. I slutändan var det Anne Sullivan, inte Helens föräldrar, som hjälpte Helen att nå sin sanna potential.

Eftersom vi älskar våra barn vill vi se dem lyckas i livet. Vi kan frestas att ta bort alla hinder i deras väg. Eller, för att minimera deras besvikelser och misslyckanden, kan vi frestas att göra det svåra jobbet åt dem, som Helens föräldrar gjorde. Men när vi gör det kan vi ovetande hindra våra barn från att utveckla den motståndskraft de behöver för att vara starka, oberoende lärjungar till Kristus.

I stället för att vara överbeskyddande och alltför snabbt skynda till deras undsättning, bör vi betänka Frälsarens sätt. Han gör oss starka nog att ”bära [våra] bördor” (Mosiah 24:15) och kommer ofta inte till vår undsättning så snabbt som vi skulle önska (se L&F 121:1–3).

2. Motstånd: välsignelsen av svårigheter

Ett av de sätt vår himmelske Fader, vår fullkomliga förälder, fostrar oss att vara motståndskraftiga och förbereder oss för vår framtida lycka är genom att sända oss till en värld där vår motståndskraft provas och förfinas, som följande skriftställen klart visar:

- Vi ska ”provas, ja, liksom Abraham” (L&F 101:4).
- Motgångar ”skall ge [oss] erfarenhet och tjäna [oss] till godo” (L&F 122:7).

Stigen är
ofta brant
och stenig,
och vi får alla
vår beskärda
del av snubb-
lingar och
bakslag.



- ”Det ... [finns] en motsats till allting” (2 Ne. 2:11), så vår himmelske Fader tillåter att vi ”smakar det bittra så att [vi] kan värdesätta det goda” (Mose 6:55).
- Vi ”får ingen förvissning förrän efter det att [vår] tro har provats” (Eth. 12:6).

Vi kan inte lära oss att utveckla de kristuslika dygderna tro, tålamod, flit och motståndskraft, bland många andra, utan motstånd eller ”lidandets ugn” (Jes. 48:10). Vår Fader i himlen låter oss därför möta svårigheter och göra svåra saker. Hur kan vi någonsin bli som vårt stora föredöme om vi inte möter svårigheter liknande dem som gjorde honom till den han är?

Jag säger ofta till missionärerna: ”På missionsfältet kommer ni att skrivas in i kurser på hög nivå: 20 poäng flit och 30 poäng tålamod, bland många andra. Det är endast genom den här avancerade studieplanen som ni lär er bli fantastiska missionärer och senare enastående makar, fäder och mödrar. Om ni har en jobbig dag, fira då era lidanden som apostlarna Petrus och Johannes gjorde, som efter att ha suttit häktade och blivit piskade, var ’glada att de ansetts värdiga att bli förnedrade för Namnets skull’” (se Apg. 5:18, 40–41; se även 1 Petr. 4:13; Kol. 2:8).

Det är svårigheterna, kampen och ansträngningen som hjälper oss att utveckla

En förälder kan inte göra något större och mer möjliggörande än att lära ett barn att känna igen den Helige Andens viskningar.

motståndskraft – förmågan att ta sig upp, skaka av sig dammet och fortsätta på den trånga och smala stigen. Den stigen är ofta brant och stenig, och vi får alla vår beskärda del av snubblingar och bakslag. Det är Herrens gåva av obegränsade andra chanser som gör att vi kan gå framåt med motståndskraft.¹¹

3. Den Helige Anden och inspirerat beslutsfattande

Barn behöver växa i konsten att fatta beslut i stället för att få snabba svar. Vi kan ge vägledning men vi bör låta dem tänka och börja fatta enklare beslut själva.

Eftersom den Helige Andens gåva är den största gåva som en människa kan få under jordelivet,¹² kan en förälder inte göra något större och mer möjliggörande än att lära ett barn att känna igen den Helige Andens viskningar. Att lära barn vara värdefulla den här stora gåvan och hur de ska ta emot personlig uppenbarelse är det viktigaste vi kan göra för att fostra andligt oberoende barn.

Vi kan lära oss något viktigt av Oliver Cowdery, som bad i bön och inte fick det han bad om. Herren sa till honom:

”Se, du har inte förstått. Du antog att jag skulle ge dig den, när det enda du tänkte på var att be till mig.

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” (L&F 9:7–8).

När våra barn kommer till oss och ber om hjälp med till exempel en hemuppgift, så gör vi inte uppgiften åt dem. Vi ger vägledning och sedan, som Herren sa till Oliver, säger vi: ”Nu får du gå och arbeta med den, och när du är färdig kommer du tillbaka så att jag får se om du har svarat rätt.”

När vi lär barnen hur de ska arbeta sig igenom och övervinna sina prövningar hjälper det dem att tänka själva, resonera sig igenom problem och känna igen den Helige Andens viskningar. Det är endast genom egna upplevelser av att lösa problem som de kan utveckla sunt förnuft och visdom och växa i sin förmåga att ”utforska” och ta emot uppenbarelse.

President Russell M. Nelson gav följande allvarliga varning om följden av att inte lära våra barn att vara oberoende och motståndskraftiga: ”I kommande dagar blir det inte möjligt att överleva andligt utan den Helige Andens ledande, tröstande och ständiga inflytande.”¹³

4. Att hedra handlingsfriheten vid vägskalet

Jag har hört president Nelson berätta hur hans åttaåriga dotter kom till honom en söndag och frågade om hon kunde följa med en familj i församlingen och åka släde. Han sa: ”Jag visste att det inte var vist att svara varken ja eller nej. Vi slog upp 2 Moseboken 31:13 i Bibeln: ’Mina sabbater ska ni hålla, för de är ett tecken mellan mig och er från släkte till släkte.’ Sedan frågade jag henne hur hon kände inför att åka kälke på sabbaten. Hon sa:



När våra barn kommer till oss och ber om hjälp med till exempel en hemuppgift, så gör vi inte uppgiften åt dem.

Den Helige Andens gåva och andligt oberoende stärker andlig motståndskraft, som är synonym med uthållighet.

’Pappa, jag vill visa vår himmelske Fader att jag älskar honom, så jag tänker inte göra det.’”

President Nelson fortsatte: ”En generation senare när min dotter var mor, var jag hemma hos henne när hennes son bad om hennes tillstånd att göra något liknande. Det var fascinerande och glädjande för mig att se henne slå upp Bibeln med mitt barnbarn och läsa upp just den versen.”

För många år sedan läste jag om en pappa som väckte sin son en söndag så att han kunde göra sig redo för kyrkan. Sonen svarade: ”Jag ska inte till kyrkan i dag.” Många föräldrar skulle i ett sådant ögonblick frestas att säga: ”Jo, det ska du”, och sedan lägga till ett hot. Den här pappan var visare än så, och sa bara: ”Du behöver inte förklara varför för mig, för det är inte min kyrka. Men du borde gå ner på knä och framföra din ursäkt till din Fader i himlen.”

Pappan lämnade sedan sin son vid vägskalet med den Helige Anden. Den Helige Anden kan skaka om våra barn mycket bättre än vi själva om vi bara litar på denna stora gåva. ”Inget vittne är så fruktansvärt och ingen anklagare så mäktig som samvetet.”¹⁴ Inom några få minuter var denne tonåring uppe och gjorde sig redo för kyrkan. Om pappan hade tvingat sin son till kyrkan hade han kanske sått frön av förbittring och upproriskhet, och kobraeffekten hade slingrat sig in.

Det finns risker med att hedra våra barns handlingsfrihet och lämna dem vid vägskalet. Men tog inte vår Fader i himlen samma risk i förutställvaron och följaktligen förlorade en tredjedel av sina andebarn? Eftersom läran om handlingsfrihet var outhållig för frälsningsplanen var risken outhållig, i motsats till Lucifers protester.

För att göra en liten ändring i ett citat av Joseph Smith, skulle jag vilja formulera det så här vad gäller barn: ”Vi lär dem rätta principer, för vare sig vi tycker om det eller inte så styr de sig själva.”¹⁵ Dagen kommer när våra barn flyttar hemifrån. Vårt enda hopp som föräldrar är att lära dem rätta principer om frälsningsplanen och hjälpa dem känna igen Andens viskningar som vägleder dem i deras kloka användning av handlingsfriheten. Annars kanske de går miste om det andliga oberoende och den motståndskraft som krävs för att möta framtida prövningar, och risken finns att vi förlorar dem.

Vi är alla djupt och evigt tacksamma för den största motståndskraftiga gärningen i världshistorien – Jesu Kristi försoning. Jesus ryggade inte från sitt svåra prov, inte ens under ofattbart tryck och enorm stress.



Den Helige Andens gåva och andligt oberoende stärker den andliga motståndskraften, som är synonym med uthållighet. Och de som trofast ”håller ut intill änden ... skall få evigt liv” (2 Ne. 31:20).

Må Herren välsigna oss som föräldrar i vår nödvändiga plikt att fostra intellektuellt, fysiskt, socialt och känslomässigt motståndskraftiga barn. ■

För mer praktiska förslag, se ”Hur man fostrar motståndskraftiga barn” av Lyle J. Burrup i Liahona, mars 2013.

SLUTNOTER

1. Horst Siebert, en tysk ekonom, anses ha myntat begreppet ”kobraeffekt”, som uppträder när lösningen på ett problem förvärrar problemet.
2. Se Connie Matthiessen, ”Why Are So Many College Students Returning Home?” 9 jan. 2019, greatschools.org.
3. *Merriam-Webster's Collegiate Dictionary*, 11:e utg. (2003), ”resilience”, [merriamwebster.com](https://www.merriam-webster.com).
4. Se ”Master Resilience Training (MRT) in the U.S. Army: PowerPoint & Interview”, Positive Psychology Program, [positivepsychologyprogram.com](https://www.positivepsychologyprogram.com).
5. Lyle J. Burrup, ”Fostra motståndskraftiga barn”, *Liahona*, mars 2013, s. 11.
6. Se Meena Azzollini, ”Declining Physical Activity Levels in Children and Teens”, *WellBeing*, 10 juli 2017, [wellbeing.com.au](https://www.wellbeing.com.au).
7. Se Rachel Ehmke, ”How Using Social Media Affects Teenagers”, Child Mind Institute, 6 juni 2016, [childmind.org](https://www.childmind.org).
8. Afrikanskt ordspråk.
9. Scrooge är den snåle romanfiguren i Charles Dickens *En julsaga*.
10. Se Helen Keller, *Mitt livs historia* (1905).
11. Se Lynn G. Robbins, ”Sjuttio gånger sju”, *Liahona*, maj 2018, s. 21–23.
12. Se *Kyrkans presidenters lärdomar: Wilford Woodruff* (2004), s. 49.
13. Russell M. Nelson, ”Uppenbarelse för kyrkan, uppenbarelse för våra liv”, *Liahona*, maj 2018, s. 96.
14. Tillskrivs ibland Polybios eller Sofokles.
15. Se *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith* (2007), s. 283.

Kursen som ändrade vår kurs

Michael R. Morris
Kyrkans tidningar

Chris och Alfreda Rubio levde ur hand i mun tills en oberoendekurs visade dem en bättre väg.

När Chris och Alfreda Rubios minibuss gick sönder nyligen var de inte oroliga för hur de skulle betala reparationerna. Och det var inte för att de var välbärgade.

”Vi hade pengarna vi behövde därför att vi hade sparat”, säger Chris. ”Vi var beredda. Vi åkte med minibussen till verkstaden samma dag utan att behöva tänka: Å nej. Det kändes bra.”

Det har inte alltid varit så. För inte så länge sedan skulle paret Rubio ha tagit ut ett lån, använt ett kreditkort eller väntat till avlöningsdagen för att kunna få minibussen lagad. Men det var innan de gick en kurs om personlig ekonomi som erbjöds genom kyrkans oberoendeinitiativ.

”Vi höll på att drunkna ekonomiskt sett”

Chris och Alfreda träffades medan de tjänstgjorde vid USA:s flygvapen i Tyskland och gifte sig i Danmark. Chris avslutade sin tjänstgöring 2008 och hälsoproblem tvingade Alfreda att säga upp sig några år senare. De fann kyrkan kort efter att de hade slagit sig ner i Alabama, men Chris kunde inte få något jobb. ”Jag var antingen överkvalificerad eller underkvalificerad”, minns han.

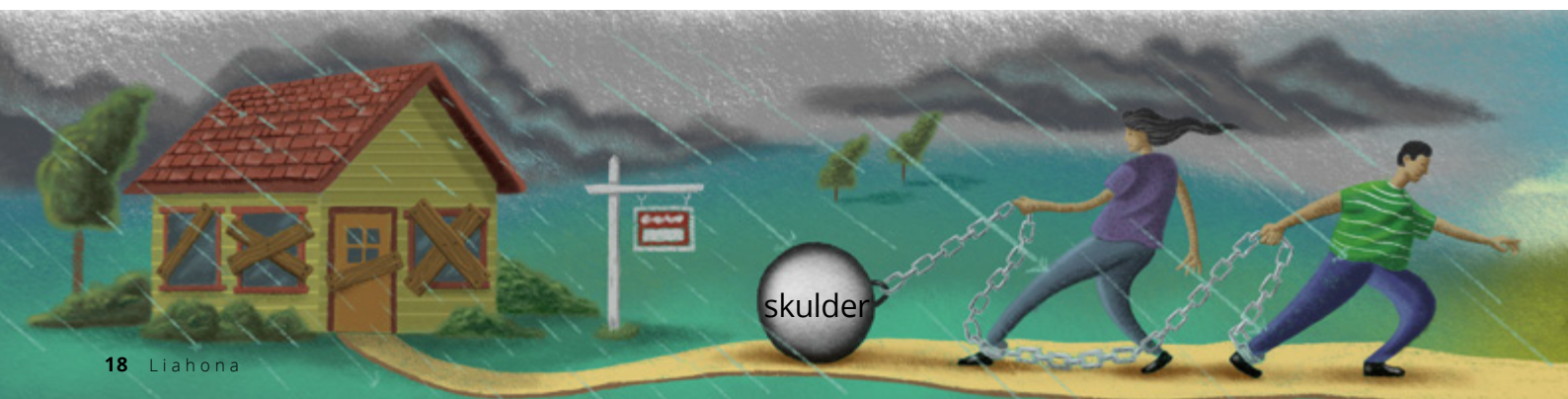
Alfreda fick jobb i en affär där man sålde kontorsmaterial, men det var deras enda inkomst. ”Vi höll på att drunkna ekonomiskt sett”, säger hon.

”Vi hade många skulder och försenade räkningar, och inkassofirmorna

hörde av sig”, tillägger Chris. ”Vi nådde en punkt när vi började sälja saker för att kunna betala räkningarna. Bilen blev återtagen och vi förlorade huset. Det var illa.”

När paret Rubio hade förlorat huset flyttade de till en lägenhet i en ny församling. De kände ingen, och allteftersom ekonomin försämrades kom de alltmer sällan till kyrkan. Chris minns att ju mer de fokuserade på ekonomin, desto mindre fokuserade de på sin tro.

”Det var mycket lätt att säga: ’Vi kan inte komma till kyrkan i dag för vi måste hitta ett jobb eller för att vi är oroliga för våra räkningar eller för att vi inte har några pengar till bensin’”, säger han.



När de pratade med sin nya biskop om sin ekonomiska situation berättade han för dem om kursen Personlig ekonomi för oberoende som just skulle påbörjas i församlingens möteshus som låg strax utan för Montgomery i Alabama.

”Vi växte båda upp i ganska anspråkslösa familjer”, säger Chris. ”Vi hade inte så mycket så vi lärde oss egentligen aldrig att budgetera och spara. Vi levde ur hand i mun. Ofta tog lönen slut efter några dagar, och så var vi tvungna att klara oss utan pengar långa perioder. Så vi tänkte: Ja, vi går den kursen. Om den kan hjälpa oss på något sätt så vill vi göra det.”

”Det förändrade vårt tänkesätt”

Under kursen om personlig ekonomi fick paret Rubio och tre andra familjer lära sig hur man gör upp och håller sig till en budget. De fick lära sig om skulder och hur man hanterar dem. De lärde sig hur man skyddar familjen från ekonomiska svårigheter. Och de fick lära sig om den viktiga roll som tionde spelar i fråga om ekonomiskt oberoende.

”Det förändrade hela vårt tänkesätt”, säger Chris. ”Vi lärde oss att inte

bara hålla koll på vår inkomst och våra utgifter utan också på vårt sparande – något som vi inte hade gjort tidigare. Jag trodde aldrig att vi skulle ha några sparade pengar, ärligt talat.”

Paret Rubio tyckte särskilt mycket om att kursen var som ett råd där deltagarna delade tankar, framgångar och misslyckanden. Kamratskapet stärkte deras tro och ansträngningar att bli ekonomiskt oberoende, och kursens handledare kunde faktiskt erbjuda Chris ett jobb.

”Det gör skillnad när man träffar andra i samma situation”, säger Chris. ”Man upptäcker att man inte är ensam och att vi alla försöker få ekonomin att gå ihop och utveckla färdigheter för att bli oberoende så att vi kan göra saker och ting bättre för våra barn.”

”En fantastisk resa”

När de tillämpade de ekonomiska principerna de lärde sig förbättrades deras ekonomi.

”Vi har inte kommit så långt att vi är rika eller inte längre har några ekonomiska problem, men det är så mycket lättare nu att hantera våra ämbeten och gå i kyrkan utan att oroa sig för

ekonomin”, säger Chris. ”Kursen förändrade oss definitivt andligt sett.”

Alfreda tillägger: ”Kursen hade en direkt koppling till hur mycket starkare vår tro blev. Vi började be mer och läsa skrifterna mer. Vi kände att kursens ekonomiska principer och andliga principer gick hand i hand.”

Chris liknar principerna vid ett par glasögon som har hjälpt honom och Alfreda hitta och hålla sig kvar på vägen mot andligt och ekonomiskt oberoende.

”Utän kursen och utan att ha lärt oss allt vi lärde oss skulle vi inte vara där vi är nu – ekonomiskt eller andligt”, säger han. ”Det har varit en fantastisk resa. Vi lärde oss att man inte behöver en massa pengar för att vara rik. Vi är andligt rika.” ■

Chris Rubio, som är målare, kommer till jobbet med sin fru Alfreda.





ÅTTA NYA TEMPEL TILLKÄNNAGIVNA

President Russell M. Nelson tillkännagav planer på att bygga åtta nya tempel på följande platser. Det finns 162 tempel i verksamhet världen över och ytterligare 47 har tillkännagivits eller är under uppförande.

- Antofagasta, Chile
- Budapest, Ungern
- Moses Lake, Washington, USA
- Neiafu, Tonga
- Okinawa City, Japan
- Pago Pago, American Samoa
- San Pedro Sula, Honduras
- Tooele Valley, Utah, USA

"SMÅ HANDLINGAR AV TRO KRÄVS FÖR ATT TÄNDA GUDS LÖFTEN."

Äldste Dale G. Renlund i de tolv apostlarnas kворum, "Rikliga välsignelser", *Liahona*, maj 2019, s. 71; kursivering tillagd.

HITTA LJUSET IGEN

Syster Sharon Eubank gav oss fem förslag för när "du känner att ditt vittnesbörds ljus håller på att slockna och mörkret tränger sig på":

1. Fatta mod.
2. Håll dina löften till Gud.
3. Ställ dina frågor.
4. Smält tålmodigt ner sten till glas.
5. Vänd dig till Jesus Kristus, som fortfarande älskar dig.

Se "Kristus: Ljuset som lyser i mörkret", *Liahona*, maj 2019, s. 75.

HEMCENTRERADE HELGEDOMAR MED STÖD AV KYRKAN

Många av våra ledare talade om att stärka våra hem, särskilt med den nya tonvikten på hemcentrerade evangeliestudier med stöd av kyrkan. Du kan lära dig mer om

- att oftare inbjuda Anden till ditt hem (se Henry B. Eyring, "Ett hem där



- Herrens Ande bor", *Liahona*, maj 2019, s. 22)
- att göra ditt hem till den främsta missionärsskolan, det främsta släktforskningscentret och den främsta tempelförberedande kursen (se David A. Bednar, "Förberedda att ta emot allt som är nödvändigt", *Liahona*, maj 2019, s. 101)
- att använda studiekursmaterial och familjetid till att "fördjupa vår omvändelse och hjälpa oss bli mer lika Jesus Kristus" (se Ronald A. Rasband, "Bygg en andlig, skyddande borg", *Liahona*, maj 2019, s. 108).

SERVERA GENERALKONFERENSEN PÅ HEMAFTON

Jag fick hela tiden känslan av att jag borde försöka använda konferenstal som lektioner på familjens hemafton. Först ville jag inte göra det. Mina barn är små, det är svårt för dem att förstå talen, och jag var inte säker på att det skulle finnas några barnvänliga ämnen. Men jag förstod att jag åtminstone behövde försöka.

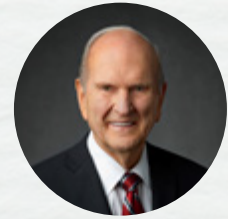
Tack vare att vi har använt konferenstal har våra hemaftnar

förvandlats för barnen, och vi har dessutom haft jättebra evangeliesamtal. Bland alla ögonblick av totalt kaos har vi också upplevt små stunder av familjelycka.

Jessie Christensen, Utah, USA



Du kan berätta om din upplevelse av generalkonferensen genom att skicka in den på liahona.ChurchofJesusChrist.org eller på facebook.com/liahona.



HEMMET, EN HIMMELSK PLATS

”Vi hoppas och ber att varje medlems **hem ska vara en sann helgedom av tro, där Herrens Ande kan vistas**. Trots stridigheter överallt omkring oss kan hemmet vara en himmelsk plats, där studier, bön och tro kan förenas med kärlek.”

President Russell M. Nelson, ”Avslutande ord”, *Liahona*, maj 2019, s. 111; kursivering tillagd.



Den här beresta tvättpåsen har blivit en del av en familjetradition av missionstjänst som jag hoppas aldrig blir utsliten.



En tvättpåse full av kärlek

Mitt beslut att bli en sista dagars helig var svårt för min familj att acceptera. När jag berättade att jag skulle verka som heltidsmissionär utan betalning förstod inte alla hur eller ens varför jag ville åka. Mina föräldrar ville dela min entusiasm, men de hade svårt att se mig ”ge upp” religionen som de hade fostrat mig i.

När jag fick min missionskallelse till Hondurasmissionen Tegucigalpa fanns det också en checklista med saker som jag behövde ha med mig. Mamma lade märke till att en av sakerna på listan var en tvättpåse. Det var något hon kunde förstå! Hon köpte genast en bit grovt jeansstyck och sydde en enkel, funktionell tvättpåse – med kärlek. Det var en gåva som skulle gå vidare.

Tvättpåsen följde med mig till missionärsskolan och sedan till Honduras. Den reste med mig från den ena lilla byn till den andra, och mattades bit för bit från mörkblått till ljusblått, på samma sätt som en par jeans blir ens bästa och sitter perfekt. I slutet av missionen gav jag bort de flesta av mina kläder till en speciell familj som jag hade lärt mig älska, men jag behöll tvättpåsen. Mamma hade gjort den bara till mig fastän hon inte förstod vad en mission innebar.

Nästan 30 år senare fick vår son sin missionskallelse till Kaliforniemi-ssionen Carlsbad, tillsammans med en checklista över saker som han behövde. Vi läste den tillsammans och när vi kom till ”tvättpåse”

hämtade vi påsen som mamma hade sytt åt mig. Den var ännu mer blekt vid det laget, men den följde med till Kalifornien.

Några år senare kallades min dotter att verka i Ohiomissionen Cleveland, och tvättpåsen följde med henne dit. När hon kom tillbaka var den lite mer nött men utan några större skavanker.

Tvättpåsen påminner mig om att vissa saker, som det man lär sig under en mission och av att visa kärlek till andra – som mamma visade mig – kan välsigna oss om och om igen. Det har blivit en del av en familjetradition av missionstjänst som jag hoppas aldrig blir utsliten. ■

Brian C. Heckert, Utah, USA

Hiss-samarier

När en familj i min församling lade ut bilder på Facebook om när de satt fast i en hiss i två timmar, betydde händelsen inget för mig. Inte förrän jag själv fastnade i en hiss.

Jag hade lämnat mobilen hemma så jag bankade på hissdörrarna och ropade på hjälp. Jag bad också. Snart hörde flera unga män mig och ringde på hjälp – som goda samarier. Sedan sa de att de bodde i lägenhet nummer 38 och skojade om att jag skulle komma över med mat när jag blev utsläppt för att visa min tacksamhet.

De gick och jag hade svårt att lugna ner mig. Tänk om det inte kom någon reparatör! Jag bad igen. Jag visste att min man snart skulle komma hem från arbetet och inte veta var jag var.

Jag började banka igen. I springan mellan hissdörrarna kunde jag se personer gå förbi. Jag ropade på dem och frågade om de kunde ringa min man och berätta för honom om situationen. De gjorde det och jag kunde lugna ner mig. Min man visste om det och han skulle se till att jag inte blev kvar.



Jag satt fast i hissen i omkring en timme. Till slut kom en reparatör och befriade mig. Han sa att hissen hade fastnat, så han var tvungen att klättra upp i hisschaktet för att få hissen att fungera igen. Jag tackade honom för hjälpen.

Senare samma dag gick jag och tackade mina grannar i lägenhet nummer 38. Jag gav dem lite hemlagad mat. De sa att de bara hade skojat om maten, men jag var glad att kunna tacka dem. När jag ser tillbaka på den här upplevelsen vet jag nu vad familjen i min församling gick igenom, och jag är tacksam mot dem som inte gick förbi utan stannade för att hjälpa mig.

De kanske inte visste det, men de följde Frälsarens exempel. Han gick inte förbi oss eller lämnade oss. Han gav sitt liv så att vi kan frälsas från fysisk och andlig död. Därför ska jag försöka följa hans exempel och aldrig gå förbi någon som behöver hjälp. Jag är tacksam för den här upplevelsen som oväntat har gett mig en större uppskattning för Herren och hans välsignelser. ■

Katerina Tyltina, Kiev, Ukraina

Jag satt fast i en hiss utan min mobil. Jag bankade på dörrarna och ropade på hjälp. Jag bad också.

Från kris till vänskap

En söndag under sakramentsmötet fick jag en känsla som störde mig. Jag visste inte vad det var, men känslan försvann inte. Jag tittade nervöst på klockan och önskade att mötet skulle vara slut. Det var ovanligt för att vara jag.

Efter avslutningsbönen var känslan fortfarande kvar. Jag tittade mig omkring i sakramentssalen och lade märke till en man som höll sig för bröstet. Jag gick fram till honom och han frågade mig om jag kunde ta honom till tågstationen. Jag sa att jag skulle ta honom till akuten i stället. Han sa att han hade medicin hemma som skulle hjälpa. Jag sa att jag skulle köra honom hem, för det skulle vara för farligt för honom i det tillståndet att ta tåget.

Jag hjälpte honom in i min bil och frågade återigen om jag inte skulle ta honom till en läkare. Han sa att det inte behövdes och att jag bara kunde köra hem till honom. Jag bad tyst till min Fader i himlen att han skulle hjälpa honom och hjälpa mig att köra honom säkert hem! Jag körde försiktigt, öppnade bilfönstren och försökte få honom att lugna ner sig. Efter en stund lutade han sig tillbaka på sätet och började långsamt slappna av.

När vi hade kommit till hans hus bjöd han in mig. Jag var glad för jag ville se till att han tog medicinen och att den verkade. Han tog medicinen och började känna sig bättre. Han sa att han fortfarande hade lite ont i bröstet men att han kände sig trygg hemma.

Han bad mig att stanna och äta middag, och sedan den eftermiddagen

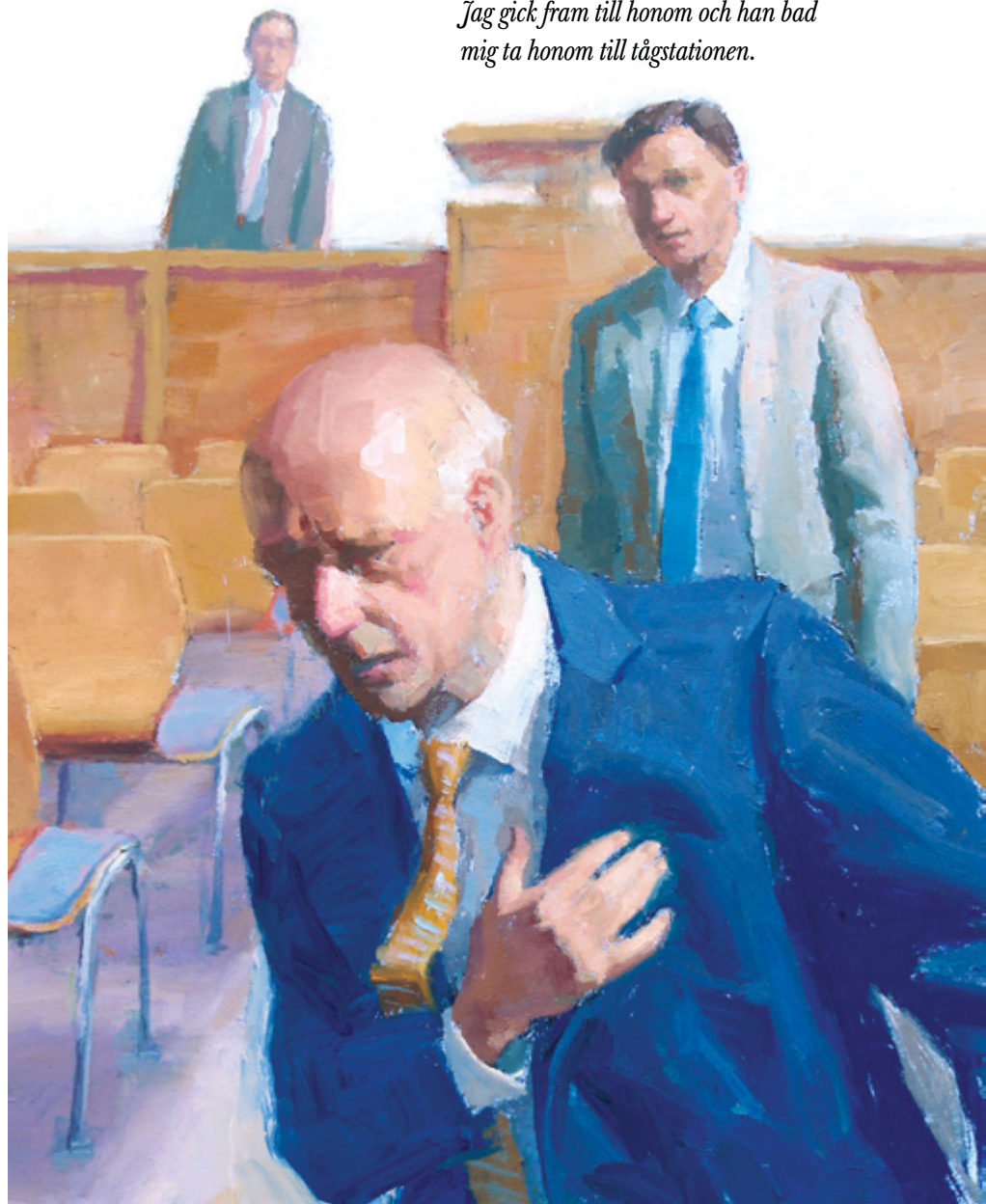
har vi blivit goda vänner. Vi åker ofta på utflykter tillsammans och hjälper varandra. Före den här händelsen hade jag många vänner som inte hade så gott inflytande på mig. Men vänskapen med den här mannen har välsignat mitt liv.

Ibland kan en fin vänskap uppstå ur en kris. Om jag bara hade satt honom på tåget undrar jag om han hade klarat sig ända hem. Jag skulle aldrig ha förlåtit

mig själv om något hade hänt honom. Jag är tacksam mot min Fader i himlen för att den Helige Anden ledde mig in i den här situationen och att följden blev att jag fick en sann och kär vän! ■

Rolf Schweizer, Sankt Gallen, Schweiz

Jag tittade mig omkring i sakramentssalen och lade märke till en man som höll sig för bröstet. Jag gick fram till honom och han bad mig ta honom till tågstationen.



Släktforskningens ljuva toner

Under ett besök hos min dotter i Kentucky upptäckte jag ett gammalt musikinstrument från Appalacherna som kallas bergscittra. Jag lärde några av mina barnbarn att spela musik och märkte att det var lätt att lära sig spela enkla melodier på cittran. Med det här bärbara och lättförvarade stränginstrumentet kunde vi ha roliga musikstunder i familjen medan vi satt runt en lägereld eller hemma.

En eftermiddag åkte min dotter och jag för att se om vi kunde hitta någon som byggde cittror. Vi hittade en äldre man som bodde i en liten stuga vid en landsväg. Han byggde bergscittror och hade den perfekta cittran åt mig.

Under flera år därefter lärde jag mig själv och flera av mina barnbarn att spela på den. Jag ville ge varje barnbarn en cittra, men det skulle bli dyrt att köpa 17 cittror. Så jag bestämde mig för att lära mig bygga dem själv.

Jag började forska i historien kring det här unika amerikanska instrumentet. Jag upptäckte att ett instrument som liknar

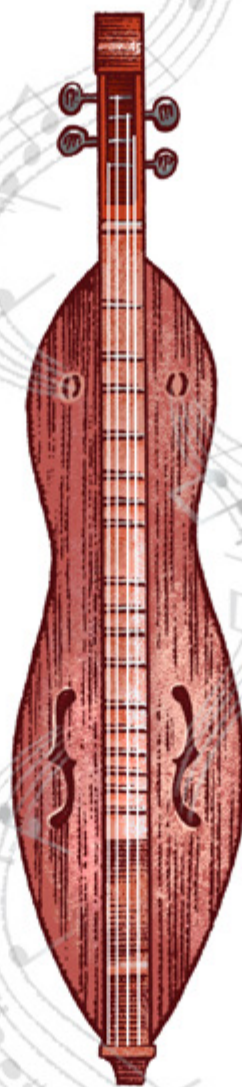
cittran och kallas scheitholt förmodligen togs till USA på 1700-talet av tyska eller skandinaviska immigranter. Ungefär samtidigt spelade skotsk-irländska immigranter också scheitholt. Med tiden började man skapa modifierade versioner av scheitholten som så småningom blev bergscittran. Jag upptäckte också att det engelska ordet för cittra – dulcimer – kommer från latinets *dolce melos*, eller "ljuva toner".

Döm om min förvåning senare när jag förberedde olika släktberättelser och upptäckte att några av mors till största delen tyska förfäder och fars skotsk-irländska förfäder hade spelat bergscittra! Jag förundrades över att jag flera generationer senare hade upptäckt instrumentet och lärt mina barnbarn att spela det! Vilket underbart musikaliskt band mellan mig och mina förfäder och efterkommande!

Jag är tacksam för släktforskningen som har hjälpt mig uppskatta mina förfäder och känna ett band till dem genom bergscittrans vackra toner. ■

Gary McCallister, Colorado, USA

Bergscittran är ett underbart musikaliskt band mellan mig och mina förfäder och efterkommande.





En epistel från en apostel



**President
M. Russell
Ballard**

tillförordnad
president för de
tolv apostlarnas
kvorum

Jag höjer rösten för
att varna er för några
av utmaningarna vi
ställs inför i dag.

Aposteln Paulus höll kontakten med de forna heliga genom brev – eller epistlar – som han skickade till olika grenar i vilka han förmedlade sin kärlek, vägledning och undervisning. Eftersom jag inte kan träffa er alla personligen ska jag verbalt ge er min egen epistel för att uttrycka min kärlek, tacksamhet och undervisning.

Till de heliga i Korint skrev Paulus: ”Paulus, genom Guds vilja kallad till Kristi Jesu apostel” (1 Kor. 1:1).

Jag har också kallats att vara en Jesu Kristi apostel, och som ett särskilt vittne om Herren vittnar jag, som Paulus gjorde i sina brev, att Jesus Kristus gav sig själv för oss och att Fadern uppväckte honom från de döda (se Gal. 1:1, 4). Jag vittnar vidare om att Jesus Kristus återställde sin kyrka genom profeten Joseph Smith i de här sista dagarna och att evangeliets fullhet och välsignelserna som är kopplade till eviga förbund är tillgängliga för alla som tror på och följer Herren Jesus Kristus.

När jag hälsar er använder jag Paulus ord: ”Till Guds församling ..., de kallade och heliga som helgats i Kristus Jesus ... Nåd vare med er och frid från Gud vår Far och Herren Jesus Kristus” (1 Kor. 1:2–3).

Mina bröder och systrar, för att hålla evangeliehjärtat i god kondition behöver vi regelbundna kontroller. När jag har bett om himlens hjälp har jag fått några rekommendationer till er som kommer att hålla er andligt friska och starka.

Paulus varnade de heliga på sin tid för de andliga faror de ställdes inför. Han skrev till galaterna:

”Jag är förvånad att ni så fort överger honom som har kallat er genom Kristi nåd och vänder er till ett annat evangelium,

fast det inte finns något annat. Det är bara några som skapar förvirring bland er och vill förvränga Kristi evangelium.



Men även om vi själva eller en ängel från himlen skulle ge er ett annat evangelium än det vi har predikat, så ska han vara under förbannelse” (Gal. 1:6–8).

Jag höjer min röst, liksom Paulus gjorde, och menar att det finns de ”som skapar förvirring bland er och vill förvränga Kristi evangelium”. Jag skulle svika min plikt om jag inte höjde rösten för att varna er för farorna vi ställs inför i dag.

De som inte är fokuserade på Jesu Kristi evangeliums enkla lära kommer så småningom att börja lyssna på falska lärare och självtutnämnda profeter och ta till sig världsliga filosofier.



Två krafter i universum

Mina bröder och systrar, glöm aldrig att det finns två krafter i universum: En inbjuder oss att välja det rätta och uppleva evig glädje och lycka, och den andra inbjuder oss att välja det motsatta, vilket leder till sorg och ånger. Vår lära säger att livet är ett prov – en tid för att se vilken inbjudan vi tackar ja till.

Jag påminner er om Jesu profetia om de sista dagarna som vi nu lever i: ”Falska messiasgestalter och falska profeter ska träda fram och göra stora tecken och under för att om möjligt bedra även de utvalda” (Matt. 24:24). Vi blir ledsna när vi ser några av de ”utvalda” bli bedragna, vilket Jesus varnade för.

Jag besökte nyligen en dunge mammutträd som planterades på området kring Brigham Young University för många år sedan. En vän till mig förklarade att mammutträdet är världens största träd och att det kan bli drygt

85 meter högt när det får växa fritt. Det kan leva i över 3000 år.

Ett av träden dog och behövde huggas ner. Det blev bara en stubbe kvar som påminde alla förbipasserande om att ett högt, majestätiskt träd hade stått där en gång. Arboristen vid universitetet ville veta vad som hade dödat trädet eftersom det uppenbarligen inte hade dött av hög ålder. Efter undersökningen fastställde han att trädets matarrötter hade dött på grund av brist på vatten.

Hur var det möjligt med tanke på att trädet hade stått där i över fem årtionden? Arboristen upptäckte att ett grundvattenmagasin som hade gett näring åt den lilla dungen hade flyttat på sig som en oavsiktlig följd av att en ny byggnad hade uppförts öster om dungen.

För mig är det här en perfekt analogi för vad som händer när trofasta medlemmar i kyrkan – de ”utvalda”, de som av allt att döma verkar stå långa och raka i tron – dör andligen.

Liksom det döda mammutträdet fick de här medlemmarna en gång sin andliga näring från den källa av levande vatten som Jesus Kristus erbjuder. Men av en eller annan anledning har de förflyttat sig ifrån källan till andlig näring, och utan den näringen bedövades deras ande och så småningom dog de andligen.

Hur kan vi se till att våra andliga matarrötter alltid har kontakt med källan med levande vatten?

Viktiga vanor

Herren har gett oss enkla, personliga vanor som håller oss rotade, grundade och koppelade till honom. Sådana vanor, när de utövas helhjärtat, med verkligt uppsåt och utan skrymt-eri eller svek, gör att vi kan vara orubbliga lärjungar till Herren Jesus Kristus.

De här viktiga vanorna är sådant som lätt kan glömmas bort i våra ytterst hektiska liv, även när

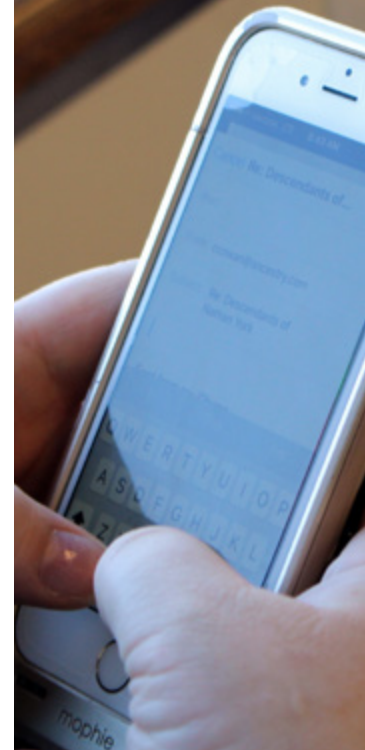
vi gör bra saker som att studera, arbeta för att försörja en familj och ägnar oss åt tjänande i samhället och kyrkan.

Det är bland annat att dagligen be uppriktiga böner, fasta troget, regelbundet studera och begrunda skrifterna och levande profeters ord, göra sabbaten till en glädje, ta del av sakramentet med ödmjukhet och alltid minnas Frälsaren, besöka templet så ofta som möjligt, och slutligen att räcka ut handen till fattiga och ensamma – både de som är nära och de som finns över hela världen.

När man slutar göra de här enkla men viktiga sakerna, avskärmar man sig från källan med levande vatten och låter Satan förvirra ens tankar med sitt bedrägliga, förorenade vatten som täpper till trofasthetens artärer och bedövar anden med falsk näring. Synd och skuld känslor förmörkar sinnet och får många att förneka tidigare inspiration och uppenbarelse och orsakar en ”av-omvändelse” från sanningarna i Jesu Kristi evangelium.

Något som jag ständigt har i sinnet är vetenskapen att de som inte är fokuserade på Jesu Kristi evangeliums enkla lära så småningom kommer att börja lyssna på falska lärare och självutnämnda profeter och anamma världsliga filosofier. De här alternativa rösterna är bland annat

- det högmodiga välståndets lockelse
- habegär som vinner över behoven och således ökar personliga skulder
- nöjen och underhållning som avtrubbar oss inför evangeliets sunda godhet
- aktiviteter som hindrar oss från att helga sabbatsdagen på lämpligt sätt
- poddsändningar och internetplatser som väcker frågor och tvivel utan att vara intellektuellt ärliga nog att tillräckligt väl och uppriktigt presentera Herrens perspektiv.



Hjälp andra att hitta svar

Låt mig se till att ni förstår den här viktiga punkten. Det är absolut inte fel att ställa frågor eller forska i vår historia, vår lära och våra seder. Återställelsen började när Joseph Smith sökte ett svar på en uppriktig fråga.

Föräldrar, ledare för biorganisationerna, lärare i kyrkan (inklusive seminarie- och institutlärare), biskopar och stavspremier: När någon kommer till er med en fråga eller ett bekymmer, vifta då inte bara bort frågan. Säg inte till honom eller henne att inte oro sig för frågan. Tvivla inte på personens hängivenhet mot Herren eller hans verk. Hjälp i stället personen att hitta svar på sina frågor.

Jag blir bekymrad när jag hör om uppriktiga personer som ställer ärliga frågor om vår historia, våra lära eller våra seder och sedan behandlas som om de inte hade någon tro. Det är inte Herrens sätt. Som Petrus sa: ”Var ständigt beredda att svara var och en som ber er förklara det hopp ni har” (1 Petr. 3:15).

Vi behöver bli bättre på att svara på ärliga frågor. Vi kanske inte kan svara på varje fråga om kosmos eller om vår historia, vår lära och våra seder, men vi kan ge många svar till dem som är uppriktiga. När vi inte vet svaret kan vi söka efter svar tillsammans – ett gemensamt sökande som kan föra oss närmare varandra och närmare Gud. Naturligtvis kanske vi inte alltid får tillfredsställande svar på våra frågor. Vid sådana tillfällen är det bra att komma ihåg att det fortfarande finns plats i religion för tro. Ibland vi kan vi lära, studera och veta, och ibland måste vi ha tillit, tro och hopp.

Hjälp dem som har frågor att inse att Herren inte kräver att hans heliga ska ha avancerade examina i kyrkans historia och lära. Därför ska vi inte förvänta oss att föräldrar, ledare och lärare har svar på alla frågor. Också bland första presidentskapet och de tolv apostlarnas kvorum finns det en stor variation i fråga om bakgrund och utbildning som gör att vi kan dela



en mängd skiftande upplevelser under våra samtal och överläggningar.

När jag har en fråga som jag inte kan besvara vänder jag mig ofta till dem som kan hjälpa mig. Kyrkan är välsignad med utbildade forskare och personer som ägnat sitt liv åt studier och som känner till vår historia och skrifterna. Dessa eftertänksamma män och kvinnor bidrar med

ett allvarligt misstag när vi jämför oss med personer som är mycket välbärgade och glömmer att de flesta av oss redan är framgångsrika. Var nöjd och gläds åt välsignelserna du har i stället för att bli en slav under oförståndiga konsumtionsskulder. Var alltid noga med att betala ert tionde, och ge generös offerhjälp för att hjälpa fattiga.

Om ni uppriktigt beaktar profetiska råd så ska ni finna att era andliga matarrötter är bundna till källan med vatten "som flödar fram till evigt liv" (Joh. 4:14).



sammanhang och bakgrund så att vi bättre kan förstå våra heliga seder förr och nu. Välsignad med informationen de ger är jag bättre rustad att söka den Helige Andens vägledning.

Kyrkan främjar öppenhet och har publicerat dyrbara resurser för att ge nya insikter och ännu mer bakgrundsinformation till berättelsen om återställelsen genom webbplatsen Joseph Smith Papers och evangelieämnen på ChurchofJesusChrist.org. Det är en förunderlig tid för att studera kyrkans historia och lära, med en mängd resurser och experter som ger bra bakgrundsinformation och insikt om vårt förflutna. Be och följ alltid maningarna från den Helige Anden, som uppenbarar andliga sanningar.

Lev inom era tillgångar

Jag bekymrar mig över att vissa medlemmar gör sådant som de egentligen inte har råd med för att hålla jämna steg med grannarna. Vi gör

Gläds åt varandras sällskap

En del av er kan vara överprogrammerade med en uppsjö aktiviteter, inklusive bra sådana. Var försiktiga så att ni inte överprogrammerar era barn. Stäng av sociala medier och andra yttre distraktioner då och då och sitt och prata och gläds åt varandras sällskap. Som jag nyligen sa under en generalkonferens: Ha regelbundna familjeråd (se "Familjeråd", *Liahona*, maj 2016, s. 63–65).

Kom ihåg att Herren rådde oss att ta oss tid att "bli stilla och besinna att jag är Gud" (Ps. 46:10; se även L&F 101:16).

För att hålla familjemedlemmar upptagna och borta från det som betyder mest försöker någon alltid skapa något nytt – en ny app eller ett nytt spel, till exempel, som får ungdomar att titta ner på sina mobiler i stället för upp för att se de vackra skapelserna i Guds underbara värld eller kanske någon som de vill träffa, dejta och gifta sig med, och som de kan ha en "verklig" relation med som leder till eviga välsignelser.

Älska din nästa

Jag vill säga något om våra vänner, grannar och medarbetare i skolan och på arbetet som inte tillhör kyrkan. Vi tar det stora uppdraget och uppmaningen från Herren på allvar att undervisa alla nationer och döpa dem "i Faderns och Sonens och den helige Andens namn" (Matt. 28:19), men vi hedrar och

respekterar också allas fria vilja att tänka och tro – eller inte tro – som de vill.

Om en granne, arbetskollega eller skolkamrat inte är intresserad av att undersöka evangeliet, måste vi alltid fortsätta att vara deras vän. Vår kärlek till dem bör inte vara villkorlig. Den bör vara uppriktig och utan krav.

Våra barn lär sig bäst genom föräldrars och ledares exempel. Låt oss vara försiktiga med det vi säger om andra och hur vi behandlar våra medmänniskor. Och tänk på att vi har all rätt att tycka annorlunda, men vi får inte bli otrevliga.

Jesus lärde: ”Du ska älska din nästa som dig själv” (Matt. 19:19). Om vi är hans lärjungar måste vi utöva kristlig hövlighet och vänlighet mot alla vi träffar, även dem som har valt att ta avstånd från kyrkan.

Låt oss gå samman med alla välvilliga personer för varje god sak och inkludera dem i våra vän- och bekantskapskretsar. Låt oss uppriktigt välkomna dem in i våra möteshus och till våra församlingsaktiviteter.

Frid och ett profetiskt råd

Jag avslutar min apostoliska epistel till er med att vittna om att om ni uppriktigt beaktar profetiska råd så ska ni finna att era andliga matarrötter är bundna till källan med vatten ”som flödar fram till evigt liv” (Joh. 4:14). Ni dör inte andligen som det vackra mammutträdet, utan jag vittnar om att ni i stället får mer frid, glädje och lycka i livet genom att ta emot Jesus Kristus och de tjänare han har kallat och genom att följa hans evangelieplan. Om nationernas folk inte vänder tillbaka hjärtat till Gud och hans lärdomar och plan så ställs vi säkerligen inför de konsekvenser som uppenbarats i skrifterna.

Mina älskade bröder och systrar, vi har

uppmanats att förbereda kyrkan och oss själva för de dagar som säkerligen kommer om världens folk fortsätter att ignorera och åsidosätta Gud vår himmelske Fader och hans älskade Son, Herren Jesus Kristus. Skrifterna är tydliga angående konsekvenserna av att vända sig bort från Gud.

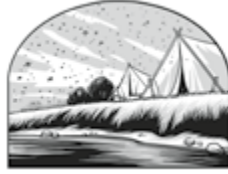
Vi älskar er. Det är min förmån att inbjuda vår himmelske Fader att välsigna er. Må ni känna frid. Må ni ha glädje i hjärtat. Må ni ha modet att omvända er om ni behöver det. Om det pågår något i era liv som inte är bra, må då Herren välsigna er med modet att omvända och ändra er, från och med i dag. Må Herren ge er styrka att vända era hjärtan till honom, att älska honom och att tjäna honom så att ni tryggt kan fortsätta genom jordelivet, beredda för den dag när ni omfamnas av er Fader i himlen och hans älskade Son.

Som ett särskilt vittne om Kristus vittnar jag för er att jag vet att Jesus är Kristus. Han är Guds Son. Allt det jag har sagt är sant, och jag hoppas att ni tar emot min epistel i den anda som jag har talat i. Jag vittnar om att det här är Jesu Kristi kyrka.

Må Gud välsigna er, mina älskade bröder och systrar, medan vi gör allt vi kan för att förbereda oss för den dag när världens Frälsare och Återlösare kommer tillbaka som vår Herre och kung. ■

Från ”An Epistle to the Saints of the Utah Salt Lake Area”, ett tal som hölls vid en flerstavskonferens den 11 september 2016.





KAPITEL 3

Herrens ord och vilja

Redaktionens anmärkning: Det här är ett utdrag ur kapitel 3 i volym 2 av De heliga, Ingen gudlös hand. (Volym 2 ges ut i början av nästa år.) På hösten 1846 bor omkring 2 500 medlemmar, bland andra president Brigham Young, i Winter Quarters, en tillfällig bosättning av heliga väster om Missourifloden. Många heliga lider av sjukdomar.

Mitt under lidandet i Winter Quarters fick Brigham bud om att en pöbelhop på omkring tusen män hade attackerat den lilla grupp heliga som var kvar i Nauvoo. Omkring två hundra heliga hade gjort motstånd, men hade blivit besegrade i strid efter några dagar. Stadens ledare förhandlade om en fredlig evakuering av de heliga, varav många var fattiga och sjuka. Men när de heliga lämnade staden trakasserade pöbeln dem och plundrade deras hem och vagnar. En pöbel intog templet, vandaliserade det och hånade de heliga när de flydde till lägren på andra sidan floden.²⁸

När Brigham fick vetskap om flyktingarnas desperata läge skickade han ett brev till kyrkans ledare och påminde dem om det förbund de hade slutit i Nauvoo om att hjälpa de fattiga och hjälpa alla heliga som ville bege sig västerut.

”Dessa stackars bröder och systrar, änkor och föräldralösa, sjuka och utblottade, ligger nu på Mississippiflodens västra strand”, meddelade han. ”Detta är en handlingens dag. Låt elden i det förbund som ni ingått i Herrens hus brinna i era hjärtan som osläckbara lågor.”²⁹

Även om de heliga i Winter Quarters hade skickat tjugo undsättningsvagnar till Nauvoo två veckor tidigare och bara kunde undvara en liten del mat och förnödenheter, skickade de och närliggande bosättningar ytterligare vagnar, oxspann, mat och andra förnödenheter tillbaka till Nauvoo. Newel Whitney, kyrkans presiderande biskop, köpte också mjöl åt de utarmade heliga.³⁰

När hjälptrupperna nådde flyktingarna var många av de heliga där febriga, dåligt utrustade för kallt väder och utsultna. Medan de heliga förberedde sig för att bege sig till Missouri-floden såg de en flock vaktlar som fyllde himlen och landade på och runt deras vagnar. Män och pojkar skyndade efter fåglarna och fångade dem med händerna. Många mindes hur Gud också hade sänt vaktlar till Mose och Israels barn i nödens stund.



”Den här morgonen fick vi ett direkt tecken på Guds barmhärtighet och godhet”, skrev Thomas Bullock, en kyrkans kamrer, i sin dagbok. ”Bröderna och systrarna prisade Gud och lovade hans namn för att det som utgjutits över Israels barn i öknen nu manifesteras för oss under vår förföljelse.”

”Varje man, kvinna och barn fick vaktel att äta till middag”, skrev Thomas.³¹

Samtidigt, hundratals mil bort på atollen Anaa i Stilla havet, talade en bärare av aronska prästadömet som hette Tamanehune under en konferens för över åtta hundra sista dagars heliga. ”Ett brev bör skickas till kyrkan i Amerika”, föreslog han, ”med begäran om att omedelbart skicka hit allt från fem till etthundra äldster.” Ariipaea, medlem i kyrkan och lokal ledare i byn, stödde förslaget och de heliga från Söderhavet räckte upp handen till bifall.³²

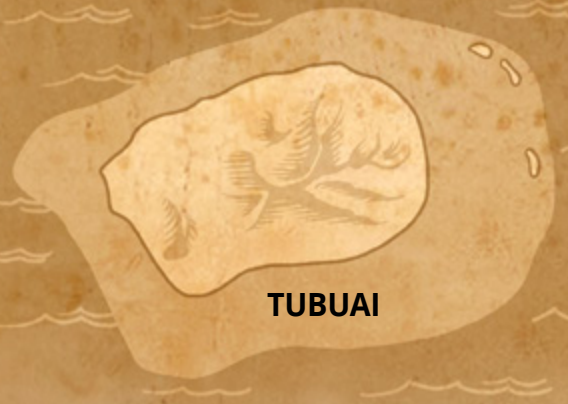
Addison Pratt som presiderade vid mötet instämde helhjärtat med Tamanehune. Under de föregående tre åren hade Addison och Benjamin Grouard döpt över tusen personer. Men under den tiden hade de bara fått ett enda brev från någon av de tolv och i det gavs inga instruktioner om att återvända hem.³³

Under de sex månaderna efter att brevet hade kommit hade de båda missionärerna inte hört något mer från familj, vänner eller kyrkans ledare. Närhelst en dagstidning kom till ön sökte de nyheter om de heliga på dess sidor. En tidning de läste hävdade att hälften av de heliga i Nauvoo hade blivit massakrerade medan resten hade tvingats fly till Kalifornien.³⁴

Angelägen att få veta vad som hänt Louisa och hans döttrar, beslutade sig Addison för att återvända till USA. ”Att få veta sanningen, även om den är hemsk”, sa han sig, ”är bättre än att förbli i ovisshet och oro.”³⁵



ANAA



TUBUAI

Efter att ha verkat som missionär i Franska Polynesien återvände Addison Pratt till USA för att återförenas med sin fru Louisa, som gjorde förberedelser för att bege sig västerut med barnen.

Addisons vänner Nabota och Telii, den man och hustru som hade verkat tillsammans med honom på Anaa, bestämde sig för att återvända till Tubuai där Telii var en älskad andlig lärare bland de andra kvinnorna i kyrkan. Benjamin planerade att stanna kvar på öarna för att leda missionen.³⁶

När de heliga i Stillahavsområdet fick höra att Addison skulle resa, uppmanade de honom att komma tillbaka snabbt och att ta med sig fler missionärer. Eftersom Addison redan planerade att återvända till öarna med Louisa och deras döttrar, förutsatt att de fortfarande levde, gick han villigt med på det.³⁷

När kallare väder svepte in över Winter Quarters bad Brigham ofta om att få veta hur han skulle förbereda kyrkan för färden bortom Klippiga bergen. Efter nästan ett år på pionjärleden hade han lärt sig att det var avgörande för de heligas framgång att organisera och utrusta dem för vägen som låg framför dem. Men bakslag efter bakslag hade också visat honom hur viktigt det var att lita på Herren och följa hans vägledning. Liksom under Josefs livstid var det bara Herren som kunde leda sin kyrka.

Strax efter att det nya året hade inletts kände Brigham hur Herren öppnade hans sinne för nytt ljus och ny kunskap. Under ett möte med högrådet och de tolv den 14 januari 1847 började han skriva ner en uppenbarelse från Herren till de heliga. Innan Brigham gick till sängs gav Herren honom ytterligare instruktioner inför den kommande färden. Brigham tog fram den påbörjade uppenbarelsen och fortsatte nedteckna Herrens vägledning till de heliga.³⁹

Dagen därpå visade Brigham uppenbarelsen för de tolv. Den fick namnet ”Herrens ord och vilja” och den betonade

behovet av att organisera de heliga i kompanier under ledarskap av apostlarna. I uppenbarelsen befallde Herren de heliga att sörja för sina egna behov såväl som att arbeta tillsammans på färden med att ta hand om änkor, föräldralösa barn och familjerna tillhörande Mormonbataljonens medlemmar.

”Låt var och en bruka allt sitt inflytande och alla sina ägodelar till att föra detta folk till den plats där Herren skall upprätta en Sions stav”, var en uppmaning i uppenbarelsen. ”Och om ni gör detta med ett rent hjärta, i all trofasthet, skall ni bli välsignade.”⁴⁰

Herren befallde också sitt folk att omvända och ödmjuka sig, behandla varandra vänligt och upphöra med drycken-skap och ont tal. Hans ord framfördes som ett förbund som uppmanade de heliga att ”vandra enligt ... alla förordningar” och hålla de löften som de gett i Nauvoo tempel.⁴¹

”Jag är Herren er Gud, ja, era faders Gud, Abrahams och Isaks och Jakobs Gud”, förkunnade han. ”Jag är den som förde Israels barn ut ur Egyptens land, och min arm är utsträckt i de sista dagarna.”

Liksom de forntida israeliterna skulle de heliga prisa Herren och åkalla hans namn i tider av nöd. De skulle sjunga och dansa med en bön av tacksamhet i sina hjärtan. De skulle inte frukta framtiden utan lita på honom och uthärda sina lidanden.

”Mitt folk måste prövas i allt”, sa Herren, ”så att de kan bli redo att ta emot den härlighet jag har för dem, nämligen Sions härlighet.”⁴²

Under resten av vintern fortsatte apostlarna att söka uppenbarelse medan de gjorde förberedelser för att skicka



STORA SALTSJÖDALEN

WINTER QUARTERS

NAUVOO

vagnstågen över Klippiga bergen. Under deras ledning skulle en liten förtrupp lämna Winter Quarters på våren, ta sig över bergen och upprätta en ny samlingsplats för de heliga. För att lyda Herrens befallning och uppfylla profeterna skulle de resa ett baner för nationerna och börja bygga ett tempel. Större kompanier som främst bestod av familjer skulle följa strax efter dem och lyda Herrens ord och vilja på sin färd.⁴⁸

Innan de tolv apostlarnas kvorum och de femtios råd lämnade Nauvoo hade de funderat på att bosätta sig i Salt-sjödaLEN eller i Bear River-dalen längre norrut. Båda dalarna låg på andra sidan Klippiga bergen och rapporterna om dem var lovande.⁴⁹ Brigham hade i en syn sett den plats där de heliga skulle bosätta sig, men han hade bara en vag känsla av var de skulle finna den. Men han bad att Gud skulle vägleda honom och förtruppen till rätt samlingsplats för kyrkan.⁵⁰

På eftermiddagen den 16 april 1847 påbörjade förtruppen sin färd i det kalla och mulna vädret. ”Vi har för avsikt att öppna upp vägen till frälsning för alla uppriktiga människor från alla nationer, eller också offra allt vi förfogar över”, förkunnade apostlarna i ett avskedsbrev till de heliga i Winter Quarters. ”I Israels Guds namn ska vi segra eller också dö i försöket.”⁵³ ■

För att läsa resten av kapitlet, gå till [saints.ChurchofJesusChrist.org](https://www.ChurchofJesusChrist.org) eller den digitala versionen av den här artikeln i [appen Evangeliebiblioteket](https://www.ChurchofJesusChrist.org) eller på [liahona.ChurchofJesusChrist.org](https://www.ChurchofJesusChrist.org).
Ordet Ämne i slutnoterna anger att det finns ytterligare information på [saints.ChurchofJesusChrist.org](https://www.ChurchofJesusChrist.org).

SLUTNOTER

28. James Whitehead to Brigham Young, 18 aug. 1846, Brigham Young Office Files, CHL; George Alley to Joseph Alley, 26 jan. 1847, George Alley, Letters, CHL; Mace, *Autobiography*, s. 138–145; ”Articles of Accommodation Treaty Agreement”, 16 sep. 1846, Chicago Historical Society, Collection of Manuscripts about Mormons, CHL; Bullock, *Journal*, sep. 1846;

- Kyrkans historiska avdelning, *Journal History of the Church*, 18 sep. 1846; Leonard, *Nauvoo*, s. 606–616.
29. Historian’s Office, *History of the Church*, vol. 16, 24 och 27 sep. 1846, s. 49, 51; Brigham Young to ”the High Council at Council Point”, 27 sep. 1846, Brigham Young Office Files, CHL.
30. Historian’s Office, *History of the Church*, vol. 16, 14 sep. 1846, s. 34; 27 sep. 1846, s. 52; 5 okt. 1846, s. 7–8; 6 okt. 1846, s. 11.
31. Bullock, *Journal*, 9 okt. 1846; Historian’s Office, *History of the Church*, vol. 16, 5 och 9 okt. 1846, s. 7–8, 14–15.
32. Society Islands Conference Report, 24 sep. 1846, i Historian’s Office, Minutes and Reports (local units), CHL; Addison Pratt, *Journal*, 3 feb. 1846; 24 sep. 1846; nov. 1850. I den här rapporten från november 1850 verkar Addison ha angett fel datum för konferensen. **Ämne:** French Polynesia [Franska Polynesien]
33. Addison Pratt, *Journal*, 5 mars 1846; 17 apr. 1846; 14 nov. 1846; Woodruff, *Journal*, 26 nov. 1844.
34. Grouard, *Journal*, s. 145; se även Addison Pratt, *Journal*, 6 feb. 1847.
35. Addison Pratt, *Journal*, 7 nov. 1846.
36. Addison Pratt, *Journal*, 13 och 17 mars 1846; 14 och 17 nov. 1846; 9 jan. 1847; Addison Pratt to ”My Dear Family”, 6 jan. 1846, Addison Pratt Family Collection, CHL; Grouard, *Journal*, s. 165–166.
37. Grouard, *Journal*, s. 172; Addison Pratt, *Journal*, nov. 1850; Addison Pratt to ”My Dear Family”, 6 jan. 1846, Addison Pratt Family Collection, CHL; se även Addison Pratt, *Journal*, 13 jan. 1847.
39. Kyrkans historikers kontor, *History of the Church*, vol. 17, 14 jan. 1847, s. 18–19; Willard Richards, *Journal*, 14 jan. 1847; se även Bennett, *Mormons at the Missouri*, s. 148–157. **Ämne:** Brigham Young
40. L&F 136:1–11 (Revelation, 14 jan. 1847, Revelations Collection, CHL); Historian’s Office, *History of the Church*, vol. 17, 14 jan. 1847, s. 19.
41. L&F 136:4, 8, 19, 23–27, 32 (Revelation, 14 jan. 1847, Revelations Collection, CHL).
42. L&F 136:17, 21–22, 28–31 (Revelation, 14 jan. 1847, Revelations Collection, CHL); se även 2 Mos. 2:23–25; 4:31; 6:6–7; 15:1.
48. Woodruff, *Journal*, 4 sep. 1847; Historian’s Office, *History of the Church*, vol. 17, 6 och 21 mars 1847, s. 65–66, 72; Lee, *Journal*, 15 och 27 feb. 1847; Council of the Twelve Apostles to ”the Brethren at Winter Quarters”, 16 apr. 1847, Brigham Young Office Files, CHL; se även L&F 136 (Revelation, 14 jan. 1847, Revelations Collection, CHL).
49. Council of Fifty, ”Record”, [s. 24], [88] i JSP, CFM:472, 513.
50. Lee, *Journal*, 13 jan. 1846, s. 79; George A. Smith, i *Journal of Discourses*, 20 juni 1869, 13:85; Council of the Twelve Apostles to ”the Brethren at Winter Quarters”, 16 apr. 1846, Brigham Young Office Files, CHL; Norton, *Reminiscence and Journal*, 28 juli 1847; Erastus Snow, i *Journal of Discourses*, 14 sep 1873, 16:207; se även Thomas Bullock to Henrietta Rush-ton Bullock, 9 juni 1847, Henrietta R. Bullock Collection, CHL.
53. Woodruff, *Journal*, 14–16 apr. 1847; Clayton, *Diary*, 16 apr. 1847; Council of the Twelve Apostles to ”the Brethren at Winter Quarters”, 16 apr. 1847, Brigham Young Office Files, CHL.



**Äldste Adilson
de Paula Parrella**
i de sjuttios
kvorum

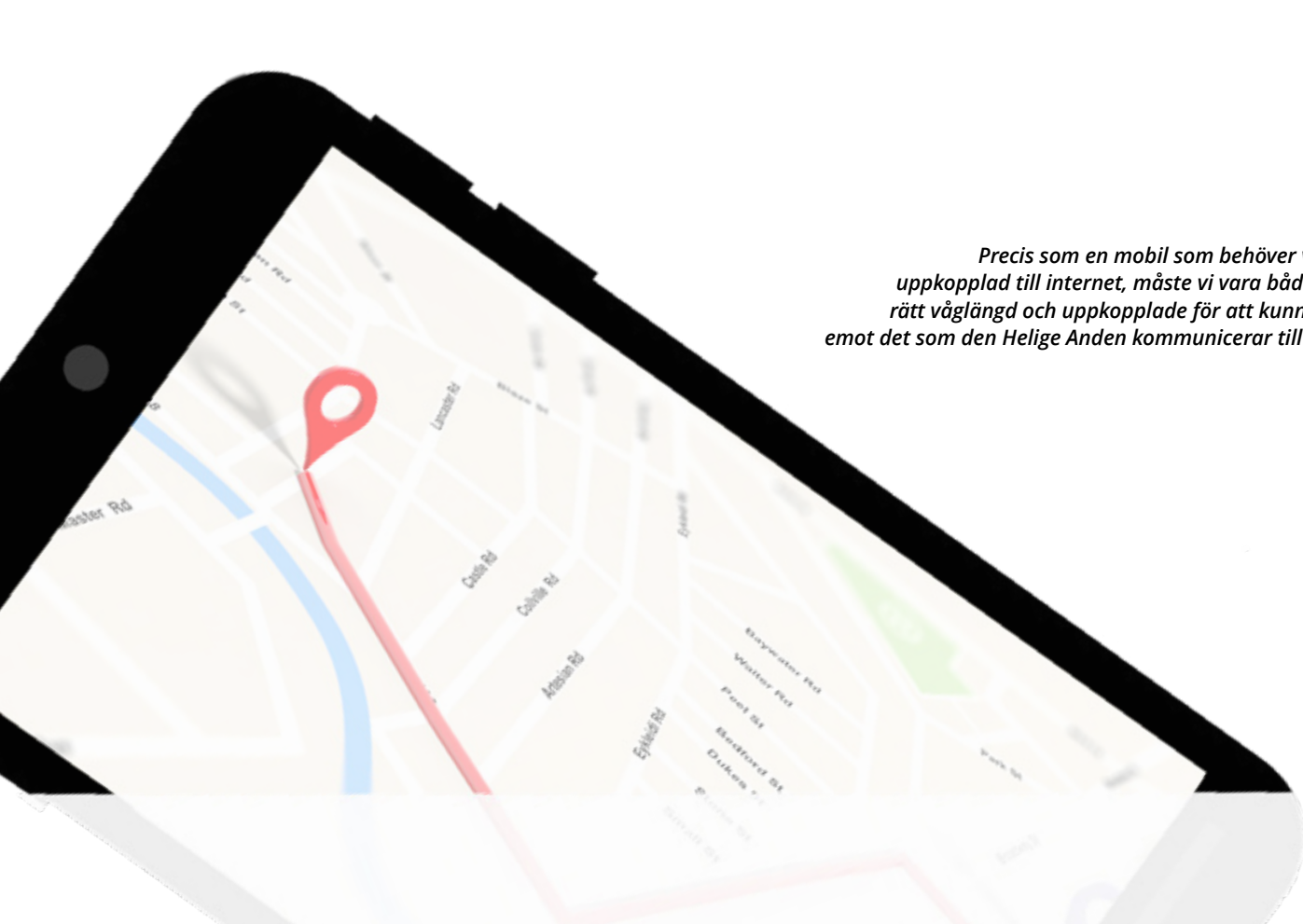
Ta emot och känna igen himmelsk vägledning

Gud är villig att ge oss vägledning, men vi måste vara villiga och redo att ta emot den.

Som unga missionärer i missionärsskolan i Brasilien hade vi en dag utsedd till att som kamratskap gå ut på gatorna i São Paulo och inbjuda människor att höra missionärslektionerna. Efter några timmar kom vi tillbaka till missionärsskolan och hade ett vittnesbördsmöte.

Många berättade om maningar som de fått att gå till en viss gata eller prata med en viss person. Jag tyckte att de här upplevelserna lät underbara. Men eftersom jag inte hade någon liknande upplevelse kände jag att jag kanske inte var tillräckligt bra, eller tillräckligt förberedd, för att vara missionär.

Jag blev missmodig och bad missionärsskolans ledare om hjälp. De hjälpte mig förstå att Gud *är* villig att ge oss anvisningar genom den Helige Anden, och även om min upplevelse skilde sig från andras behöver jag ändå kvalificera mig för Andens vägledning. Precis som en radio som behöver ställas in på en viss kanal, eller en mobil som behöver vara uppkopplad till internet, måste vi vara både ”på rätt våglängd” och ”uppkopplade” för att kunna ta emot det som den Helige Anden kommunicerar till oss.



Precis som en mobil som behöver vara uppkopplad till internet, måste vi vara både på rätt våglängd och uppkopplade för att kunna ta emot det som den Helige Anden kommunicerar till oss.

Andlig överlevnad

President Russell M. Nelson har gett oss följande varning: ”I kommande dagar blir det inte möjligt att överleva andligt utan den Helige Andens ledande, tröstande och ständiga inflytande.”¹

Han uppmanade oss att ”sträcka [oss] bortom [vår] nuvarande andliga förmåga att få personlig uppenbarelse, för Herren har lovat att ’om du [söker] ska 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].”²

Under vår resa här på jorden förväntar Herren sig att vi ska ”göra mycket av egen fri vilja och åstadkomma mycket rättfärdighet” (L&F 58:27). Men det finns vissa saker som vi bara kan åstadkomma med himlens hjälp. Den Helige Anden uppenbarar för oss vad vi behöver göra för att stanna kvar – och utvecklas – på vägen till lycka i det här livet och ärva evigt liv. ”Ty se, återigen säger jag till er att om ni går in på den vägen och tar emot den Helige Anden så visar han er allt vad ni bör göra” (2 Ne. 32:5).

Herrens mönster

Skrifterna förklarar hur Herren ger oss personlig uppenbarelse: ”Jag skall tala till ditt förstånd och till ditt hjärta genom den Helige Anden, som skall komma över dig och som skall bo i ditt hjärta” (L&F 8:2).

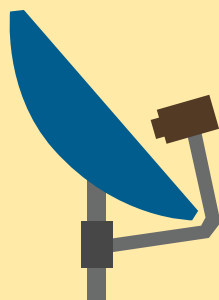
Herren har också sagt till oss att ”förlita [oss] på den Ande som leder till att göra gott” (L&F 11:12). Ibland leder Anden oss till att göra gott genom tankar, idéer, en sträng av idéer, intryck om att avstå från eller att börja göra något, insikter eller kunskap, en utveckling av något som vi inte skulle lära oss enbart på egen hand, erinran om sådant vi har glömt, med mera.³

I Galaterbrevet 5:22–23 lär vi oss att den Helige Anden ofta talar till oss genom känslor som kärlek, glädje, frid, tålamod, vänlighet, godhet, trohet, mildhet och självbehärskning. Hjälpen vi får av den Helige Anden kommer ofta som skraddarsydda anvisningar för våra specifika behov, men kom ihåg att sådan vägledning inbjuder till att göra gott (se Moro. 7:13) och alltid är i harmoni med de levande profeternas och skrifternas lärdomar.

Ta emot och känna igen

En av de kanske största utmaningarna vi ställs inför under jordelivet är att veta hur man tar emot, känner igen och följer maningar och vägledning från den Helige Anden. Följande lärdomar kan vara till hjälp.

Lärdom 1: Herren är villig att ge oss personlig uppenbarelse, men vi behöver vara redo att ta emot den.

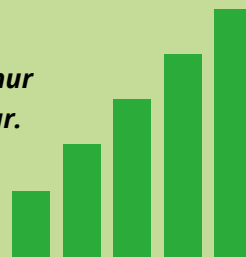


”En av de saker Anden har påtalat för mitt sinne upprepade gånger sedan min nya kallelse som president för kyrkan är hur villig Herren är att uppenbara sitt sinne och sin vilja. Privilegiet att ta emot uppenbarelse är en av Guds största gåvor till sina barn.”⁴

På missionärsskolan lärde jag mig att jag behöver vara redo att ta emot vad Herren än vill ge mig, i sin tid och på sitt sätt. Jag lärde mig att störande inslag kan göra oss så distraherade att vi inte märker när Herren talar till oss eller lyssnar noga på budskapet han vill att vi ska höra.

Äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kvorum har sagt: ”När vi har en önskan och inbjuder den Helige Anden i våra liv och lär oss att genast följa enkla maningar kan också vi stänga ute världens distraherande ljud och tydligt fokusera på den Helige Andens maningar.”⁵

Lärdom 2: Vi behöver studera och lära oss hur Andens språk fungerar.



Äldste Ronald A. Rasband i de tolv apostlarnas kvorum har sagt: ”Anden [kommunicerar] ofta ... genom känslor. Du känner det genom ord som är bekanta för dig, som verkar förnuftiga, som manar dig. ...

De här känslorna är milda, en liten maning att handla, att göra något, att säga något, att reagera på ett visst sätt.”⁶

Att lära sig ta emot uppenbarelse från den Helige Anden kan jämföras med att lära sig ett språk. Först förstår vi lite eller kanske inget alls. Men när vi fortsätter anstränga oss så lär vi oss ord, sedan mening, sedan hela tankar. Så småningom upptäcker vi att vi förstår det som sägs. För att lära oss Andens språk måste vi göra följande:

- Ha en önskan att lära.
- Studera, i skrifterna och i de levande profeter- nas ord, om hur man tar emot uppenbarelse.
- Vara uppmärksamma på andliga intryck.
- Be Gud sända oss vägledning genom den Helige Anden.
- Vara villiga att ta emot – inte ignorera eller ta lättvindigt på – anvisningarna vi får.
- Följa maningarna.
- Uppriktigt söka efter att ta emot ytterligare vägledning.

Lärdom 3: Vår himmelske Fader ger oss uppenbarelse på sitt eget sätt och i sin egen tid.



Den här lärdomen innehåller tre principer.

1. *Gud kan och kommer att låta oss veta vad vi ska göra för att utvecklas.* Vår himmelske Faders verk är att hjälpa oss uppnå evigt liv (se Mose 1:39). "[Han] vill göra mer än att bara hjälpa oss känna frid, han bryr sig om vår utveckling", har president Henry B. Eyring, andre rådgivare i första presidentskapet, sagt.⁷

Det innebär att vår himmelske Fader bryr sig om de steg vi tar här på jorden. Han vet vilka beslut vi måste fatta och vad vi måste göra för att vi ska kunna "bli Guds söner [och döttrar]" (Moro. 7:48). "Mer än du någonsin kan föreställa dig vill han att du ska nå din bestämmelse: att med heder återvända till honom", har äldste Dieter F. Uchtdorf i de tolv apostlarnas kворum sagt.⁸

2. *Ibland förstår vi inte orsaken till himmelska anvisningar.* Gud sänder ibland anvisningar som vi inte väntar oss. Jag minns när jag var på ett sakramentsmöte och jag fick ett tydligt intryck. Anvisningen var inte en röst eller en viskning utan en tydlig tanke om något som jag borde göra. Jag väntade mig inte att få en sådan uppmaning under sakramentsmötet.

Jag vände mig till min fru och berättade om maningen jag just hade fått. Hon menade att jag skulle följa maningen fastän vi inte förstod orsaken till den.

När vi följde maningen, och allteftersom tiden har gått, har vi sett flera bevis på att uppmaningen vi fick har gett oss större frid och sett till att vi hållit oss kvar på vägen mot utveckling.

3. *Vi måste vara villiga att göra Guds vilja.* I sin fullkomlighet och visdom vet Gud vad som är bäst för oss. Hans vilja, baserad på ett gudomligt perspektiv, visar oss en bättre väg. Men det innebär ofta en utmaning för oss. I detta liksom i allt annat är Herren Jesus Kristus vårt fullkomliga föredöme. Han gjorde Faderns vilja till sin egen. När Frälsaren led för våra synder, bad han: "Min Far! Om det är möjligt, så låt den här bågaren gå förbi mig. Men inte som jag vill, utan som du vill" (Matt. 26:39).

Också vi måste vara villiga att sätta Guds vilja över våra önsknings. När vi accepterar hans vilja och gör den, förbereder vi oss för att ta emot mer vägledning. Äldste Bednar har sagt att "när vi hedrar våra förbund och håller buden, när vi alltmer konsekvent försöker göra gott och bli allt bättre, kan vi vandra i visshet om att Gud leder våra steg".⁹

Ta emot himlens hjälp

Vår eviga utveckling är beroende av att vi tar emot personlig vägledning från den Helige Anden. Må vi var och en vara fast beslutna att följa president Nelsons råd att söka uppenbarelse för våra liv. När vi tror och litar på att Gud vill ge oss vägledning genom den Helige Anden får vi den vägledning vi behöver om vi uppriktigt inriktar oss på att söka himlens hjälp. ■

SLUTNOTER

1. Russell M. Nelson, "Uppenbarelse för kyrkan, uppenbarelse för våra liv", *Liahona*, maj 2018, s. 96.
2. Russel M. Nelson, "Uppenbarelse för kyrkan, uppenbarelse för våra liv", s. 95.
3. Se David A. Bednar, "Uppenbar-elsens ande", *Liahona*, maj 2011, s. 87–90.
4. Russel M. Nelson, "Uppenbarelse för kyrkan, uppenbarelse för våra liv", s. 94.
5. David A. Bednar, "Receiving, Recognizing, and Responding to the Promptings of the Holy Ghost" (andakt vid Ricks College, 31 aug. 1999).
6. Ronald A. Rasband, "Låt Guds Ande leda dig", *Liahona*, maj 2017, s. 94.
7. Henry B. Eyring, "Min frid lämnar jag efter mig åt er", *Liahona*, maj 2017, s. 17.
8. Dieter F. Uchtdorf, "Lev evangeliet med glädje", *Liahona*, nov. 2014, s. 123.
9. David A. Bednar, "Uppenbar-elsens ande", s. 90.

Ett steg i taget

Fullkomlighet kan låta skräckinjagande – särskilt när vi gör det till ett mål för oss ofullkomliga varelser. Jag menar, alla gör fel ibland och ångrar sina misstag. Ofta kan de här ångerfulla känslorna hjälpa oss att göra nödvändiga förändringar, men om vi ägnar för mycket tid åt att älta behovet att göra bättre och bli bättre, kan sådana tankar försvaga oss. I sin artikel på sidan 44 hjälper Nathan oss att förstå vad fullkomlighet egentligen innebär och hur vi kan sträva efter den genom att leva rättfärdigt, ett steg i taget.

Det kan också ofta kännas som om vi är ensamma i vår strävan att förbättra oss, men det är vi inte! Vår himmelske Fader och Jesus Kristus finns där för var och en av oss. Om du någon gång känner att du inte duger, läs Joëlles artikel på sidan 42 om hur hon fick hjälp att övervinna sin perfektionism genom att lära sig förstå Frälsarens försoning.

Perfektionism kan ofta ta sig sådana uttryck som renlighet, som Ambers oro, eller inriktning på vissa aspekter av evangeliet, som Aarons strävan att vara en Guds man. (Båda är digitala artiklar.) Men som de här unga vuxna upptäckte kan du vara en Guds man eller kvinna trots att du inte är fullkomlig.

Vill du ha ännu fler goda nyheter? Uppmaningen att vi ska vara fullkomliga (se Matt. 5:48) kanske inte innebär det du tror att den innebär. Läs Davids digitala artikel för att lära dig några steg för att övervinna perfektionism.

När vi strävar efter att förbättra oss behöver vi minnas att Herren vill att vi ska känna oss inspirerade och upplyfta – inte nedslagna. Vi kan vara alldeles för hårda mot oss själva (se min digitala artikel) så vi bör tänka på att vi ska vara snälla mot oss själva på vår resa mot fullkomlighet.

Fokusera på din himmelske Fader och Frälsaren. De vet ditt gudomliga värde och kan med tiden hjälpa dig bli mer än du någonsin trodde att du kunde vara. Ett steg i taget.

Vänliga hälsningar,
Heather Claridge



BÄSTA RÅDET ...

Unga vuxna ger sina bästa råd om att övervinna perfektionism.

"Jag ger mig själv det här rådet: Jag är här för att lära mig fokusera på det som är viktigt så att jag kan återvända till Herren."

– Paola Vargas, Aguascalientes, Mexiko

"Fullkomliga människor behöver ingen Frälsare. Gud ger oss svagheter så att vi kan förlita oss på Kristus."

– Mckenna Clarke, Virginia, USA

"I kyrkan har jag lärt mig att perfektion inte kan uppnås i det här livet utan kommer i nästa liv. Frälsaren är ett fullkomligt exempel för oss. Följ honom i det här livet så att du kan bli fullkomlig en dag."

– Vennela Vakapalli, Andhra Pradesh, Indien

Vilket är det bästa rådet du någonsin har fått om förlåtelse? Skicka in ditt svar på liahona.ChurchofJesusChrist.org senast den 30 september 2019.

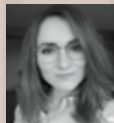
BERÄTTA OM DIN UPPLEVELSE

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 dina artiklar eller din feedback på liahona.ChurchofJesusChrist.org.

OM DE UNGA VUXNA FÖRFATTARNA

Joëlle Spijkerman

tycker om att skratta och le, och hon är ofta väldigt entusiastisk. Hon älskar evangeliet, barn och musik, och hon studerar för närvarande till grundskollärare. Ett av hennes mål är att sprida ljus till alla omkring sig.



Nathan Read växte upp i

Tasmanien i Australien. Han har en kandidatexamen i ekonomisk analys och är nu statsanställd. Förutom sitt arbete och att undervisa seminariet i sin församling gillar han att framträda i lokala musikalerna och läsa bra böcker.



När Heather White

Claridge var liten sov hon med en trave böcker under kudden, så det ledde naturligt till att hon blev redaktör. Hon har bott överallt i USA och lärt sig saker (till exempel taekwondo och att göra blyinfattade fönster) längs vägen. Hennes favoritårstid är hösten – mest för att hon vill hoppa på de krispiga löven.



Amber Weston är

hemmamamma till fyra underbara barn. Hennes favoritperson är maken och hennes favorithobby är "bullet journaling". Hon har med sig sin "bullet journal" överallt så att hon kan bevara alla vackra (och mindre vackra) ögonblick i livet.



I DEN HÄR DELEN

42 Jag är inte fullkomlig ... än
Joëlle Spijkerman

44 Perfektionism och det fördärliga med "finn fem fel!"
Nathan Read

48 Fullkomliga genom Kristus



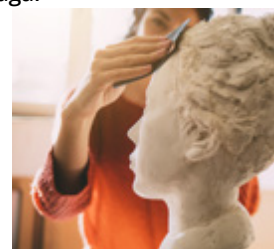
ENDAST DIGITALT

Vi är för hårda mot oss själva
Heather White Claridge

Kunde jag känna Anden i mitt stökiga hus?
Amber Weston

Du kan vara en sann Guds man eller kvinna – trots dina brister
Aaron Williams

Du: Arbete pågår
David Dickson



Läs de här artiklarna och mer

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

Mitt problem med perfektionism hjälpte mig förstå mer om Frälsarens försoning.

Jag är inte fullkomlig ... än

Joëlle Spijkerman

3 Nephi 12:48 säger Jesus: "Därför vill jag att ni skall vara fullkomliga så som jag, eller er Fader som är i himlen, är fullkomlig." Det här skriftstället har alltid varit jobbigt för mig eftersom jag har haft problem med perfektionism hela livet. Och visst är det bra att vilja göra sitt bästa i allting, men perfektionism kan bli fördärligt. Längre, när jag hade gjort ett misstag eller till och med när jag hade lyckats med något, kände jag att jag inte dög.

Begärt för mycket av mig själv


Jag har alltid begärt för mycket av mig själv, särskilt på high school. Och jag misslyckades ofta eftersom jag försökte åstadkomma så mycket på en gång för att bevisa att jag dög. Ett år bestämde jag mig för att lära mig sällskapsdans, ta musiklektioner och gå med i en ensemble. Jag trodde jag behövde göra allt jag kunde för att utveckla och fullkomliggöra mina talanger. Men vid en punkt tvingades jag ge upp alltihop för det var alldeles för mycket för mig att hantera. Jag var så hård mot mig själv. Jag kände

mig misslyckad, och att misslyckas var något av det som jag var mest rädd för.

Jag vet att jag inte är den enda som har problem med perfektionism. Så många av oss försöker göra vårt bästa varje dag och känner oss missmodiga när vi inte gör allting perfekt. Men hur vi än anstränger oss kommer ingen av oss att bli fullkomlig här på jorden. Så hur kan vi sträva efter fullkomlighet när alla ansträngningar verkar vara förgäves? Äldste Jeffrey R. Holland i de tolv apostlarnas kvorum har ett svar: "Var alltså fullkomliga – till slut."¹

Det är bra att sträva mot fullkomlighet, men det kan bli negativt om vi låter det överväldiga oss. Med allt som det här livet begär av oss fysiskt, mentalt, känslomässigt och även andligt, är det viktigt att vi inte bränner ut oss genom att inte nöja oss med mindre än fullkomlighet. Och det är ännu viktigare att tänka på vad vår himmelske Fader vill att vi ska göra. Han vill inte att vi ska bränna ut oss genom att ta i för mycket.

Herren sa följande i Läran och förbunden 10:4: "Löp inte fortare och arbeta inte mer än du har fått kraft och medel till för att kunna översätta,



men var flitig intill änden." Vi kan tillämpa det här i våra liv. Vår himmelske Fader vill att vi ska vara lyckliga, och det blir vi om vi gör det han säger att vi ska göra, så gott vi kan. Även om våra ansträngningar inte är helt fullkomliga än.

Fullkomlig betyder "fullständig"

Ordet *perfekt* [eller fullkomlig] kommer ursprungligen från det

latinska ordet *perficere*, vilket kan delas upp i *per-* ("fullständig") och *facere* ("göra"). Så fullkomlig betyder egentligen "fullständig". Vi kan inte bli fullständiga utan Jesus Kristus (se Moro. 10:30). Jag tror att många av oss anser att vi inte är tillräckligt bra. Och det är vi ju inte! Det vill säga, utan Kristus är vi inte det. Som Ammon sa: "Ja, jag vet att jag är ingenting. Till min styrka är jag svag, därför vill jag inte skryta över

mig själv, utan jag vill skryta över min Gud, ty i hans kraft kan jag göra allting" (Alma 26:12).

Med Kristus kan vi alltid sträva efter att bli bättre, så till den grad att vi blir perfekta och fullkomliga en dag eftersom han uppväger våra ofullkomligheter. "Ja, kom till Kristus och bli fullkomnade i honom och avstå från all ogudaktighet. Och om ni avstår från all ogudaktighet och älskar Gud av all er förmåga, allt ert sinne och all er styrka, då är hans nåd tillräcklig för er så att ni genom hans nåd kan bli fullkomliga i Kristus" (Moro. 10:32).

Under årens gång har jag insett att jag inte helt förstod vad Frälsarens försoning innebär och betyder för mig. Jag trodde att jag behövde göra allt på ett fulländat sätt här på jorden och att jag på egen hand behövde fundera ut hur jag skulle göra det. Men nu vet jag att vi aldrig är ensamma. Om vi strävar efter att fokusera på Jesus Kristus och ha honom i hjärtat och sinnet så förändras våra svagheter till styrkor – så som mitt problem med perfektionism förändras. Jag vet att jag inte är fullkomlig. Men Kristus kan hjälpa oss övervinna alla svagheter, synder, utmaningar och rädslor. Han förstår oss och vet hur han ska hjälpa oss. Jag hoppas att vi alla får uppleva hans oändliga kärlek. Och inse att fastän vi inte är fullkomliga nu så blir vi det en dag om vi strävar efter att följa honom. ■

Författaren bor i Nederländerna.

SLUTNOT

1. Jeffrey R. Holland, "Var alltså fullkomliga – till slut", *Liahona*, nov. 2017, s. 40.

Perfektionism

OCH DET
FÖRDÄRVLIGA
MED
"FINN FEM FEL"

Det kommer stunder
när vi känner att vi
inte håller måttet.
Men vi behöver se
till att vi har en
korrekt måttstock.



Nathan Read

När jag var yngre gillade jag att hitta "finn fem fel" i vår lokala dagstidning. Det var två nästan identiska bilder bredvid varandra med utmaningen att hitta de små skillnaderna mellan bilderna. Om man tittade tillräckligt noga på de olika detaljerna på bilderna, kunde man hitta de flesta, om inte alla, skillnaderna. Ändamålet med aktiviteten var inte att uppskatta bilderna eller att göra den andra bilden komplett; ändamålet var att hitta varje fel i den ofullkomliga kopian av den första bilden.

En vanlig utmaning för unga vuxna är känslan att vi inte lyckas hålla måttet jämfört med den norm som vi föreställer oss att vi bör uppnå. Vi börjar allt mer jämföra oss med varandra och ser en person som påbörjar en framgångsrik yrkesbana, en annan som får högsta betyg i sina studier, en annan med en stor vänskapskrets och en annan som vi uppfattar som vänligare, klokare, mer generös och mer älskvärd än vi. Och de är förmodligen yngre än vi också! Det är sannerligen lätt att "finna fem fel" hos oss själva jämfört med människorna omkring oss, och vi kan alltid komma med en lång lista anledningar till att andra är "bättre" än vi.

Det här tänkesättet är särskilt farligt om vi tror att vårt egenvärde avgörs av det vi åstadkommer, av våra egenskaper eller av vårt förvärvande av världsliga tillgångar. Dessutom visar vår version av "finn fem fel" sällan de styrkor och kristuslika egenskaper vi har utvecklat i livet, och den utelämnar den grundläggande

sanningen att vi alla har potential att bli fullkomliga som Kristus ... en dag. När Frälsaren sa: "[Var] fullkomliga så som jag, eller er Fader som är i himlen, är fullkomlig" (3 Ne. 12:48), tror jag att han ville höja vår vision och ge oss hopp. Hans uppmaningar är trots allt både en inbjudan till omvändelse och ett uttryck för hans tilltro till att vi kan uppnå det han ber oss göra. Den stora utmaningen för oss är att höja oss över den naturliga människans tendens att vara avundsjuk, förbittrad, förtvivlad och tvivlande och välja ödmjukhet, omvändelse, tro och hopp.

Rättfärdig nu, fullkomlig senare

En del av att övervinna den negativa "perfektionism" som motståndaren torgför är att förstå vad perfektionism egentligen är. I ett tal med fullkomlighet som ämne förklarade president Russell M. Nelson att det ursprungliga grekiska ordet för *fullkomlig* i Matteus 5:48 betyder "fullbordad".¹ Ingen av oss blir "fullbordad" under jordelivet utan fullbordan kommer i evigheten.

Om vi känner att vår strävan efter fullkomlighet är överväldigande kan vi betrakta vägen mot fullkomlighet steg för



ILLUSTRATIONER KELSEY GARRITY RILEY





**Var rättfärdig
nu, förvänta dig
fullkomlighet
senare**

**Se till
Kristus**

**Förvänta dig
att misslyckas
och älska
omvändelse**



**Akta dig
för högmod**



steg. När vi till exempel betalar ett fullt tionde, följer vi tiondebudet *fullkomligt*. När vi ber dagligen kan vi se att vi är *fullkomliga* i att be varje dag. Varje steg på vägen mot fullkomlighet (som också kallas förbundsstigen) är utformad för att ge oss glädje. Regelbunden självvrannsakan bekräftar på nytt för oss att vi går framåt och att vår Fader är nöjd med vår andliga utvecklingstakt.

Rättfärdighet och fullkomlighet är inte samma sak. Fullkomlighet är ett resultat medan rättfärdighet är ett mönster av tro och omvändelse som vi väljer varje dag. Om fullkomlighet är vårt slutmål så är våra förbund passet och rättfärdighet stegen vi tar på färden. Om vi har ett sådant perspektiv på fullkomlighet kan vi hoppas

på det goda som ska komma medan vi tålmodigt och ihärdigt utvecklar rättfärdiga mönster.

Förvänta dig att misslyckas, älska omvändelse

Nyligen reflekterade jag över något som äldste Lynn G. Robbins i de sjuttios kворum har sagt: "Omvändelse är inte [Guds] reservplan om vi skulle råka misslyckas. Omvändelse *är* hans plan, eftersom han vet att vi kommer att göra det."² Det här livet är en prövetid som vi har fått för att förbereda oss för evigheten. Omvändelse förbereder oss genom att förändra sättet vi ser på oss själva och genom att föra oss närmare Gud och Frälsaren. Vi bör förvänta oss att misslyckas

eller göra misstag, kanske dagligen. Det borde inte vara någon överraskning, och inte heller bör det göra oss förtvivlade. Faktum är att vi ska vara glada när vi inser våra brister eller misstag eftersom vi har möjlighet att tillsammans med Kristus förändra våra svagheter till styrkor.

Så medan fullkomlighet är målet består vägen dit av omvändelse och framåtskridande varje dag med ett leende på läpparna och tacksamhet i hjärtat.

Se till Kristus

Det var äldste Neal A. Maxwell (1926–2004) i de tolv apostlarnas kворum som sa: "Det vi under en längre tid önskar är ... det vi till sist blir och får i



evigheten.”³ Våra dagliga val avgör vilka vi blir. Om vi har en innerlig önskan att bli som Frälsaren och vår motivation är kärlek till honom så speglar våra val den önskan och vi förändras.

När vi stöter på väghinder, när vi gör misstag och när vi faller för frestelser kan vi reagera genom att titta bort från Kristus, eller så kan vi se till Kristus med tro, hopp, tålamod, ett förkrossat hjärta och en botfärdig ande. Lösningen eller svaret på våra svåra omständigheter finns alltid i Kristus och hans evangelium. När vi ser till Kristus undervisar och förvandlar han oss.

Många av livets utmaningar hamnar under två kategorier: de som vi övervinner i det här livet och de som vi

övervinner i nästa. Det kan vara en funktionsnedsättning, depression och ångest, eller en ständig frestelse. Kristus har makten att göra oss hela. Han har makten att förvandla oss. När vi väljer ödmjukhet accepterar vi Herrens tidsplan och hans vilja, och om vi aktivt söker hans hjälp och vägledning så får vi styrka, gudomlig uppmuntran och frid.

Akta dig för högmod

Motståndaren har aldrig några bra lösningar att erbjuda på våra problem. När vi upptäcker våra misslyckanden och svagheter uppmuntrar han oss att dölja dem från andra eftersom vi vill framstå som så felfria som möjligt. Det här är en form av högmod. Kristus har alltid bra lösningar på våra problem, men det innebär inte att hans lösningar är lätta. Herren uppmantar oss till exempel att lita på honom när vi delar med oss av evangeliet medan Satan säger att vi inte ska sprida evangeliet eftersom vi inte är bra på att uttrycka oss. Men Herren lovar att han ska ge oss det vi ska säga ”i samma ögonblick” (L&F 100:6). Faktum är att motståndaren ger näring åt våra tvivel medan Herren ger näring åt vår tro.

I stället för att vara upptagna med att ”finna fem fel” och dölja svagheter vill Kristus att vi ska se till honom och ägna oss åt att förändra våra svagheter. Högmod är i grunden tävlingsinriktat, men det var aldrig meningen att livet skulle vara en tävling. När vi väljer att ha Kristus som förebild, vän och understödjare kan vi lägga bort våra

skadliga jämförelser och känna frid på vägen mot fullkomlighet.

Kom ihåg att vi alla ställs inför utmaningen med ofullkomlighet och dess åtföljande svagheter i det här livet. Om vi ser andra som har det svårt kan vi vara en positiv kraft som lyfter dem. Om vi ser andra få framgång kan vi ge dem uppriktigt beröm. Men inte i något avseende är det till vår fördel att försöka avgöra om vi lyckas bättre eller sämre än någon annan med att vara rättfärdiga eller framgångsrika. Andra kanske inte ser vårt värde, men Gud gör det. För honom har vi ett oändligt värde. Vi kommer alltid att vara hans barn. Han älskar oss utan förbehåll, och han gläds åt våra rättfärdiga ansträngningar att bli som han.

Jesus Kristus är inte någon frånvarande åskådare. Han är närvarande, uppmärksam och arbetar på att frälsa oss och leda oss tillbaka till ett celestially hem. Det är i hans kraft vi kan göra allting och genom honom som inget är omöjligt. I det här livet som utmärks av ofullkomlighet är Herren vårt hopp och exempel, och han dömer oss inte genom att jämföra oss med våra bröder och systrar. Han ser våra hjärtan och ger oss vind i seglen under vår pågående resa mot fullbordan. Låt oss handla i tro, omvända oss och se till Kristus med hopp om hans löfte att vi till slut kan ”bli fullkomnade i honom” (Moro. 10:32). ■

Författaren bor i Tasmanien, Australien.

SLUTNOTER

1. Se Russell M. Nelson, ”Med fullkomligheten i sikte”, *Nordstjärnan*, jan. 1996, s. 86.
2. Lynn G. Robbins, ”Sjuttio gånger sju”, *Liahona*, maj 2018, s. 22.
3. Neal A. Maxwell, ”Enligt vårt hjärtas önsningar”, *Nordstjärnan*, jan. 1997, s. 20.

Fullkomliga *genom Kristus*

”Kom till Kristus
och bli fullkomnade i honom”
(Moro. 10:32).

”Fullkomligheten ... väntar på alla som älskar Herren och håller hans bud. ... Den är det mål som vi ska uthärda för. Den är den eviga fullkomlighet som Gud har i beredskap åt var och en av oss.”
– President Russell M. Nelson (“Med fullkomligheten i sikte”, *Nordstjärnan*, jan. 1996, s. 88)



FOTOGRAFI FRÅN BESÖKSCENTRET VID ROMS TEMPEL I ITALIEN, MASSIMO CRISCIONE

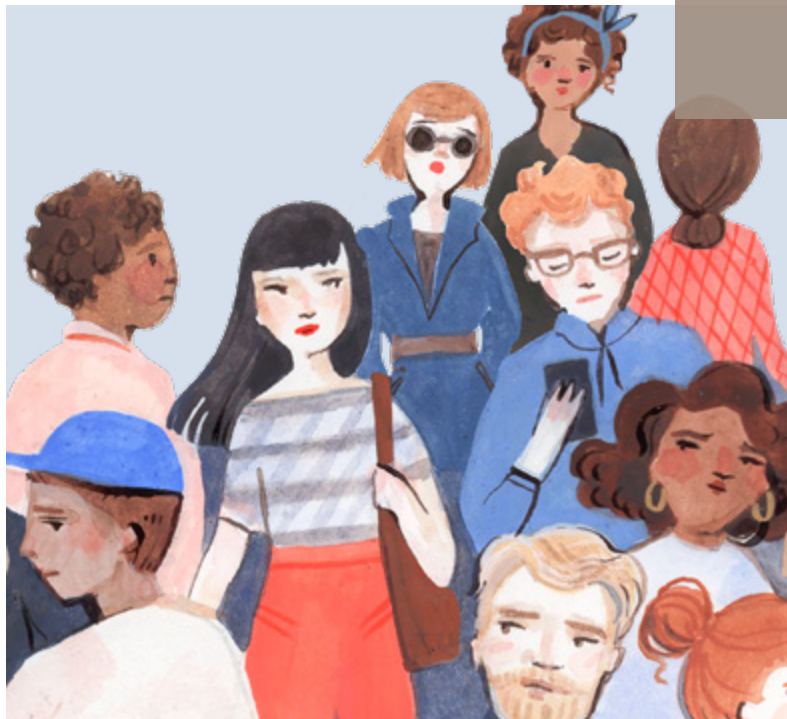


UNGA VUXNA

**VAD INNEBÄR
FULLKOMLIGHET
EGENTLIGEN?**

*Om det känns som om du
aldrig är bra nog är de här
artiklarna något för dig.*

40



UNGDOMAR

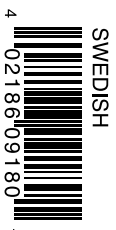
**ANVÄND DEN
HÄR MÅNADENS
ANTECKNINGAR
FRÅN KONFERENSEN
FÖR ATT FÖRBEREDA
DIG FÖR, LYSSNA
PÅ OCH LÄRA AV
GENERALKONFERENSEN!**

BARN

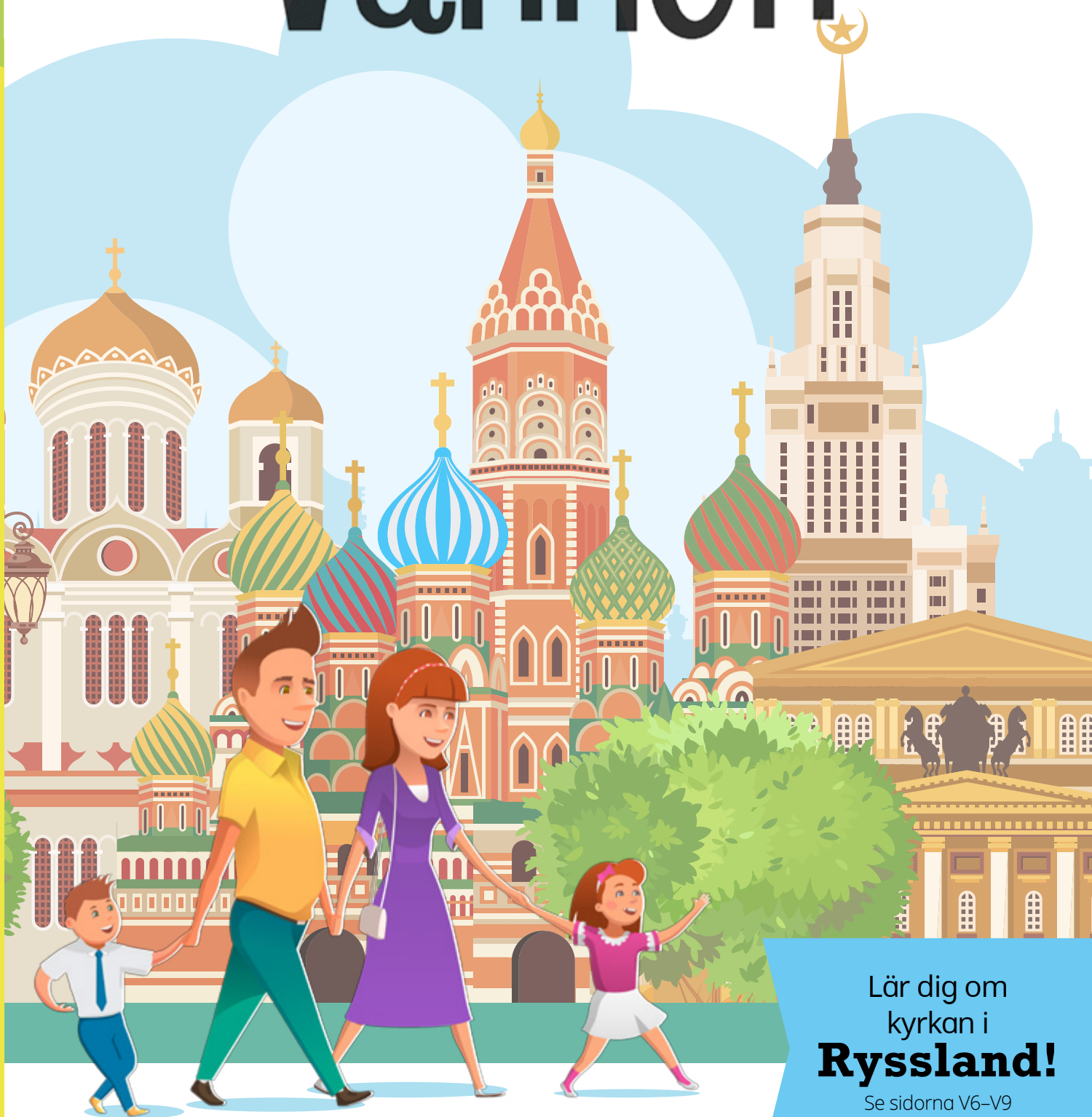
**ANVÄND DET
HÄR SPELET NÄR
DU LYSSNAR PÅ
GENERALKONFERENSEN!**

V10

JESU KRISTI
KYRKA
AV SISTA DAGARS HELIGA



Vännern



Lär dig om
kyrkan i
Ryssland!

Se sidorna V6–V9



President
Russell M.
Nelson

Tre sätt att komma överens med andra

Jesus lärde människorna hur de skulle komma överens med varandra.

Sätt nr 1: Älska andra.

Jesus gav de två stora buden; först att "älska Herren din Gud av hela ditt hjärta och av hela din själ och av hela ditt förstånd" (Matt. 22:37) och det andra, att "älska din nästa som dig själv" (Matt. 22:39).

Buden att älska Gud och att älska vår nästa hör ihop. Alla är verkligen bröder och systrar eftersom Gud verkligen är vår Fader.

Sätt nr 2: Förlåt dem.

Jesus lärde oss att vi ska förlåta alla, så att "er Far i himlen [förlåter] er" (Mark. 11:25).

Sätt nr 3: Behandla dem så som du själv vill bli behandlad.

Jesus gav oss den gyllene regeln: "Allt vad ni vill att människorna ska göra för er, det ska ni också göra för dem" (Matt. 7:12).

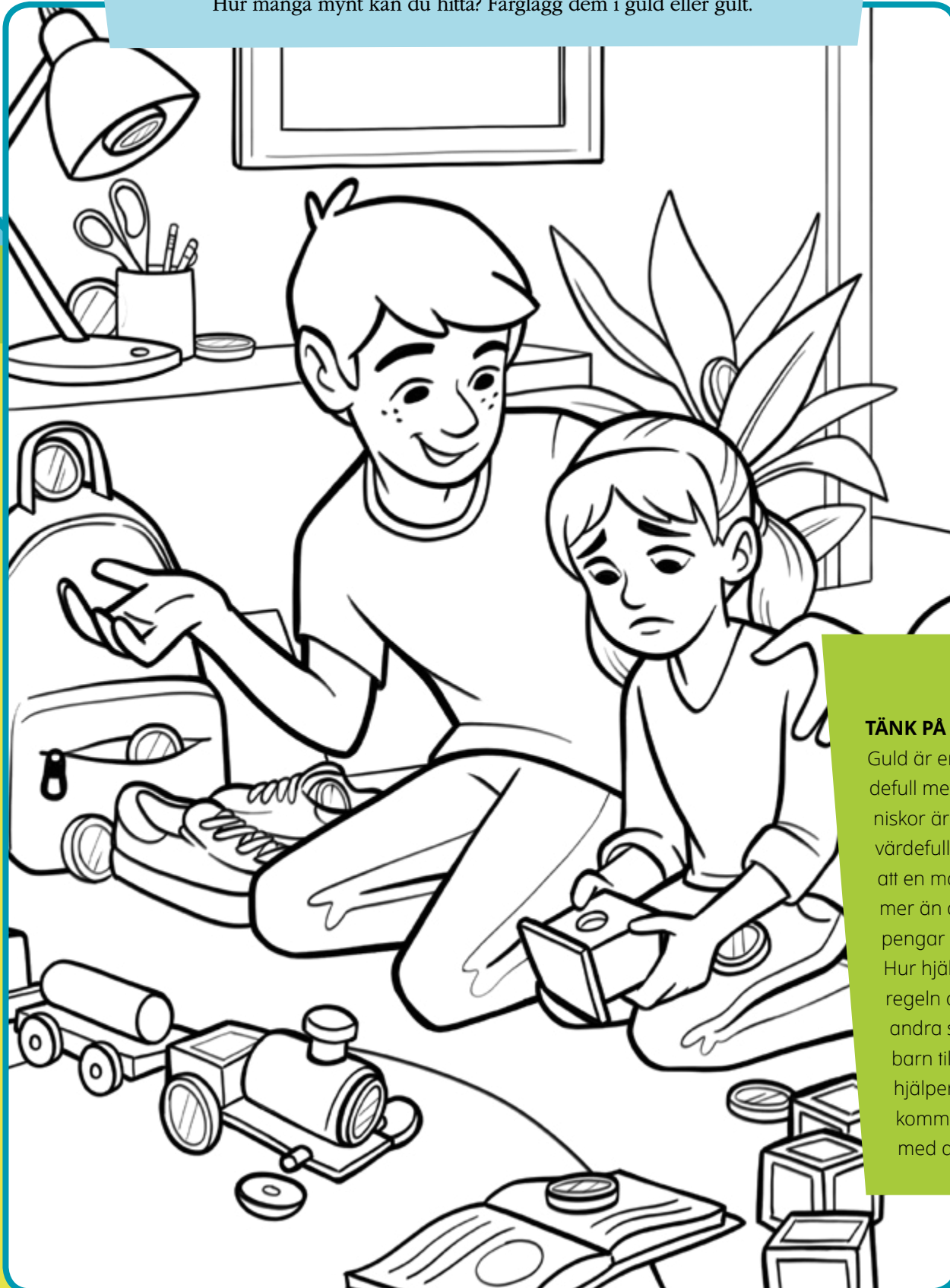
Det är lätt att förstå varför vi ska behandla andra så som vi själva vill bli behandlade. Det är för att var och en av Guds söner och döttrar är dyrbar (se Matt. 25:40). ●

Bearbetat från "Saliga är de som skapar frid", Liahona, nov. 2002, s. 39–42.



Följ den gyllene regeln

Hur många mynt kan du hitta? Färglägg dem i guld eller gult.



TÄNK PÅ DET

Guld är en mycket värdefull metall, och människor är också mycket värdefulla! Faktum är att en människa är värd mer än allt guld och alla pengar i hela världen. Hur hjälper den gyllene regeln oss att behandla andra som dyrbara barn till Gud? Hur hjälper den dig att komma överens med andra?

"Han hör och svarar mig" (Barnens sidor, Nordstjärnan, mars 1991, s. B5).

Joos syster Sariah var sjuk. Inte sjuk som när man hostar eller har ont i magen. Mamma och pappa sa att hon kanske hade diabetes.

Joe visste inte vad diabetes var, men det lät skrämmande. Pappa och mamma förklarade att det är när kroppen har svårt att använda sockret i maten man äter. Sariah skulle behöva vara på sjukhuset i några dagar för att få veta om hon hade diabetes.

Ibland gick Sariah Joe på nerverna. Hon försökte leka med hans vänner. En gång slarvade hon till och med

bort hans spelkontroll. Men han älskade henne ändå jättemycket. *Jag vill inte att hon ska vara sjuk*, tänkte han och fick tårar i ögonen.

Joos systrar hjälpte Sariah att göra sig klar för sjukhuset. Mary tog fram Sariahs ryggsäck. Hannah lade ner hennes pyjamas. Lilly lade ner en gosig filt. Joe ville också hjälpa till, men han visste inte hur.

Snart hade Sariah packat klart.

"Vi ber en bön innan vi åker", sa pappa. "Joe, vill du be bönen?"

Joe nickade. "Käre himmelske Fader", började han. "Välsigna Sariah så att hon inte har diabetes. Välsigna

Diabetesdilemmat

Eliza Broadbent

(Baserad på en sann berättelse)

Författaren bor i Utah, USA.





henne så att hon är frisk.” Medan Joe bad kände han sig lite bättre till mods.

När familjen samlades för en kram fick Joe en idé.

”Vänta!” sa han. Han gick till sitt rum och hämtade musikspelaren han hade fått på sin födelsedag. Han såg till att Sariahs favoritsånger fanns med.

”Här”, sa han och gav den till Sariah. ”Du får ta med den till sjukhuset.” Hon log och höll den i ett fast grepp när hon gick ut till bilen.

Dagen därpå körde mamma Joe och hans systrar till sjukhuset för att besöka Sariah. Joe var nervös när de gick genom sjukhuset. ”Snälla, gör så att hon inte har diabetes”, bad han för vad som kändes som den hundra gången.

När de kom till Sariahs rum satt hon upp i sängen med slangar kopplade till armarna. Hon log lite när hon såg alla.

”Vi har fått provsvaren”, sa pappa. ”Läkarna säger att Sariah har typ 1-diabetes. Vi måste ändra lite på hur vi äter som familj och hjälpa henne med medicinen. Men hon är okej.”

Joe fick en klump i halsen. Han gick ut i korridoren och satte sig ner bredvid dörren. Han gömde ansiktet i armarna.

”Vad är det, Joe?” sa mamma och satte sig bredvid honom.

”Jag bad om att Sariah inte skulle ha diabetes”, sa Joe. ”Varför besvarade inte vår himmelske Fader min bön?”

Mamma lade armen om honom. ”Vår himmelske Fader besvarar alltid våra böner. Men det är bara inte alltid på det sättet som *vi* vill. Ibland svarar han genom att hjälpa oss att känna frid och vara starka i stället för att ta bort det som är jobbigt. Jag vet att vår himmelske Fader hjälper Sariah.”

Joe nickade sakta. Han kände inte någon frid och inte heller kände han sig stark just nu. Men han kom ihåg den lugna känslan han hade haft under familjebönen.

De gick tillbaka in i rummet tillsammans. Joes systrar spelade ett kortspel, precis som de brukade göra hemma. Och de såg alla glada ut, Sariah också.

Sedan lade Joe märke till något. Sariah hade hörlurar runt halsen och hans musikspelare i knät.

”Hon lyssnar hela tiden på sångerna du valde ut åt henne”, sa mamma. ”Det hjälper henne verkligen att vara lugn.”

Joe kände sig varm inuti. Han visste att hans himmelske Fader redan hjälpte dem. ●

EN FRÅGA TILL DIG

Hur tror du att vår himmelske Fader besvarade Joes bön?



Hej
från
Ryssland!



Hej!
Vi heter Paolo
och Margo.



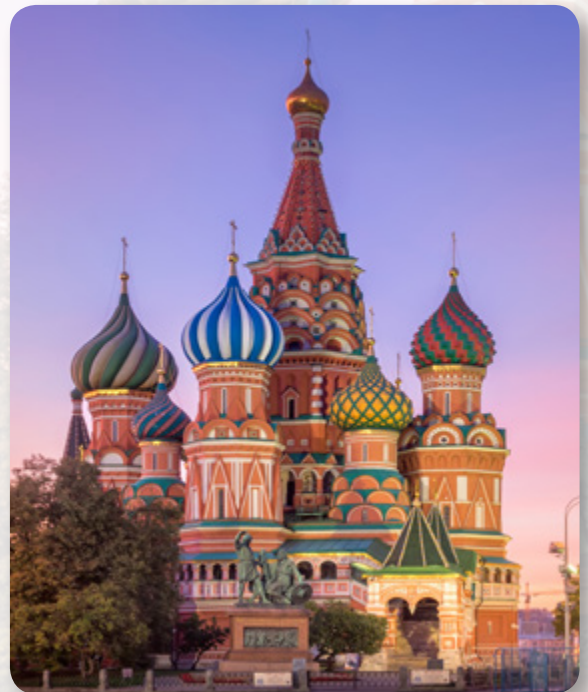
Häng med till
Ryssland!



Ryssland är det största landet i världen! Det sträcker sig över två världsdelar: Europa och Asien. Rysslands nationaldjur är brunbjörnen.



I det ryska alfabetet används kyrilliska bokstäver. Här är en skylt på ett av kyrkans möteshus i Ryssland och en Mormons bok på ryska.



Det här är Vasilijkatedralen, en av Rysslands mest berömda platser. Många människor i Ryssland tillhör ryska ortodoxa kyrkan. De är kristna, och det betyder att de tror på Jesus Kristus, precis som vi!



I Ryssland kallas skolans första dag för kunskapsdagen. Barnen sjunger, dansar och har med sig blommor till lärarna.



Det är mycket populärt att äta soppa i Ryssland. Den här pojken äter en kålsoppa som kallas för *sjtji*.



Förra året tillkännagav president Nelson att ett tempel skulle byggas i Ryssland. Medlemmarna i Ryssland blev jättegglada! Det blir det första templet i det enorma landet.

Möt några av våra vänner från Ryssland!



Jag älskar att bära mitt vittnesbörd i kyrkan. Jag tycker om att läsa skrifterna. Jag älskar templet och längtar efter att gå dit.

Eva, 8 år



Jesus älskar mig och jag älskar honom. Jag pratar om honom i skolan och mina vänner vet också vem han är. Jag älskar att sjunga primärsånger för mina vänner.

Efim, 7 år

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



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

Grodprinsessan förlåter

*Katja vill göra en pjäs,
men Sonja försöker ta över!*

Charlotte Larcabal

Kyrkans tidningar
(Baserad på en sann berättelse)

"Var barmhärtiga, så som er Far är barmhärtig" (Luk. 6:36).

Katja bar på en stor låda när hon gick ut ur lägenhetsbyggnaden och in i solskenet. Det var sommar och under några månader var det varmt i hennes stad i Ryssland. Hon satte ner lådan på en bänk där hennes vänner Dima och Sonja väntade.

"Här är allt vi behöver till vår pjäs!" sa Katja. Hon öppnade lådan och tog fram en krona av plast och lila, blå och röda tygstycken. Med lite kreativitet skulle de bli jättebra dräkter.

"Vilken pjäs ska vi göra?" frågade Dima.

Katja log. "Jag tycker att vi ska göra 'Grodprinsessan!'" Det var hennes favoritsaga. Katja log när hon föreställde sig hur hon spelade den vackra Vasilisa.

Sonja tog upp det blå tygstycket ur lådan och virade det runt sig själv. "Jag vill vara Vasilisa!" sa hon.





”Vänta”, sa Katja. ”Det var min idé. Det betyder att jag ska vara Vasilisa.”

”Du kan vara henne”, sa Sonja. Men sedan fnissade hon. ”När hon är groda!”

Katja rynkade på näsan och drog bort tygstycket från Sonja. ”Men det är min pjäs!”

Sonja satte händerna i sidorna. ”Ingen vill leka med dig om bara du ska bestämma. Du är bättre som groda än som prinsessa.”

Katja fick tårar i ögonen. Hon tog lådan och sprang in, hela vägen uppför trapporna till familjens lägenhet. Hon slog igen dörren hårt bakom sig.

”Vad är det?” frågade mamma. Katja brast ut i gråt.

”Sonja har förstört allting!” Katja berättade alltihop för mamma. ”Hon sa att jag är en groda!”

”Å, Katjuscha”, sa mamma. Katjuscha var mammas smeknamn för Katja. ”Vad tråkigt. Det var inte särskilt snällt gjort av henne.”

Just då knackade det på dörren. Mamma gick för att öppna, men Katja sprang till sitt rum. Hon hörde röster, och så ropade mamma på henne. ”Vill du prata med Sonja? Hon har något hon vill säga till dig.”

”Nej!” skrek Katja.

Hon kunde höra röster igen, och sedan hörde hon dörren stängas.

”Jag tror att Sonja är ledsen för det hon gjorde”, sa mamma.

”Det bryr jag mig inte om”, sa Katja. Hon tryckte ner ansiktet djupare i kudden.

Mamma stod kvar vid dörren ett ögonblick. ”Vet du att ibland när jag är jättearg så vill jag inte förlåta andra. Ibland behöver jag be till min himmelske Fader att han hjälper mig förlåta.” Sedan gick hon.

Katja var för arg för att förlåta. Sonja hade sårat henne! Men ... det kändes inte så bra att vara arg heller.

Hon suckade och knäböjde vid sidan av sängen. Katja visste att hennes himmelske Fader ville att

hon skulle förlåta Sonja. Det var det rätta att göra. Men kanske ville han att Katja skulle förlåta därför att det skulle få Katja att känna sig bättre till mods också.

”Himmelske Fader, snälla, hjälp mig att förlåta Sonja!” bad hon. ”Jag vill verkligen inte göra det, men jag vill inte fortsätta vara arg heller.”

Hon avslutade bönen och drog ett djupt andetag. Katja kände att hon inte var riktigt lika arg längre. Hon kunde göra det här. Hon kunde förlåta. Hon gick till Sonjas lägenhet och knackade på dörren.

Sonja öppnade och började prata med en gång. ”Katja, jag är ledsen för det jag sa.”

”Jag förlåter dig”, sa Katja. ”Och jag är ledsen för att jag tog tillbaka alla mina dräkter. Du skulle också vara bra som Vasilisa. Vi kan turas om.”

Sonja log. ”Okej. Kan vi gå och öva nu? Jag hämtar Dima!”

Katja log tillbaka. ”Jag hämtar dräkterna!” ●

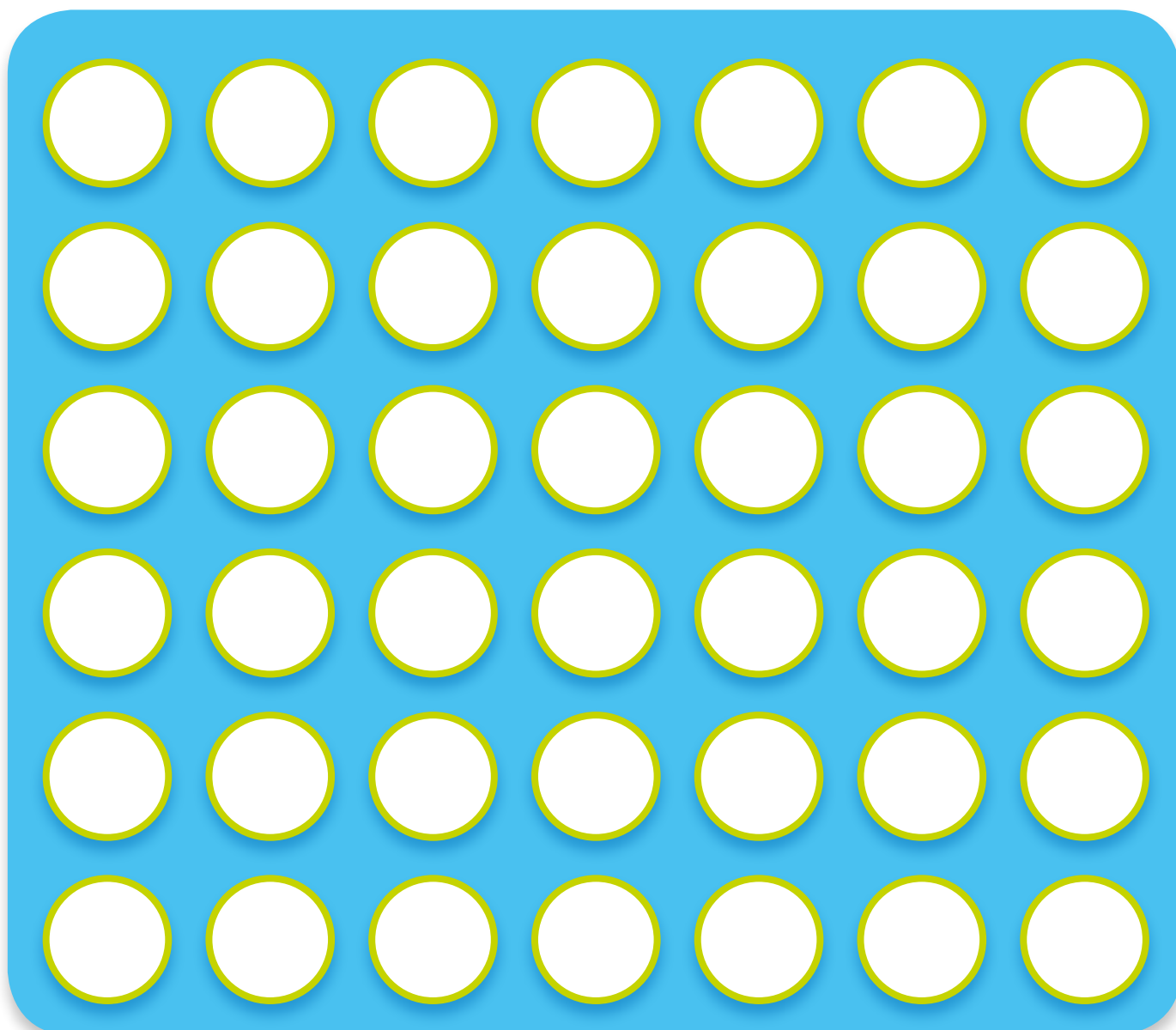
Försök få fyra i rad den här konferensen!

Spela det här spelet med någon annan under konferensen.

Välj först om du ska ha *X* eller *O*. Lyssna sedan efter orden på listan här nedanför.

När ni hör ett av orden turas ni om att skriva (*X* eller *O*) i en av cirkelarna. Börja i nedersta raden med cirklar.

Sedan ska varje bokstav sättas i rad över varandra. Den som får fyra i rad vinner! ●



Barn
Bud
Tro

Familj
Gud
Jesus

Kärlek
Bön
Prästadömet

Uppenbarelse
Skrifterna
Tempel

Profet
Apostel

Jag ska snart besöka templet för första gången och är nervös för tempelintervjun. Vilka slags frågor får jag av biskopen?
– Anonym i Acapulco



Kära Anonym!

Listan här nedanför visar vad din biskop eller grensresident ska prata med dig om. Du kan fråga honom om du inte förstår vad något betyder. Du kan också ha med dig en förälder om du vill.

Vi älskar dig!

Vännen



- Tror du på vår himmelske Fader, Jesus Kristus och den Helige Anden?
- Stödjer du kyrkans ledare (som profeten, apostlarna och din biskop)?



- Håller du ditt sinne och din kropp rena?
- Anstränger du dig för att hålla förbunden du ingick när du döptes?
- Håller du buden?

- Är du ärlig?
- Betalar du ett fullt tionde?



Även om du inte kommer till templet med en gång kan du ändå få en tempelrekommendation om du är i Unga kvinnor eller har aronska prästadömet. Det hjälper dig att hålla dig värdig så att du kan besöka templet.

- Håller du Visdomsordet?
- Tycker du att du är värdig att komma in i Herrens hus?



Släktforskning steg för steg

**Hej,
jag heter Mei.**

Jag hittade det här fotografiet i en gammal låda. På baksidan står namnet Fumiko.



Vi tittade i lådan igen och hittade ett gammalt brev som Fumiko hade skrivit och fler fotografier. Det var roligt att lära sig mer om henne.



Mamma sa att det är en bild av min mormors mormor Fumiko. Jag ville få veta mer om henne.

Vi gick in på FamilySearch.org och lade till Fumiko i vårt släkträd. Vi skrev in hennes födelsedatum och datumet när hon och hennes man Hiroshi gifte sig.



Fumiko döptes inte när hon levde. Men nu är jag tillräckligt stor för att besöka templet och döpas för henne.

Vi lade också till Fumikos fotografier. Så om fotografierna försvinner eller förstörs har vi alltid en kopia på internet.



När jag kom hem

skrev jag om det i min dagbok. En dag hoppas jag att jag får träffa min mormors mormor Fumiko. Jag vill lära mig mer om henne och om hela slakten!

Du kan också släktforska – även om du bor långt ifrån ett tempel.

- ▶ Skriv eller rita bilder i din dagbok om ditt liv.
- ▶ Fråga en förälder eller en mor- eller farförälder om hans eller hennes liv.
- ▶ Ladda upp bilder på **FamilySearch.org** med hjälp av en dator, smart-phone eller surfplatta.
- ▶ Läs om tempelrekommendationsfrågorna på sidan V11. Hur kan du vara värdig att besöka templet nu?

Vi gjorde en kopia av Fumikos namn och information. Sedan besökte vi templet och jag döptes för henne!





José såg verkligen fram emot att besöka templet. Varför var han då så nervös?

Frid i templet

José Rodríguez

(Baserad på en sann berättelse)

"Jag längtar så till templet, en dag ska jag gå dit"

(Barnens sångbok, s. 99.)

"G^rrattis, José", sa biskop García. Han gav mig min nya tempelrekommendation.

"Tack", sa jag. Jag skakade hand med honom och gick sedan ut ur kontoret medan jag stirrade ner på den vita papperslappen. Jag kunde åka till templet och göra dop!

Mina *abuelos* (farföräldrar) väntade i korridoren. Mina föräldrar kom inte till kyrkan så ofta, så jag gick för det mesta till kyrkan med abuela och abuelo. Båda kramade om mig.

"Känns det spännande att du ska åka till templet för första gången nästa vecka?" frågade abuelo när vi gick ut ur kyrkan.

"Ja!" sa jag. Men ändå hade jag en konstig, pirrig känsla i magen.

"Det blir så kul att åka dit tillsammans som familj", sa abuela med ett stort leende.

Jag log tillbaka, men den pirriga känslan försvann inte.

Allteftersom dagen för tempelresan närmade sig blev jag mer och mer nervös. Till slut pratade jag med abuela om det.

Hon hackade grönsaker i köket, men slutade när jag kom in. "Vad är det?" frågade hon och torkade av händerna på en handduk. "Du ser orolig ut."

Jag suckade och satte mig vid bordet. "Jag ser verkligen fram emot att åka till templet. Men jag är nervös också."

Abuela nickade, som om hon förstod hur jag kände mig. "Du behöver inte vara orolig. Det finns personer där som hjälper dig med allting."

Medan hon pratade kände jag en varm känsla sprida



EN FRÅGA TILL DIG

Varför tror du
att templet är en
speciell plats?

sig från huvudet till fötterna. Jag visste att det skulle bli en speciell dag.

Snart var dagen för tempelresan inne. Jag tog på mig söndagskläder och kammade håret. Abuela kom in i mitt rum.

”Hur känns det?” frågade hon.

”Det känns spännande! Jag kan knappt vänta tills vi kommer till templet.”

Abuela satte sig på sängkanten och tog fram en papperslapp ur fickan.

”Det här är ett namnkort”, sa hon. ”Det är för min bror. Vi stod varandra mycket nära. Men han dog innan han kunde döpas. Vill du döpas för honom i templet i dag?”

Abuela räckte mig papperslappen. Jag läste namnet: Ramon Rodriguez. Jag förstod att abuela älskade sin bror och jag var glad att hon ville att jag skulle döpas för honom.

”Javisst, abuela. Tack!” Jag lade försiktigt kortet i fickan.

På bussen till templet i Santo Domingo berättade abuela

om när hon besökte templet för första gången med abuelo. På den tiden behövde de resa ända till Peru eftersom det inte fanns något tempel i Dominikanska republiken.

En timme senare var vi framme vid templet. Biskop García var också där. Jag spärrade upp ögonen när vi gick fram mot templet. Det var så vackert! Jag stannade till för att läsa orden ovanför dörren: Helgat åt Herren: Herrens hus.

När jag gick in genom dörrarna kände jag att jag var på en speciell plats. All min oro försvann. Allt var tyst och lugnt.

När jag hade bytt om gick jag ner i dopbassängen med biskop García. Jag lyssnade noga när han sa dopbönens ord. När han sa Ramons namn kom en fridfull känsla över mig.

Biskop García sänkte ner mig under vattnet. Jag log när jag kom upp. Jag ville göra det här igen! ●

Författaren bor i Distrito Nacional, Dominikanska republiken.



Äldste Rasband besöker Kap Verde



Apostlarna reser runt i världen för att tjäna folken och lära dem om Jesus Kristus.



Äldste Ronald A. Rasband och hans fru, syster Melanie Rasband, besökte Kap Verde. Det är ett vackert land som består av tio öar utanför Afrikas kust.



Äldste Rasband besökte en skola för små barn. Det finns många som inte har några föräldrar som tar hand om dem. De radade upp sig för att få skaka hand med honom. Det gillade äldste Rasband. Han och syster Rasband har 27 barnbarn!



De besökte en gård också. Kyrkans medlemmar lär sig att föda upp grisar och andra djur där så att de kan försörja sina familjer.



Medlemmarna var glada över att få höra äldste Rasband tala. Det var första gången en apostel hade besökt deras land!



”Gud älskar er. Frälsaren älskar er.”



Vi kan också hjälpa till!

Kyrkan ger pengar för att hjälpa skolan som äldste Rasband besökte.

Så här kan du dela med dig av dina pengar till barn som de här!

- När du betalar ditt tionde kan du lägga lite extra pengar i kuvertet.
- Skriv beloppet på de extra pengarna på raden för humanitär hjälp.
- Klistra ihop kuvertet och ge det till din biskop eller grens-president.
- Dina pengar hjälper människor över hela världen på många sätt!

Fyra barn donerade pengar till kyrkans fond för humanitär hjälp. Följ de olika figurerna för att se vad varje barns pengar användes till.

Skolor

Mat och medicin

Hjälp efter översvämningar eller jordbävningar

Rullstolar

Visa och berätta



Jag älskar att be. När jag tappade bort en leksak bad jag och Gud hjälpte mig hitta den. Ibland ber jag före en lektion eller fotbollsmatch. Jag tycker om när vi ber tillsammans som familj och när jag får be i Primär. Jag älskar att be eftersom jag vet att min himmelske

Fader hör mig och svarar på mina böner.

Kirill, 8 år

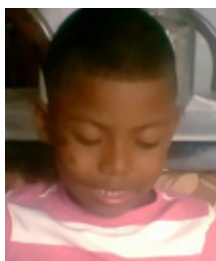


Jag vet att Jesus lever och gav sitt liv för oss, Jag vet att Jesus är vår Frälsare och Återlösare.

Maria, 10 år

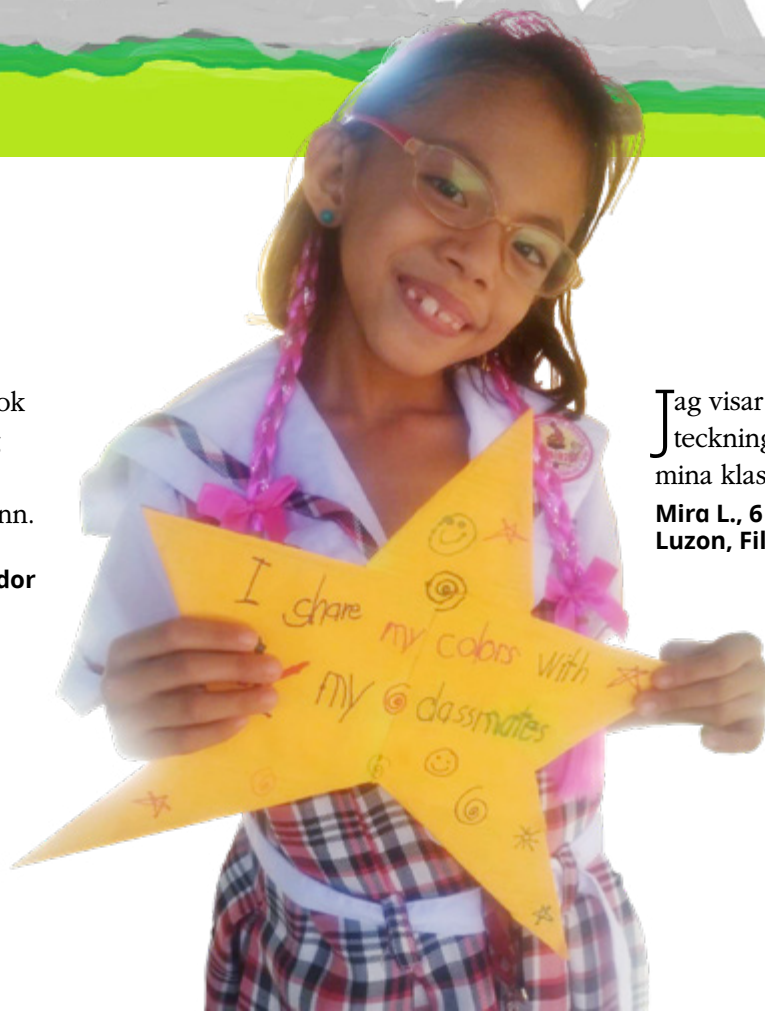


Talus P., 9 år, Virginia, USA



Jag tycker om att läsa Mormons bok varje kväll och jag ber alltid för att få veta om den är sann.

**Aaron P., 7 år,
Esmeraldas, Ecuador**



Jag visar mina teckningar för mina klasskamrater.

Mira L., 6 år, Centrala Luzon, Filippinerna



**Äldste
Allen D. Haynie**
i de sjuttios
kvorum

Rakningsmissen

”Vi tror på att vara ärliga” (TA 1:13).

När jag var i nioårsåldern ville jag ha en mustasch. Jag trodde att det skulle börja växa en om jag rakade mig varje dag. I flera dagar använde jag pappas rakhyvel till att raka mig. En dag såg pappa att jag rakade mig. Han sa att jag inte skulle göra det eftersom jag kunde skära mig.

Tyvärr måste jag erkänna att jag inte lydde pappa. Nästa dag rakade jag mig igen. Medan jag rakade mig halkade rakhyveln ner från mina löddriga fingrar. Det blev ett djupt sår ovanför läppen. Jag var ganska rädd när jag satte på ett plåster på läppen. Men jag var ännu mer rädd för vad pappa skulle säga.

När han kom hem på kvällen och såg såret blev han förvånad och orolig. Han frågade hur det hade gått till.

”Jo”, sa jag, ”jag sprang nerför trottoaren och ramlade och slog i ansiktet.”

Jag hade ljugit! Först hade jag varit olydig, och nu hade jag varit oärlig! Den kvällen kunde jag inte somna. Det var sent, men jag var tvungen att berätta sanningen för pappa. Han var i vardagsrummet.

”Pappa, jag ljög för dig”, sa jag. ”Jag ramlade inte. Jag skar mig när jag rakade mig med rakhyveln. Förlåt.”

Pappa var tyst ett ögonblick. Sedan sa han med mild röst: ”Ja, du var olydig. Det är inte bra. Men jag är stolt över att du bestämde dig för att säga sanningen.”

Den läxan – och ärret – har funnits kvar hos mig ända sedan dess. Oavsett om det är inför din himmelske Fader eller för vänner och familj, var alltid ett exempel på ärlighet och sanning. ●



Paulus brev

Marissa Widdison

Kyrkans tidningar



Aposteln Paulus hjälpte till att leda kyrkan när Jesus hade dött.
På den tiden fanns det inga telefoner och inget internet.
Så Paulus skrev brev till kyrkans medlemmar.

Paulus skrev till folket i staden Korint. Han uppmanade dem att förlåta andra. Han sa att de skulle ha tålamod. Han skrev om Jesus.



Paulus skrev till folket i ett område som hette Galatien. Han sa att de skulle älska sin nästa. Han berättade hur Anden känns.

Paulus brev var så viktiga att de blev en del av Bibeln. Du kan läsa dem i Nya testamentet.





Jag kan lära av Paulus lärdomar. Jag ska lyssna på vad profeten och apostlarna undervisar om i dag! ●

Jag älskar Bibeln!



Kära föräldrar!

Det har varit ett spännande år för tempel runtom i världen! Tempel har invigts i Italien, Demokratiska republiken Kongo, Brasilien, Haiti och Portugal. Flera andra tempel ska återinvigas. I den här tidningen finns flera artiklar som handlar om templet. Era barn kan

- läsa om tempelrekommendationsfrågorna (s. V11)
- följa Mei när hon lär sig om en släkting som behöver få tempelförrättningar utförda (s. V12–V13)
- läsa berättelsen om ett barns första tempelresa (s. V14–V15).

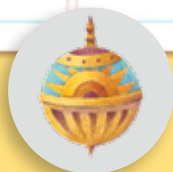
Kan era barn hitta alla gånger som ordet *tempel* används i tidningen? De kan öva på att skriva meningen "Jag längtar så till templet" och rita en bild av er familj vid templet. Vi vill gärna se era bilder!

Hur har templet välsignat ert liv?

Vännen

Hur du skickar in ditt barns konstverk eller upplevelse till *Liahona*

Gå till liahona.ChurchofJesusChrist.org och klicka på "Submit an Article or Feedback". Eller skicka via e-post till liahona@ChurchofJesusChrist.org tillsammans med barnets namn, ålder, hemort och följande godkännande: "Jag, [ange ditt namn], ger mitt godkännande till Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga att använda mitt barns bidrag." Vi ser fram emot att höra från dig!



Hitta Liahonan som är gömd i tidningen!

INNEHÅLL

- V2** Från första presidentskapet: Tre sätt att komma överens med andra
- V4** Diabetesdilemmat
- V6** Hej från Ryssland!
- V8** Grodprinsessan förlåter
- V10** Roliga sidan: Försök få fyra i rad den här konferensen!
- V11** Vad tänker du på?
- V12** Släktforskning steg för steg
- V14** Frid i templet
- V16** Apostlar runtom i världen: Äldste Rasband besöker Kap Verde
- V18** Visa och berättas
- V19** Rakningsmissen
- V20** Berättelser ur skrifterna: Paulus brev
- V23** Färgläggningssidan: Jag älskar Bibeln!

PÅ OMSLAGET TILL *VÄNNEN*
Illustration från Adobe Stock