

Liahona



Hur får vi uppleva glädje och lycka?

Äldste Bednar tar upp källan
till glädje, sidan 18

Ta emot de här fyra
gåvorna från Frälsaren,
sidan 24

Nio strategier som
lyckliga människor har,
sidan 24

Hur vi alla kan inspirera
och uppmuntra barn och
ungdomar, sidan 36

KYRKAN
FINNS
HÄR

Bangkok Thailand





Här är några fakta om kyrkan i Thailand:

1  Tempel under uppförande i Bangkok

Medlemmar 
22 100

41  Församlingar

Mission  **1** 

74  Språk och dialekter som talas i Thailand

Antalet bokstäver i Bangkoks officiella namn skrivet på thai 
168

1854 Första missionären skickas till Thailand (som då hette Siam).

1966 Thailands distrikt organiseras. President Gordon B. Hinckley inviger landet för missionsverksamhet. Första infödda personen döps.

1995 Bangkoks stav organiseras.

2018 President Russell M. Nelson besöker Bangkok.

2019 Första spadtaget för Bangkoks tempel den 16 januari.





Jesus Kristus: Källan till
bestående glädje
David A. Bednar

18

Hur får vi uppleva glädje och lycka?

Jag och många andra upplever ibland att det är svårt att känna glädje eller lycka fastän vi har valt att leva rättfärdigt. Då och då undrar jag: "När jag nu håller buden, varför är det då så svårt för mig att känna mig glad?"

Det finns många faktorer som kan kullkasta vår känsla av glädje eller välbefinnande, till exempel förlusten av ett jobb, en närståendes död eller problem med fysisk och/eller psykisk hälsa. Ändå har jag insett att oavsett vilket mörker du släpar dig igenom så väntar bättre tider! I min artikel "Jakten på lycka" på sidan 24, tar jag upp evangelieperspektivet och vetenskapliga studier med ändamålet att uppnå lycka, särskilt när den känns ouppnåelig.

Äldste David A. Bednars artikel på sidan 18, "Jesus Kristus: Källan till bestående glädje", lär oss om sann och varaktig glädje. Hans artikel är full av skriftliga och profetiska insikter, och lärdomar som är viktiga för vår eviga välfärd och för att vi ska finna glädje under jordelivet.

"Adam föll för att människorna skulle kunna bli till, och människorna är till för att de skall kunna ha glädje" (2 Ne. 2:25). Efter de mörkaste nätter återvänder ljuset alltid på morgonen.

David Dickson
Kyrkans tidningar



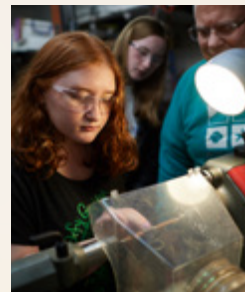
Fyra gåvor från
Frälsaren
President Russell M.
Nelson

6



Vad julberättelsen
lär oss om
tjänande

12



Tjäna barn och
ungdomar
Brittany Beattie

36



Innehåll

5 Lyckans alla ansikten

Vad består ett lyckligt liv av?

6 Fyra gåvor från Frälsaren

President Russell M. Nelson

När vi tar emot de gåvor som Jesus Kristus ger oss blir vi mer som han.

8 Sång

Vem är det barn

William C. Dix

12 Stödverksamhetens principer

Vad julberättelsen lär oss om tjänande

Se hur du kan följa deras exempel som älskade Jesus vid hans födelse.

16 Porträtt av tro

Fatu Gamanga – Eastern Province, Sierra Leone

Fatu har använt kyrkans läs- och skrivkunighetsprogram för att förändra sitt liv. Hennes vittnesbörd ger henne självförtroende.

18 Jesus Kristus: Källan till bestående glädje

David A. Bednar

Vad är glädje, och hur kan vi känna glädje?

24 Jakten på lycka

David Dickson

Nio strategier som hjälper dig leva ett lyckligare liv, också under svårigheter.

32 Sista dagars heliga berättar

Kärlek lagar det som är trasigt. Hon gav sin mamma en evig gåva. Ensamhet ger vika för tacksamhet. Tjänande helar hjärtat.

36 Tjäna barn och ungdomar

Brittany Beattie

Så här kan du stödja och uppmuntra ungdomarna och barnen runt omkring dig att uppnå sin potential.

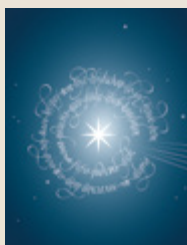
40 Undervisa tonåringar och yngre barn

Navigering genom övergångar

Här är sju saker du kan göra för att hjälpa dina barn igenom viktiga övergångar i livet.

Korta budskap

På omslaget
Illustration
Chiara Riva.



Avdelningar

Unga vuxna

42

Alla har känt sig ensamma

men Gud kan ge oss styrkan att fortsätta. I den här delen

berättar unga vuxna hur de hanterar ensamhet, bland annat **hur de får nya vänner.**



Ungdomar

51

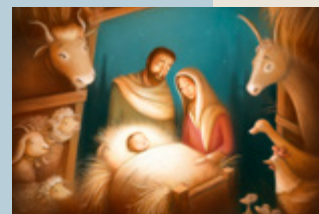
Bröder **går framåt tillsammans** i prästadömet; ungdomar från hela världen berättar **hur de firar jul**; Herren förväntar sig kärlek, **inte hånfullhet**; en blindträff leder en ung man till evangeliet och **hur man fattar ett beslut om mission.**



Barn

Vänner

Upptäck platserna **där Jesus gick**. Läs om kyrkans medlemmar i Colombia. Fira Jesu födelse, **var ett ljus för världen.**



DECEMBERS DIGITALA ARTIKLAR



Fem tips för hur du kan glädjas under julen när du är långt hemifrån

Alexandra Palmer

Så här kan du känna dig hemma när du är långt hemifrån.



Andlig syrebrist och vikten av goda vänner

Bella Harvey

En ung vuxen från Australien delar sina insikter om värdet av vänskap.



Medlemmar berättar om välsignelser de fått genom Kom och följ mig

Chakell Wardleigh

Läs om hur medlemmar har blivit påverkade av att studera Nya testamentet i år!

LÄS MER

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

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

DECEMBER 2019 ÄRGÅNG 143 NUMMER 12 LIAHONA 18612 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: Becky Craven, Cristina B. Franco, Sharon Eubank, Walter F. González, Larry S. Kacher, Adrián Ochoa, Michael T. Ringwood, Vern P. Stanfill

Verkställande direktör: Richard I. Heaton

Chef för kyrkans tidningar: Allan R. Loyborg

Verksamhetschef: Garff Cannon

Redaktionschef: Adam C. Olson

Biträdande redaktionschef: Ryan Carr

Publiceringsassistent: Camila Castrillón

Skriv- och redigeringslag: 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 Hinkley, 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, Marissa M. Smith

Prepress: Joshua Dennis, Ammon Harris

Tryckerichef: Steven T. Lewis

Distributionschef: Nelson Gonzalez

Översättning:

Översättningsjänst
Mariatorget 1A

118 48 STOCKHOLM:

Tfn 08-556 029 80

E-post: myhrberg@ldschurch.org

För prenumeration och priser utanför USA 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 medlemsuppteckningar och statistik Sveagatan 8A

441 32 Alingsås

Prenumerationsinformation

Prenumeration eller ändring av adress sker genom att kontakta kundtjänsten.

Tel: 08-500 655 20

E-post: rcstockholm@ldschurch.org

Internet: store.lds.org

Priset för en helårsprenumeration är SEK 90:00 som insätts på bankgiro 5270-5092. Ange Liahona och språk.

Skicka manuskript och frågor online till liahona.lds.org, via post till Liahona, Fl. 23, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0023, 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:

December 2019 Vol. 143 No. 12. LIAHONA (USPS 311-480) Swedish (ISSN 1522-9246) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 East North Temple, Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (Visa, MasterCard, American Express) may be taken by phone. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431) POSTMASTER: Send all UAA to 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.



LYCKANS ALLA ANSIKTEN

Här är några tankar om vad ett lyckligt liv innebär. På sidan 24 fördjupar vi oss i det här ämnet och tar upp nio strategier för att bli lyckligare.

"I afrikanska byar ... frågade man när man hälsade:

'HUR ÄR DET MED OSS?' Denna insikt betyder att någon annans prestationer eller lycka på ett mycket verkligt sätt tillhör även oss."

Desmond Tutu, ärkebiskop emeritus i Kapstaden, Sydafrika, i fiortonde Dalai lama, Desmond Tutu, *Glädje: Konsten att finna lycka i en osäker tid* (2016).



"Om du vill att andra ska vara lyckliga, visa medkänsla. Och om du vill att du ska **vara lycklig, visa medkänsla.**"

Dalai Lama, i Dalai Lama och Howard C. Cutler, *The Art of Happiness: A Handbook for Living* (2009).



"UTAN GODA TANKAR FINNS DET INGEN FRID, och utan frid finns det ingen lycka."

Mahatma Gandhi, *The Selected Works of Mahatma Gandhi: The Voice of Truth* (1968).

"Det är inte lycka som gör oss tacksamma. Det är **tacksamhet** som gör oss lyckliga."

David Steindl-Rast, katolsk benediktinermunk, "Want to Be Happy? Be Grateful", TEDGlobal 2013 (video), juni 2013, ted.com.

"Lycka är avsikten och ändamålet med vår existens.

'Människorna är till för att de skall kunna ha glädje' [2 Ne. 2:25]. Vi får ett lyckligt liv genom att vara dygdiga, rättrådiga, trofasta, heliga och genom att hålla Guds bud."

President David O. McKay, *Pathways to Happiness* (1964).





President
Russell M. Nelson

Fyra gåvor

FRÅN FRÄLSAREN

Mina älskade bröder och systrar, vilken underbar tid det här är! Låt oss tillsammans betänka de välsignelser som kommer till oss när vi fokuserar på Herren Jesu Kristi liv, mission, lära och försoning.

Under den här tiden vill jag också att ni tänker på era egna önskningar. Vill ni verkligen bli mer och mer som Jesus Kristus? Vill ni verkligen leva med er himmelske Fader och med era familjer för evigt, och leva som han gör? Om så är fallet behöver ni ta emot många gåvor som Herren erbjuder för att hjälpa er och mig under jordelivets provotid. Vi ska fokusera på *fyra* av de gåvor som Jesus Kristus har gett alla som är villiga att *ta emot* dem (se L&F 88:33).

För det första gav han er och mig en obegränsad förmåga *att älska*. Det inbegriper förmågan att älska personer som man har svårt för och personer som inte bara *ogillar* er utan också illvilligt utnyttjar er och förföljer er (se Matt. 5:44–45).

Med Frälsarens hjälp kan vi lära oss att älska som han gjorde. Det kan kräva ett förändrat hjärta – absolut ett mjukare hjärta – medan Frälsaren lär oss hur vi *egentligen* ska ta hand om varandra. Mina kära bröder och systrar, vi kan definitivt tjäna på Herrens sätt när vi tar emot hans gåva av kärlek.



Den **andra** gåvan Frälsaren erbjuder är förmågan *att förlåta*. Genom hans oändliga försoning kan ni förlåta dem som har sårat er och som kanske aldrig kommer att ta ansvar för sin grymhet mot er. Frälsaren ger er förmågan att förlåta alla som har behandlat er illa på något sätt.



En **tredje** gåva från Frälsaren är *omvändelse*. Herren uppmanar oss att ändra vårt sinne, vår kunskap, vår ande, och till och med vår andning. När vi omvänder oss andas vi till exempel med tacksamhet mot Gud, som hjälper oss att andas från dag till dag (se Mosiah 2:21). Och vi har en önskan att använda våra andetag i tjänandet av honom och hans barn. Omvändelse är en enastående gåva. Det är en process som vi inte ska vara rädda för. Det är en gåva som vi ska ta emot med glädje och använda – ja, omfamna – dag för dag medan vi strävar efter att bli mer som vår Frälsare.

En **fjärde** gåva från vår Frälsare är faktiskt ett löfte – ett löfte om *evigt liv*. Alla kommer att uppstå och uppleva *odödlighet*. Men evigt liv är så mycket mer än en tidsbenämning. Evigt liv är det slags liv och livskvalitet som vår himmelske Fader och hans älskade Son har. När Fadern erbjuder oss evigt liv säger han egentligen: ”Om du väljer att följa min Son – om din *önskan verkligen* är att bli mer som han – då får du så småningom leva som vi lever och presidera över världar och riken som vi gör.”

De här fyra unika gåvorna ger oss mer och mer glädje allteftersom vi tar emot dem. De möjliggjordes därför att Jehova nedsteg till jorden och blev ett litet barn. Han föddes av en odödlig Fader och en dödlig mor. Han föddes i Betlehem under de enklaste av omständigheter. Jesus Kristus är Guds enastående gåva – Faderns gåva till alla sina barn (se Joh. 3:16).

När våra tankar och känslor är så fokuserade på världens Frälsare, vad behöver då *vi* göra för att ta emot de här gåvorna som Jesus Kristus så villigt erbjudit oss? Vad är nyckeln till att älska som han älskar, förlåta som han förlåter, omvända sig för att bli mer som han och slutligen få leva med honom och vår himmelske Fader?

Nyckeln är att ingå och hålla heliga förbund. Vi *väljer* att leva på Herrens förbundsstig och stanna kvar där. Det är ingen komplicerad väg. Det är *rätta* vägen till sann glädje i det här livet och i det eviga livet.

Mina kära bröder och systrar, min innersta önskan är att alla vår himmelske Faders barn får möjlighet att höra Jesu Kristi evangelium och följa hans lärdomar. Jag ber att vi ska tro och ta emot den kärlek som Frälsaren har till oss var och en. Hans oändliga och fullkomliga kärlek fick honom att sona era och mina synder. Den gåvan – hans försoning – gör att alla hans andra gåvor blir våra. ■

Från första presidentskapets julandakt 2018.



DEM IS DET BARN

Text: William C. Dix

Duett eller tvåstämmig kör

Engelsk folkvisa
Arrangemang: Sally DeFord

Varsamt ♩ = 90-100 *Körnor unisont* **mp**

1. Dem är det barn som
2. Och var för ligger

lig - ger där och sov - er hos Ma - ri - a, som
han så arm där ox - ar - na får föd - a? Ni

äng - lars kör nu jub - lar för, som gör oss al - la
krist - na, gör hans krubb - a varm och släpp ert hjärt - as

fri - a? Barn - et från him - lens höjd som
mö - da. För var och en av oss han

Män unisont **mf**



13

äng - lar sjung - er om med fröjd: Kom, kom ____ och
lid - er, sarg - ad, på sitt kors. Jub - la ____ i

13

16

1. jub - la högt ____ för nu ____ är Krist - us hos oss!
tack - sam - het ____ för nu ____ är Krist - us

16

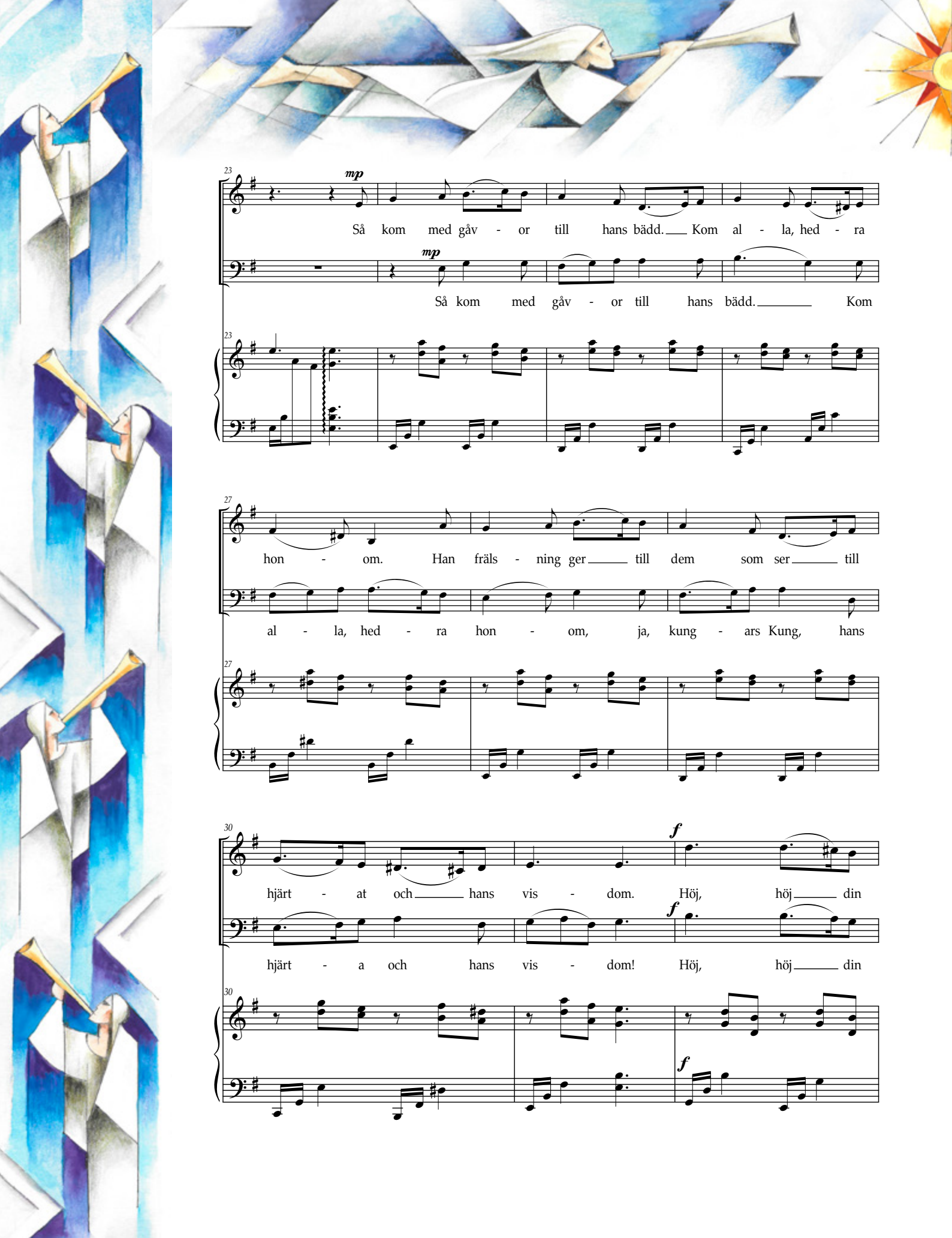
19

2. hos oss!

19

mp





23 *mp*

Så kom med gåv - or till hans bädd. Kom al - la, hed - ra

mp

Så kom med gåv - or till hans bädd. Kom

23

27

hon - om. Han fräls - ning ger till dem som ser till

al - la, hed - ra hon - om, ja, kung - ars Kung, hans

27

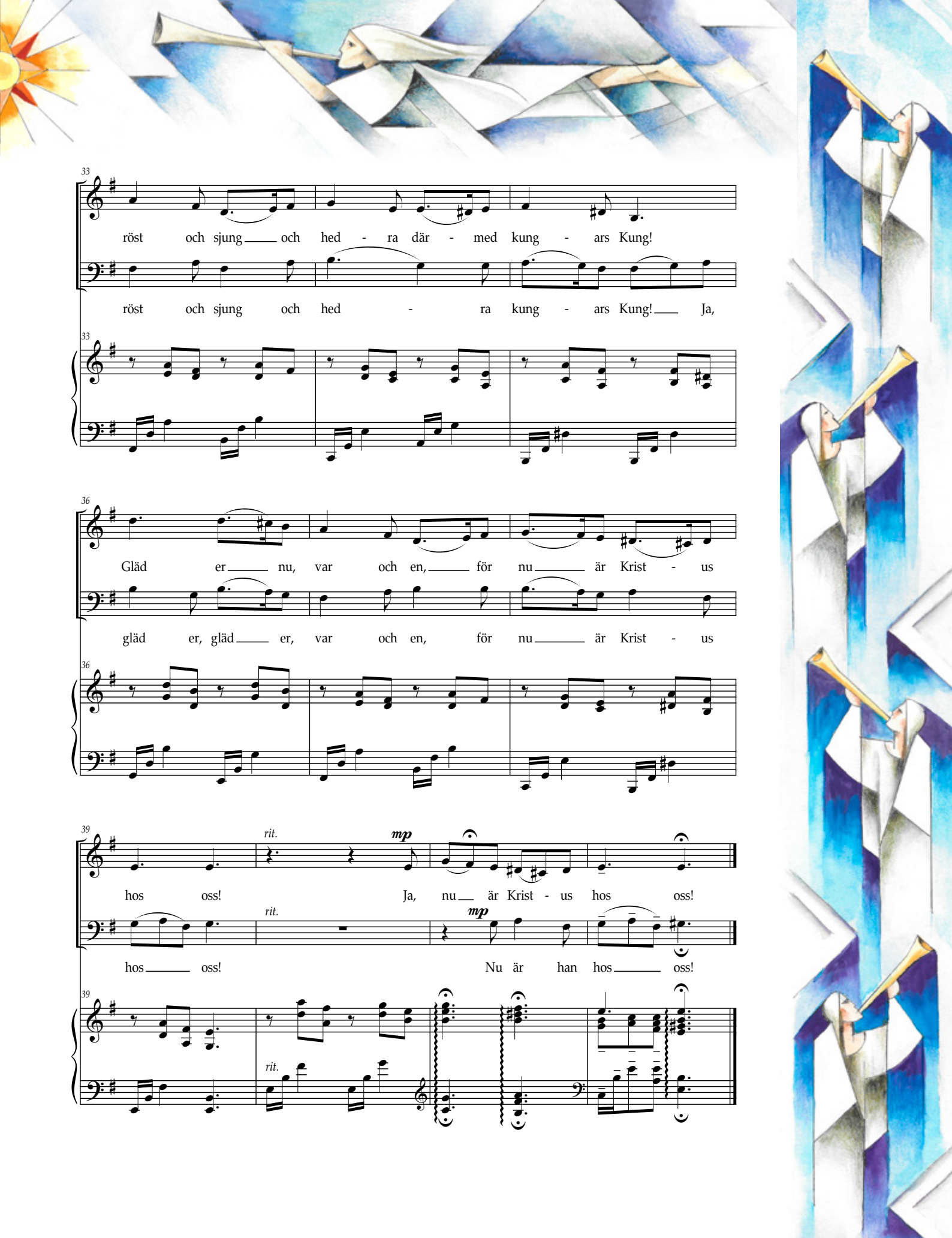
30 *f*

hjärt - at och hans vis - dom. Höj, höj din

f

hjärt - a och hans vis - dom! Höj, höj din

30 *f*



33

röst och sjung — och hed - ra där - med kung - ars Kung!

röst och sjung och hed - ra kung - ars Kung! — Ja,

33

36

Gläd er — nu, var och en, — för nu — är Krist - us

gläd er, gläd — er, var och en, för nu — är Krist - us

36

39

hos oss! rit. *mp* Ja, nu — är Krist - us hos oss!

hos — oss! rit. *mp* Nu är han hos — oss!

39

rit.

Stödverksamhetens principer

Vad julberättelsen lärar oss om tjänande

”Nu är det glädje i varje hus. Snart kommer julen med värme och ljus. Då får vi lyssna till skrifternas ord om barnet Jesus som föddes till jord” (“Barnet i Betlehem”, Barnens sångbok, s. 32–33).

Julen är en härlig tid när får, herdar, krubbor och stjärnor plötsligt får en ny innebörd. De blir viktiga figurer i återgivandet av en av de viktigaste händelserna i mänsklighetens historia: Jesu Kristi födelse. Många familjer sätter fram en julkrubba hemma. För andra är det viktigt att läsa berättelsen om Herrens födelse eller att delta i ett julspel. Liksom alla berättelser om Kristus är berättelsen om hans födelse fylld av lärdomar vi kan ta till oss om tjänande, om att sprida hans ljus i världen. ”Julberättelsen är en berättelse om kärlek”, har president Henry B. Eyring, andre rådgivare i första presidentskapet, sagt.

”I berättelserna om Kristi födelse kan vi se och känna vem han var och vem han är. Det lättar vår börda på vår väg. Det får oss att glömma oss själva och lätta andras bördor.”¹

”Det fanns inte plats för dem i härbärgets” (se Luk. 2:7)

Härbärgets föreståndare gjorde inte rum för Frälsaren, men vi behöver inte göra det misstaget! Vi kan göra rum för Frälsaren i hjärtat genom att göra rum för våra bröder och systrar vid våra bord, i våra hem och i våra traditioner. Många familjetraditioner kan bli härligare och ännu mer minnesvärda genom att inkludera andra. Daiana och hennes familj har som tradition att bjuda hem någon att tillbringa julen med dem. Varje år i december



pratar de om och bestämmer vem de vill bjuda hem.² Kanske kan du och din familj börja med en liknande tradition. Kanske vill någon som du är stödperson för vara med och sjunga favoritjulsånger runt pianot. Du kan också göra rum under julmiddagen för någon som kanske inte har några familjemedlemmar i området.

Finns det något bättre sätt att fira Frälsaren än att följa hans exempel i fråga om att inkludera andra? Jesus Kristus inbjuder alla människor i varje land ”att komma till honom och ta del av hans godhet. Och han avvisar ingen som kommer till honom, varken svart eller vit, träl eller fri, man eller kvinna. Och han kommer ihåg hedningen, och alla är lika inför Gud, både jude och icke-jude” (2 Ne. 26:33). Gör rum och inkludera andra.

”I samma trakt fanns några herdar som låg ute och vaktade sin hjord om natten” (Luk. 2:8)

Det är passande att herdar var bland de första som välkomnade Jesusbarnet. Forntida profeter kallade Jesus Kristus ”Israels herde” (Ps. 80:1) och ”Herde över hela jorden” (1 Ne. 13:41). Och Kristus själv sa: ”Jag är den gode herden. Jag känner mina får” (Joh. 10:14). En viktig del av stödverksamheten är att vi lär känna våra får och vakar över dem.

Med de glimmande ljusen och vackra dekorationerna finns det mycket att titta på under julen. Men det vackraste under den här tiden kanske är när vi kommer ihåg att fokusera på dem som vi är stödperson för och vaka över vår hjord. Att vaka kan vara att uppmärksamma någons favoritgodsak eller att fråga om någons planer för julen. Vi vakar när vi ser och avhjälpas andras behov – både det som är uppenbart och det som inte är så uppenbart.

När Cheryl plötsligt förlorade sin man Mick var hon förkrossad. När den första julen utan honom närmade sig kände hon sig alltmer ensam. Lyckligtvis var hennes stödsyster Shauna där. Shauna och hennes man Jim bjöd med Cheryl på flera utflykter i samband med julen. De lade märke till Cheryls slitna kappa och bestämde sig för att göra något åt det. Några dagar före jul gav Shauna och Jim en julklapp till Cheryl: en fin ny kappa. De var uppmärksamma på Cheryls fysiska behov av en varm kappa, men också på hennes känslomässiga behov av tröst och sällskap. De ansträngde sig för att avhjälpa de behoven så gott de kunde och var ett ypperligt exempel på hur också vi kan vaka över vår hjord.³

**”Herdarna sade till varandra: ’Vi måste gå in till Betlehem’”
(se Luk. 2:15)**

”Vi måste gå” är en entusiastisk uppmaning! Herdarna antog inte att deras vänner skulle vara för trötta för att göra vandringen. De begav sig inte obemärkt iväg till Betlehem var och en för sig. De vände sig glatt till varandra och sa: ”Vi måste gå!”

Vi kanske inte kan uppmana våra vänner att komma och se Jesusbarnet, men vi kan hjälpa dem känna julens anda (eller Kristi ande) genom att be dem tjäna med oss. ”Vi kan förstärka julens anda genom att generöst räcka handen till människor omkring oss och ge av oss själva”, sa Bonnie L. Oscarson, tidigare Unga kvinnors generalpresident.⁴ Tänk dig att du håller i ett stearinljus. Andra kan förstås se och dra nytta av strålgansen från ljuset, men tänk dig vilken värme de skulle känna om du använde ditt ljus till att tända deras ljus och lät dem hålla i ljuset själva.

Kristus själv sa att de som följer honom ska ha livets ljus (se Joh. 8:12). Ett sätt att följa honom och ta del av det utlovade ljuset är att tjäna som han gjorde. Så sprid ljuset genom att be andra tjäna tillsammans med dig! Hur kan du och de som du är stödperson för tjäna tillsammans? Ni kan laga er favoritmat eller överraska någon med en liten julklapp eller ett kort. Ni kan tillsammans känna ljuset som kommer från Kristi exempel i fråga om tjänande.



”De berättade vad som hade sagts till dem om detta barn” (se Luk. 2:17)

Det är lätt att föreställa sig herdarnas jublande glädje när de spred nyheten om Kristi födelse till så många som de kunde. Som änglarna hade förkunnat var Messias, som det profeterats om, kommen! Han var där! Faktum är att berättelsen om Jesu födelse till stor del handlar om att sprida den goda nyheten om Frälsaren. Änglarna sjöng. Stjärnan visade vägen. Och herdarna berättade om det vida omkring.

Vi kan sälla våra röster till julberättelsen genom att sprida den goda nyheten och vittna om Frälsaren. Syster Jean B. Bingham, Hjälpföreningens generalpresident, har sagt: ”När du har förmånen att representera Frälsaren som stödperson, fråga då dig själv: ’Hur kan jag dela med mig av evangeliets ljus till den här personen eller familjen?’ Vad inspirerar Anden mig att göra?”⁵

Här är några förslag som du kan överväga i din strävan att förstå hur du kan dela ditt vittnesbörd om Frälsaren och hans evangelium.

- Hitta ett skriftställe som fångar dina känslor för Frälsaren eller uttrycker varför du är tacksam för honom. Dela det med dem du är stödperson för.
- Skicka ett sms eller ett meddelande på sociala medier med en julvideo. Det finns utmärkta videor på [ChurchofJesusChrist.org](https://www.ChurchofJesusChrist.org)!
- Berätta för en vän om ett minne eller en tradition som påminner dig om Kristus.

Ha tro på att den Helige Anden vittnar om att ditt vittnesbörd är sant, precis som han vittnade för Simeon och Hanna att Jesusbarnet var Frälsaren (se Luk. 2:26, 38).

”För att verkligen ära [Jesu Kristi] ankomst till jorden måste vi göra som han gjorde och nå ut i barmhärtighet och omtanke till våra medmänniskor”, har äldste Dieter F. Uchtdorf i de tolv apostlarnas kvorum sagt. ”Detta kan vi göra dagligen i ord och handling. Låt detta bli vår jultradition, oavsett var vi befinner oss: att bli lite vänligare, mer förlåtande, mindre fördömande, mer tacksamma och mer generösa när vi delar med oss av vårt överflöd till de behövande.”⁶ ■

SLUTNOTER

1. Henry B. Eyring, ”Julberättelser” (Första presidentskapets julandakt, 6 dec. 2009), [broadcasts.ChurchofJesusChrist.org](https://www.broadcasts.ChurchofJesusChrist.org).
2. Se Daiana Melina Albornoz Díaz, ”Dela julen med någon”, *Liahona*, dec. 2007, s. 17.
3. Se Cheryl Boyle, ”He Would Have Bought It for You”, *Ensign*, dec. 2001, s. 57.
4. Bonnie L. Oscarson, ”Julen är kristuslik kärlek” (Första presidentskapets julandakt, 7 dec. 2014), [broadcasts.ChurchofJesusChrist.org](https://www.broadcasts.ChurchofJesusChrist.org).
5. Jean B. Bingham, ”Stödja på Frälsarens sätt”, *Liahona*, maj 2018, s. 104.
6. Dieter F. Uchtdorf, ”Sprid era smulor” (Första presidentskapets julandakt, 3 dec. 2017), [broadcasts.ChurchofJesusChrist.org](https://www.broadcasts.ChurchofJesusChrist.org).

BERÄTTA OM DINA UPPLEVELSER

Skicka oss dina upplevelser av att tjäna andra eller bli betjänad. Gå till [liahona.ChurchofJesusChrist.org](https://www.liahona.ChurchofJesusChrist.org) och klicka på ”Submit an Article or Feedback”.



Fatu Gamanga

Eastern Province, Sierra Leone



*Genom programmet för läs- och skrivkun-
nighet lärde Fatu sig inte bara att läsa och
skriva utan lärde sig också om Jesu Kristi
evangelium. Innan Fatu blev medlem i kyrkan
hade hon svårt att försörja sin familj. Nu har
hon utvecklat färdigheter inom oberoende och
driver ett eget företag där hon tillverkar och
säljer vackra handgjorda mattor. Hon verkar
också som hjälpföreningspresident i sin gren.*

CHRISTINA SMITH, FOTOGRAF

Innan jag blev medlem i kyrkan försökte jag tjäna pengar på att sälja handgjorda mattor, men jag hade inga pengar att köpa material för. Jag brukade säga: "Om du vill ha en matta får du gå och köpa materialet och ge det till mig, så gör jag mattan åt dig. Du kan betala mig när jag är klar."

Nu när jag är här i Jesu Kristi kyrka av Sista Dagars Heliga har jag lärt mig om oberoende. Kyrkan har gett mig mer uthållighet när det gäller att lära mig läsa, skriva, tala och försöka göra något för att bli oberoende. Nu går jag till skrädderiet och ber om överblivna tygbitar som de klippt bort från kläderna och som blir liggande på golvet. Jag köper tygbitarna för en liten summa och använder dem till att tillverka mina mattor. Nu säljer jag mer än vad jag någonsin gjort tidigare.

Mitt liv har förändrats sedan jag blev medlem i kyrkan. Jag har verkligen utvecklats från ingenting! Jag är stolt över Jesus Kristus och jag är stolt över hans kyrka. Jag är så tacksam för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga.

UPPTÄCK MER

Se mer om Fatus resa i tro, med fler bilder, i Evangeliebiblioteket eller på nätversionen av den här artikeln på ChurchofJesusChrist.org/go/121916.

Lär dig mer om de praktiska och andliga fördelarna med oberoende på ChurchofJesusChrist.org/self-reliance.





Jesus Kristus

Källan till bestående glädje

Varje medlem i Herrens återställda kyrka som strävar efter att minnas och ära heliga förbund och att hålla buden kan få gåvan av bestående glädje.

Jag var nyligen på ett andligt mäktigt vittnesbördsmöte och lyssnade noga när en hängiven syster sa: ”Jag känner stor glädje tack vare Faderns frälsningsplan.” Det som genast blev tydligt för mig var det faktum att den här kvinnan inte bara sa några välbekanta ord. Ljuset som lyste i hennes ögon, den andligt värdiga tonen i hennes röst, hennes glada och fridfulla utstrålning – allting hos henne bekräftade sanningen i det hon sa. Hon var fylld av glädje. Hon utstrålade glädje. Hon höll verkligen på att bli mer som Frälsaren och få hans bild återspeglad i sitt ansikte (se Alma 5:14), och en del av det innebar att bli fylld av glädje.

Hennes trosstarka utstrålning fick mig att minnas texten till flera bekanta psalmer:

*Vi finner glädjen när vi söker
Guds rättfärdighet.¹*

*Kom, kom Guds folk, ej kamp och möda räds,
blott med fröjd framåt drag! ...
Långt bättre är att jaga bort
bekymmer, kval av varje sort,
gör så och fröjdas må var själ:
Allt är väl! Allt är väl!”²*

*Vad glädje för mig syndare,
han lever, min Förlossare.³*

Och under julen sjunger vi:

*"Ett budskap glatt om fröjd jag bär
till världen vida kring."⁴*

Och

*Gläd dig, o jord, han komma skall,
din Konung ära ske!
Låt änglars kör och världen all sitt lov vår Konung ge,
sitt lov vår Konung ge,
sitt lov, sitt lov vår Konung ge!⁵*

Sedan president Russell M. Nelson blev president för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga har han ofta gett folk världen över en uppmaning som inbegriper ett löfte om glädje: "Vårt budskap till världen är enkelt och uppriktigt: Vi inbjuder alla Guds barn på båda sidor om slöjan att komma till Frälsaren, ta emot det heliga templets välsignelser, nå *bestående glädje* och bli berättigade till evigt liv."⁶

Exakt vad är den här glädjen som vi sjunger och undervisar om, och vilken vi har en plikt att erbjuda alla människor? Och hur får vi den? Låt oss nu tillsammans hitta svaren på de här båda viktiga frågorna.

VAD ÄR GLÄDJE?

En vanlig definition av glädje i ordböckerna är "en *känsla* av välbehag [eller] lycka".⁷ Som jämförelse beskriver Handledning för skriftstudier glädje som "ett *lyckotillstånd* som kommer av ett rättfärdigt levnadssätt".⁸ Intressant nog hjälper vårt evangelieperspektiv oss att förstå att glädje är mer än en flyktig känsla. Det är snarare en andlig gåva och ett tillstånd av att vara och att bli. Av den anledningen sa jag om systemen som bar sitt vittnesbörd att hon var fylld av glädje och utstrålade glädje.

Som en vis och kärleksfull far lärde Lehi sina söner att själva syftet med jordelivet är att alla ska ha glädje:

"Men se, allt har gjorts enligt hans visdom som vet allt.

Adam föll för att människorna skulle kunna bli till, och människor är till för att de skall kunna ha glädje" (2 Ne. 2:24–25).

Adam och Eva sammanfattade de viktiga lärdomar de fått av den evige Fadern och av sina egna upplevelser.

Adam sa: "Välsignat vare Guds namn, ty på grund av min överträdelse har mina ögon öppnats, och här i livet *skall jag ha glädje* och i köttet skall jag åter få se Gud" (Mose 5:10; kursivering tillagd).

Och Eva sa: "Om det inte vore för vår överträdelses skull, skulle vi aldrig ha fått avkomlingar, och skulle aldrig ha haft kunskap om gott och ont och känt *glädjen över vår återlösning* och det eviga livet som Gud ger till alla de lydiga" (Mose 5:11; kursivering tillagd).

Faderns lycksalighetsplan gör att hans barn kan få en fysisk kropp och uppleva jordelivet, välja rättfärdighet i närvaro av ondska och frestelser, och hjälpa vår himmelske Fader med hans stora plan genom ett hedervärt äktenskap och föräldraskap.⁹ I slutändan, vid tiden för vår uppståndelse, "[blir] anden och kroppen förenade för att aldrig mer åtskiljas, så att [vi kan] motta *glädjens fullhet*" (L&F 138:17; kursivering tillagd).

HUR FÅR VI GLÄDJE?

Jag tror att kontrasten mellan rättfärdig glädje och att ha roligt enligt världens synsätt är lärorik och hjälper oss att bättre förstå den sanna glädjens karaktär. Glädje kommer av att utöva tro på Herren Jesus Kristus, värdigt ta emot och trofast ära heliga förrättningar och förbund, och att sträva efter att bli grundligt omvänd till Frälsaren och hans ändamål. Att ha roligt är resultatet av "nöjen", "lekfulla [och] ofta högljudda handlingar eller uttryckssätt" eller njutbart tidsfördriv.¹⁰ En dag med åkturer på Disneyland är roligt. Att värdigt förbereda sig för och ta del av sakramentets förrättning är glädjefullt.

Glädje är i huvudsak andlig; att ha roligt är i huvudsak timligt. Glädje är i huvudsak bestående; att ha roligt är i huvudsak tillfälligt. Glädje är i huvudsak djup och rik; att ha roligt är i huvudsak flyktigt. Glädje är i huvudsak fullkomlig och komplett; att ha roligt är i huvudsak



ofullständigt. Glädje gäller både jordelivet och evigheten; att ha roligt gäller bara jordelivet.

Hur viktigt är det inte att vi ser till att aldrig blanda ihop eller byta ut den bestående, djupa glädjen i ett hängivet lärjungeskap mot tillfälliga och ytliga nöjen.

Återlösaren är den yttersta och enda källan till bestående och evig glädje. Profeten Jakob vittnade: ”Men se, de rättfärdiga, Israels Heliges heliga, de som har trott på Israels Helige, de som har uthärdat världens kors och ringaktat dess hån, de skall ärva Guds rike som beretts åt dem ända sedan världens grundläggning, *och deras glädje skall vara fullkomlig för evigt*” (2 Ne. 9:18; kursivering tillagd).

DEN SANNA KÄLLAN TILL GLÄDJE

Tack vare vår himmelske Faders plan och Frälsarens försoning gör uppriktig omvändelse att vi vänder oss till och litar på Jesus Kristus, den sanna källan till glädje. Begrunda noga kung Benjamins folks reaktion på hans undervisning om Frälsarens försoning:

*Tack vare
Frälsarens
försoning leder
utmaningar och
svårigheter till att
vi lyfter vår blick
mot Jesus Kristus,
den sanna källan
till glädje.*

”Och nu hände det sig att när kung Benjamin slutat tala de ord som framförts till honom av Herrens ängel, såg han sig om på mängden, och se, de hade fallit till marken, ty Herrens fruktan hade kommit över dem.

Och de hade betraktat sig själva i sitt eget köttsliga tillstånd vara ringare än jordens stoft. Och de ropade alla med en röst och sade: O, förbarma dig, och låt Kristi försonande blod verka så att vi kan få förlåtelse för våra synder och så att våra hjärtan kan bli renade. Ty vi tror på Jesus Kristus, Guds Son, som skapade himmel och jord och allting och som skall komma ned bland människobarnen.

Och det hände sig att sedan de talat dessa ord kom Herrens Ande över dem så att *de fylldes med glädje*, eftersom de fått förlåtelse för sina synder och fått samvetsfrid tack vare den stora tro som de hade på Jesus Kristus som skulle komma” (Mosiah 4:1–3; kursivering tillagd).

Tack vare vår himmelske Faders plan och Frälsarens försoning leder lydnad till att vi följer Jesus Kristus, den sanna källan till glädje. Frälsaren sa till sina lärjungar:

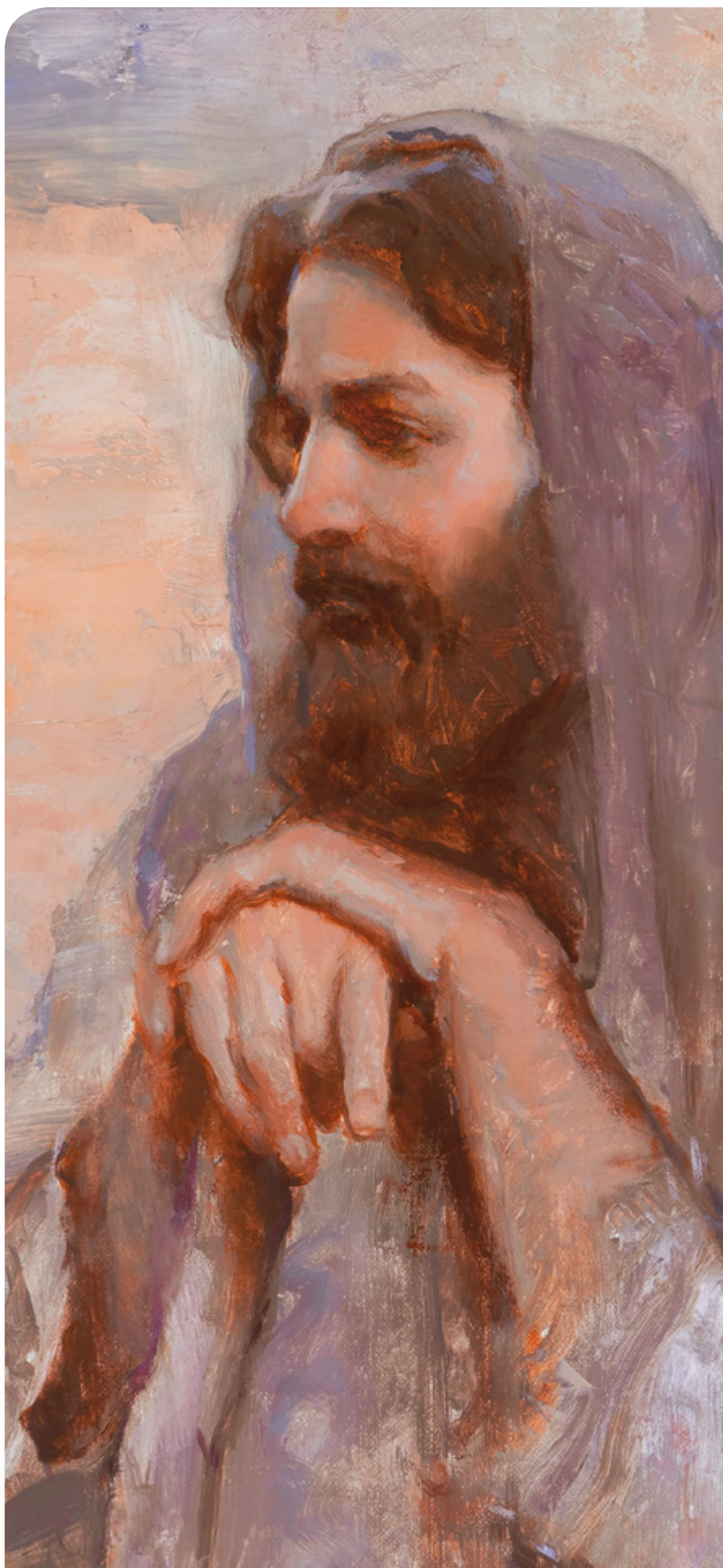
”Om ni håller mina bud blir ni kvar i min kärlek, liksom jag har hållit min Fars bud och är kvar i hans kärlek.

Detta har jag sagt er för att min glädje ska vara i er och *för att er glädje ska bli fullkomlig*” (Joh. 15:10–11; kursivering tillagd).

”Och ingen människa mottar fullheten om hon inte håller hans bud.

Den som håller hans bud mottar sanning och ljus, tills hon är förhärligad i sanningen och vet allting” (L&F 93:27–28).

Tack vare vår himmelske Faders plan och Frälsarens försoning leder tjänande till att vi



Återlösaren är den yttersta och enda källan till bestående och evig glädje.

försöker efterlikna Jesu Kristi karaktär, han som är källan till sann glädje. Jag läste nyligen en text av Kevin J. Worthen, rektor vid Brigham Young University, om djup glädje. Han sa: ”Jag har insett att ett mått på vår eviga utveckling är hur mycket glädje vi får av att tjäna.”¹¹

Alma den yngre sa till sin son Helaman: ”Jag [har] arbetat oavbrutet så att jag kan föra själar till omvändelse, så att jag kan låta dem få smaka den *stora glädje* som jag smakade, så att även de kan bli födda av Gud och bli fyllda av den Helige Anden” (Alma 36:24; kursivering tillagd).

Tänk på Ammons glädje när han berättade om sin missionsverksamhet bland lamaniterna:

”Se, *min glädje är full*, ja, *mitt hjärta är fyllt till brädden av glädje*, och jag vill fröjda mig i min Gud. ...

Se, hur många tusen av våra bröder har han inte löst från helvetets kval. Och det har fått dem att besjunga den återlösande kärleken, och detta tack vare hans ords kraft som är i oss. Har vi därför inte *stor orsak att fröjda oss*? ...

Detta är nu min glädje och min stora tacksägelse. Ja, och jag vill tacka min Gud för evigt” (Alma 26:11, 13, 37; kursivering tillagd).

Tack vare vår himmelske Faders plan och Frälsarens försoning leder utmaningar och svårigheter till att vi lyfter vår blick (se Jes. 40:26; Ps. 123:1–2) mot Jesus Kristus, den sanna källan till glädje. Det dyrbara perspektiv vi har tack vare det återställda evangeliet gör att vi får lärdomar som förbereder oss för evigheten genom jordelivets motgångar. Vårt lidande och våra prövningar kan ”uppslukas av glädjen i Kristus” (se Alma 31:38) och helgas till vårt bästa (se 2 Ne. 2:2) ”så att [våra] gärningar kan bli till [våra själars] välfärd” (2 Ne. 32:9). Således består glädjen under tider och genom upplevelser som är både bra och jobbiga tack vare vår kunskap om Faderns plan och om Frälsarens försoning.

Tro på Herren Jesus Kristus, omvändelse, tjänande och ett evangeliperspektiv på prövningarna vi ställs inför under jordelivet gör att vi kommer till källan till bestående glädje – Jesus Kristus. Jag uppmanar er att söka efter, studera och under bön begrunda ytterligare principer som gör att vi kan få den viktiga andliga gåvan som glädje är.

ETT GLÄDJEFULLT LÖFTE

Bestående glädje är inte en välsignelse som är bara några få förunnat. I stället kan varje medlem i Herrens återställda kyrka som strävar efter att minnas och ära heliga förbund och att hålla buden få den här gåvan, enligt Guds vilja och i hans tid. Må var och en av oss under den här julen sträva efter att mer till fullo uppskatta glädjens himmelska gåva. Må vi, när vi gör det, börja se med nya ögon och lyssna med nya öron när vi hör ”änglars kör och världen all sitt lov vår Konung ge” och när vi ”tillbedja Herren god”.¹²

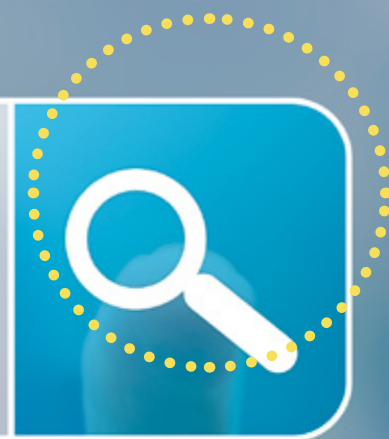
Glädjefullt ger jag mitt säkra vittnesbörd om att Herren Jesus Kristus är verklig, att han lever och att han är gudomlig. ■

Från ”That They Might Have Joy”, ett tal som hölls under en andakt vid Brigham Young University den 4 december 2018.

SLUTNOTER

1. ”Som Sions ungdom, löftets barn” *Liahona*, apr. 2000, s. 24.
2. ”Kom, kom Guds folk”, *Psalmer*, nr 19.
3. ”Han lever, min Förlossare”, *Psalmer*, nr 83.
4. ”While Shepherds Watched Their Flocks”, *Hymns*, nr 211.
5. ”Gläd dig, o jord”, *Psalmer*, nr 139.
6. Russell M. Nelson, ”Låt oss sträva fram”, *Liahona*, maj 2018, s. 119.
7. English Oxford Living Dictionaries, ”joy”, en.oxforddictionaries.com; kursivering tillagd.
- 8.Handledning för skriftstudier, ”Glädje”, scriptures.ChurchofJesusChrist.org; kursivering tillagd.
9. Se ”Familjen: Ett tillkännagivande för världen”, *Liahona*, maj 2017, s. 145.
10. Merriam-Webster’s Collegiate Dictionary, 11:e utg., (2003), ”fun”, merriam-webster.com.
11. Kevin J. Worthen, ”Enter to Learn; Go Forth to Serve” (examenstal vid Brigham Young University, 16 aug. 2018), s. 3, speeches.byu.edu.
12. ”Gläd dig, o jord.”

Jakten på **LYCKA**



Jag levde efter evangeliet. Varför var lyckan ändå så svårfångad?

David Dickson

Kyrkans tidningar

Det är mitt i natten. Jag vaknar plötsligt från min rastlösa sömn. ”Å nej”, ber jag. ”Inte nu igen.”

Men darrningarna börjar nästan genast. I ett hemskt anfall av ryckningar som är lika förbryllande och främmande som det är tärande börjar hela kroppen röra sig upp och ner som i ett epileptiskt anfall. Händerna och fötterna bränner av en hetta från en osynlig källa. Min fru vaknar i ett ryck och håller hårt om mig och ger mig styrka genom sin stilla närvaro.

Lycka, något som jag en gång hade sett som mitt normala tillstånd, står ingenstans att finna.

Om jag hade en fråga den där mörka natten – förutom att jag undrade vad som var fel fysiskt (vilket jag senare fick veta) – skulle den ha varit att fråga varför jag var så olycklig när jag strävade efter att följa Jesu Kristi evangelium.

Det finns många möjliga hinder för lycka. Ogudaktighet är förstås ett av dem (se Alma 41:10). Men även för de trofasta kan lyckan kännas ouppnåelig ibland.

Vi har alla stunder när vi behöver höra att lyckligare tider väntar. Kanske genomlider du en sådan just nu. Om så är fallet vill jag säga med all uppriktighet att ljusare tider faktiskt *kommer*. Jag hoppas du vill stanna kvar lite längre innan du avfärdar ett sådant svepande uttryck som dumt eller naivt.

Jag tror verkligen att oavsett vad du går igenom så finns det större lycka för dig att göra anspråk på.

Låt mig förklara varför.

Vad är lycka?

Vad *är* då lycka? Är det känslan du få när någon lägger en godsak i din lunchlåda? Är det en löneförhöjning på jobbet? Att gifta sig med sin eviga livskamrat? Att känna sig renad från synd genom kraften i Jesu Kristi försoning?

Är det alla ovanstående?

Här ska vi titta på vad evangeliet, och psykologisk vetenskap, kan lära oss om lycka. På sidan 18 i det här numret tar äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kворum upp den viktiga sanningen att sann glädje är ett liv centrerat kring Jesus Kristus.

På liknande sätt har äldste Jeffrey R. Holland i de tolv apostlarnas kворum lärt: ”Den största lyckan, den sanna friden och det som kan komma i närheten av den glädje som beskrivs i skrifterna finner vi framför allt, ytterst och för evigt när vi lever efter Jesu Kristi evangelium. Många andra filosofier och trossystem har prövats. Ja, vi kan med säkerhet säga att praktiskt taget alla andra filosofier och system har prövats under historiens århundraden.”¹

Om *alla* andra filosofier har prövats är det omöjligt att ta med en fullständig lista. Men låt oss ändå titta på några världsliga myter om hur man blir lycklig.

Enligt världen finner man bestående lycka genom att göra följande:

- Uppnå ekonomiskt välstånd, särskilt om det är *mer* än vad andra omkring dig har.
- Vara populär.
- Leva ett lätt, lättjefullt och spännande liv.
- Resa mycket och uppleva många av världens under.
- Uppnå en ställning av makt eller myndighet inom ett yrke, i samhället eller i något annat sammanhang.
- Förändra kroppen så att den ser ut på ett visst sätt.

Vad har de här olika strategierna gemensamt? En sak är att de alla är kopplade till vissa omständigheter. Men som president Russell M. Nelson har sagt: ”Glädjen vi känner har väldigt lite att göra med våra omständigheter och allt att göra med vårt fokus.”²

Återigen, vad bör vi fokusera på för att finna den glädjen? President Nelson har sagt: ”För sista dagars heliga är Jesus Kristus glädje!”³

Glädje är inte en känsla som det bara är trevligt om man kan få den. Nej, president Nelson beskriver glädje som ”en princip som är nyckeln till vår andliga överlevnad”.⁴

Så glädje och lycka är uppenbarligen värt besväret. Och de flesta av oss är villiga att arbeta på det. Varför är det då så många – inklusive rättfärdiga – som fortsätter att ha det svårt?

Faktum är att själva svårigheten är anledningen till varför vi är här till att börja med.

Här för att växa

Ibland ser vi på lycka som ett liv utan problem och svårigheter. Men ett liv utan motgångar leder inte till den tillväxt vi kom hit för att uppleva.

Äldste Neal A. Maxwell (1926–2004) i de tolv apostlarnas kворum lärde:

”Vårt liv kan inte samtidigt vara fyllt av tro och fritt från påfrestningar. ...

Hur kan du och jag ... förvänta oss att aningslöst glida genom livet som om vi sa: ’Herre, ge mig erfarenheter men inte sorg, inte smärta, inte motstånd, inte svek, och låt mig absolut inte bli övergiven. Bevara mig, Herre, från alla de erfarenheter som gjorde dig till den du är! Låt mig sedan få komma och bo hos dig och till fullo dela din glädje!’”⁵

Det är tydligt att vi behöver svårigheter i livet för att växa, och rättfärdighet besparar oss uppenbarligen inte lidande. Titta på det liv som Joseph Smith, Job, Almas folk, och speciellt vår Frälsare Jesus Kristus, levde.⁶

Nej rättfärdighet besparar oss *inte* alla svårigheter och prövningar. Ingen kommer undan. Men du kan också förvänta dig hjälp och helbrägdagörelse från Gud (se Alma 36:3, 27). Äldste Neil L. Andersen i de tolv apostlarnas kворum har sagt: ”Åt er, de rättfärdiga, ska våra själsars läkare, i sin tid och på sitt sätt, läka alla sår.”⁷

Om du känner dig sårad är läkedom inom räckhåll. Det kan du vara säker på (se Mosiah 14:4–5).

Lycka och genetik

Här är något vi kan beakta till en början: Forskning har visat att en betydande del av vårt humör, vår mentala hälsa och motsvarande lycka i vardagslivet kan ha påverkats av genetik.

Alla har inte samma kroppstyp eller hårfärg. På liknande sätt har inte alla samma naturliga gladlynta läggning. Men det är bara en del av pusslet.

Professor Hank Smith vid Brigham Young University har skrivit: "Tänk om det blev så att du fick 'en dålig hand' i DNA-spelet? Innebär det att du är chanslös – att du aldrig kommer att bli lycklig och att det inte finns något att göra

åt det? Absolut inte. ... Om din hjärnkemi inte fungerar som den ska på grund av ärvda tendenser (till exempel depression, ångest, m.m.) så finns det medicin och övningar som kan balansera dess nivå."⁸

Låt oss titta på några av de avsiktliga strategier – några från evangeliet och andra från vetenskaplig forskning – som kan ge dig större möjlighet att bli lycklig.

NIO STRATEGIER SOM LYCKLIGA PERSONER HAR



Strategi 1: Lev efter evangeliet

Som president Nelson, äldste Holland, äldste Bednar och andra lär, kommer sann lycka av att efterleva evangeliet. Jesu Kristi evangelium kallas också "lycksalighetsplanen" (se Alma 42:8). Skrifterna är fulla av råd om hur rättfärdighet är en förutsättning för lycka (se 2 Ne. 2:13 och Mosiah 2:41 för två exempel bland *många*).

Det är enkelt, det är mäktigt och det är grundläggande. Att till fullo omfamna och efterleva Jesu Kristi evangelium är det viktigaste steget du kan ta för att finna större glädje och lycka i det här livet och i nästa.

Strategi 2: Ägna dina dagar åt att "verka ... för en god sak" (L&F 58:27)

Att ärva en förmögenhet och ligga på stranden för evigt skulle med all säkerhet vara förödande för din lycka – fastän världslig logik säger något annat. Sanningen är den att vi behöver vara engagerade i meningsfullt arbete för att vara lyckliga.

"Franklin D. Roosevelt hade rätt: 'Lyckan kommer inte bara av att äga pengar. Den kommer av glädjen i att åstadkomma något, i ansträngningen att skapa något.'⁹

Meningsfullt arbete ger en tillfredsställelse som vi inte kan få på något annat sätt.

Äldste Ulisses Soares i de tolv apostlarnas kворum har sagt att man "vanligtvis [uppnår] lycka genom att länge och ständigt arbeta för något viktigare i livet".¹⁰ Sådant meningsfullt arbete kan innebära mer än ett yrke eller en karriär. Det kan bland annat innebära att du uppfostrar barn, tjänar i kyrkan eller ger av din tid och dina talanger.

Strategi 3. Välj tacksamhet

Kraften i valet att leva med tacksamhet är så omvälvande för det vardagliga tänkesättet att det ofta ses som ett sätt att ”koppla om hjärnan”.

Ärligt talat, också när livet går som på räls kan ett genomträngande öga hitta något att klaga på. Men motsatsen gäller också: Oavsett hur svårt livet blir kan vi *alltid* hitta något att vara tacksamma för.

Och det är då som något underbart händer.

Här är ett enkelt men kraftfullt experiment: försök att föra en tacksamhetsdagbok. Varje dag i minst tre veckor skriver du ner tre saker du är tacksam för som hände *den dagen*. Du kan också lägga till några allmänna saker som du är tacksam för, till exempel blommor, familjen eller mat.

Snart märker du att du inte bara lättare lägger märke till sådant som du kan ta med på din lista, utan du börjar faktiskt förvänta dig att hitta det. Att leva med större tacksamhet hjälper dig att finna glädje i dina nuvarande omständigheter, vilket har en betydande och direkt inverkan på din lycka.¹¹

Tidningen *Forbes* rapporterar: ”Att odla tacksamhet



kostar inget och tar verkligen inte mycket tid, men fördelarna är enorma.”¹²

Vad är du tacksam för i dag?



Strategi 4: Var ute

Att vara ute, särskilt i naturen, har alla slags fördelar. Till exempel lugnar det stress och hjärtfrekvens, och gör att du tänker klarare.

Tidningen *Time* rapporterade en studie om naturens förmåga att ge oss ny livskraft. Enligt studien ”började deltagarna känna sig psykologiskt återställda redan efter att ha suttit ute i både en park och i skogen i femton minuter.”¹³

Det är svårt att vara lyckliga om vi ständigt är utmattade och stressade. Försök att vara ute i en halvtimme eller så de flesta dagar i veckan, och mer om du har möjlighet. Varför inte vara ute och njuta av det lite oftare?

Strategi 5: Begränsa skärmtiden

För mycket skärmtid är inte bra för vårt välmående. All den tid du ägnar åt att stirra på en teveskärm, dator, surfplatta eller mobil kan ha en negativ inverkan på din mentala hälsa, särskilt när det gäller sociala medier. Bäst säljande författaren Jean M. Twenge, som har studerat det här ämnet i stor utsträckning, förklarar: "Ju mer tid människor ägnar åt att titta på skärmar, desto troligare är det att de rapporterar symptom på depression."¹⁴

President Nelson har sagt: "Om du ägnar mer uppmärksamhet åt flöden på sociala medier än åt Andens viskningar, försätter du dig själv i andlig fara – och riskerar att uppleva intensiv ensamhet och depression."¹⁵

Så se till att ge dig själv lite tid bort från dina skärmar. Du kommer att tacka dig själv senare.

Strategi 6: Var närvarande

Om du är människa finns det en hundra procentig chans att du har sett eller gjort något som du önskar att du inte hade gjort. Troligtvis en hel del. Men det konstiga är hur ofta de flesta väljer att återuppleva de stunderna i huvudet.

Författaren John Bytheway, som är medlem i kyrkan, skriver om problemet att älta det förflutna: "Olyckliga människor har en återvinningskorg full av tidigare misstag. Varje dag tänker de tillbaka på det de ångrar och 'återvinner' missmodet. Deras språk är fullt av fraser som 'jag borde ha', 'jag skulle ha', 'jag kunde ha', varför gjorde jag inte det?' och 'om bara'. De tittar aldrig på vart de är på väg för de kan inte ta ögonen från var de har varit."¹⁶

Han skriver också om det liknande problemet att tänka för mycket på framtiden: "Olyckliga människor tittar efter en yttre händelse som ska göra dem lyckliga. 'Så fort jag är klar med skolan blir jag lycklig.' Efter skolan säger de: 'Så fort jag får ett jobb blir jag lycklig.' När de har fått ett jobb säger de: 'Okej, så fort jag har gift mig blir jag lycklig.' ... Om du är fast besluten att förbli olycklig, tänk då på livet som ett väntrum, och på lyckan som din läkare."¹⁷

Vi hittar oftast den största lyckan och det största välmåendet när vi lever och fokuserar på vad som händer i våra liv just nu.

Inom mental hälsa och psykiatri är termen "mindfulness" ett uttryck för att vara fullt närvarande i nuet.

Experter inom mental hälsa menar att "rädslor och osäkerheter rörande det förflutna och framtiden kan göra det svårt att till fullo glädjas åt det som händer just nu".¹⁸

Här är några förslag på hur man är närvarande i nuet:

1. För en tacksamhetsdagbok (se strategi 3 ovan), och lista särskilt sådant som du är tacksam för den dagen.
2. Ägna tid åt meditation varje dag. Hitta en fridfull plats att sitta på utan distraktioner. Blunda och koncentrera dig på andningen. Om det kommer några tankar, konstatera att de är där, släpp dem och återgå till att fokusera på andningen. Det kanske låter konstigt, men det är en utmärkt övning för att fokusera på nuet.
3. Ge större uppmärksamhet åt vardagliga sysslor som du vanligtvis gör på rutin, till exempel diska, köra bil eller till och med äta. Känn löddret på dina händer. Observera träd, människor och byggnader medan du kör. Njut av smaken och konsistensen av varje tugga.
4. Be om att kunna se personer som behöver din hjälp den dagen. Var sedan uppmärksam och redo att handla.
5. Ändra på dina rutiner då och då och ta en ny väg hem, upplev den obekanta planlösningen i en annan mataffär eller gör något annat än det du vanligtvis gör på kvällarna.

Strategi 7: Ta kontakt med andra

När det gäller din lycka och generella hälsa är det av största vikt att du fokuserar på meningsfulla relationer.

Emma Seppälä, PhD, skriver att en ”stark anknytning till andra

- leder till en 50 procentig ökning av möjligheten att leva länge
- stärker immunförsvaret
- hjälper dig att tillfriskna från sjukdomar snabbare.”

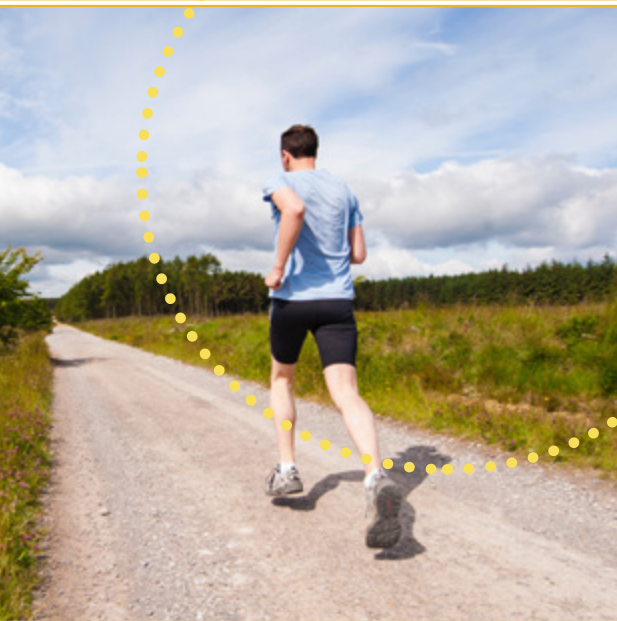
Hon fortsätter: ”Personer som har mer kontakt med andra upplever inte ångest och depression i lika hög grad.”¹⁹

När det gäller meningsfulla relationer är några få djupare förmodligen bättre än många ytliga. Vi behöver inte ägna

överdrivet mycket av fritiden åt sociala ändamål, men vi har ett starkt behov av kontakt med andra. Också för inåtvända personligheter finns det många sätt att fördjupa kontakten med vänner och familj.

När det gäller familjen sa äldste Dieter F. Uchtdorf i de tolv apostlarnas kvorum en gång: ”I förhållande till familjen stavas *kärlek* egentligen *t-i-d*, tid.”²⁰

Eftersom du redan har gett dig själv extra tid genom att ägna mindre tid åt skärmanvändning (hint hint) kan du ersätta en del av den med personligt umgänge. Dina besök som stödperson, idrottsevenemang, en frimärksamlingsklubb ... eller något annat som gör att du får personlig kontakt med andra kan öka din lycka och ditt välmående.



Strategi 8: Ta hand om ditt tempel

Om du ger din kropp tillräckligt med sömn, näring och motion kan det storligen bidra till din lycka. Våra känslor har sitt center i hjärnan, som, liksom alla andra organ i din kropp, har nytta av bättre hälsovanor.

Stegen du tar för att förbättra din fysiska hälsa leder till att du förbättrar din hjärna, vilken är en del av din fysiska kropp. Det kan hjälpa dig att tänka klarare, att fokusera bättre och att stabilisera dina känslor.

I fråga om hälsovanor är en bra tumregel att börja sakta och göra en förändring åt gången. Börja med något litet som att promenera mer eller äta bättre när så är möjligt. Små förändringar gör skillnad.

Strategi 9: Vänd dig utåt

De tidigare åtta strategierna kanske är mer uppenbara än den här sista, men lycka uppnås ofta när vi inte fokuserar på den direkt.

Äldste Holland har sagt: ”Lyckan är inte lätt att finna om man springer direkt efter den. Den är ofta för svårfångad, för flyktig, för ogripbar. Om du inte har lärt dig det redan så lär du dig under åren som kommer att för det mesta kommer lyckan till oss när vi minst väntar det, när vi är upptagna med att göra något annat. Lycka är nästan alltid en biprodukt av en annan handling.”²¹

Du ska givetvis använda alla metoder för att skapa strategier och vanor för att bli lycklig. Men när vi har gjort allt vi kan är det dags att vända sig utåt och låta lyckan finna oss i vår strävan att hjälpa andra.

Lycka och mental ohälsa

När det gäller olika hälsoproblem, som depression och ångest, blir lyckan en mer komplicerad varelse. De nattliga darrningarna jag nämnde tidigare visade sig vara symptom på ångest som framkallades av klinisk depression.

Under mitt liv när jag har upplevt det fullständiga mörker och den osäkerhet som klinisk depression innebär, har det varit lika omöjligt att "välja att vara glad" som det har varit att välja min kroppslängd eller ögonfärg.

Men det jag *alltid* kan välja är att kämpa emot mörkret. Jag kan sträcka mig upp mot Gud. Jag kan använda de redskap som står till mitt förfogande, allt från tro och bön till modern medicin.

För att lyckas ta mig ur depressiva episoder har jag under årens lopp fått använda mig av ett mångfasetterat tillvägagångssätt. Jag måste beakta min fysiska hälsa (motion, näring, sömn), min medicinska hälsa (medicin, vitaminer, konsultation med läkare), min känslomässiga hälsa (terapi, umgänge med andra) och min andliga hälsa (bön, skriftstudier, tjänande i kyrkan, tid i templet) och hitta en balans.

Trots det smärtsamma mörker jag har upplevt under årens lopp på grund av depressionen har jag välsignats med att få uppleva lycka och positivitet *för det mesta!* Jag känner djupt medlidande med dem av er som drabbats av mental ohälsa i högre grad och intensitet än jag, men jag är fullt övertygad om att Fridsfursten också kommer att lindra alla era sorger (se Joh. 14:27).

Depression omtalar många lögner när det kommer till lycka. Den hävdar att saker och ting aldrig kommer att bli bättre. Ett kraftfullt motgift mot just den lögnen – åtminstone för mig – är min favoritpsalm "Min själ, dig gläd".

*"Min själ, dig gläd! Din Gud skall tryggt dig visa
din framtids stig, så som han gjort förut.
Vart knä skall böjas och var tunga prisa
och varje fråga skall få svar till slut."*²²

Visst är de vackra ord? När jag ser tillbaka på mitt liv råder det inget tvivel om att Gud har välsignat, stärkt och väglett mig hela vägen. Därför vet jag att han kommer att vara där

för mig i framtiden, precis som jag vet att Gud vägleder dig längs din väg mot lyckligare dagar.

Genom honom kommer din lycka en dag att bli fullständig. ■

SLUTNOTER

1. Jeffrey R. Holland, "Evangeliets väg till lycka", *Liahona*, sep. 2017, s. 17.
2. Russell M. Nelson, "Glädje och andlig överlevnad", *Liahona*, nov. 2016, s. 82.
3. Russell M. Nelson, "Glädje och andlig överlevnad", s. 82.
4. Russell M. Nelson, "Glädje och andlig överlevnad", s. 81.
5. Neal A. Maxwell, "Så att I icke tröttnen och uppgivens i edra själar", *Nordstjärnan*, juli 1991, s. 84.
6. Se Jes. 53:7; Mosiah 23–24 och JS–H 1.
7. Neil L. Andersen, "Särade", *Liahona*, nov. 2018, s. 86.
8. Hank Smith, *Be Happy* (2017), s. 17–18.
9. Arthur C. Brooks, "A Formula for Happiness", *New York Times*, 14 dec. 2013, nytimes.com.
10. Ulisses Soares, "Vägar till sann glädje", *Liahona*, apr. 2018, s. 46.
11. Se Russell M. Nelson, "Glädje och andlig överlevnad", *Liahona*, nov. 2016, s. 81–84.
12. Amy Morin, "7 Scientifically Proven Benefits of Gratitude That Will Motivate You to Give Thanks Year-Round", *Forbes*, 23 nov. 2014, forbes.com.
13. Florence Williams, "How Just 15 Minutes in Nature Can Make You Happier", *Time*, 7 feb. 2017, time.com.
14. Jean M. Twenge, "Have Smartphones Destroyed a Generation?" *The Atlantic*, sep. 2017, theatlantic.com.
15. Russell M. Nelson, "Israels hopp" (världsomfattande andakt för ungdomar, 3 juni 2018), HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org.
16. John Bytheway, *How to Be Totally Miserable* (2007), s. 57.
17. John Bytheway, *How to Be Totally Miserable*, s. 33.
17. "Mindfulness", psychologytoday.com.
19. Emma Seppälä, "Connectedness & Health: The Science of Social Connection Infographic", 11 apr. 2014, emmaseppala.com.
20. Dieter F. Uchtdorf, "Det som betyder mest", *Liahona*, nov. 2010, s. 21.
21. Jeffrey R. Holland, "Evangeliets väg till lycka", *Liahona*, sep. 2017, s. 16.
22. "Min själ, dig gläd" *Psalmer*, nr. 203.



Pappa satt uppe hela natten och limmade ihop bitarna från julkrubban.



Den trasiga julkrubban

Som barn såg jag verkligen fram emot julen. När mamma tog fram lådorna med dekorationer visste mina fem bröder och jag att julen hade börjat. Vi brukade alltid klä granen tillsammans. Jag minns fortfarande de handgjorda dekorationerna och alla blanka glaskulor.

Men det var en del av pyntandet som mamma tog hand om själv. Mormor hade tillverkat en vacker vit julkrubba i porslin till mamma. Varje år ställde mamma upp julkrubban på den stora spiselhyllan i vardagsrummet. Jag tyckte om att sitta och titta på när hon satte varje figur på plats. Under varje figur lade hon ett pyttelitet ljus från en

ljusslinga. Hon tejpade fast ena änden av ljusslingan på spiselhyllan för att hålla dem på plats, och sedan satte hon i kontakten bakom stolen i hörnet. När ljuset tändes var spiselhyllan en vacker syn!

En kväll precis innan jul blev mina bröder lite bråkiga. De äldre bröderna jagade sin lillebror. Mitt under jakten gömde han sig bakom stolen bredvid spiselhyllan. När mina bröder hittade honom började han fly, men ena foten fastnade i ljusslingan under julkrubban. Den lilla tejpbiten höll förstås inte när foten drog i ljusslingan. Den ömtåliga julkrubban föll ner från spiselhyllan på de röda murade tegelstenarna

nedanför och krossades i bitar.

Mamma kom rusande in i vardagsrummet. När hon såg vad som hade hänt brast hon ut i gråt och gick till sitt rum. Hon visste att det var en olycka, men skadan var gjord.

Den kvällen när alla låg och sov tog pappa fram sopskyffel och borste och sopade försiktig ihop alla bitarna. Sedan satt han uppe hela natten och limmade ihop dem.

Julkrubban har fortfarande en del ärr. Kon saknar ett öra. Det saknas en bit av ansiktet på en av de vise männen. En herde har mer lim än porslin på vissa ställen. Men mirakulöst nog hade



Den bästa gåvan jag kunde ge

När jag och min familj började gå i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga kände jag i hjärtat att mamma hade väglett oss dit.

Mamma hade helt oväntat dött på juldagen två år tidigare. Hon var en oerhört trofast och ödmjuk Jesu Kristi efterföljare, men hon hade aldrig fått lära sig om det återställda evangeliet. Efter att ha fått undervisning om kyrkan i elva månader döptes min man Navid, min dotter Katie och jag på juldagen. Det som en gång hade varit en sorglig dag på grund av mammas bortgång skulle nu bli en glädjens dag för familjen på grund av vårt nya liv i evangeliet.

Många kom på dopet. Jag blev chockad när jag såg att över 100 personer kom, klockan tio på juldagens förmiddag! Vi kunde inte ha känt oss mer älskade.

Före våra dop hjälpte stavens handledare för tempeltjänst och släktforskning mig att förbereda mammas namn och flera andra avlidna förfäders namn som jag kunde ta med till templet för dop.

Tjugofem dagar efter våra dop, den 19 januari 2018 – mammas födelsedag

– åkte vi för första gången till Newport Beach tempel i Kalifornien. Jag var nervös och visste inte vad jag hade att vänta, men när jag kom in i templet kändes det så rofyllt. Jag hade aldrig upplevt något liknande tidigare. Vår grupp samlades vid dopbassängen där tempelpresidenten pratade om hur viktigt dop för de döda är och välsignelserna det ger. Jag grät av glädje när jag tänkte på hur de här dopen skulle välsigna vår släkt.

När Navid hade döpts för några av de manliga släktingarna, döpte han mig till förmån för några av de kvinnliga släktingarna. Den första personen jag döptes för var min kära, underbara mor. När jag hörde orden ”som är död”, grät jag. Att höra det gjorde hennes död så verklig att det gjorde ont. Men sedan tänkte jag: ”Vilken bättre gåva kan jag någonsin ge mamma på hennes födelsedag än gåvan att döpas för henne i templet?”

Jag ser fram emot många fler besök i templet. Jag är tacksam för att jag kan välsigna dem som har gått före mig genom templets förrättningar. Vilken underbar gåva! ■

Diane Davani, Kalifornien, USA

de trasiga figurerna blivit lagade.

Mormor erbjöd sig att tillverka en ny julkrubba, men mamma tackade nej. Hon sa att julkrubban betydde ännu mer för henne nu. Den är en symbol för hennes kärleksfulle mans hängivenhet och en påminnelse om vår kärleksfulle Frälsare.

När vi var och en hankar oss fram genom livet kan vi ”gå sönder” på ett eller annat sätt. Vi kan till och med känna oss krossade i bitar på ett sätt som inte går att laga. Men vi har en Frälsare, och vi kan bli hela genom hans kärleksfulla händer. ■

Elizabeth Lloyd Lund, Utah, USA

Vill du berätta om en upplevelse med evangeliet som har stärkt dig? Du kan skicka in den på liahona.ChurchofJesusChrist.org.



Ensam och tacksam under julen

För mig, när jag växte upp, var julen den bästa tiden på året. Inte bara på grund av julklapparna utan också för att jag tillbringade julen med dem som betydde mest i livet – min familj.

Familjen betyder allt för mig, och under årens lopp har vi som jultradition haft olika roliga aktiviteter tillsammans som jag har många kära minnen från.

Men förra julen var annorlunda. Jag hade ett nytt jobb som krävde att jag var bortrest under julen. Dittills hade jag bara missat två jular med min familj, båda när jag var ute som missionär. Jag var ledsen och längtade hem redan innan jag åkte iväg på affärsresan. Hela juldagen tänkte jag: "Vilket slöseri med tid!" Inget arbete kan någonsin vara värt det här!

Jag bestämde mig för att se en film på teven i mitt hotellrum. I filmen pratade

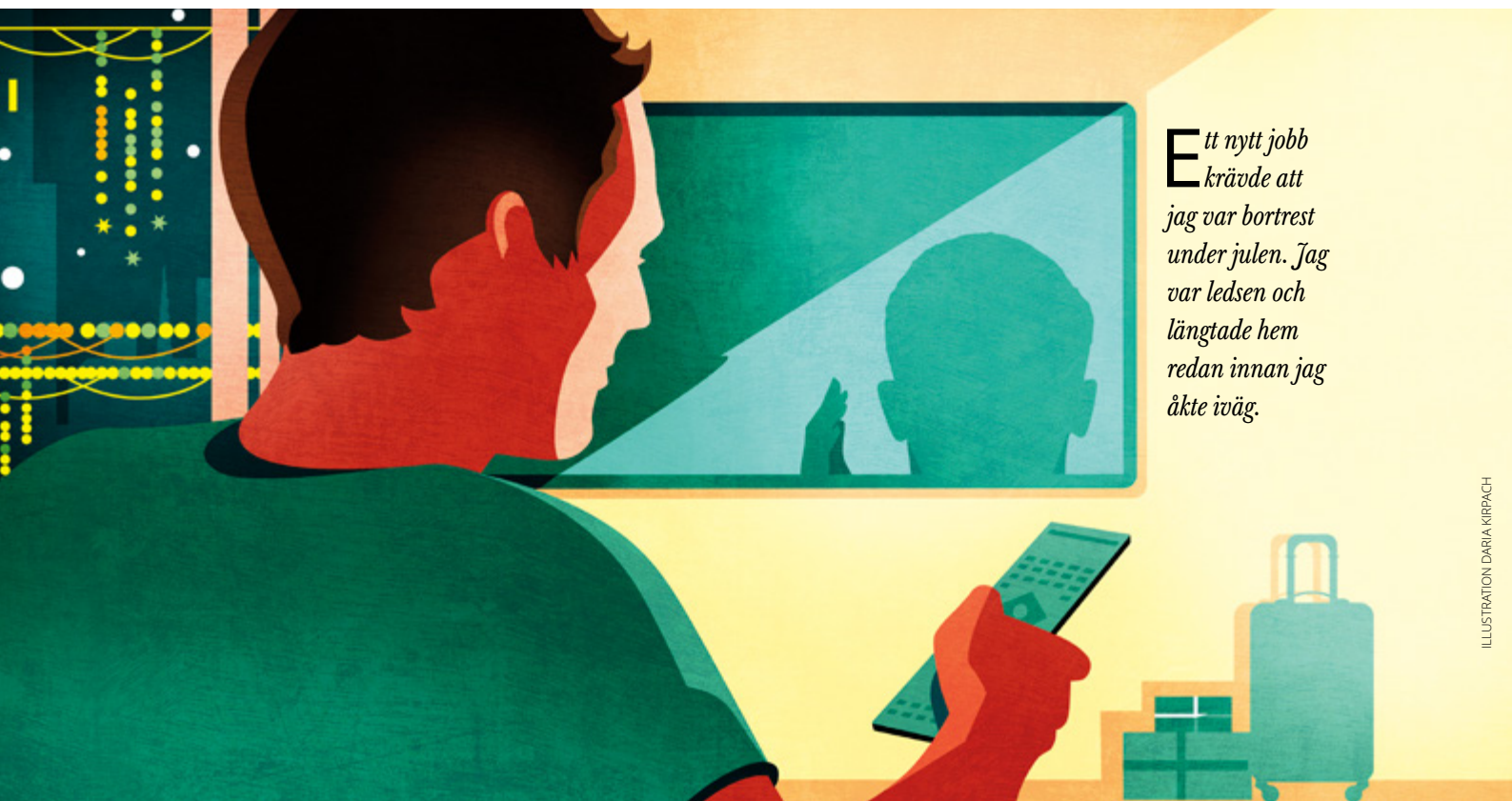
en av rollfigurerna om hur viktigt det är att säga tack. Det var inte någon stor del av filmen, och inte heller någon särskilt rörande scen, men inget kunde ha berört mig mer.

I det ögonblicket insåg jag att jag aldrig hade gått ner på knä på juldagen och tackat min himmelske Fader för den gåva som hans Son Jesus Kristus är. Under alla år som jag hade firat jul hade jag egentligen bara fokuserat på min familj, julklappar och lekar. Trots att mina föräldrar och far- och morföräldrar gjorde sitt bästa för att undervisa mig, förstod jag aldrig riktigt hur viktig Frälsaren var under julen. Som familj läste vi berättelsen om hans födelse i skrifterna, men jag hade aldrig tänkt så mycket på hur mycket julen hade med hans födelse att göra.

Ögonen fylldes av tårar när jag bad till min himmelske Fader. Jag tackade honom för offret han hade gjort – att låta sin enfödde Son komma till jorden, och för hans Sons underbara liv av uppoffringar och kärlek. Jag var fortfarande ledsen över det faktum att jag var ensam och borta från familjen på julen, men det gjorde att min himmelske Fader kunde lära mig något som jag kanske aldrig hade lärt mig om jag hade varit omgiven av min familj: Frälsaren är anledningen till att jag över huvud taget kan ha en familj!

Jag är tacksam för att jag, genom att vara ensam under en jul, lärde mig att bättre förstå den oändliga gåva från min himmelske Fader, som hans Son är. ■

Tyler Collins, Montana, USA



Ett nytt jobb krävde att jag var bortrest under julen. Jag var ledsen och längtade hem redan innan jag åkte iväg.

Vem som helst utom han!

När jag fick höra om julinitiativet "Ett ljus för världen" och den världsomfattande tjänandedagen, tänkte jag: "Vilken bra idé. Jag ska göra det."

Några dagar före den världsomfattande tjänandedagen den första december, fick jag en tanke om vem jag behövde hjälpa. Genast tänkte jag: "Vem som helst utom han!" Den här personen hade sårat mig djupt i många år, men ju mer jag kom att tänka på hans namn, desto mer insåg jag att tanken kom från Anden.

Jag berättade för min man vad jag tänkte, och han sa att det skulle vara bra för mig att tjäna den här mannen. Ändå var jag oerhört nervös vid tanken på att hjälpa honom. Jag visste att jag inte skulle klara av att göra det själv, så jag bad om styrka och om någon som kunde följa med mig. Till slut ringde jag till systermissionärerna och de tackade ja till att följa med mig.

Den 1 december kom och jag var så nervös att jag skakade när jag körde. Vi bad tillsammans när vi kom till lägenheten. Jag drog några djupa andetag och knackade på dörren. Mannen öppnade, men han verkade inte känna igen mig. Jag frågade om han visste vem jag var. Han trodde att jag bara var en av systermissionärerna. När jag berättade vem jag var blev han överraskad och glad över att jag hade kommit för att träffa honom. Det blev lite pinsamt när jag sa att det var en världsomfattande tjänandedag och att vi ville hjälpa honom så gott vi kunde.



Jag bad om styrka och om någon som kunde följa med mig. Jag ringde till systermissionärerna och de tackade ja till att följa med mig.

Jag gav systrarna i uppgift att göra olika sysslor och så satte vi igång och städade hans lägenhet. Efter ett par timmar var vi klara och gav oss av. Det var inte förrän jag körde hem som jag insåg att jag skrattade och var glad. Då slog det mig plötsligt: Min himmelske Fader hade tagit bort smärtan, lidandet, bitterheten och sorgen. Allt var borta! Och jag var fri från kvalen jag hade burit på i så många år. Min

himmelske Fader hade välsignat mig med styrka att äntligen förlåta den här personen. Det var underbart att känna sig så lätt om hjärtat.

Jag är så tacksam att jag följde maningen att hjälpa mannen. Min kärleksfulle himmelske Fader visste att jag behövde den här upplevelsen för att växa och bli mer som den person han vill att jag ska vara. ■

Marsha Lang, Pennsylvania, USA



Tjäna barn och ungdomar

Fyra förslag på hur vuxna kan stödja utvecklingen hos barnen och ungdomarna i sin församling.

Brittany Beattie

Avdelningen för prästadömet och familjen

En kärleksfull himmelsk Fader har gett var och en av oss unika talanger, gåvor, intressen och sådant som vi brinner för. De här talangerna gör att vi kan tjäna människorna omkring oss i vår strävan att bli ”av ett hjärta och ett sinne” som Jesu Kristi efterföljare (Mose 7:18). Att tjäna barn och ungdomar är en del av detta.

Oavsett om du är primärlärare, ungdomsledare eller stöd-syskon, eller om du helt enkelt umgås med barn och ungdomar i kyrkan, har du förmågan att inspirera, uppmuntra, upplyfta och hjälpa barn och ungdomar att bli allt som vår himmelske Fader har för avsikt att de ska bli.

Din uppmuntran och ditt tjänande kan vara en del av de hemcentrerade ansträngningarna som stöds av kyrkan, med insikt om att det är föräldrarna som har den heliga främsta rollen när det gäller att vägleda och främja sina barns tillväxt. Det här gäller även om föräldrarna inte tillhör Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga eller inte är aktiva i kyrkan. Så hur kan det här stödet från kyrkan se ut, och hur kan var och en av oss bidra?

De här fyra förslagen kan vara till hjälp.

1. Lär känna barnen och ungdomarna.

Det är svårt att stödja andra om du inte vet vilket stöd de behöver. Känner du barnen och ungdomarna omkring dig

tillräckligt väl för att veta vilka mål de arbetar mot, vilken hjälp de kan behöva, eller vad som är viktigt för dem? Å andra sidan, vet du också vilka styrkor och intressen de har så att du kan hjälpa dem få kontakt med andra när ett tillfälle uppstår där de kan stödja varandra?

Jessica Ocampo från Guatemala, till exempel, erbjöd sig att ta hand om sin vän Lisbets son David medan Lisbett var på Unga kvinnors läger. Jessica frågade om det var något hon kunde göra för att hjälpa David under den tiden, och Lisbett sa att David aldrig hade lärt sig cykla. Jessica bad sina söner att hjälpa till och så lärde de David att cykla. De visste också att David var med i församlingens basketlag och förberedde sig för en turnering, så de hjälpte honom en hel dag med att förbereda sig. David kanske inte blev bättre på basket den dagen, men, sa han, ”de visade att de verkligen brydde sig”. Han tillade: ”Jag har fortfarande videon på min mobil av när jag lärde mig cykla.”

Andra förslag

- Se till att få tillåtelse från föräldrarna om du ska umgås med deras barn i andra sammanhang än under en kyrkoaktivitet eller lektion. Undvik att vara ensam med ett barn eller en ungdom. Det bästa är om en förälder till barnet är med när du stödjer honom eller henne. Vidta också nödvändiga säkerhetsåtgärder.



- Hälsa på barnen och ungdomarna och deras föräldrar i kyrkan. Lär dig vad de heter och fråga hur de hade det i veckan.
- Fråga dem du är stödsyskon för och deras familjer vad det tycker mest om att göra, vad de är nervösa för och vad de är intresserade av. Lär dig vad de förbereder sig för. Prata sedan med dem och be för att få veta om det är något du kan göra för att stödja dem.

2. Dela med dig av dina talanger och hitta kopplingar som kan engagera andra.

Du har ägnat hela livet åt att utveckla färdigheter och talanger. Du har haft unika upplevelser som ger dig insikt och kunskap om olika ämnen. Kan du dela med dig av dina talanger och din visdom till barn eller ungdomar för att hjälpa dem i deras utvecklingsplaner? Kan du hjälpa dem se möjligheter som hjälper dem med deras önskvärda tillväxt?

Olalekan Babatunde från Osun i Nigeria, till exempel, arbetar med juridik. Hans stav arrangerade yrkesvägledningsprov för barn och ungdomar. När han hörde att det hade inspirerat en ung man i hans församling att bli advokat tog Olalekan kontakt med honom för att erbjuda sitt stöd.

Olalekan hjälper honom lära sig vad han behöver göra för att förbereda sig för juridikutbildningen.

Maria Vashchenko från Kiev i Ukraina lade märke till vilken inverkan en kvinna hade på hennes 13-årige son när hon blev medveten om hans musikaliska talang. Kvinnan bad honom spela piano under det kulturella evenemanget före invigningen av Kievs tempel. Han hade starkt övervägt att sluta med musiken vid den tidpunkten, men han tackade ja till inbjudan.

”Det var en vändpunkt i min sons liv”, säger Maria. ”Konserten var jättebra! Efteråt sa vi till vår son att han kunde sluta med musiken nu, men han svarade att han inte skulle det. Han tog examen från musikskolan med utmärkta betyg, lärde sig flera musikinstrument, började skriva musik och sånger, och bildade en musikgrupp. När han var ute som missionär organiserade han musikaliska aktiviteter, spelade psalmer på sakramentsmöten, ledde en missionärskör och lärde undersökare spela gitarr och piano. Vi ska alltid vara tacksamma för systemen som hjälpte vår son utveckla sina talanger.” Den inflytelserika systemen gjorde skillnad bara genom att känna till den unge mannens talanger och uppmana honom att använda dem för att välsigna andra.

Andra förslag

- Erbjud dig att lära ut en av dina talanger till barn och ungdomar under en av deras aktiviteter, eller låt dem dela med sig av sina talanger till Hjälpföreningen eller äldstekvorumet.
- Läs din patriarkaliska välsignelse för att reflektera över dina talanger och andliga gåvor som kan vara till stöd för andra i deras utveckling. Det kan också vara gåvor som inte är lika synliga som andra, som till exempel att vara bra på att lyssna.
- Gör en lista över olika personers styrkor – dina egna och andras – så att du är redo att stödja andra som kan ha nytta av någon annans kunskap. Det här kan vara till särskilt stor hjälp för familjer, församlingsråd och för ungdomarnas klass- och kvorumpresident-skap att göra tillsammans.

3. Var intresserad och ge uppmuntran.

Var uppmärksam på när något viktigt ska hända för barn eller ungdomar. Fråga dem sedan om det. Skicka ett uppmuntrande meddelande. Fråga hur det gick med deras planer under veckan. Var glad åt deras tillväxt och uppmuntra dem att fortsätta även när de blir besvikna. Du behöver inte veta alla detaljer för att låta dem veta att du stödjer dem.

En gång när jag försökte göra det till en vana att gå till sängs tidigt hörde en församlingsmedlem mig tala en söndag om min förhoppning att få mer sömn den veckan. Han frågade vad jag skulle göra för att det verkligen skulle hända. Jag lovade att jag skulle lägga mig när jag hade tänkt minst en gång den veckan. ”Nästa vecka frågar jag hur det gick”, sa han. Jag förstod att han skulle göra det så jag gjorde som jag hade tänkt.

Och mycket riktigt frågade han mig i kyrkan veckan efter om jag hade nått mitt mål (det hade jag!) och han frågade om jag skulle göra det igen nästa vecka. Jag visste att han skulle fråga så jag gjorde det. Veckan efter uppmanade han mig att nå målet två gånger under kommande vecka. Och veckan efter det? Då blev det tre gånger. Han fortsatte att uppmana mig varje vecka tills min plan hade blivit en vana.

Flera år senare berättade jag om det för en annan vän i kyrkan för jag hade kommit ur min goda vana och visste att jag behövde börja med den igen. ”Jag kan hjälpa till att hålla dig ansvarig”, sa hon. Så varje vecka frågade hon hur det hade gått, tills jag hade utvecklat vanan med god sömn igen. Under årens lopp har familj och nära vänner hjälpt mig med mål för att få tillräckligt med sömn, men de två gånger då det var mest effektivt var när två medlemmar i församlingen – som jag inte stod särskilt nära – hjälpte mig att

sätta upp och hålla ett mål och sedan följa upp med mig på ett uppmuntrande sätt.

Andra förslag

- Om en person visar sin talang under ett framträdande eller en match kan du vara där och heja på dem.
- Lägg märke till tillväxt hos andra och beröm dem för deras ansträngningar, till exempel ett tal eller en lektion i kyrkan, en aktivitet som de hjälpte till att planera, ett tjänandeprojekt de deltog i eller en utmärkelse i skolan som du hörde talas om. Dina ord kan ge dem större motivation att fortsätta sträva mot sina mål när det är jobbigt.
- Om du planerar familjeaktiviteter för att hjälpa dina barn lära sig nya färdigheter kan du inbjuda andra att vara med, särskilt om det har med deras mål att göra.

4. Följ den Helige Anden

Sök framför allt den Helige Anden. Din himmelske Fader och Frälsaren vet vilka styrkor du har och vilka behov andra har. De vet vilken förmåga du har att välsigna barnen och ungdomarna i ditt liv. Be om att få veta hur du kan stödja och välsigna dem. Handla sedan i tro. Anden vägleder dig i dina små och enkla ansträngningar att få underverk att ske (se Alma 37:6).

Frälsarens uppmaning att vi ska vara ”av ett hjärta och ett sinne” (Mose 7:18) inbjuder oss – unga och gamla – att vara eniga i vår strävan att bli mer som Frälsaren och följa hans vägar. När vi tjänar barn och ungdomar och försöker hjälpa dem växa så kanske vi upptäcker att vi själva växer lika mycket.

Andra förslag

- Lev värdigt den Helige Andens ständiga sällskap.
- Avsätt tid varje vecka åt att begrunda hur du kan stödja utvecklingen hos dina barn eller hos barn och ungdomar i din släkt, i församlingen eller i samhället.
- Lita till Anden när du arbetar på din egen utveckling. Lär dig av misslyckanden och fortsatt sträva framåt. Sök den Helige Andens hjälp i din tillväxt. ■

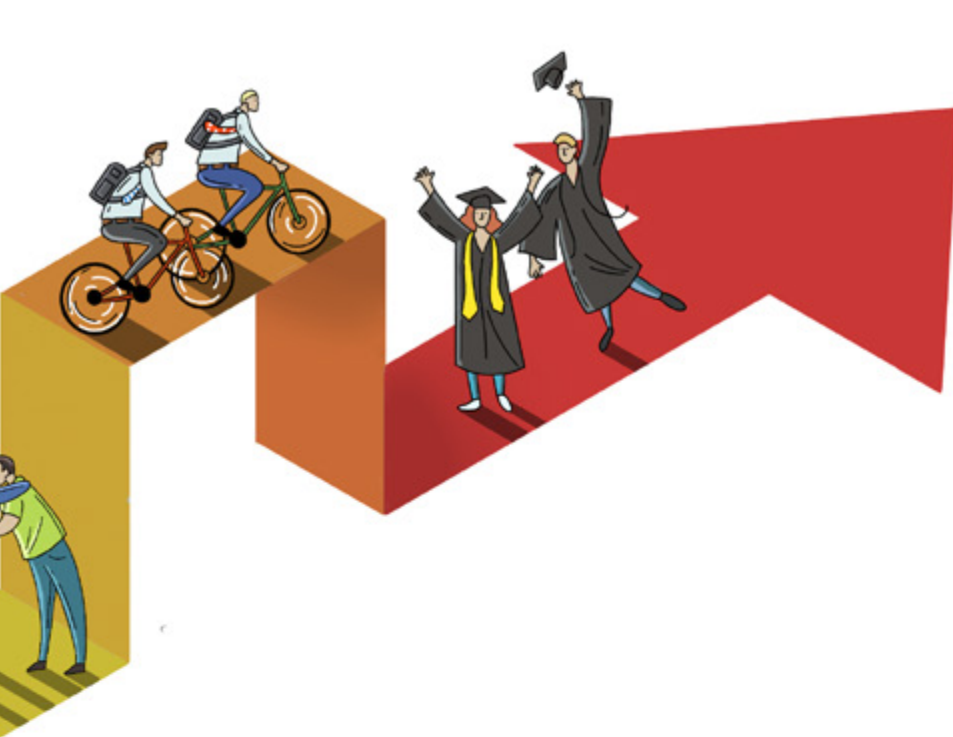
Navigering genom övergångar

Börja skolan. Lämna Primär. Besöka templet. Få ett nytt jobb. Avsluta gymnasiet. Verka som missionär.

Här är bara några av de milstolpar som dina barn kan möta i livet, och alla kräver särskilda förberedelser. Förändringar kan kännas skrämmande, men det finns några verktyg som kan hjälpa oss att ta oss igenom dem. Här är några tips som hjälper dig vägleda dina barn genom livets övergångar.



- **Lyssna på deras känslor** om övergången. Fråga dem vad de tycker är spännande med den och vad de är nervösa för. Var uppmuntrande men förstående inför deras oro. Ibland är ett sympatiskt öra allt de behöver för att känna sig tillfreds med den kommande förändringen.
- **Ge dem så mycket information som möjligt** om vad de kan förvänta sig av något nytt. Om till exempel ditt barn ska utföra tempeldop för första gången kan du gå igenom det som ska hända i templet steg för steg. Om ni ska flytta till en ny stad kan du ta reda på allt som går om deras nya skola, församling och grannskap. När du minimerar sådant som är okänt tar du bort källor till oro. Genom den vetskapen kan de förstå den nya upplevelsen som de ska ha.



- **Gör upp en plan** för att hantera nya situationer. Förutse eventuella problem och prata om hur man kan hantera dem. Hjälp barnen hitta svar på sina "tänk om"-undringar. "Tänk om jag går på fel buss!" "Tänk om jag känner mig ensam på lägret!" "Tänk om jag inte tycker om min nya lärare!" Gör upp en nödfallsplan så att de känner sig bättre till mods: "Om du blir för stressad kan du ringa mig." "Om ett ämne är för svårt kan vi prata med din lärare om det."
- **Ge dem styrka** genom att påminna dem om milstolparna de har passerat tidigare och om verktygen de har nu som hjälper dem att lyckas. Prata med dem på ett positivt och uppmuntrande sätt: "Du klarade det där. Du klarar det här också!" "Du kan göra sådant som är svårt." "Du har det du behöver. Du är redo." "Jag tror på dig."
- **Försäkra dem om** att allt kommer att bli bra. Många har övervunnit liknande svårigheter. Chansen är stor att de gör det också! Påminn dem om att de kan be till sin himmelske Fader om hjälp – när som helst, var som helst, om vad som helst.
- **Bilda ett stödsystem** så att dina barn inte känner sig ensamma i sin strävan. Om du har upplevt något liknande så berätta för dem om det. Hur kändes det? Hur anpassade du dig? Försök hitta någon som kan vara en "övergångskompis". Finns det en vän de kan ty sig till i den nya primärklassen? Finns det någon du känner som kan vägleda dem igenom deras jobb eller kurs? Vilka är deras rumskamrater på college?
- **Gör saker och ting i deras takt.** Ditt barn kanske behöver en liten knuff framåt eller en uppmaning att sakta ner, men försök att inte ändra på deras naturliga takt för mycket. Låt dem sätta tempot. Om de vill hoppa rätt in i det hela, se då till att de har allt de behöver för att kunna göra det. Om de inte känner sig redo att gå vidare än ska du inte tvinga dem. Uppmuntra dem försiktigt att ta sig ur sin bekvämlighetszon, men ta det lugnt. Anpassa dig till ditt barns behov och sök vägledning från Anden om hur du bäst kan vara till hjälp. ■

FÖR TONÅRINGAR

I *Liahona*:

- "Blir det tråkigt i Hjälpföreningen?" juni 2018, s. 50.
- "Min första dag i äldsteskorumet", juni 2018, s. 52.
- "Tonåringar och tempelförbund", okt. 2013, s. 18.

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

Unga vuxna

I DEN HÄR DELEN

44 Min dagliga kamp mot ensamhet

Shaila Mahabier

48 Hur Frälsaren fick vänner

Mindy Selu

ENDAST PÅ NÄTET

Andlig syrebrist och vikten av goda vänner

Bella Harvey

Fem tips för hur du kan glädjas under julen när du är långt hemifrån

Alexandra Palmer

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.

Berätta om din upplevelse

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

Du är inte ensam – tro mig

När jag hade blivit ung vuxen trodde jag att jag visste allt om ensamhet. Jag hade flyttat mycket under min uppväxt, så jag hade stor erfarenhet av att lämna bekvämlighetszonen för att få vänner. Och när jag gifte mig med en så trevlig kille skulle jag ju aldrig känna mig ensam igen, eller hur?

Fel.

Det är nästan oundvikligt att man känner sig ensam som ung vuxen, även om det bara är för ett litet tag. Vi överhopas av saker vi måste göra, som får oss att springa i våldsam fart. Vi antar nya roller: elev, äkta hälft, anställd eller förälder. Vi flyttar ifrån hem och familj. Vi bombarderas av stora – och isolerande – beslut. Dessutom utsätts vi för andra vardagliga och mindre vardagliga prövningar i livet. Allt det här kan göra ensamhet till en av de vanligaste känslorna bland unga vuxna i dag. Som väl är **finns det sätt att bekämpa den här ensamheten**, och det är det som den här delen handlar om.

På sidan 44 berättar Shaila hur hon övervann sin ensamhet när hon blev medlem i kyrkan. På sidan 48 lär Mindy ut hur **vi kan finna och värdesätta vänskap** som Kristus gjorde det. Och i digitala artiklar tar Bella upp de effekter goda vänner kan ha på oss, och jag ger några tips till dem som är ensamma medan de är långt borta från närstående under julen.

Det finns sätt att övervinna ensamhet. Det kan vara att gå ut och träffa nya vänner, ta kontakt med andra på ett genuint sätt varje dag eller utveckla en nära relation till Frälsaren. När vi inser att **Jesus Kristus alltid är med oss**, när vi ser att vi aldrig är helt ensamma, får vi styrka att vända oss utåt, skapa sunda relationer och välsigna andra runt omkring oss.

Från någon som tror på dig,

Alexandra Palmer





FOTOGRAF AV KVINNA FRÅN GETTY IMAGES

UNGA VUXNA



Min dagliga kamp mot ensamhet

Shaila Mahabier

Jag har länge känt mig ensam under mitt liv. Först var ensamhet en ny känsla för mig, för jag kommer från en familj på fem personer, så när jag var liten tyckte jag om att ha alla personer och allt stoj runt omkring mig hemma. Jag visste att jag inte var ensam.

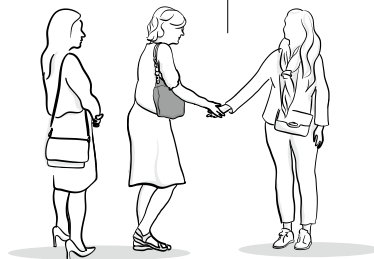
Tråkigt nog skildes mina föräldrar när jag var tonåring. Efter det började jag verkligen känna mig ensam. Jag försökte komma på vad jag skulle göra, och jag tog mig ut ur min bekvämlighetszon för att få vänner i skolan. Jag hoppades kunna glädjas åt den bekanta känslan att ha många människor omkring mig i skolan, så som det hade varit hemma. Men jag kände mig ensam fastän

jag var omgiven av människor. Den känslan mildrades några år senare när jag hittade kyrkan.

En dag knackade systermissionärerna på min dörr och mamma öppnade. Jag minns att hon sa: "Nja, jag är inte intresserad, men min dotter är nog det. Vänta, så hämtar jag henne."

När jag började prata med dem kunde jag känna hur Anden sa att jag skulle lyssna. Efter att ha lyssnat och lärt i några månader visste jag att det här var det som jag hade letat efter. Fastän det inte kändes så i början kunde jag genom mitt beslut att döpas inte bara komma närmare Herren utan också närma mig slutet på min ständiga kamp mot ensamhet.

På många sätt förvärrades ensamheten jag hade känt sedan mina föräldrars skilsmässa när jag blev medlem i kyrkan. Men det hjälpte mig också att hitta en väg ut ur ensamheten.



Känslor av ensamhet som nyomvänd

När jag bestämde mig för att jag ville bli döpt blev min familj inte direkt förtjust. Mamma och en av mina bröder kom på dopet, men andra släktingar vände mig ryggen eftersom vi inte längre delade samma religion.

I början var det ganska jobbigt och jag kände mig ensammare än någonsin tidigare. Men efter ett tag bestämde en av mina kusiner sig för att bli en hängiven hindu, vilket också skilde sig från den religion som resten av slakten utövade. Han respekterade mitt val att bli medlem i kyrkan eftersom han hade gjort ett liknande val. Tack vare hans exempel i att visa mig kärlek slutade några av mina andra släktingar att undvika mig.

I skolan insåg jag att jag inte riktigt passade in längre. På jobbet tittade de andra konstigt på mig när jag sa att jag hade blivit döpt. Jag skämdes inte – jag hade inte fattat fel beslut och jag visste det av hela mitt hjärta – men mina vänner kunde inte förstå förändringarna i min livsstil och de flesta bestämde sig för att sluta vara vän med mig.

Lära känna nya vänner

Jag bad hela tiden under alla de här jobbiga upplevelserna och jag kunde känna trösten jag hade blivit lovad av Anden i en prästadömsvälsignelse som jag hade fått. En dag tog jag mod till mig och ställde följande fråga i en bön: "Varför känner jag mig så ensam?" Och jag fick ett svar, eller snarare ett löfte, att jag skulle få nya vänner, vänner som skulle förstå mig.

Och det fick jag! Jag fick nya vänner, några som inte tillhör kyrkan men som ändå respekterar mig och älskar mig. Jag fick också vänner i kyrkan som har blivit som familjemedlemmar för mig.

Att vara introvert och vara tvungen att prata med andra var inte det lättaste för mig. För det mesta lät jag andra komma till mig, men på gymnasiet fanns det inte så många som ville prata med mig. Så jag var glad att jag mindes ett gammalt knep som jag hade lärt mig – jag log. Ju mer någon ler desto mer tillgänglig blir den personen. Jag insåg att ju mer jag log mot andra, desto oftare började de prata med mig och desto lättare blev det för mig att bli vän med dem.





Stå tillsammans med vår himmelske Fader

Ett bättre svar på mina böner var president Thomas S. Monsons (1927–2018) tal "Våga stå ensam" (*Liahona*, nov. 2011, s. 60–67). Med tiden har det här talet lärt mig något mycket viktigt om ensamhet: Man står aldrig ensam när man står tillsammans med Herren.

Jag har fortfarande dagar när det är svårt att stå med honom. Rädslan för att andra ska håna mig och min tro är jobbig. Det har varit personer som har sagt att religion är nonsens och jag blir ledd som ett dumt får. Vissa personer som har fått veta min religion har behandlat mig som om jag har en hemsk smittsam sjukdom. Alla de här upplevelserna har gjort att jag har känt mig lite osäker och ensam. Det är en daglig kamp, men det är en kamp som jag vinner varje dag, om och om igen, med Herrens hjälp och mäktiga stöd.

Jag försöker följa Anden varje dag. När jag lyssnar på Anden och pratar med andra får jag inspiration från Anden som hjälper mig att tjäna. Det ger mig möjlighet att minnas att jag inte är ensam. Och framför allt får jag, genom att lyssna på Anden, chans att

bära mitt vittnesbörd. Jag har insett att när jag berättar om min tro på det sättet så känner jag mig inte lika rädd, och jag känner att andra förstår mig. Innan jag visste ordet av var jag inte ensam – oavsett vem jag pratade med just då – jag stod tillsammans med Anden. Med Anden på din sida behöver du aldrig vara ensam.

Under många år och ensamma stunder har Herren upprepade gånger sagt att jag är hans älskade dotter och att han älskar mig. Hur kan jag någonsin känna mig ensam om jag har min Fader vid min sida? Hur kan jag känna mig ensam om han bara är en enkel bön bort?

I min dagliga kamp mot ensamhet ber jag till min himmelske Fader, inte bara om att han ska stå vid min sida utan också att han ska hjälpa mig att alltid stå vid hans sida. Jag vet att han aldrig har låtit mig kämpa ensam och att han alltid har stått vid min sida och älskat mig. ■

Författaren bor i Prag, Tjeckien.

Hur Frälsaren fick vänner

Mindy Selu

Kyrkans tidningar

Som unga vuxna får vi alla uppleva perioder av ensamhet – när vi flyttar hemifrån för att studera, kommer hem från en mission, gör slut med någon, är den enda medlemmen i kyrkan i vårt område, är ny i en församling, är ensamstående, är gift med någon som är borta mycket, är ny förälder, och många fler. Under vissa perioder i livet är det inte så lätt att få vänner.

Men det betyder inte att det är omöjligt. Som i allt annat är svaret att följa Frälsaren. Äldste Ronald A. Rasband i de tolv apostlarnas kvorum har sagt: "I fråga om vänskap liksom i alla andra evangeliets principer är Jesus Kristus vårt föredöme."¹ Här är bara en del av det vi kan lära oss av Frälsarens föredöme när det gäller att få vänner.

Sök rätt på dem

Jesus satte stort värde på vänskap. Han behövde hjälp och stöd från andra (som vi alla gör!) för att kunna fullfölja sin jordiska verksamhet, men i stället för att vänta på att de rätta

personerna skulle komma till hans dörr gick han ut och hittade dem! Han gick till platser han normalt sett inte brukade vara på (se Luk. 5:3–10), han gick omkring (se Mark. 1:16; Joh. 1:36) och han bjöd även människor att komma och se var han bodde (se Joh. 1:39).

Vi kanske inte behöver vänner av samma anledningar som Frälsaren, men det är ändå viktigt att vi omger oss med bra människor. Om du befinner dig i ett nytt skede i livet där du behöver vänner, sök då upp dem. Delta i kyrkoaktiviteter och andra aktiviteter, presentera dig, pröva nya saker, ordna en sammankomst, tjäna uppriktigt (den du tjänar behöver förmodligen vänner också!) så upptäcker du att du mer och mer blir omgiven av möjliga vänner.

Påpeka det goda hos andra

Jag tycker om när Jesus träffade Natanael och sa: "Här är en sann israelit som är utan svek" (Joh. 1:47). När jag tänker på den versen påminner den mig om att jag bör leta efter och påpeka det goda jag ser hos andra.

"Mister" Fred Rogers, som var något av en expert på att få vänner, framhöll också att det är en kristuslik egenskap att leta efter det bästa hos andra. "Jag

tycker att uppskattning är något heligt", sa han. "När vi söker efter det som är bäst hos personen vi råkar vara med i ögonblicket så gör vi det som Gud gör. Så när vi älskar och uppskattar vår nästa så gör vi något som verkligen är heligt."²

Be för vänner

Några av de mest minnesvärda jordiska upplevelserna med Frälsaren måste ha varit när han bad för andra. Nephiterna skrev att "ingen [kunde] föreställa sig den glädje som fyllde våra själar då vi hörde honom be till Fadern för oss" (3 Ne. 17:17). Våra böner kanske inte är så rörande som den här, men vi kan ändå ta oss tid att be för dem vi bryr oss om.

Förutom att be för dina vänner kan du också be om att få vänner. När du "rådgör med Herren i allt vad du gör" (Alma 37:37) – även om din oro för att du är ensam och behöver vänner – så leder han dig inte bara "till det som är gott" utan också till *människor* som är goda och som kan bli goda vänner.

Se till Frälsaren

Jesus vet hur det känns när vi är ensamma för han var också "förtrogen med sorg" och ensamhet (Mosiah 14:3). Så även om vi är bra på att vara en vän så får vi förmodligen ändå uppleva perioder eller stunder av ensamhet. Men ensamhet kan också vara en påminnelse om den

Vi får alla tidvis uppleva ensamhet, men Frälsarens föredöme lär oss en del om hur man får vänner.

gudomliga befallningen att vi ska älska varandra (se Joh. 13:34).

Om du kämpar dig igenom en period av ensamhet just nu, titta då på Frälsarens exempel. Gör honom till din vän före alla andra. Han – och din himmelske Fader – lämnar dig aldrig ensam. ■

SLUTNOTER

1. Ronald A. Rasband, "True Friendship", *New Era*, okt. 2016, s. 5.
2. Fred Rogers, examenstal vid Marquette University, 2001, marquette.edu/universityhonors/speakers-rogers.shtml.





Jag älskar templet

för det är en plats där man verkligen kan känna Anden. Det är en ren plats där man verkligen kan känna Kristus kärlek.

Jag fick möjlighet att bo i USA i ett år. När jag kom dit var jag verkligen ensam ett tag. Jag saknade min familj och mitt hem, men jag hade fler problem än så. Jag hade inte så många vänner i skolan, det var svårt med språket och kulturen och jag hade lite problem med familjen jag bodde hos.

Till och med i kyrkan kände jag mig ensam ibland. Jag ville åka hem. Jag ville verkligen träffa min familj igen.

Men jag började tänka på Jesus Kristus och hur han led för mig. Jag bad och Gud tröstade mig. Där jag bodde var det nära till templet. Det tog bara sex minuter att komma dit. Så jag bestämde mig för att besöka templet en gång i veckan, och det var verkligen till välsignelse i mitt liv.

Saker och ting började förändras. Jag fick några goda vänner, och Gud gjorde det möjligt för mig att fortsätta till slutet av min tid hemifrån. Jag visste att trösten jag kände kom från Jesus Kristus. Han gav mig hjälp och styrka, och det gav mig mod. Många tror ibland att Jesu Kristi försoning bara handlar om omvändelse. Men Kristus är också en källa till stor tröst. Jag vet att jag omöjligt kan förstå allt han fick utstå, men han förstår mig.

Yona C., 17 år, Frankrike

I DEN HÄR DELEN



52 Framåt tillsammans

Eric B. Murdock och
Richard M. Romney

54 Julen runtom i världen

58 Bli inte expert på att håna andra

David A. Edwards

60 En blind dejt med en medlemstjej

Joaquin E. Costa

62 Frågor och svar: Verka som missionär? Förstå Uppenbarelseboken?

64 Sista ordet: Jesu Kristi mission att visa Guds kärlek

Jeffrey R. Holland



Framåt **TILLSAMMANS**

Eric B. Murdock och Richard M. Romney
Kyrkans tidningar

Många spännande förändringar har kommit till kyrkan tack vare inspirationen som president Russell M. Nelson har fått. Två av de här förändringarna har haft en direkt inverkan på bröderna Clarkson från Kalifornien.

1. Unga män får nu ordinerats till ett prästadömsämbete i januari det år de fyller 12, 14 och 16.
2. Ungdomar får ta emot en tempelrekommendation med begränsad användning i januari det år de fyller 12.

För bröderna Matthew (15), Andrew (13) och Isaac (11) har de här förändringarna lett till nya möjligheter att tjäna och utvecklas i Jesu Kristi evangelium – inte bara på egen hand utan *tillsammans*.

En dag av förändringar

I januari 2019 upplevde Matthew, Andrew och Isaac en dag av förändringar. Andrew säger: "Matthew blev präst, jag blev lärare och Isaac blev diakon samtidigt. Ingen av oss var så gammal som vi hade behövt vara tidigare för att avancera."

"Första dagen jag var präst", säger Matthew, "bröt jag brödet till sakramentet och välsignade det. Jag var ganska nervös. Händerna darrade lite när jag sa bönen, men det var toppen."

Eftersom aronska prästadömet är något nytt för Isaac har han nu chansen att lära av sina äldre bröder. "Det var coolt för jag var med mina bröder och några av deras vänner", säger Isaac. "Jag kände Anden när jag delade ut sakramentet för första gången."

"Jag döpte min bror!"

Förutom att ta emot aronska prästadömet och dela ut sakramentet besökte Isaac också templet för att utföra dop. Hans pappa döpte honom först, men sedan kom en överraskning.

"Jag fick döpa min bror!" säger Matthew.

"Jag väntade mig inte att Matthew skulle döpa mig", sa Isaac. "Men han är präst nu, så han kunde göra det. Det var verkligen en cool upplevelse. Jag kunde känna den Helige Anden."

Varje morgon före seminariet

Matthew, Andrew och Isaac är inte de enda bröderna i familjen Clarkson. Det finns fyra till: Levi (9), Eli (7), Sam (4) och Titus (2), och så en bebis på väg.

När president Nelson uppmanade kyrkans kvinnor under generalkonferensen i oktober 2018 att läsa Mormons bok före



Bröderna Clarkson har välsignats genom att tjäna i prästadömskvorum och genom att läsa Mormons bok.

årets slut, bestämde Matthew, Andrew och Isaac, tillsammans med sin pappa och sina yngre bröder, att de skulle stödja sin mamma. "Vi läser tillsammans med dig!" sa de. Varje morgon före seminariet läste de tillsammans.

En livsförändrande utmaning

"När vi antog uppmaningen trodde jag det skulle ta en hel del tid", säger Andrew. "Jag var orolig att jag inte skulle ha tid att göra allt som jag vill, som att spela gitarr eller vara med mina vänner. Men jag insåg att det inte fungerar på det sättet. Ju mer engagerad jag var i att läsa Mormons bok, desto mer tid verkade jag ha. Jag insåg att om jag har för vana att läsa skrifterna så mycket som möjligt så är mitt liv i balans. Jag har mer tid under dagen."

Matthew hade det jobbigt när familjen började läsa varje morgon. Han säger: "Det gick inte bra i skolan. Det var dåligt med personliga skriftstudier och med min relation till min himmelske Fader, och jag höll det för mig själv. Jag pratade

inte om det med mina föräldrar."

Men när Matthew ägnade mer tid åt att läsa Mormons bok började evangeliet få första prioritet i hans liv. Han ansträngde sig också mer i skolan. Han arbetade flitigt och fick upp sina betyg.

"Jag insåg också hur mycket min himmelske fader och mina föräldrar älskar mig och hur mycket de hjälper mig. Och jag har ett starkare vittnesbörd om Jesus Kristus. Han har hjälpt mig övervinna dåliga vanor och hjälpt mig att vända mitt liv i rätt riktning. Jag är så glad att vi antog president Nelsons utmaning som familj. Det förändrade mitt liv."

"Oj, det var många!"

Det stärkte också Isaacs vittnesbörd att följa president Nelsons uppmaning. "Vi ringade in orden *Gud, Herre, Återlösare, Frälsare* och *Kristus* varje gång vi såg dem", säger han. "Dagen när vi var klara bläddrade jag igenom Mormons bok och såg alla ord jag hade ringat in. "Oj, det var många!" Jag hade aldrig tänkt på

hur många det är. Jag kände mig mycket andligare när jag läste Mormons bok. Jag är glad att vi gjorde det."

Livet är så mycket bättre

Matthew, Andrew och Isaac är förundrade över att familjen läste ut Mormons bok på bara två månader. "Det brukar ta oss ett år", säger Isaac. Tillsammans upptäckte de välsignelserna av att följa profetens uppmaning.

"Om man gör det man ska göra", säger Andrew, "som att bygga en relation med sin himmelske Fader genom bön, läsa skrifterna och vara helt aktiv i kyrkan, blir livet så mycket bättre."

De här tre bröderna har hjälpt varandra att utvecklas i evangeliet. De följer profeten som har uppmanat medlemmarna "att öka sin tro på Herren Jesus Kristus och hans försoning, att ... ingå och hålla sina förbund med Gud, samt att stärka ... [sina] familjer."¹ ■

SLUTNOT

1. Russell M. Nelson, "Inledande ord", *Liahona*, nov. 2018, s. 7.





JULEN

RUNTOM I

VÄRLDEN



"DECEMBER MÅNAD i min familj representerar enighet. Vi älskar att följa Kristi exempel och vi försöker alltid påminna oss själva om det han gjorde för oss och om alla välsignelser vi har fått. I vårt vardagsrum har vi en bild av Frälsaren, omgiven av omkring tjugo hjärtan.

När vi gör oss redo att öppna julklapparna vid midnatt så tittar jag först på min familj och sedan på bilden av Kristus. Jag är stolt över att vi har hans bild i det rummet, och jag är stolt över att kunna säga till mig själv att det han vill ska hända med min familj håller på att hända.

Jag planerar att gå ut som heltidsmissionär. De här stunderna vi delar under julen ger mig en ännu större önskan att dela med mig av evangeliet till andra. Med evangeliet har julen en helt annan känsla. Med evangeliet ligger all fokusering kring julen på Kristus och på familjen, och det ger mig ännu större tröst."

Myrium G., Paris, Frankrike

Vill du berätta hur ni firar jul där du bor? Skicka en bild och din berättelse så kanske vi kan använda den nästa år! Skicka den till liahona@ChurchofJesusChrist.org.

Vilka är några av de jultraditioner du tycker bäst om? Att klä dig varmt och sjunga julsånger för andra utomhus? En slädtur med varm choklad efteråt? En grillfest på stranden?

Trots det som vissa julkortsföretag verkar skildra firas julen i alla klimat, kulturer och platser – ofta utan en gnutta snö i sikte eller den svagaste doft av gran.

Här är några sätt som ungdomar runtom i världen firar Frälsarens födelse på.



december. Vi önskar varandra 'God jul', skär upp kakan, pratar hela natten och lägger oss sent den dagen.

Vi är så tacksamma att ha Jesus Kristus som en del av våra liv. Genom honom kan vi få uppleva evig glädje."

Ankita K., Bangalore, Indien

"I BANGALORE firas julen vitt och brett. Alla firar, oavsett om de är hinduer, muslimer eller kristna. Många klär en julgran och hänger upp en stjärna hemma.

En tradition vi har i familjen är att följa kalendern Ett ljus för världen som kyrkan ger ut. Mamma börjar också baka kakor åt grannar, kolleger, vänner och släktingar. På julafton bjuder vi hem alla våra släktingar. Vi börjar vår julandakt hemma klockan halv elva på kvällen och sjunger psalmer, läser skriftställen, tittar på några julvideor och pratar.

De små barnen får lägga Jesusbarnet i krubban vid midnatt, innan den 25

"JULEN 2018 var min bästa jul. Det rådde en känsla av gemenskap och vänskap, och jag deltog i en projekt för flyktingar.

Jag gjorde röda pappersstövlar och lärde dem som hade blivit bjudna dit på middag att göra dem och sätta en vid varje tallrik. De som blivit inbjudna den kvällen hade med sig ryggsäckar fyllda av hygienartiklar som skulle delas ut en söndag.

Vi såg en film om Kristus med flyktingarna som en del av kvällen. Det var en bra jul att minnas."

Alexis L., Paris, Frankrike





"VI BYGGDE DET HÄR lemonadståndet som skulle användas på sommaren, men julen är ett perfekt tillfälle att använda det till att ge andra kakor och varm choklad! Jag känner mig närmare Frälsaren när jag kommer på kreativa sätt att tjäna andra."

Brooklyn H., Alberta, Kanada



"JAG TYCKER OM ATT VARA MED

mina systrar, särskilt när vi leker lekar tillsammans. På julen har vi middag med tända ljus varje kväll. Det känns fridfullt. Ljuset från stearinljusen påminner mig om vår Frälsare som är världens ljus."

Dane H., Alberta, Kanada



"MÅNGA SER bergen som en fridfull plats där de kommunicerar med naturen och upptäcker skönheten i Guds skapelser. Men här i Hawaii känner och uppskattar vi Guds kraft i havet och alla under som finns däri.

Varje gång jag är omgiven av naturen och familjen så blir vi mer sammansvetsade. Jag kopplar bort livets distraktioner och fokuserar på skönheten omkring mig, både i sådant jag ser och i människorna jag delar upplevelsen med.

Det finns ingen bättre tid än julen för att känna ett samband med jorden och med våra familjer, med insikt om att båda har en viktig roll i planen som vi har fått av vår Fader i himlen och vår Frälsare Jesus Kristus."

Diane A., med fotografi av Zyrus A., Hawaii, USA



"MIN FAMILJ ÄR ALLTID engagerad i någon typ av tjänandeaktivitet på julen. En sak vi gör är att ge mat och godsaker till behövande. Genom att tjäna andra kan vi visa Guds kärlek. Mina föräldrar har lärt mig

meningen med julen genom att vara ett gott exempel och tjäna andra. Den upplevelsen hjälpte mig att förstå min roll på jorden och julens sanna innebörd."

Aaron S., Bangalore, Indien



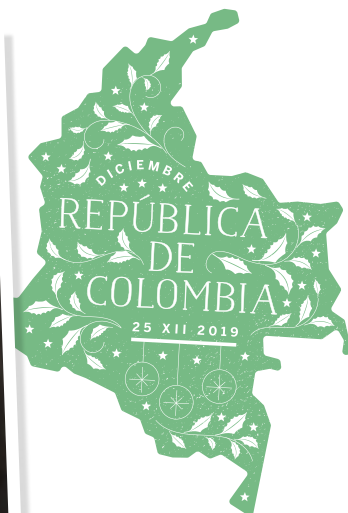


"EFTERSOM VI ÄR EN STOR FAMILJ

samlas vi i det här huset och i huset intill. Vi har musik. Vi dansar. Vi är alltid tillsammans som familj så mycket som möjligt under december eftersom vi har lov.

Vi leker. Vi pratar. Vi skrattar. Vi äter. Det är vår tradition. När jag går i skolan har jag inte tid att göra allt sådant med min familj. Så vi försöker att hålla de här traditionerna levande. Familjen är det viktigaste. De här traditionerna hjälper oss att hålla samman som familj."

Juan C., Barranquilla, Colombia



Många människor i Mexiko samlas med familj och vänner för att slå sönder piñatas som en del av deras jultraditioner.

Anmärkning: Följande ungdomar från Paradise i Kalifornien pratar om julens innebörd efter att den mest destruktiva branden i Kaliforniens historia förstörde deras samhälle.

"EFTER BRANDEN insåg jag att det viktigaste vi har är familjen och vännerna. Så även om vi inte fick så många julklappar var det så härligt att bara vara omgiven av familjen. Det var ändå en glad tid för oss fastän det inte var som våra normala jular."

Rachel W.

"DET VAR TOPPEN ATT SE hur alla liksom blev sammanfösta och fick lita till varandra socialt sett. ... Jag lärde mig att det materiella inte har så stor betydelse. Tjänande, familjen och tiden vi har tillsammans är mycket viktigare. Livet är värdefullt. Saker och ting kan alltid bli värre, så vi behöver försöka glädjas åt det positiva stunderna medan de varar. Det är vi som gör de där positiva stunderna!"

Billy A.

"JAG FICK HJÄLPA TILL att lasta av och organisera flera lastbilslass med donerade leksaker. Sedan öppnade vi dörrarna och släppte in alla. Det var så kul att titta på alla barnen. Deras ögon lyste upp. De var så glada! Jag blev glad av att se dem så lyckliga och till freds efter att ha varit med om något så hemskt."

Audrey V.





BLI INTE EXPERT PÅ ATT HÅNA ANDRA

Det är väldigt populärt
att vara hånfull –
utom i Herrens ögon.

David A. Edwards
Kyrkans tidningar

Kan du nämna några saker som kännetecknar den sista tiden? Det finns ganska många välkända sådana: återställ-elsen, Mormons boks framkomst, olika naturkatastrofer, evangeliets spridande, allmän ogudaktighet. Här är ett särskilt tecken som du kanske inte har tänkt på: hånfullhet.

Två författare i Nya testamentet nämner att det kommer att finnas hånfulla människor i den sista tiden (se 2 Petr. 3:3; Jud. 1:18). Det vill säga att det kommer att finnas människor som förlöjligar Jesus Kristus, hans lärdomar och hans efterföljare. Men som hans lärjungar

har vi fått veta att vi ska ha fördragsamhet och vara tålmodiga (se 2 Petr. 3:11–15), se fram emot hans ankomst och uppfyllelsen av hans löften, förbli i hans nåd och visa barmhärtighet mot andra (se Jud. 1:22).

Hånfullhet är förstås inget nytt, men det verkar sannerligen vara något som sprider sig. Och fastän du kanske aldrig hånar det som hör Gud till är hånfullhet inte något som en Jesu Kristi lärjunge ska ägna sig åt.

Ingen mer hånfullhet, tack!

Att håna är att förlöjliga, göra sig rolig över eller komma med gliringar. Ibland handlar det om att härma någon på ett osmickrande sätt, till exempel genom att använda en konstig röst eller överdrivna gester eller bilder. Vi har alla sett det. Det finns överallt. Folk gillar det, verkar det som.



Men Herren gör inte det.

Ingenstans i skrifterna är hånfullhet något som godtas. Faktum är att det fördöms. Till exempel lärde Alma den yngre:

”Finns det någon bland er som hånar sin broder? ...

Ve en sådan, ty ... han måste omvända sig, ... annars kan han inte bli frälst!” (Alma 5:30–31).

Hånfullhet är ett symptom på högmod – en grundläggande synd. Och den

grundläggande känslan bakom hånfullhet är förakt – att se ner på andra, – med andra ord, se ner på *själva människan*, inte bara ha en annan åsikt om det han eller hon säger eller gör.

Det här är inte vad Herren vill. Han har sagt: ”Låt var och en högakta sin broder som sig själv” (L&F 38:24). Vi har alla lika värde. Alma frågade: ”Skall ni envisas med att tro att den ene av er är bättre än den andre[?]” (Alma 5:54). Ett sådant tänkesätt leder till hånfullhet. En metod som människor använder för att sätta sig över andra är att håna.

Dessutom försöker sådana som hånar ofta att få andra med sig. En scen från Lehis dröm är verkligen ett exempel på detta. Människorna i den stora och rymliga byggnaden ”föreföll håna och peka finger” (1 Ne. 8:27). Fingerpekandet drar en linje mellan ”oss och dem” som innebär: ”Det är bäst du är med oss – annars skämmer vi ut dig och skrattar åt dig.” Hånfullhet liksom bedrävelse gillar sällskap. Det beror delvis på att de högmodiga innerst inne också är oerhört osäkra.

Var ödmjuk. Håna inte.

Med all hånfullhet som förekommer i samhället kan det vara frestande att stämma in. Det ser ut som om de har roligt, eller hur? Alla gör det, särskilt på internet och på sociala medier. Vi kanske till och med frestas att ge tillbaka med samma mynt – använda världens eget vapen emot den, peka tillbaka på fingerpekarna i den stora och rymliga byggnaden för att se hur de gillar smaken av sin egen hånfulla medicin.

**HERREN HAR
LÄRT OSS ...
ATT KÄRLEK,
ÖDMJUKHET,
TÅLAMOD OCH
FÖRDRAGSAMHET
ÄR HANS SÄTT.**

Men återigen, det är inte Herrens sätt. ”Smäda inte dem som smädar” (L&F 31:9).

”Ålska era fiender, välsigna dem som förbannar er, gör gott mot dem som hatar er och be för dem som illvilligt utnyttjar er och förföljer er” (se KJV Matthew 5:44).

Det är en mycket högre norm än världens norm, som verkar säga: ”Håna alla och allt som skiljer sig åt från dig på något sätt.”

Det kan vara svårt att uthärda andras hånfullhet och inte ge igen med hånfullhet, för vår kultur vill få oss att tro att det smartaste, mest sårande hånet vinner tävlingen om andras uppmärksamhet och respekt. Men så är det inte. Herren har lärt oss – och visat oss – att kärlek, ödmjukhet, tålmod och fördragsamhet är hans sätt.

Om vi är sanna Jesu Kristi efterföljare så hånar vi inte våra bröder och systrar, för våra hjärtan är fyllda av hans rena kärlek (se Moro. 7:47–48). ■



Äldste
Joaquin E. Costa
i de sjuttios kvorum

EN blind dejt

MED EN MEDLEMSTJEJ

Renées hängivenhet mot evangeliet förändrade mitt liv.

Jag växte inte upp som medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga, men genom några medlemmar jag träffade lärde jag mig att när någon lever ett rent liv så lyser Kristi ljus i dem. De blir mäktiga exempel.

Min första kontakt med kyrkan var genom en vän jag fick i college. Han var en mycket bra medlem i kyrkan som hade verkat som missionär. Jag hade växt upp i en katolsk familj så han försökte ofta börja prata med mig om religion. Men jag var egentligen inte intresserad. Min vän var dock smart och försökte återigen introducera kyrkan för mig – genom att ordna en blind dejt med en tjej i kyrkan.

Vår första dejt

När Renée och jag var på vår första dejt blev jag kär i henne med en gång. Jag tyckte att hon var så vacker och jag märkte att det var något speciellt med henne. Det dröjde inte länge förrän jag var redo för en allvarlig relation med henne och att bilda familj – men efter flera dejtar sa hon att vi inte borde träffas mer för hon tyckte "för mycket" om mig och sa att hon ville gifta sig i templet. För att göra allting värre för mig åkte hon snart iväg som missionär. Efter det bestämde jag mig för att jag *inte* gillade sista dagars heliga.

När hon kom tillbaka från sin mission bjöd en gemensam vän till oss in mig till en fest där jag kunde träffa Renée, och vi började umgås igen. Jag hade tagit examen från college och hade ett mycket bra jobb så jag kände mig återigen redo för äktenskap. Jag tyckte jag var ett riktigt kap, så jag friade. Hon sa nej.

Ett motvilligt möte med missionärerna

För att hålla relationen igång tackade jag ja till en inbjudan att lyssna på missionärerna. En gång kom hon till mig med tårar i ögonen, bar sitt vittnesbörd om Mormons bok och vädjade till mig att läsa den. Hon ville att jag skulle få ett vittnesbörd om evangeliet så att hon kunde få sin önskan uppfylld att gifta sig i templet. Jag älskade henne och ville inte sårta henne, så jag sa att jag skulle göra det. Men fastän jag gick med på att träffa missionärerna så träffade jag dem först bara för att köpa lite tid så att jag kunde övertala Renée att gifta sig med mig. Jag hade inte för avsikt att sluta mig till någon religion.



Tack vare Renées trofasthet kunde jag utveckla ett personligt vittnesbörd om Mormons bok och den här kyrkan.

Efter att ha träffat missionärerna några gånger var jag fortfarande inte intresserad. Jag satt på deras lektioner men jag var egentligen inte uppmärksam och försökte inte känna Anden. Mitt hjärta var slutet eftersom jag inte lyssnade på missionärerna för min skull utan för Renées. Vi kom inte någonstans och jag kunde fortfarande inte övertyga Renée om att jag skulle bli en bra make fastän jag inte var döpt. Hon förblev stark i sin tro.

Mormons bok blev personlig

Sedan fick en missionär förflyttning. En ny missionär kom för att undervisa mig, och han hade ett förslag. Han bad mig slå upp skrifterna till Alma 42 och frågade om jag ville läsa kapitlet för dem, vers för vers. Men i stället för att bara läsa det ord för ord ville han att jag skulle infoga *mitt* namn i kapitlet. Jag ville egentligen inte göra det men han insisterade.

Så jag började med första versen. "Och nu, Joaquin ..." Så fort jag hade läst de orden började boken tala till mig. När jag infogade mitt namn kände jag kraften i ett personligt vittnesbörd.

Nästa del i Alma 42 undervisar om Adams och Evas fall, och slutligen om återlösningsplanen. När jag kom till vers 29 och läste "och nu, Joaquin, önskar jag att du inte låter dessa frågor oroa dig längre" började jag gråta som ett barn. Jag hade aldrig gråtit på det sättet tidigare. Jag visste att Mormons bok var sann – utan att ens ha avslutat kapitlet. När jag äntligen hade lugnat mig sa jag till missionärerna att jag ville bli döpt. Renée var så glad. Jag döptes och hon gick äntligen med på att gifta sig med mig. Ett år senare vigdes vi i Buenos Aires tempel i Argentina.

Jag är så tacksam för Renées hängivenhet mot evangeliet och sitt beslut att gifta sig i templet. Hennes trofasta beslutsamhet medan vi dejtade stärkte inte bara hennes relation till Gud och evangeliet utan gjorde också att jag fick lära mig om evangeliet. Jag vet varför hon var så vacker i mina ögon: därför att hon var så ren, kärleksfull och dygdig. Tack vare hennes trofasthet kunde jag utveckla ett personligt vittnesbörd om Mormons bok och den här kyrkan. ■



Hur bestämmer jag om jag ska verka som heltidsmissionär?

"Vi vill betona att missionsarbetet är ett prästadömsansvar – och vi uppmanar alla unga män som är värdiga och fysiskt och mentalt kapabla att anta kallet att gå ut som missionärer. Många unga kvinnor verkar också, men de är inte under samma befallning att verka som de unga männen. Men kyrkans unga systrar gör ett betydelsefullt arbete som missionärer och vi välkomnar dem."

President Thomas S. Monson (1927–2018), "Välkomna till konferensen", *Liahona*, nov. 2012, s. 5.



Var villig att fråga uppriktigt

En mission är egentligen inte något för alla, men något alla kan göra är att uppriktigt ta reda på om

en mission är något för dem! Ibland vill vi inte gå ut som missionär så vi frågar inte ens, eller så frågar vi utan att egentligen ge Anden rum att svara. Vi måste fråga uppriktigt! Om du får ditt svar efter att ha sökt uppriktigt så känner du frid och tillit till vad Herren än säger att du ska göra – stanna eller åka.

Ali B., 22 år, Utah, USA



Omvänd dig

En av sakerna som hjälpte mig att bestämma mig för att verka som missionär var att lära mig om och uppleva sann omvändelse.

När jag läste om Frälsarens försoning och tillämpade det jag lärde mig så kände jag en obeskrivlig frid. När jag kände det ville jag att andra skulle få känna samma frid.

Äldste Berdejo, 21 år, Arequipa, Peru

Håll kontakt med Herren

Din himmelske Fader kan ge dig ditt svar genom skrifterna, ett tal av en general-auktoritet eller bara genom någon annans vittnesbörd. Så du kan få inspiration genom att bara hålla kontakt med Herren.

Samuel H., 14 år, Utah, USA



Kom ihåg att han svarar dig

Innan jag åkte ut som missionär var det svårt att veta om jag skulle göra det eller inte. Till slut bestämde

jag mig för att fråga min himmelske Fader som vet allt vi går igenom och vet om vi behöver verka som missionär eller inte. Genom bön fick jag en bekräftelse på att jag behövde åka. Jag vet att vår himmelske Fader besvarar böner. Gå till honom med dina frågor så svarar han dig enligt din tro och sin vilja och i sin tid.

Syster Terpend, 21 år, Jamaicamissionen Kingston

Se till din familj och din patriarkaliska välsignelse.

Min familj och min patriarkaliska välsignelse hjälpte mig att bestämma mig. Min syster verkar som missionär just nu, och hennes exempel och vittnesbörd om missionsverksamhet har inspirerat mig. Min önskan att bli missionär blev också starkare när jag fick min patriarkaliska välsignelse där det stod att jag skulle kunna dela med mig av evangeliet till andra.

Juliana P., 16 år, Nevada, USA

Vad anser du?

"Jag har några vänner som inte har ett gott inflytande, men vi står varandra nära och jag vill ändå vara vän med dem. Vad ska jag göra?"

Skicka ditt svar och, om du så önskar, ett foto med hög upplösning, före den 15 januari 2020, till **liahona.ChurchofJesusChrist.org** (klicka på "Submit an Article or Feedback").

Svaren kan komma att förkortas eller förtydligas.



Vad kan hjälpa mig att förstå Uppenbarelsen?

Tack vare nutida profeter har vi en del verktyg som hjälper oss förstå Uppenbarelsen. Joseph Smith gav oss några viktiga ledtrådar till att förstå den här boken. Till exempel:

- *Läran och förbunden 77.* Den här uppenbarelsen är uppbyggd av frågor och svar och ger oss bra insikt i Uppenbarelsen. Den förklarar olika företeelser i kapitel 4–11 och visar kopplingen till Herrens verk i den sista tiden.
- *Joseph Smiths översättning.* Det finns ett flertal verser i Uppenbarelsen som Joseph Smith hjälpte till att förtydliga genom sin inspirerade översättning av Bibeln. De finns i Joseph Smiths översättning på scriptures.ChurchofJesusChrist.org.

Joseph Smith hjälpte oss se att Uppenbarelsen inte är det olösbare mysterium som vissa tror att den är. Och han lärde oss också att om Gud inte har gett en tolkning av en syn så kommer vi inte att hållas ansvariga för att känna till den (se *History of the Church*, 5:343). Han hjälpte oss se att bokens huvudsakliga fokus är Jesus Kristus – hoppet vi har genom honom att kunna övervinna världen och återvända till vår himmelske Fader.

Se även Handledning för skriftstudier, "Johannes uppenbarelse" och kapitlen om Uppenbarelsen i *Kom och följ mig – för enskilda och familjer: Nya testamentet 2019*.

Jesu Kristi mission att visa Guds kärlek

Äldste Jeffrey R. Holland
i de tolv apostlarnas kворum

Bland de många storslagna ändamålen i Herren Jesu Kristi liv och verksamhet finns det en stor del av hans mission som ofta inte värdesätts. Hans efterföljare vid den tiden förstod det inte till fullo och många av dagens kristna gör det inte nu heller, men Frälsaren själv talade om det upprepade gånger med stort eftertryck. Det är den stora sanningen att i allt som Jesus sa och gjorde under sin livstid, och speciellt under sin försonings lidande och offer, visade han oss hurdan och vad Gud vår evige Fader är, hur fullständigt hängiven han är sina barn i alla tidsåldrar och nationer. Jesus försökte att i ord och handling ådagalägga och personliggöra för oss sin Faders, vår himmelske Faders, sanna natur.

Jesus kom för att bönfalla människorna att älska sin himmelske Fader så som han alltid har älskat och alltid kommer att älska dem. De fick alla tillfälle att lära sig förstå Guds plan, Guds makt, Guds helighet, ja, även Guds vrede och dom. Men Guds kärlek, det stora djupet av hans hängivenhet mot sina barn, förstod de ännu inte till fullo – inte förrän Kristus kom.

När Kristus mättade de hungriga, botade de sjuka, tillrättavisade hycklare, vädjade till

människorna att tro – visade han oss Faderns sätt, han som är "barmhärtig och nåderik, inte snar till ilska, tålmodig och full av godhet".¹ Kristus förkunnade under sitt liv, och än mer i döden, att "detta är Guds barmhärtighet som jag visar er, liksom min egen".

Jag bär mitt vittnesbörd denna dag om en personlig, levande Gud, som känner våra namn, som hör och besvarar böner och som värdesätter oss i all evighet som sina andebarn. Jag vittnar om att mitt i universums förunderligt komplexa skeenden är vår personliga lycka viktigare för honom än alla andra gudomliga angelägenheter.

Och i det heliga apostlaskapets anda säger jag som en som hade detta ämbete fordom: "Detta är [sålunda] kärleken: inte att vi har älskat Gud, utan att han har älskat oss och sänt sin Son till försoning för våra synder. Mina älskade, om Gud har älskat oss så högt, är också vi skyldiga att älska varandra" (1 Joh. 4:10–11) – och att älska honom för evigt. ■

Från ett tal under generalkonferensen i oktober 2003.

SLUTNOT

1. *Lectures on Faith* (1985), s. 42.

Äldste Holland lär att Jesus visade oss Faderns sätt genom att visa kärlek i allt han sa och gjorde. Han har uppmanat oss att älska Gud och att älska varandra.

Hur kan du visa kärlek?

Du kan dela med dig av din lunch till en vän som glömde sin.



Kristus mättade de hungriga.



Kristus botade sjuka.



Du kan besöka och trösta någon som är sjuk eller skadad.



Kristus undervisade om sanningen.



Du kan ta tillfället i akt och bära ditt vittnesbörd.



Kristus värdar till oss att ha tro.



Du kan bjuda med en vän till kyrkan.





UNGA VUXNA

KÄNNER DU DIG ENSAM?

Oavsett var i livet du befinner dig kan du övervinna ensamhet genom att sträcka dig utåt och skapa genuina band. Det finns flera sätt att göra det.

42

UNGDOMAR

HUR MAN FIRAR JUL RUNTOM I VÄRLDEN

54

KOM OCH FÖLJ MIG

INSIKTER OM JUDAS BREV OCH UPPENBARELSEBOKEN

58, 63

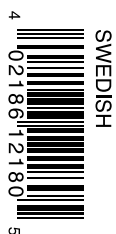
BARN

SJU BERÄTTELSE OCH AKTIVITETER SOM HANDLAR OM JULEN

Vännern

JESU KRISTI KYRKA

AV SISTA DAGARS HELIGA



Vänner



Besök
Colombia!

Se sidorna V15–V19



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

En av de vackraste symbolerna för Jesu Kristi födelse är ljuset. När Jesus föddes förde han med sig ljus till en värld i mörker.

Profeter lärde att ljus skulle vara ett tecken på Frälsarens födelse. Några år innan Jesus föddes profeterade lamaniten Samuel:

”Stora ljus skall visa sig på himlen, så att det natten innan han kommer inte skall bli mörkt, så att det för människor skall se ut som om det vore dag. ...

Och se, en ny stjärna skall gå upp, en sådan som ni aldrig förr har sett, och även detta skall vara ett tecken för er” (Hel. 14:3, 5).

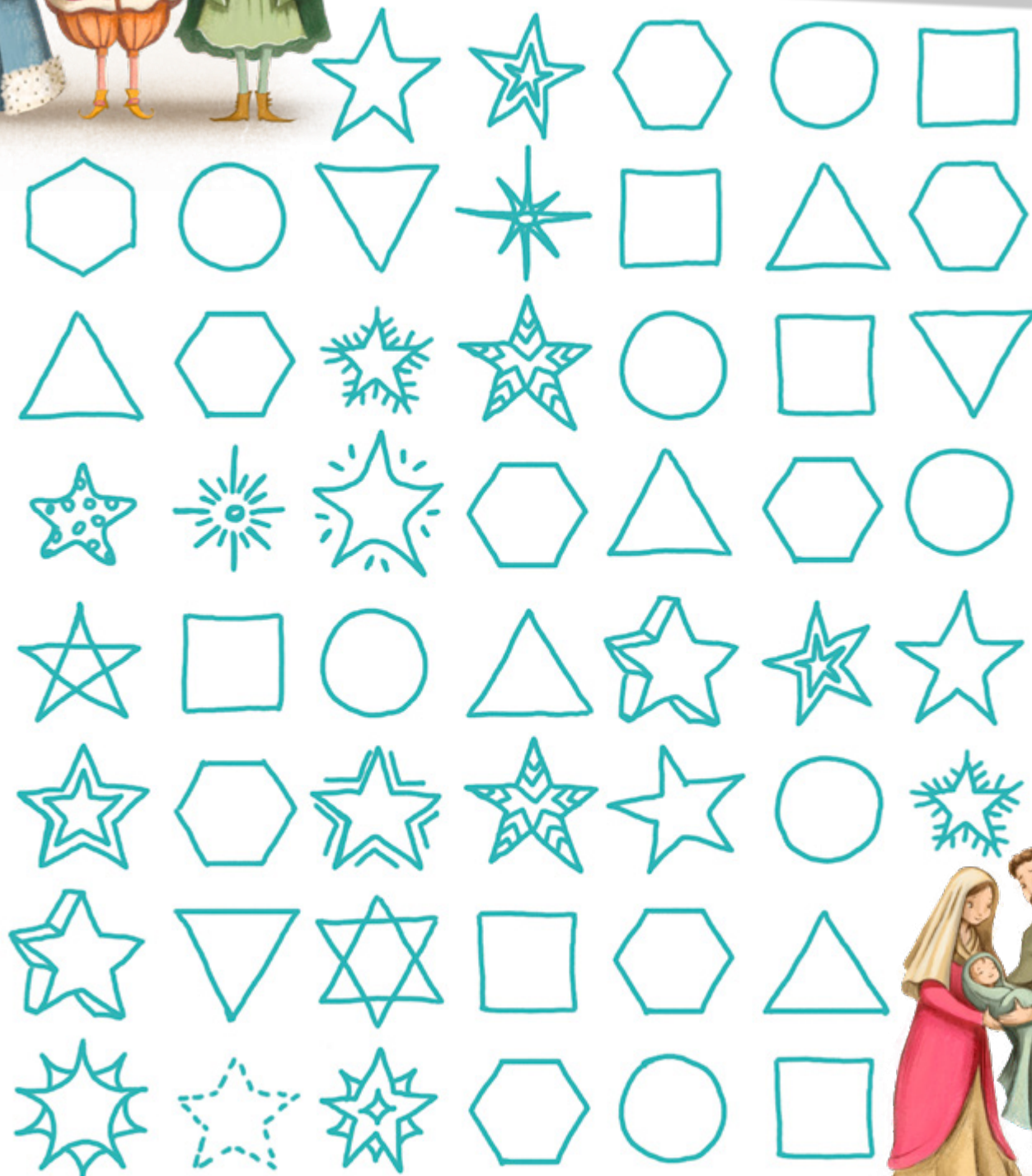
Den stjärnan ledde de vise männen till Jesus så att de kunde dyrka honom. De gav honom dyrbara gåvor – guld, rökelse och myrra.

Jag vittnar om att Jesus är den levande Kristus. Vi kan minnas honom och försöka av hela vårt hjärta att älska så som han älskar. Detta är julens anda. Det är andan som ger sann glädje varje dag. ●

Anpassat från första presidentskapets julandakt 2011.

FÖLJ STJÄRNAN

När Jesus föddes följde de vise
männen stjärnan. Färglägg stjärnorna här nedanför
för att hjälpa de vise männen att hitta Jesus.



I Jesus fotspår

JAG heter Mary.
Jag bor i Israel med
min familj. Vi har
haft många speciella
upplevelser när vi
har gått där Jesus
gick för länge sedan.

Från en intervju med
Amie Jane Leavitt

BETLEHEM

En speciell plats vi åkte till var Betlehem, där Jesus föddes. Maria och Josef fick färdas omkring 14 mil för att komma dit från sitt hem i Nasaret. Vi besökte en kyrka som byggdes där man tror att stallet var.

Vi såg också fålt nära Betlehem. Herdar vaktar fortfarande får där, precis som de som gjorde det natten när Jesus föddes. Vi kunde höra fåren *bräka* när vi sjöng "Långt härifrån i Judeens land" (*Psalmer*, nr 141). Jag ska alltid komma ihåg hur det kändes att sjunga den sången.





GALILEISKA SJÖN

Det här är Galileiska sjön. Det är en vacker sjö där Jesus undervisade tusentals människor och utförde många underverk. Jag kunde verkligen känna Anden där. Den ger en fridfull känsla som talar om för mig att sådant som var heligt hände här.

Jag älskar att åka till platser där Jesus gick – Jordanfloden, till exempel, där Jesus döptes. När jag är på de här platserna går jag tyst omkring nära andra som dyrkar Jesus genom att tända ljus och knäböja i bön. Jag känner alltid i hjärtat att min himmelske Fader och Jesus Kristus är glada för de människor som visar sin kärlek till dem.

JERUSALEM

Jerusalem är en stor stad. Söndagen före sin korsfästelse red Jesus dit på en åsna (se Matt. 21:1–11). Folket välkomnade honom till staden genom att vifta med palmblad och ropa "Hosianna!"

Varje år på söndagen före påsk följer många Jesus väg in i Jerusalem. De håller i palmblad och sjunger sånger om Jesus. Ett år gick jag och min familj den vägen tillsammans med de andra kristna. Det var härligt att känna allas kärlek till Frälsaren.

Man måste inte gå där Jesus gick för att följa i hans fotspår. Du kan följa hans exempel var som helst! ●



Du kan se videor om platser där Jesus gick på **ChurchofJesusChrist.org**. Se "Shepherds Learn of the Birth of Christ" [Herdar får höra om Kristi födelse], "Calming the Tempes" [Lugnar stormen] och "Jesus Is Resurrected" [Jesus har uppstått].

Tio dagar före jöl

Hjälp din familj att förbereda sig för julen. Gör en av följande aktiviteter tillsammans varje dag, med början den 14 december. Färglägg sedan stjärnan.

Se Kom och följ mig – för enskilda och familjer, sidorna 194–197.

Var extra snäll i dag, som Jesus skulle vara.

Dela ett favoritskriftställe om Jesus.

Hjälp någon som är sjuk eller ensam, som Jesus skulle göra.

Se videon "The Nativity" [Jesu födelse].*

Gör ett rollspel av julberättelsen (se Luk. 2).

Berätta varför du är tacksam för Jesus.

Sjung en julsång eller julsalm.

Rita en bild av Jesusbarnet.

Läs något i skrifterna som Jesus sa.

Gå igenom ett tal från första presidentskapets julandakt.*

Mitt julvittnesbörd

Med övertygelse ♩ = 76-84

Text: Larry Hiller
Musik: Michael F. Moody

G Am⁷ G D⁷ G Am⁷

1. Jag vet att det är
(2. Jag) vet att det är
(3. Jag) vet att det är

G Cm Adim

sant att för så län - ge, län - ge sen i Bet - le -
sant, för jag har läst det i hans ord, att äng - lar
sant, för And - en visk - ar till min själ att Jes - us

G Am Cm G Am⁷ D⁷

hem en stjär - na klar fick ly - sa upp den väg som
sjöng för herd - ar - na som vakt - ad - e sin får - a -
född - es den - na natt. Han ger vår värld sin sann - ings

Em Adim⁷ G Am D⁷ G Am⁷

bar till stall - ets strå, där Jes - us var.
hjord, om barn - et och hans re - na mor.
ljus och för oss hem till Fad - erns hus.

1. 2. G D 3. G D G D⁷ G

1. Jag 2. Jag 3. Jag Jag vet. O, ja! Jag vet!

molto rit.

© 2019 Michael F. Moody och Larry Hiller. All rights reserved.
Sången får kopieras för tillfällig, icke kommersiell användning i kyrkan eller hemmet.
Denna text måste finnas med på varje kopia.

Den röda pappersfågeln

*Allt Eve kunde tänka på var
allt roligt hennes vänner
skulle ha utan henne.*

Eve Dayton

(Baserad på en sann berättelse)

"Jag var sjuk och ni besökte mig" (Matt. 25:36).

Eve älskade julen. Hennes klass i skolan hade ritat
E kort och lyssnat på fin musik på förmiddagen.

"Nu är det dags för läsning", sa fröken
Grunig. "Och om ni blir klara med er
läsning i dag och i morgon så slipper ni
läxor över jullovet."

Alla barnen i Eves klass brast ut
i glädjerop. Men Eve kände sig
inte så glad. Hon huttrade lite när
hon tog fram sin bok för att läsa.
Hon frös väldigt och hade ont i
halsen. Det sved i ögonen när hon
stirrade på orden på sidan. Efter
skolan hade Eve fått ont i
magen också.

Äntligen var det dags
för henne att gå hem
med sina syskon Tim och
Wilma. För det mesta
hade de roligt på vägen
hem. De lekte tafatt eller
gjorde en snögubbe.
Men allt Eve ville göra i
dag var att komma hem
och lägga sig ner.

När Eve kom hem kände mamma på hennes panna.
"Du har feber", sa hon. "Du behöver dricka mycket
vatten och vila mycket."

Eve gick och lade sig och somnade med
en gång. Morgonen därpå var alla andra i
familjen upptagna med att göra sig i ordning
för dagen. Men mamma sa att Eve var för
dålig för att gå till skolan.

Då kom Eve ihåg något som gjorde
henne ledsen. I dag var det julfest i skolan!
De skulle göra klart sina konstprojekt och
sjunga sånger och få godsaker. Hon bara
måste gå!

Men mamma ändrade
sig inte.

"Jag är ledsen att du
missar festen, raring", sa
hon. "Men din hälsa är
viktigare."

Eve började gråta.
Mamma försökte få
henne att må bättre med
smarrig soppa. Men allt
Eve kunde tänka på var
hur roligt hennes vänner
hade utan henne.



Tim och Wilma kom hem från skolan på eftermiddagen. De var röda om kinderna efter att ha lekt i snön.

"Skolfesten var jättekul", sa Wilma. "Vi gjorde röda pappersfåglar som vi kan hänga upp hemma."

Tim tog upp något ur fickan.

"Och titta – fröken Grunig skickade med oss en present till dig. Det är så att du kan göra en röd pappersfågel också!"

Eve log. "Kan ni visa mig hur man gör?"

Tim och Wilma visade Eve hur man klippte längs den prickade linjen och vek den på rätt sätt. De hjälpte henne knyta en ögla av snöret.

"Mamma, titta vad jag har gjort!" sa Eve och visade upp sin nya fina juldekoration.

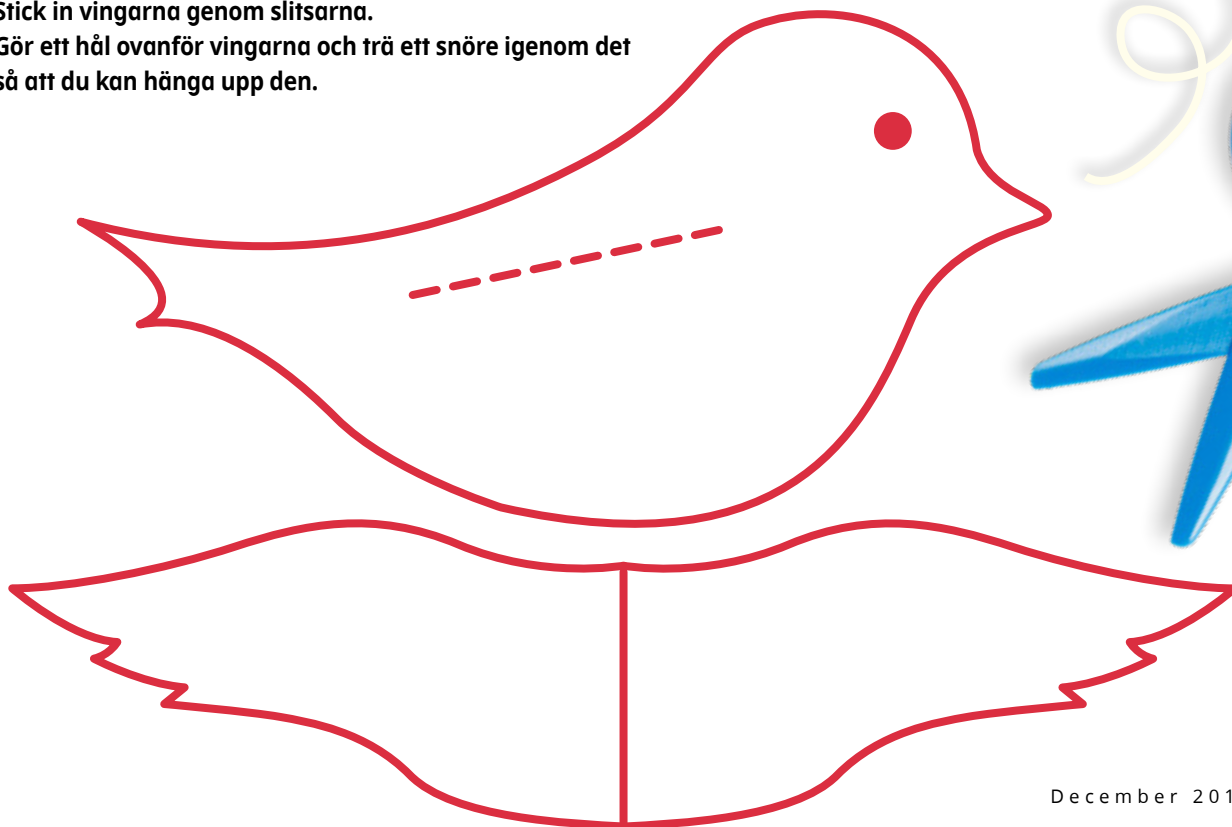
Eve tänkte på hur snäll fröken Grunig var som tänkte på henne när hon var sjuk, och nu hade Tim och Wilma hjälpt henne också. Varje gång Eve tittade på sin röda pappersfågel kände hon hur älskad hon var. ●

Författaren bor i Idaho, USA.



Gör en pappersfågel!

1. Klipp ut och limma fast den här sidan på rött papper.
Klipp sedan ut fågeln och vingarna.
2. Klipp försiktigt en skära längs den streckade linjen på fågeln.
Stick in vingarna genom slitsarna.
3. Gör ett hål ovanför vingarna och trä ett snöre igenom det så att du kan hänga upp den.



Visa och berätta



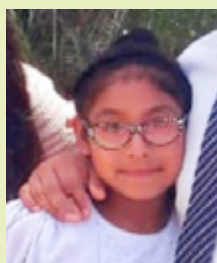
Primärbarn i provinsen **Imbabura i Ecuador** sjöng julsånger på ett äldreboende och delade ut kakor.



Jag ber tillsammans med min syster och försöker vara ett gott exempel för henne. Vi tycker om att gå på

promenader och titta på det som vår himmelske Fader har skapat.

Vianca och Avril C., 8 och 4 år, Bogotá, Colombia



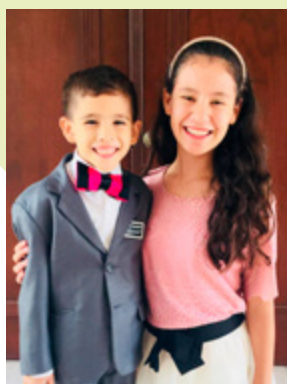
Jag vet att min himmelske Fader älskar mig.

Stefania R., 10 år, Lima, Peru



Jag var med på ett Helping Hands-projekt och hjälpte till att måla en vägg i en skola. Jag tycker om att gå i kyrkan på söndagarna.

Jarede R., 6 år, Paraná, Brasilien



Josue Thomas G., 6 år och Alexandra C., 13 år från Durango i Mexiko är kusiner och bästa vänner. När de tittade på general-konferensen säger Alexandra att hon

kände Anden när profeten tillkännagav de nya templen. Thomas gillade profetens och apostlarnas berättelser.



Celeste V., 7 år, Corrientes, Argentina



**Äldste
Vern P. Stanfill**
de sjuttios
andra kvorum

Får och deras herde

"HERREN är min herde" (Ps. 23:1).

Jag växte upp på en boskapsranch i Montana i USA. Vi hade också 300 får på ranchen. Mamma köpte dem så att vi skulle tjäna pengar till våra missioner.

Mitt jobb var att ta hand om lammen som inte hade en mamma som tog hand om dem. När ett får har mer än ett lamm tar hon ibland inte hand om alla lammen. Så det var de lammen jag tog hand om. Det var omkring fem till tio lamm varje år.

Varje dag körde jag till betesmarken i vår lilla blå bil, som var en folkvagnsbubbla, och tutade. Sedan öppnade jag bildörrarna. Lammen kom springande från var de än var på betesmarken. De kände igen ljudet från den

gamla folkvagnen. De hoppade in i baksätet på bilen och jag körde dem till ladugården och matade dem.

Vi är som de där små lammen. Vi bor på olika platser och har olika problem i livet. Men Jesus räcker ut handen till var och en av oss. Vi kan lära oss att lyssna efter hans röst. Vi kan vända oss till honom för att få tröst och känna oss trygga. Vi kan känna oss älskade av honom och vår himmelske Fader.

När jag har sett till Jesus som herden i mitt liv så har mitt liv förändrats. När vi lägger vårt liv i Frälsarens händer så känner vi hans kärlek och lär oss att lita på honom. ●

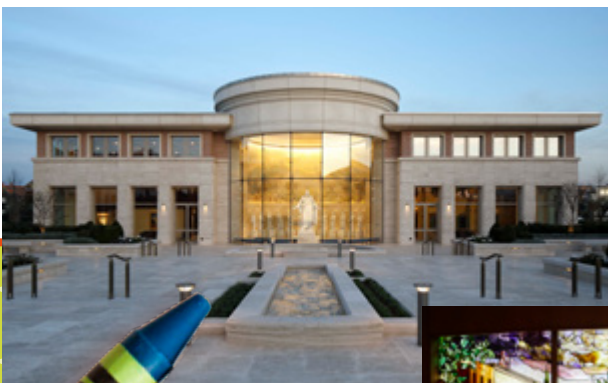
Från en intervju med Christina Crosland.





ILLUSTRATION DILLEEN MARSH

Berättelser o



1. En duva flyger på
2. En skadad man b
3. Stenar bredvid en
4. Fåglar äter frön p
5. En kvinna håller i
6. En man sitter brec



m Jesus

Den här färgläggningssidan är baserad på en vacker glasmålning i besökscentret vid Roms tempel i Italien. Glasmålningen är full av berättelser som Jesus undervisade om och många andra viktiga delar av hans liv. Kan du hitta berättelserna? Vad lär de oss om Jesus?

himlen (se Matteus 3:16)

ärs på en åsna (se Lukas 10:30–37)

kvinna vid en brunn (se Johannes 8:7)

å marken (se Matteus 13:1–9)

en lampa och ett kärl med olja (se Matteus 25:1–13)

vid en gris (se Lukas 15:11–32)

7. En korg full av bröd och fiskar (se Lukas 9:13–17)

8. En flicka håller i sin mammas klänning (se Markus 5:39–42)

9. En pojke tittar upp på Jesus (se Markus 10:13–16)

10. En tupp (se Lukas 22:54–62)

11. En rik man står på en balkong (se Lukas 12:16–21)

12. En båt (se Markus 4:35–41)

Äldste Gong besöker Italien



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



Äldste Gerrit W. Gong och syster Susan Gong reste till Italien när Roms tempel skulle invigas. Det är det första templet som byggts på en plats där Jesus apostlar undervisade på Bibelns tid!

"Vi känner Jesus kärlek till varje barn när vi träffar barn överallt i världen."



De här barnen kom med sina familjer för att höra president Russell M. Nelson inviga det nya templet. När de är gamla nog får de utföra tempeldop där!

Ett fotografi av äldste Gong, första presidentskapet och de andra apostlarna togs i det nya besökscentret. De stod framför statyn av Jesus Kristus och hans apostlar.



Se videon "Excerpts from 'The Living Christ: The Testimony of the Apostles'" ["Utdrag från 'Den levande Kristus: Apostlarnas vittnesbörd'"] på ChurchofJesusChrist.org.

Äldste Soares besöker Colombia



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

Många barn kom med sina föräldrar för att se när det nya templet invigdes.



Snart kan barn komma in och beseglas till sin familj och utföra tempeldop!



Äldste Ulisses Soares reste med president Dallin H. Oaks för att hjälpa till att inviga ett nytt tempel i Colombia, i staden Barranquilla.

President Oaks bad en pojke och en flicka att hjälpa till att försegla hörnstenen. Templet var klart!



Inuti templet höll äldste Soares ett tal efter hörnstensceremonin. Sedan bad president Oaks en bön för att inviga templet åt Herren. Nu är templet Herrens hus.

"Håll ögonen på templet, vad du än gör."



Martín's favoritleksaker

J. Ryan Jensen

Kyrkans tidningar

(Baserad på en sann berättelse)

"Ge såsom Jesus ger, vi kan alla något ge" (Barnens sångbok, s. 116).

Martín blev ledsen när hans föräldrar talade om för honom att familjen skulle flytta till en annan stad i Colombia. Han ville inte lämna sina vänner, sitt hem och platsen han hade vuxit upp på. I stället för den svala bergsluften skulle Martín nu bo nära havet där luften är varm och fuktig hela året. Han skulle få byta ut varm soppa mot kalla drycker, och jackor mot shorts. Och så skulle det bli en ny skola, en ny församling och en ny primärklass. Alltihop kändes ganska skrämmande.

En dag frågade mamma och pappa Martín hur det kändes att behöva flytta.

"Jag tycker inte om det", sa Martín. "Jag vill inte att allt ska ändra sig."

"Jag vet att det kan vara jobbigt att flytta", sa pappa. "Det är mycket som kommer att ändras, men inte *allt*. Du har fortfarande oss!"

"Det är sant", sa Martín.

"Och du har fortfarande kvar dina saker", sa mamma.

Martín tänkte på det för ett ögonblick. Han skulle fortfarande ha sina kläder, sina skor och andra saker som han var van vid från det gamla huset – särskilt sina leksaker. Martín var glad för att han kunde ta med sig sina favoritleksaker. Han packade dem extra noga innan de flyttade.

Efter ett tag började Martín vänja sig vid sitt nya hem och den nya staden. Han var glad att flytten inte var lika jobbig eller skrämmande som han trodde att den skulle bli.

En söndag när han och hans familj var i kyrkan lade han märke till många personer som han aldrig hade sett förut.

I Primär var det fullt av nya barn. Han undrade var de kom ifrån. Han hörde personer han kände prata om att de skulle donera mat, kläder och skor. Efter kyrkan frågade Martín mamma om alla de nya människorna.





”De var tvungna att lämna sitt land”, sa mamma. ”Många av dem lämnade allting bakom sig, så nu har de ingenting.”

”Så det är därför alla vill hjälpa dem?” frågade Martín.

”Just det. Jesus lärde oss att vi ska hjälpa dem som behöver hjälp. Vi kan följa hans exempel och dela med oss av det vi har.”

Martín tyckte att det skulle vara snällt att göra så.

Mamma sa: ”Många av primärbarnen har bara det som de kunde få plats med i en ryggsäck.

De var tvungna att lämna kvar sina leksaker. Tror du att du har några leksaker som du kan ge bort?”

”Nej! De är mina leksaker!” sa Martín.

Han vände om och sprang in på sitt rum.

Martín tittade sig omkring i rummet med tårar i ögonen. Han ville inte ge bort sina leksaker. Han hade tagit med sig dem ändå från sitt gamla hus!

Han gick till sin leksakslåda och tittade i den. Han såg en leksakslastbil, en jojo, en *trompo* (snurrtopp), sin bästa påse med glaskulor och många andra leksaker som han tyckte om. Han gillade allihop. Han kunde inte ge bort någon av dem!

Sedan tänkte Martín: ”Tänk om jag var tvungen att lämna mitt hem och lämna kvar mina favoritleksaker?”

Några minuter senare kom han till mamma med famnen full av leksaker – inte vilka leksaker som helst utan dem han alltid lekte med.

Mamma såg överraskad ut. ”Du behöver inte ge bort dina favoritleksaker.”

Martín lade ner leksakerna på golvet. ”De andra barnen hade också favoritleksaker”, sa han. ”Jag vill att de ska ha mina så att de kan vara lite gladare.”

Mamma gav Martín en kram. ”Jag är så stolt över dig.”

Martín hade en varm känsla inom sig. Han visste att genom att ge till andra, gjorde han det som Jesus skulle göra, och det gjorde honom glad. ●



ENKLA HANDLINGAR

”Må vi visa vår kärlek till och uppskattning för Frälsaren genom enkla och barmhärtiga tjänster för våra bröder och systrar hemma, i kyrkan, och i våra samhällen.”

Se president M. Russell Ballard, tillförordnad president för de tolv apostlarnas kворum, ”Finn glädje genom kärleksfullt tjänande”, *Liahona*, maj 2011, s. 49.

Hej från Colombia!



Hej! Vi heter
Margo och
Paolo.

Häng
med till
Colombia!



Colombia ligger i Sydamerika.

Det här spansktalande landet har omkring 49 miljoner invånare, och omkring 200 000 är medlemmar i kyrkan.



Colombia har tropiskt klimat och många olika växter och djur. Faktum är att det finns fler slags fåglar där än i något annat land! Många av dem finns inte på någon annan plats på jorden, som till exempel den här färgglada tangaran.

Den här flickan äter en *arepa*, ett gott bröd av majs mjöl. Människorna i Colombia äter det ofta tillsammans med ost och kött.

Den här månaden är det ett år sedan Barranquilla tempel invigdes.



Här är ett foto av det nya templet. Det finns också ett annat tempel i Colombia, i huvudstaden Bogotá.



Möt några vänner från Colombia!



"Jag känner mig välsignad och glad över att ha evangeliet i mitt liv. Jag vet att Jesus Kristus lever och älskar oss, och att profeten Joseph Smith återställde den här kyrkan. Jag är glad att vi har en profet som vägleder oss."

Camila R., 10 år, Valle del Cauca, Colombia



"Jag vet av hela mitt hjärta att min himmelske Fader och Jesus Kristus lever och älskar oss. De gav Joseph Smith en uppenbarelse om att översätta Mormons bok så att alla skulle kunna få den."

Luis V., 12 år, Valle del Cauca, Colombia

Tack för att du besökte Colombia med oss. Vi ses nästa år!



I Colombia är 7 december *el Día de las Velitas* (de små stearinljusens dag). Folket lyser upp gatorna med tusentals stearinljus som en början på julen.



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

Jesus föddes



På julen firar vi att Jesus Kristus föddes.

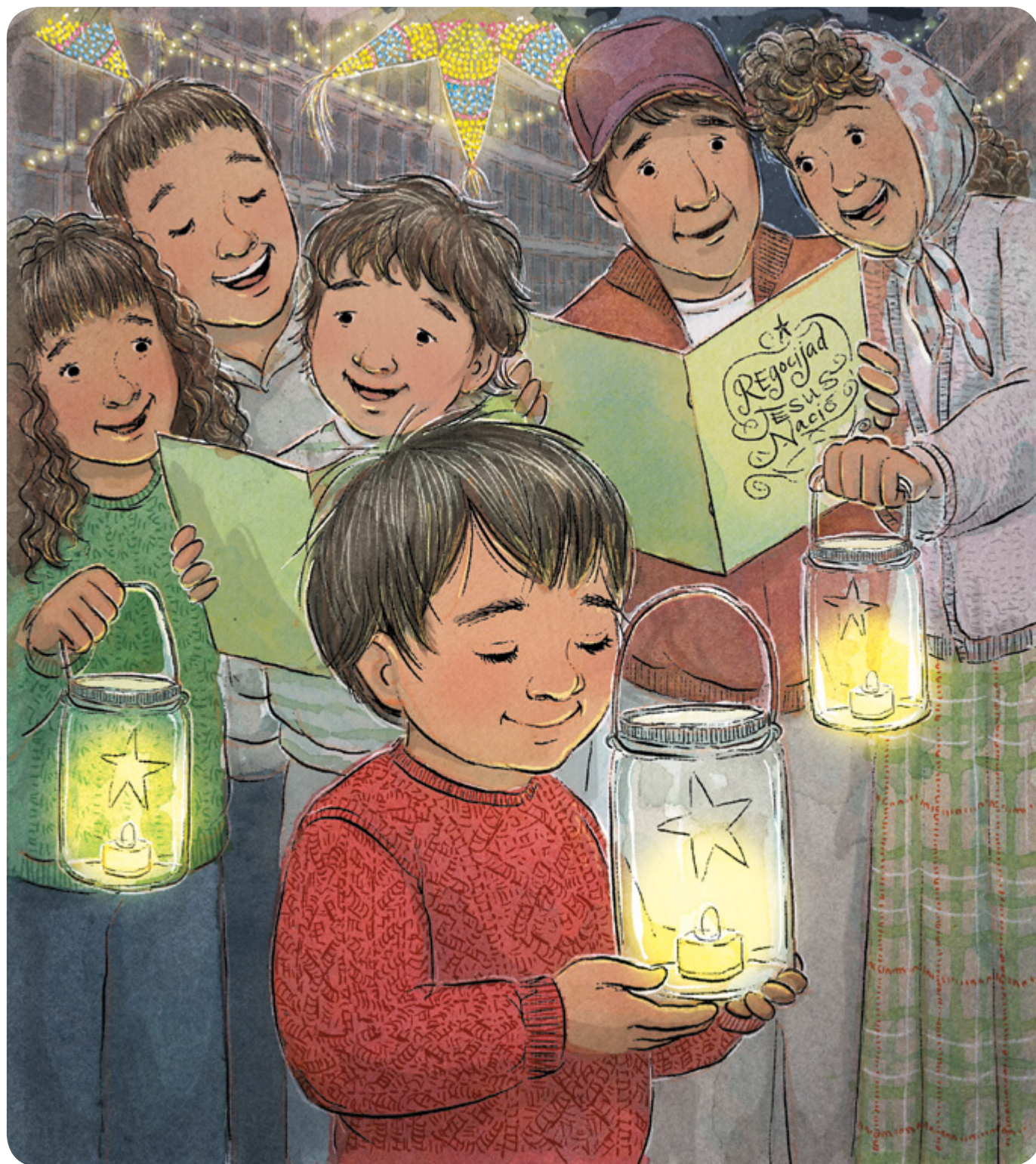
Jesus föddes i Betlehem.
Hans mamma hette
Maria och hennes
man hette Josef.



Maria och Josef tog med sig Jesusbarnet
till templet i Jerusalem. En man som
hette Simeon höll Jesusbarnet där. Han
kände att den Helige Anden talade om
att Jesus var Guds Son.

En kvinna som hette
Hanna såg också Jesus
och visste att han var
Frälsaren. Hon gick ut
och berättade för andra
om honom.





Jag tänker på Jesus under julen.
Han lever verkligen. Han älskar mig! ●

Se *Kom och följ mig* – för enskilda och familjer, sidorna 194–197 och för Primär, sidorna 193–196.

Julen handlar om Jesus



Kära föräldrar!

Den här månaden firar vi Jesu Kristi födelse. Han är världens ljus, vår gode herde. Vi hoppas att de här sidorna i *Vännen* ska hjälpa er och era barn att minnas honom hela månaden:

- Ett budskap från president Eyring (s. V2)
- En berättelse om Jesusbarnet (s. V20)
- En berättelse om platser där Jesus bodde (s. V4)
- Aktiviteter och pyssel (s. V3, V6, V9)
- Färgläggningssidor (s. V12 och V23)
- En julsång (s. V7)

Kan era barn hitta alla gånger som orden *Jesu Kristus* eller *julen* används i tidningen? Ni kan hjälpa dem skriva "Jag älskar Jesus därför att ..." och låta dem rita eller skriva det de älskar med honom.

Vi älskar er!

Vännen

Så här skickar ni in ert 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 i kyrkans tidningar, på kyrkans webbplatser och sociala medier." Vi ser fram emot att höra från er!



Hitta Liahonan som är gömd i tidningen!

INNEHÅLL

- V2** Från första presidentskapet: Världens ljus
- V4** I Jesus fotspår
- V6** Tio dagar före jul
- V7** Sång: Mitt julvittnesbörd
- V8** Den röda pappersfågeln
- V10** Visa och berätta
- V11** Får och deras herde
- V12** Berättelser om Jesus
- V14** Apostlar runtom i världen: Äldste Gong besöker Italien
- V15** Apostlar runtom i världen: Äldste Soares besöker Colombia
- V16** Martíns favoritleksaker
- V18** Hej från Colombia!
- V20** Berättelser ur skrifterna: Jesus föddes
- V23** Färgläggningssidan: Julen handlar om Jesus

BUDSKAP FRÅN OMRÅDETS LEDARE

Frälsarens tjänande och vårt

Äldste Massimo De Feo

Förste rådgivare i presidentskapet för området Europa



Äldste

Massimo De Feo

Under julen firar vi Frälsarens födelse. Vi tänker på honom, vi tillber honom, vi dyrkar honom och vi begrundar det han har gjort för oss. När påsken sedan kommer minns vi honom igen. Vi känner evig tacksamhet för försoningen och vi firar hans uppståndelse med glädje och vörndnad.

Hur kan vi, när vi tänker på enstaka händelser i Frälsarens liv, fokusera djupare på det som hände mellan dessa två ytterst heliga händelser, hans födelse och hans död? Hur kan vi fira hans liv dag in och dag ut, inte bara de enstaka händelser som utgjorde början och slutet på hans heliga mission på jorden?

I sin predikan för nephiterna lärde han: *"Ni vet vad ni måste göra ... ty de gärningar som ni har sett mig göra skall även ni göra."*¹

Det enda sättet att verkligen fira Kristus på är att följa honom i tjänandet dag efter dag, inte bara under julen eller påsken.

När jag lär mig mer om Frälsarens verksamhet och försöker efterlikna honom märker jag att de tre viktigaste beståndsdelarna i hans tjänande är *hur han älskade, hur han tjänade och hur han uthärdade*.

Att älska andra är början på vårt tjänande precis som det var början på Frälsarens verksamhet. Han kom eftersom han älskade oss och älskade Fadern mer än han älskade sig själv. Vi visar därför vår kärlek till Frälsaren och firar hans verksamhet när vi tjänar alla Guds barn med kärlek, inte för att vi har fått i uppgift att vara

stödbroder eller stödsysstrar, utan för att vi uppriktigt älskar andra så som han gjorde. Vi tjänar inte genom uppgift, utan genom kärlek.

Att tjäna i riket är en avgörande del i våra ansträngningar att etablera kyrkan, utföra evangeliets förrättningar och ge alla Guds barn möjlighet att komma tillbaka till honom. Frälsaren tjänade outtröttligt i det rike han organiserade, genom prästadörets myndighet, och visade på det sättet hur viktigt det är att tjäna i kyrkan. Att tjäna är hjärtat i vårt arbete i kyrkan precis som det var kärnan i Frälsarens verksamhet. Han inledde den genom dopförrättningen för att uppfylla förbundet genom rätt myndighet, och kallade sedan sina lärjungar att tjäna outtröttligt intill änden för att etablera Guds rike på jorden.

Att uthärda intill änden är den del av vårt tjänande som i slutändan visar vår sanna tro. Herren gav aldrig upp, han slutade aldrig, han drog sig aldrig undan och han vägrade aldrig att tjäna. Även Frälsaren hade förstås ögonblick då han kände sig ensam eller övergiven av alla omkring sig. Han frestades men höll ut. Han blev impopulär, han hånades och förolämpades, men han slutade aldrig fokusera på sin eviga mission och han bad aldrig att bli avlöst från sin heliga uppgift. Han gav Fadern det sanna tecknet på sin tro genom att hålla ut till änden. Endast då sa han: *"Det är fullbordat."*²

Hur visar vi vår tro när vi frestas, när vi är trötta eller när vi hånas? När världens inflytande skakar våra liv

eller när vi står inför stormande sjukdomar eller känslomässiga eller timliga svårigheter, håller då vår tro oss starka? Kommer vi att hålla ut såsom Frälsaren gjorde?

President Russell M. Nelson sa: *"Beslutsamhet att härda ut till änden betyder att vi inte ber om att få avlösas från en kallelse att tjäna. Det betyder att vi uthärdar i vår strävan att nå ett värdigt mål. Det betyder att vi aldrig, nej aldrig, ger upp hoppet om en närstående som har gått vilse. Och det betyder att vi alltid kommer att vårda våra eviga familjerelationer, trots svåra tider av sjukdom, handikapp eller död."*³

När vi försöker efterlikna Frälsarens tjänande finner vi kraft i livet. När vi älskar, tjänar och uthärdar som han för vi in Frälsarens egen kraft i våra liv.

När vi tjänar som han tjänade blir hans födelse, död och uppståndelse mer meningsfulla för oss. Vi inser då att julen och påsken inte är ett *endagsfirande*, utan ett *vardagsfirande* av Frälsarens liv.

Varje dag utgör en ny andlig födelse för oss, till och med en andlig uppståndelse, när vår "naturliga människa" dör för att återfödas och leva igen i Kristus.

Må vi fira julen genom att följa honom i hans heliga verksamhet så att vi blir mer och mer som han, varje dag i livet, en dag i taget. ■

FOTNOTER

1. 3 Ne. 27:21

2. Joh. 19:30

3. Russell M. Nelson, "Gratitude for the Mission and Ministry of Jesus Christ", andakt vid Brigham Young University, 18 aug. 1998

Jerkers jultips

Jerker Svensson i Örebro församling minns hur han inför en julmånad antog en uppmaning att "lysa upp världen". Han bestämde sig för att ta vara på alla tillfällen att tjäna sina medmänniskor under december månad. Här följer hans anteckningar om hur han fångade tillfällen att hjälpa till under en vanlig julmånad. Kanske kan hans erfarenheter inspirera oss till ett mer fokuserat sätt att följa den Jesus vi firar i december. Lägg märke till hur en del av Jerkers tjänande redan låg inom hans "ansvarsområden", men att hans medvetna önskan att tjäna kunde helga även dessa handlingar.

- Vår familj fick möjlighet att städa mina föräldrars hus inför jul.
- Jag hämtade en medlem till ett möte som inte själv kunde ta sig till kyrkan.
- Jag städade efter församlingens julfest.
- Jag tog mig tid att prata med en person om vittnesbörd.
- Min fru Pia och jag är stödpår för Unga vuxna i Örebro, och jag fick möjlighet att leda dem i en hemaftonslektion.
- Jag hade ont om tid när jag hämtade vår dotter på stan en kväll. Väl där så fick vi tillfälle att skjutsa hem hennes kompis också.
- Jag såg hur en dam behövde hjälp med att stuva in grejor i sin bil. Jag hjälpte till förstås och pratade lite med hennes lille son.
- Någon i församlingen behövde få över sex stora paket med förmödenheter från Örebro till Stockholm (för vidarebefordran till Afrika). Jag åtog mig uppdraget och vi lyckades leverera paketen till en terminal på Södermalm när vi ändå skulle till templet.
- Vårt tjänande i templet för egna släktingar kunde också räknas till



Jerker Svensson

mina möjligheter att tjäna under december månad.

- Jag snickrade på dotterns rum.
- Jag gjorde mina hemlärarbesök.
- Jag fick möjlighet att välsigna och ge sakramentet hemma hos en medlem som varit borta från kyrkan.

- Inspirerad av äldste Howard W. Hunter efterskänkte jag en faktura åt en kund som inte kunde betala.
- Jag ägnade tid åt att komma på lämpliga julklappar till mina närmaste.
- Heltidsmissionärerna kunde vara med på en underbar julafton i vårt hem där de också fick träffa en vän som inte var medlem i vår kyrka.

Min decembermånad tycktes bära med sig en speciell känsla av ljus, vänlighet och tjänande. Är det kanske så att något händer inom oss när vi sträcker ut vår hand? Jag tror i alla fall att det gör en skillnad när vi tjänar med ett medvetet syfte. ■

Interreligiöst seminarium i Stockholm

Fredagen den 14 juni deltog Ingrid Nilsson i ett seminarium anordnat av ENORB – European Network on Religion & Belief – på temat Creating Interfaith Community through Dialogue and Cooperation. Ingrid är chef för kyrkans informationstjänst i Sverige.

Seminariet leddes av Marie Mandakini Spennare, vice president för ENORB. Förutom från Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga fanns representanter från Svenska buddhistiska samarbetsrådet, Stockholms stift inom Svenska kyrkan, Stockholms romersk-katolska stift, Hinduiska samfundet, Samarbetsorgan för etniska

organisationer i Sverige samt studieförbundet SENSUS.

Under seminariet diskuterades hur bra dialog förs, vad det kan leda till men också vad som kan vara hinder för framgång.

I Ingrids anförande tog hon upp att Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga har engagerat sig i interreligiösa dialoger sedan kyrkans första dagar och hon citerade 11:e trosartikeln: "Vi gör anspråk på förmånen att tillbe Gud den Allsmäktige i enlighet med vårt eget samvetes maningar och erkänner alla människors rätt till samma förmån, att tillbe hur, var eller vad de vill."



Ingrid Nilsson
(trea från
vänster) med
representanter
för andra
livsåskådningar

Ingrid Nilsson förklarade också vår tro på att människans möjlighet att göra egna val, att ha handlingsfrihet, är ett av jordelivets viktigaste syften. Det finns mycket gott i varje religion och vi kan bli

bättre på att fokusera på det goda, att bygga broar i stället för murar, att leta efter det som kan förena. Grunden till detta är tron på att alla människor är barn till en kärleksfull himmelsk Fader, att vi

bokstavligen är syskon.

Ingrid sa vidare att vår kyrka vill sträva efter ett inkluderande förhållningssätt till olika religioner, att se på andras trosutövning och gudsdyrkan med respekt. ■

Hemvändande missionärer

Valeria Correa från Kristianstads församling har kommit hem från sin mission. Hon har tjänat i Perumissionen Lima Nord. Valeria är dotter till Claudia Correa Diaz och Francisco Vasquez Rojas.



Valeria
Correa

Louise Lövgren från Umeå gren har kommit hem från sin mission. Hon har tjänat i Australienmissionen Sydney. Louise är dotter till Thomas och Camilla Lövgren.



Louise
Lövgren



Vendela Nilsson från Lunds församling har kommit hem från sin mission. Hon har tjänat i Pennsylvaniamissionen Pittsburgh. Vendela är dotter till Michael och Terez Nilsson. ■



Vendela Nilsson (t.h.)



Vad hände med min tro?

Britt-Marie Rhodes

Kristianstads församling

Under uppväxten och genom livet hade jag lärt mig att om något ska bli gjort så kunde jag bara lita på mig själv. Jag föddes inom kyrkan. Jag bockade av det som förväntades av mig, men jag förstod inte allt jag deltog i. Tillit till Kristus och hur detta kunde påverka hela mitt liv var inte något jag fick lära mig. Jag

ställde skyhöga krav på mig själv. Min arbetsförmåga var det enda området där jag något så när mötte mina egna krav. Det var genom min förmåga att arbeta som jag kände ett egenvärde. I 40-årsåldern ökade min kroniska trötthet intensivt. Andra sjukdomar knackade på dörren. Jag ville arbeta, så jag tvingade mig själv att fortsätta jobba.

Men till slut så ville inte kroppen längre. Handläggaren på försäkringskassan och min läkare fick övertyga mig om att min kropp behövde läka och att det dessutom inte fanns något arbete i hela Sverige som jag kunde utföra i mitt nuvarande hälsoskick. Nu stod jag där helt plötsligt utan ett arbete att gå till. Vilket värde hade jag i livet om jag inte kunde jobba? Min mentala hälsa påverkades kraftigt. Att komma till kyrkan hjälpte mig genom veckorna. En söndag hände något som tog resten av mina krafter,



speciellt min andliga styrka. Hela jag kollapsade. Jag ville så klart komma till kyrkan och jag försökte, men klarade det helt enkelt inte. Hälsan blev sämre ju mer jag försökte.

Efter cirka två år utan sakramentet och den andliga födan i kyrkan blev det uppenbart att avståndet mellan Gud och mig hade ökat markant. Jag saknade närheten till min Frälsare. Jag hörde inte längre den Helige Andens röst. Min livsvilja var borta. Jag kunde inte ens förstå mitt värde i min dotters liv.

En av dessa dagar när jag mådde som sämst fann jag en överraskning i brevlådan (se bild). Det lyfte mina tankar och jag tackade Gud omedelbart för hans kärlek. Herren berättade att han bätt systemmissionärerna Drew Swasey och Aspen Larsen framföra denna hälsning från honom. De reste med tåg, buss och promenerade för att uppfylla hans uppmaning. En annan gång kom de med Marabouchoklad, med ett kärleksfullt leende och en gosig kram. De blev väldigt kära systrar för mig.

Det var dags att samla krafter och börja på nytt i min tro. Min dotter Kimber-Li hade visat sin tro på ett fantastiskt sätt under de år jag var sängliggande. Hon hade gjort sig redo och pendlat till och från kyrkan själv varje vecka utan ett ord från mig. Tågen gick inte så ofta på söndagar och hon fick vänta i 45 minuter i kyrkan innan mötena började. Vilken välsignelse att få se sin dotter i hennes unga ålder (15–17 år) med egen vilja och tro fortsätta att vara aktiv i



Britt-Marie Rhodes (t.h.) tillsammans med syster Swasey och syster Larson

seminariet, Unga kvinnor och söndagens möten även när hennes mor inte kunde. Hon är ett starkt exempel för mig genom sin tro och kärlek.

Den 6 januari 2019 började jag på nytt att bygga min tillit till Kristus.

Målet var 100% tillit till Kristus. Då visste jag att vägen skulle bli tydligare. Att leva efter hans evangelium skulle komma mer naturligt med mirakel som följd. Halva året har nu gått och jag har bara missat ett par söndagar. Min styrka ökar sakta men säkert.

Jag ber om kraft att bygga upp min tillit till Kristus igen. Det finns inget mer värdefullt än tilliten till Kristus. Det är vägen till sann glädje och kärlek. Jag tackar Gud för att han ser min önskan och för att han hjälper mig att hitta tillbaka. Jag lägger mitt liv i hans händer och jag försöker lita på allt han predikade och lovade, till 100%. Inte lätt, men definitivt värt det. ■

Avlidna

Hans Ingemar Karlsson lämnade denna värld för nya äventyr den 21 maj 2019, 84 år gammal. Han levde ett långt och gott liv tillsammans med sin älskade hustru Ingrid, sina döttrar Annette och Kristina samt barnbarn och barnbarnsbarn. Saknaden är stor men också tacksamheten över hans stora exempel vad gäller ödmjukhet, tjänande och kärlek. Hösten 1979 blev Ingemar, hans hustru och deras dotter Kristina medlemmar i Jesu Kristi Kyrka. Ingemar har verkat som beseglare i Stockholms tempel och rådgivare till tempelpresidenten Arne Hedberg. Han har också verkat som grensresident i både Gävle och Avesta gren och haft många andra uppgifter i både församling och distrikt. Ingemar var av naturen en stillsam, snäll och hjälpsam person, alltid mån om andras välbefinnande. Han var nöjd med livet och krävde så litet. Hans begravning blev en ljus och fin högtid med många besökare.

Kristina Aspelin

Elisabeth Sahlin har gått bort vid 85 års ålder efter en tids sjukdom. Elisabeth var gift med Ingemar Sahlin och det var genom honom som hon fick undervisning

om evangeliet. Elisabeth och Ingemar fick åtta barn; Göran, Thomas, Jan, Marina, Marshel, Stephen, André och Diana. Många minns Elisabeths varma leende från åren då hon var anställd på kontoret i Stockholms tempel. Den stora familjen och flera vänner samlades till begravningstjänst i Gubbängens kyrka den 17 juni 2019 då flera av barnen läste dikter som Elisabeth skrivit. Förutom maken Ingemar och barnen efterlämnade Elisabeth 24 barnbarn och 14 barnbarnsbarn.

Familjen ■



Ingemar Karlsson

MSA – en grupp att räkna med

I Stockholms södra stav har man under 2019 påbörjat ett arbete med att möta behoven hos unga medlemmar som fyllt trettio och som är ensamstående. En kommitté har skapats bestående av Oliver Castillo, Miriam Blanchette, Amanda Nilsson och Raj Singh. Ansvarig högrådsmedlem är Hadi Soroosh, en broder som till ganska nyligen själv tillhört gruppen. Förkortningen MSA står för Mid Single Adults och vänder sig i första hand till medlemmar mellan 25 och 45 som inte är gifta. I Stockholm träffas MSA regelbundet för olika aktiviteter. Ofta håller man till på institutcentret och ofta blir det dansundervisning eftersom Oliver Castillo är en rutinerad dansinstruktör.

Miriam Blanchette hade tidigare varit med om midsommarfiranden hos familjen Nilsson i Skåne under flera år. Miriam började bearbeta sin kollega i MSA-kommittén Amanda Nilsson och undrade om inte denna aktivitet kunde göras med fokus på MSA. Man bestämde sig för att satsa på idén och började bjuda in vänner vänner från Sverige och från andra länder. Det slutade med att 40 MSA från Sverige, Norge, Danmark och England samlades för en helg på den skånska landsbygden med midsommardans, femkamp, utflykt till sjön med traktor och vagn samt gemensamt kyrko-besök i Lunds församling.

Isak Malm från Jönköping sammanfattade sina intryck från evenemanget: "Midsommar för MSA i Skåne var verkligen fantastiskt; ett oerhört välkommet tillskott i en annars ganska tom aktivitetskalender för oss över 30. Vi träffade gamla vänner och skapade nya. Vi blev välsignade med underbart väder och kände glädje, gemenskap och hopp tillsammans. Allt avslutades efter tre perfekta dagar, och under helgens gång kände jag tydligt hur Anden vittnade starkt om Guds kärlek till alla sina barn, oavsett livsöde." ■



Amanda Nilsson, Isak Malm och Beata Näslund



SVUNG i Alingsås

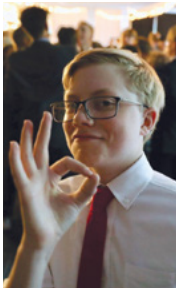
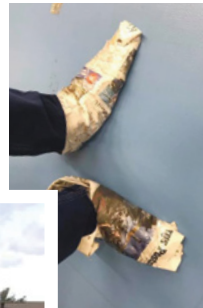
Årets SVUNG blev en härlig tillställning som arrangerades av Göteborgs stav med Joakim Dundee och Therese Murphy vid rodret.

Vi var många som fick hem glada och trötta tonåringar sprängfyllda av upplevelser och kärlek efter SVUNG. Vi ställer oss bakom den mamma och ungdomsledare från Stockholm som skickade följande eloge till alla som lagt ner så mycket slit och omtanke för att våra ungdomar skulle få några oförglömliga

dagar tillsammans. Tack Mary Malm för ditt inlägg upplagt på SVUNGs Facebookgrupp:

"Tusen tack till alla ledare som la ner så många timmar och energi och planering inför och under SVUNG. Har hört bara bra saker och att balen var en 11 på skalan 1-10 ... so nice job!!! Maten, aktiviteter, workshops, och de andra danserna var också hits! TUSEN TUSEN TACK!!!"

Följ med på ett fotoreportage från SVUNG 2019 i Alingsås! Fotografer: Anders Stenkrona, Linda Medina Karlsson, Peder Vinterflod, Therese Murphy och Marcus Karlsson. ■



Midsommar i Tyresta by 2019

Linda Norrbín

Handens församling



FOTO CAMILLA NORRIN



FOTO CAMILLA NORRIN

I drygt fyrtio år har Jesu Kristi Kyrka tillsammans med Tyresta nationalpark arrangerat midsommarfirande i Tyresta by, en nationalpark söder om Stockholm. I år kom cirka 6000 personer, kanske fler?

Alla vi svenskar längtar efter midsommar! Det är en högtid som ligger djupt rotad i oss och som vi älskar att fira. Att tillsammans med andra få fira in ljuset och sommaren med blomster och blad och i härligt umgänge med andra.

Som alltid fanns i år något för alla att njuta av: café med goda bakelser, sallader och annat tilltugg. Det fanns hästar, kossor och höns att titta på, ponnyridning, ansiktsmålning, fiskdamm, sockervadd och ballonger, och köerna ringlade långa av förväntansfulla barn.

Stående inslag är loppet för barn i åldrarna 4–11 år, där alla är vinnare och får ta emot medalj, samt Tyresta-loppet på 5 km för ungdomar och vuxna. Alltid lika spännande att se vilka som kommer in först, alla påhejade av släkt och vänner som applåderar och ropar.

Sedan har vi den högtidliga resningen av midsommarstången och dansen kring densamma. Allt under ackompanjemang av traditionell



FOTO CAMILLA NORRIN

Systrarna Parton och Bottita hade många att prata med.

sommarmusik. Vad kan bli mer svenskt och härligt!

Firandet avslutas med dragkamp och olika lag tävlar mot varandra. Missionärerna brukar ställa upp med eget lag.

Jag råkade höra en konversation mellan några damer som satt och åt lunch utanför caféet: "Åh vad fina de är de där mormonpojkar!", "Ja visst är de! Såg du musikalen om dem?", "Ja, och efter det så är man ju bara så fascinerad av dem, så fina så!"

Jag hörde också ett par som stod och pratade och tyckte att det var en strålande fest och "så väl organiserat allting är", tyckte de.

Jag kan inte annat än hålla med dem. Tack alla ni som bidrog till denna underbara midsommardröm! Inte minst ni som bara kom och bidrog med en härlig gemenskap! ■

Små och stora svenska mirakel

Håkan Palm

Det var en vanlig söndagsmorgon. Jag vaknade och slog upp mina ögon. Jag fick en maning att ringa en

vän i kyrkan. Nyvaken sträckte jag mig efter mobiltelefonen och hittade numret. "Men hej! Varför ringer du?",

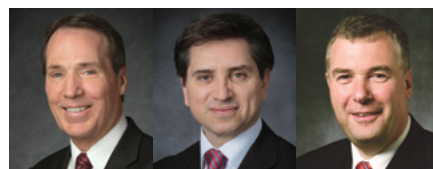
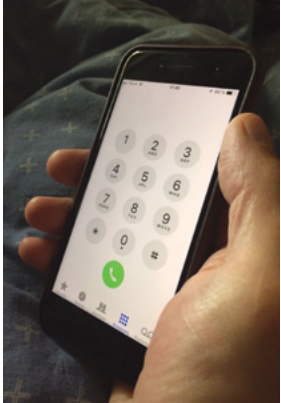
frågade min vän. "Jag vet inte", blev mitt svar. Efter en kort stunds tystnad sa min vän allvarligt: "Jag har precis bestämt mig – nu är det nog! Från och med i dag ska jag sluta gå i kyrkan ... Och så ringer du!!!" Vi inledde en personlig dialog. "Kan du se hur mycket Herren älskar dig? Han har just bett en av dina vänner att kasta ner ett rep i din brunn och dra upp dig." Min väns känslor mjuknade sakta.

Senare samma sabbatsdag, när jag kom till sakramentsmötet, mötte jag min vän precis innanför entrédörren till kyrkan. Vi gav varandra en

meningsfull, tacksam och hjärtlig kram. Från den sabbatsdagen till i dag har min vän besökt varje sakramentsmöte, tjänat med stor övertygelse i många olika kallelser och delat med sig av sin kärlek till sina syskon i kyrkan.

Jag bär ett orubbligt vittnesbörd om att himlens inflytande finns nära oss. Genom att vara inställda på rätt våglängd kan vi alla få erfara att himlens fönster står öppna för oss. Herrens Ande blåser inte i trumpet eller slår på trumman. Han viskar försiktigt. Det är upp till oss att agera enligt de tysta maningar vi får. ■

FOTO TEREZ NILSSON



**Gary B.
Sabin**

**Massimo
De Feo**

**Erich W.
Kopischke**

Presidentskapet för området Europa

Den 1 augusti 2019 började äldste Gary B. Sabin verka som ny president för området Europa i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Äldste Massimo De Feo verkar som förste rådgivare och äldste Erich W. Kopischke som andre rådgivare.

Kyrkans förvaltning världen över är indelad i 21 geografiska områden. I dag presiderar presidentskapet för området Europa över 493 970 medlemmar i mer än 1 300 församlingar i drygt 40 länder, samt över 26 missioner och en missionärsskola. Där finns också 15 tempel, antingen i bruk, under uppbyggnad, renovering eller tillkännagivna. Under ledning av första presidentskapet och de tolv apostlarnas kvorum ska det nya områdespresidentskapet ge andlig och administrativ ledning åt kyrkans ledare och medlemmar i den här regionen.

Läs mer om dessa bröder och deras familjer på kyrkans svenska hemsida: www.jesukristikyrka.se ■

Ett år med *Liahona*

För 90 kronor per år får du en underbar julgåva till dig själv och till andra. Att månatligen få hem *Liahona* som papperstidning är till välsignelse för varje hem.

Gör så här:

Sätt in 90 SEK på bankgiro 5270-5092. Skriv tidningens namn (*Liahona*) och tidningens språk (svenska). Skriv också namn och adress till personen som ska ha tidningen.

Viktig information från distributionscentret:

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

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

På baksidan av *Liahona* (Vännen) ser man när ens prenumeration går ut.

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



BILD: RAMONA CHANTAF

Vill du bidra med en artikel till Lokala sidorna?

Vi tar gärna emot artiklar skrivna av medlemmar runtom i Sverige. Här kommer några råd till dig som vill bidra: Prata gärna med lokalredaktören om din idé till artikel i förväg. Alla typer av artiklar passar inte för publicering i *Liahona*. Vi vill hellre ha korta artiklar än långa. Vi vill hellre ha artiklar som handlar om människor än som beskriver möten och aktiviteter.

Känner du någon som haft en speciell väg till det återställda evangeliet? Någon som gått igenom en erfarenhet som vi andra kan lära oss något av? Vill du skriva om en upplevelse från din mission, eller vill du berätta om hur någon gått den extra milen i sitt ämbete? Kontakta Terez Nilsson via telefon: 0708-430416, eller via e-post: terez.nilsson@gmail.com ■