

JESU KRISTI KYRKA AV SISTA DAGARS HELIGA • JUNI 2020

Lihona



Uppenbarelser FRÅN 1829

sidan 12

Är mitt barn som har
en funktionsnedsättning
redo att döpas?
sidan 18

Matallergier: Hur man
gör kyrkan till en
tryggare plats,
sidan 22

Definierad efter
förmåga, inte efter
funktionsnedsättning,
sidan 28

KYRKAN
FINNS
HÄR

Oakland Township **Pennsylvania**



, USA

Det här huset vid platsen för prästadömet återställelse är en rekonstruktion av Joseph och Emmas hem i Harmony, numera känt som Oakland Township.



Församlingar och grenar, inklusive Susquehanna gren, i Scrantons stav, Pennsylvania.

Mil från platsen för prästadömet återställelse till Palmyra tempel i New York.



Uppenbarelser togs emot i Harmony, Pennsylvania, och finns med i Läran och förbunden.

Procent (ungefär) av Mormons bok som översattes i Joseph och Emmas hem.



1804 Emma Hale (som senare gifte sig med Joseph Smith) föds i Harmony.

1829 Johannes Döparen förlämnar aronska prästadömet till Joseph Smith och Oliver Cowdery. Senare förlämnar Petrus, Jakob och Johannes dem melkisedekska prästadömet.

1960 Ett monument till minne av prästadömet återställelse placeras vid platsen.

2015 President Russell M. Nelson inviger platsen för prästadömet återställelse.



Lär dig mer om kyrkans historiska platser på history.ChurchOfJesusChrist.org.

Stödverksamhet
genom
sakramentsmötet
8



Prästadömetts viktiga roll
i återställelsen
Gary E. Stevenson
12



Hur man hanterar
matallergier i kyrkan
Lisa Ann Thomson
22

Särskilda behov,
särskilda lärdomar
Paul B. Pieper och
Melissa T. Pieper
28



Dopbeslutet

Nyligen försökte min man och jag bestämma oss för om vår sjuårige son var redo att döpas. Han har autism så vi var inte säkra på om han förstod tillräckligt för att vara ansvarig för det här beslutet. På sidan 18 kan du läsa om allt vi funderade på när vi försökte fatta rätt beslut.

Som en kyrkans specialist på funktionsnedsättningar vet jag att många underbara människor med funktionsnedsättningar vill känna sig inkluderade i kyrkan. Till alla våra bröder och systrar som har en funktionsnedsättning av ett eller annat slag och till deras familjer säger vi: Vi älskar er, vi behöver er och vi vill lära oss hur vi kan bli bättre på att tjäna er.

Flera artiklar i det här numret hjälper oss förstå funktionsnedsättningar och hur vi kan bli bättre på att vara inkluderande i våra församlingar och samhällen:

- Sidan 28: Äldste Paul B. Pieper i de sjuttios kворum och hans fru Melissa, som har ett barn med

funktionsnedsättningar, ger andra föräldrar hopp och uppmuntran.

- Sidan 21: I slutet av min artikel hittar du förslag på hur vi kan bli bättre på att hjälpa medlemmar med funktionsnedsättningar i kyrkans lektioner och ämbeten.
- Sidan V16: Föräldrar kan använda den här berättelsen i *Vännen* för att visa sina barn ett exempel på hur man är en vän till någon som har en funktionsnedsättning.

När du läser det här numret, tänk då på att "själarna är mycket värdefulla i Guds ögon" (L&F 18:10). Vi kan hjälpa till att skapa en kärleksfull, inkluderande miljö i hemmet och kyrkan så att alla som vill komma och vara som Jesus har den möjligheten.

Med varma hälsningar,
Katie Edna Steed

Specialist på funktionsnedsättningar,
avdelningen för prästadömet och familjen

Innehåll

5 Aronska prästadörets återställelse 🕒

6 Porträtt av tro 🕒

Lini Uilaau

Lini kämpade tidigare med ilska. Men Jesu Kristi evangelium hjälpte henne att byta ut ilskan mot frid.

8 Stödverksamhetens principer

Stödverksamhet genom sakramentsmötet

Sakramentsmötet ger oss möjligheter att få kontakt med och tjäna andra.

12 Prästadörets viktiga roll i återställelsen

Gary E. Stevenson

Tack vare prästadörets återkomst till jorden kunde återställelsen fortsätta.

18 Är mitt barn som har en funktionsnedsättning redo att döpas?

Katie Edna Steed

Vår son skulle just fylla åtta. Men hur kunde vi vara säkra på att han var redo att döpas?

22 Hur man hanterar matallergier i kyrkan

Lisa Ann Thomson

Ibland använder vi mat för att visa kärlek. Men för personer med allvarliga matallergier kan *frånvaron* av mat också vara ett uttryck för kärlek.

28 Särskilda behov, särskilda lärdomar

Paul B. Pieper och Melissa T. Pieper

Vår dotter har särskilda behov. Vi har lärt oss mer av henne än vi någonsin kunde föreställa oss.

32 Sista dagars heliga berättar 🕒

En lärare hör profetens röst på en oväntad plats. En man väljer mellan sitt jobb och evangeliet. Ett par ber för sitt ofödda barns säkerhet. En mans hjärta öppnas genom ett besök i templet.

36 Hemmet och familjen 🕒

En kärleksgåva

Faith S. Watson

I min mans fina prästadömsvälsignelse till vår lilla dotter såg jag vår himmelske Faders kärlek som en gåva till oss.

38 Kom och följ mig: Mormons bok 📖 🕒

Använd dessa veckovisa artiklar som stöd i dina studier av Mormons bok den här månaden.

🕒 Korta budskap

📖 Stöd för *Kom och följ mig*



På omslaget
Jag förlämnar er, mina medtjänare,
av Linda Curley Christensen
och Michael Malm

Avdelningar

Unga vuxna

42

Det kan vara skrämmande att **dejta** – men det behöver inte vara det. Läs berättelser från andra unga vuxna om hur de kunde **sluta stressa över att hitta en evig livskamrat**.



Ungdomar

50

Lär dig om **Unga kvinnors organisations historia**.



Barn

Vänner

Lär dig om Abish och möt **vänner** från Tyskland.



JUNIS DIGITALA ARTIKLAR



Han behövde en prästadömsväl-signelse. Kunde jag göra det? *O'Dale Johnson*

En ung vuxen berättar hur han övervann sin rädsla för att ge prästadömsväl-signelser.



Vad min dotters funktionsnedsättning lärde mig om nåd *Jeffrey S. McClellan*

En far berättar hur Jesu Kristi nåd ger honom hopp i hans omständigheter.



Att lita på andra intrycket och på Andens vägledning *Marie Netzler*

En ung vuxen i Australien berättar vilken skillnad det gjorde i hennes liv att ge någon en andra chans.



Som ensamstående blir jag påmind om *hela* Guds plan för mig *Christina Cotterall*

En ung ensamstående vuxen berättar hur hon fick nytt hopp i sitt liv när saker och ting inte blev som hon hade planerat.

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
- skicka in berättelser och feedback
- prenumerera eller ge bort en prenumeration
- förbättra dina studier med digitala verktyg
- dela artiklar och videor som du gillar
- ladda ner eller skriva ut artiklar
- lyssna på dina favoritartiklar.

KONTAKTA OSS

Skicka dina frågor och din feedback till liahona@ChurchofJesusChrist.org.

Skicka in dina berättelser på liahona.ChurchofJesusChrist.org eller skicka via vanlig post till:
Liahona, flr. 23
50 E. North Temple Street
Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

JUNI 2020 ÄRGÅNG 144 NR 6 LIAHONA 16721 180

Internationell officiell 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

Redaktör: Randy D. Funk

Rådgivande: Becky Craven, Sharon Eubank, Cristina B. Franco, Walter F. González, Larry S. Kacher, Jan E. Newman, Adrián Ochoa, Michael T. Ringwood, Vern P. Stanfill

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

Verksamhetschef: Garff Cannon
Redaktionschef: Adam C. Olson

Biträdande redaktionschef: Ryan Carr
Tidskriftsassistent: Camila Castrillón

Text och redigering: 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

Art director: Tadd R. Peterson

Design: Jeanette Andrews, Fay P. Andrus, Mandie Bentley, C. Kimball Bott, Thomas Child, Joshua Dennis, David Green, Colleen Hinckley, Eric P. Johnsen, Susan Lofgren, Scott M. Mooy, Aleni Regehr, Mark W. Robison, K. Nicole Walkenhorst

Samordnare av immateriella rättigheter: Collette Nebeker Aune

Produktionschef: Jane Ann Peters

Produktion: Ira Glen Adair, Julie Burdett, José Chavez, 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: Översättningstjänst Mariatorget 1A 118 48 STOCKHOLM:
Tfn 08-556 029 80

E-post: myhrbergj@churchofjesuschrist.org

För prenumeration och priser utanför USA och Kanada, gå till store.churchofjesuschrist.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: rstockholm@churchofjesuschrist.org
Internet: store.churchofjesuschrist.org

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

Skicka manuskript och frågor online till liahona.churchofjesuschrist.org; via post till *Liahona*, Rm. 2420, 50 E. North

Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA eller via e-post till liahona@churchofjesuschrist.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, marshallesiska, 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.)

© 2020 Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved. 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 rätten 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@churchofjesuschrist.org.

For Readers in the United States and Canada: June 2020 Vol. 144 No. 6. LIAHONA (USPS 311-480) Swedish (ISSN 1522-9246) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 East North Temple, Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address *must* be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (Visa, MasterCard, American Express) may be taken by phone. (Canada Poste Information: Publication Agreement #40017431)

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 507.1.5.2). NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes to Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.



Aronska prästadömet återställelse

Den 15 maj 1829 gav Johannes Döparen aronska prästadömet till Joseph Smith och Oliver Cowdery. De här utdragen från deras hågkomst av denna viktiga dag visar vilken förunderlig händelse det var.

”**D**et sändebud, som besökte oss vid detta tillfälle och förlänade oss detta prästadöme sa att **hans namn var Johannes, densamme som kallas Johannes Döparen i Nya testamentet**, och att han handlade under ledning av Petrus, Jakob och Johannes som innehade nycklarna till melkisedekska prästadömet.”

Joseph Smith i Joseph Smith – Historien 1:72; betoning tillagd



Skildring från en bibelvideo av när Johannes Döparen döpte Jesus Kristus.



Susquehannafloren vid Harmony i Pennsylvania, nära platsen där Joseph Smith och Oliver Cowdery döptes den 15 maj 1829.



Oliver Cowdery var också med Joseph Smith 1836 när prästadömet nycklar återställdes i Kirtlands tempel.

”Som från evighetens mitt, **talade Återlösarens röst frid till oss, medan förlåten delades och Guds ängel kom ner, klädd i härlighet**, och överlämnade det ivrigt efterlängttade budskapet och nycklarna till omvändelsens evangelium. Vilken glädje! Vilket under! Vilken förvåning!”

Oliver Cowdery i Joseph Smith – Historien 1:71, fotnot; betoning tillagd

För att lära dig mer om prästadömet återställelse och dess viktiga roll, se äldste Gary E. Stevensons artikel ”Prästadömet viktiga roll i återställelsen” på sidan 12.

Lini Uilaau

Savai'i, Samoa



Lini hade en gång problem med känslor av ilska och otålighet. Men när hon och hennes man gick med i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga kände Lini hur dessa känslor försvann när hon efterlevde evangeliet.

LESLIE NILSSON, FOTOGRAF

Jag började studera evangeliet och lärde mig genom kyrkans lära hur Jesus älskade barnen. Han var alltid så snäll mot dem.

Jag började försöka bli mer som Jesus. Nu försöker jag älska alla mina familjemedlemmar mer. Jag tillbringar mer tid med dem och ägnar mer tid åt att få reda på deras behov. Vi läser skrifterna som familj och ber tillsammans varje kväll.

Mitt hjärta är mycket mjukare nu. Jag känner större kärlek och frid och glädje hemma när vi följer Jesu Kristi lärdomar. Jag är tacksam för hur evangeliet lär mig att bli en bättre maka, mamma, farmor och mormor.





UPPTÄCK MER

Se mer om Linis resa i tro, med fler bilder, i Evangeliebiblioteket eller på nätversionen av den här artikeln på **ChurchofJesusChrist.org/go/6206**.

Läs hur äldste Neil L. Andersen undervisar om hur vår kärlek till Herren inspirerar oss att bli bättre: **ChurchofJesusChrist.org/go/6207**.

Stödverksamhetens principer

STÖDVERKSAMHET GENOM SAKRAMENTSMÖTET

Sakramentsmötet är ett tillfälle att få kontakt med och tjäna andra.

Sakramentsmötet är ett tillfälle att få andlig näring och att begrunda Frälsaren och hans försoning. När vi tar del av sakramentet varje vecka blir vi uppbyggda tillsammans (se L&F 84:110). Men det finns de i våra församlingar och grenar som bär med sig tunga bördor eller inte kommer alls.

Här är några förslag på hur vi kan använda denna heliga timme till att tjäna andra och göra skillnad i deras liv.

GÖR SAKRAMENTSMÖTET BÄTTRE FÖR DEM DU ÄR STÖDPERSON FÖR

Första steget mot att lära sig tjäna andra är att lära känna enskilda och familjer och deras behov. Du kan upptäcka sätt att hjälpa dem göra sin upplevelse av sakramentsmötet bättre enbart genom att lära dig mer om dem.



För Mindy, en ung mamma till små tvillingar, gjorde hennes stödsysters enkla handlingar stor skillnad för hennes upplevelse av sakramentsmötet varje vecka.

”På grund av min mans arbetsschema får jag ta våra tvillingdöttrar till kyrkan själv varje vecka”, förklarar Mindy. ”Det är verkligen överväldigande att försöka ta mig igenom sakramentsmötet med två livliga småtingar, men min stödsyster har tagit på sig uppgiften att hjälpa mig.



Hon sitter med oss och hjälper mig ta hand om mina flickor varje vecka. Bara att ha henne bredvid mig betyder så mycket och gör mig mindre orolig när de börjar väsnas och triskas.

Jag tror inte att hon någonsin

kommer att förstå hur mycket hennes omsorg har hjälpt mig under den här tiden i mitt liv. Hon såg mitt behov som ung, ångestfylld mamma, och hon hjälper till att göra kyrkan till en fridfull och glad plats för oss alla.”

Förslag på hur du kan hjälpa personer med särskilda behov

- Fråga ledarna i äldstekområdet och Hjälpföreningen om medlemmarnas behov.
- Ledarna planerar tal för sakramentsmötet för att hjälpa till att möta medlemmarnas behov. Om de du är stödperson för skulle ha nytta av att höra ett visst budskap kan du nämna det för dina ledare.
- Om du känner till någon som har ett funktionshinder eller någon matallergi som hindrar honom eller henne från att ta del av sakramentet kan du be om fler detaljer och fråga vad som kan göras för att förbättra hans eller hennes upplevelse av sakramentet. Delge dina ledare den här informationen.¹
- Om någon du är stödperson för eller någon annan du känner till är bunden vid hemmet, antingen permanent eller tillfälligt, kan du fråga din biskop om sakramentet kan ges till honom eller henne hemma. Du kan också föra anteckningar under sakramentsmötet och delge dem över telefon, via e-post eller personligen.
- Om någon du är stödperson för har små barn kan du erbjuda dig att hjälpa honom eller henne under sakramentsmötet.
- Om de du är stödperson för inte kommer till sakramentsmötet så ofta behöver du vara förstående och fundera över hur du kan hjälpa dem. Om de behöver ett sätt att ta sig dit kan du erbjuda skjuts. Om de känner att de inte får något stöd av sin familj kan du be dem sitta med dig. Du kan göra inbjudningar till dem för att de ska känna sig välkomna och känna att andra vill att de ska vara med på sakramentsmötet.

KOM IHÅG ATT ENKLA GESTER KAN HA STOR BETYDELSE

Syster Jean B. Bingham, Hjälpföreningens generalpresident, sa följande om stödverksamheten: ”Ibland tror vi att vi måste göra något storslaget och heroiskt för att det ska ’räknas’ när vi tjänar vår nästa. Men enkla gärningar kan ha djup inverkan på andra – och på oss själva.”²

I en liten församling i Belgien erbjuder Evita sig ofta att tolka åt spankstalande besökare och medlemmar under kyrkans möten. En gång blev Evita presenterad för någon från Dominikanska republiken som höll på att lära sig om kyrkan. Han kunde lite engelska, men spanska var hans modersmål. Så Evita erbjöd sig att tolka lågmält åt honom under sakramentsmötet så att han kände sig bättre till mods.

”När jag tolkar blir sabbaten ibland lite mer hektiskt”, säger Evita. ”Men att följa maningarna att fråga andra om de behöver tolkning ger mig definitivt en känsla av glädje och värme i vetenskapen om att jag kan hjälpa dem känna Anden och trivas på mötena.”





Förslag på hur du kan hjälpa på enkla sätt

- Prata med dina ledare för att få veta vilka som behöver lite extra hjälp under sakramentsmötet. Eller, om du vet om att någon gör det, se till att ledarna känner till det.
- Sitt lugnt och stilla när du väntar på att mötet ska börja. Det hjälper "de andra förkrossade hjärtan och sörjande andar som finns omkring oss"³ som behöver den frid som kan komma genom vördnaden på en helig plats.
- På fastesöndagarna kan du fasta och be för någon du är stödperson för som kan behöva extra tröst.
- Be om att få veta om det finns någon som kan ha glädje av att du sitter bredvid eller i närheten under sakramentsmötet eller om du kan vara till hjälp på något annat sätt.

Det är viktigt att se till att alla som är på sakramentsmötet känner sig välkomna och blir andligt mättade.

SAKRAMENTSMÖTET KAN VARA EN VÄLKOMNANDE PLATS FÖR ALLA

President Joseph Fielding Smith (1876–1972) lärde: "Enligt min uppfattning är sakramentsmötet det allra heligaste mötet av alla möten i kyrkan."⁴ Därför är det viktigt att se till att alla som är på sakramentsmötet känner sig välkomna och blir andligt mättade – särskilt nya medlemmar eller medlemmar som inte har varit där på ett tag.

Merania från New South Wales i Australien var till hjälp för en kvinna i sin församling som höll på att lära sig om kyrkan. "Hon har blivit en god vän nu", säger Merania. "Jag älskar att sitta bredvid henne på sakramentsmötet varje vecka, och jag frågar alltid hur det är och om det finns något jag kan göra för att hjälpa henne." Efter en tid döptes Meranias vän. Församlingsmedlemmarnas ansträngningar och den välkomnande atmosfären under sakramentsmötena hade stor betydelse för hennes beslut.

Förslag på hur du kan hjälpa återvändande eller nya medlemmar

- När du ska tala på sakramentsmötet kan du bjuda in vänner, familj och andra att komma och höra ditt budskap.
- Du kan titta efter och välkomna personer som är ensamma eller som kan behöva hjälp. Fråga om du får sitta bredvid dem eller om de vill sitta bredvid dig.
- När mötet är över kan du inbjuda dem du är stödperson för och andra till kommande aktiviteter i kyrkan, till templet eller till en social aktivitet.
- Om någon du är stödperson för kommer till sakramentsmötet men inte har varit där på ett tag kan du fråga om han eller hon har några frågor om det ni fick undervisning om. Säg att han eller hon alltid kan fråga dig om det är något ord, någon berättelse eller någon lärosats som han eller hon inte förstår. Ni kan vid behov ta reda på svaren tillsammans. ■



SLUTNOTER

1. Du kan läsa "Fyra sätt att tjäna familjer med funktionsnedsättning" (digital artikel), *Liahona*, juni 2018; eller "Hur man hanterar matallergier i kyrkan" i det här numret på sidan 22.
2. Jean B. Bingham, "Stödja på Frälsarens sätt", *Liahona*, maj 2018, s. 104.
3. Jeffrey R. Holland, "Se Guds Lamm", *Liahona*, nov. 2019, s. 46.
4. Joseph Fielding Smith, i Conference Report, okt. 1929, s. 60–61.





Äldste Gary E. Stevenson

i de tolv apostlarnas kvorum

Prästadömetts viktiga roll I ÅTERSTÄLLESEN

Utan prästadömetts återkomst till jorden skulle återställelsen inte ha varit möjlig.

I april 1829 hade Joseph Smith fått gudomliga besök i nästan ett årtionde. Fadern och Sonen uppenbarade sig för honom år 1820 i en skogslund nära hans hem när han var fjorton år gammal (se JS–H 1:5–17).¹ Ängeln Moronis första besök inträffade år 1823, följt av årliga besök under vilka Joseph undervisades och vägledades fram till 1827 när han fick den forntida uppteckning på plåtar som skulle bli Mormons bok (se JS–H 1:30–54).

I arton månader efter att Joseph fått plåtarna hade han problem med att översätta uppteckningen på grund av trakasserier från lokala invånare, flera olika skrivare och förlusten av en del av manuskriptet. Det var en frustrerande och plågsam tid för Joseph. (Se JS–H 1:58–62; L&F 3.)

Men allt förändrades i april 1829 i och med ankomsten av en skollärare vid namn Oliver Cowdery som blev Josephs skrivare på heltid. Översättningen av Mormons bok fortskred sedan i snabb takt.

Efter att ha ägnat mycket tid under hösten 1828 åt att arbeta på sin gård i Harmony i Pennsylvania för att sörja för sin familj, ägnade Joseph år 1829 hela sin uppmärksamhet åt översättningen av Mormons bok. Under en kort tid var Josephs fru Emma och hans bror Samuel skrivare. Vid samma tid var Oliver Cowdery inneboende hos Josephs föräldrar i New York.

När Oliver fick höra talas om plåtarna och översättningen blev han intresserad och ville veta om de kom från Gud. ”En kväll efter att ha gått till sängs åkallade han Herren för att få veta om det var sant”, skrev Joseph, ”och Herren bekräftade för honom att det var sant.”²

Oliver gav sig genast av och färdades drygt 22 mil till Harmony för att få träffa Joseph. Oliver var svaret på Josephs böner. Två dagar efter att de hade träffats återupptogs översättningen av Mormons bok i snabb takt och blev nära nog klar på otroliga 60 till 65 arbetsdagar. Hela översättningen var klar den 30 juni.

Profeten Joseph kan ha trott att hela verket nästan var fullgjort i och med att han hade genomfört det gudomliga uppdrag han hade fått av den budbärande ängeln att översätta och publicera den forntida uppteck-

*Förutom underverket med
Mormons boks översättning
visade änglar sig snart och gav
prästadörets myndighet till
Joseph och Oliver.*

ningen. Det profeten inte visste då var att han inte alls var klar utan bara hade påbörjat sin viktiga roll i återställelsen av Jesu Kristi evangelium.

Få händelser i historien är lika betydelsefulla som den som inträffade på våren 1829. Oliver beskrev det här anmärkningsvärda kapitlet av återställelsen

som ”dagar som jag aldrig ska glömma” (JS–H 1:71, fotnot). Förutom underverket med Mormons boks översättning visade änglar sig snart och gav prästadörets myndighet till Joseph och Oliver. Den här tiden av upp-
enbarelse, översättning och återställelse förändrade och vidgade Josephs syn och banade vägen för att kyrkan formellt kunde organiseras ett år senare.

Aronska prästadörets återställelse

Medan Joseph och Oliver översatte Mormons bok såg de flera stycken som handlade om dop och myndighet. Joseph hade tidigare fått veta att ”Herren [skulle] ge det heliga prästadömet till vissa”.³ Den 15 maj 1829 gick Joseph och Oliver till en avskild plats nära en sockerlönnslund ”för att i bön fråga Herren om hans vilja för min del”.⁴

Medan de bad talade Återlösaren frid till dem ”medan förlåten delades och Guds ängel kom ner, klädd i härlighet, och överlämnade det ivrigt efterlängtnade budskapet och nycklarna till omvändelsens evangelium” (JS–H 1:71, fotnot). Ängeln presenterade sig som Johannes, ”densamme som kallas Johannes Döparen i Nya testamentet” och berättade ”att han handlade under ledning av Petrus, Jakob och Johannes” (JS–H 1:72).

Joseph och Oliver knäböjde varefter den uppståndne Johannes lade händerna på deras huvuden och förlänade dem aronska prästadömet,

”som innehar nycklarna till änglars betjäning och till omvändelsens evangelium och till dop genom nedsänkning till syndernas förlåtelse” (JS–H 1:69; se även L&F 13:1). De blev lovade att ytterligare prästadömsmyndighet skulle förlänas dem ”i rätt tid”. Joseph skulle kallas ”kyrkans förste äldste och han (Oliver Cowdery) den andre” (JS–H 1:72). De uppmanades att döpa varandra – Joseph att döpa Oliver först och sedan Oliver att döpa Joseph.

Någon gång under dagen gick de ner i vattnet längs Susquehannaflodens stränder. ”På grund av den förföljelseanda som redan visat sig i grannskapet tvingades [de] att tills vidare hemlighålla omständigheterna under vilka [de] hade tagit emot prästadömet och att [de] blivit döpta” (JS–H 1:74). Floden var en viktig genomfartsled



för handel och transport under vårens tillströmning av vatten, med tät båttrafik. Det är möjligt att Joseph och Oliver väntade till mörkrets inbrott eller drog nytta av det höga vattenståndet och hittade en mer avskild plats längs floden.⁵

När de hade döpt varandra ordinerade Joseph Oliver till aronska prästadömet. Oliver ordinerade sedan Joseph så som ängeln hade befallt dem. President Joseph Fielding Smith lärde att det var nödvändigt att på nytt bekräfta ordinationen som getts under Johannes Döparens händer efter deras dop för att ”åter besegla välsignelserna i rätt ordning”.⁶

Melkisedekska prästadömet återställelse

Vi har inte lika många detaljer angående Petrus, Jakob och Johannes besök hos Joseph och Oliver när de återställde melkisedekska prästadömet. Enligt olika tolkningar baserade på minnesskildringar kan händelsen ha ägt rum allt från våren 1829, kanske i slutet av maj eller i juni, till två månader senare.⁷ Joseph och Oliver angav aldrig datumet för besöket av Petrus, Jakob och Johannes som de hade gjort för Johannes Döparen och återställelsen av aronska prästadömet. De kanske inte till fullo förstod prästadömet natur eller dess uppdelning till en början. Josephs kunskap om prästadömet kom steg för steg.

Från 1830 till 1835 klargjordes prästadömsämbetena, och kvorum, råd, presidentskap och biskopsråd bildades. Termen *melkisedekska prästadömet* användes inte heller som namn för ”det höga prästadömet” eller ”det större prästadömet” (se L&F 107:9; 84:19) förrän 1835 (se L&F 107:2–4).

Joseph gav allmänna detaljer om platsen. År 1842 erinrade han sig att han hörde ”Petrus, Jakobs och Johannes röst vid Susquehannafloden i vildmarken mellan Harmony ... och Colesville ... när de [förklarade] sig som innehavare av rikets ... nycklar” (L&F 128:20).

Det tyder på att melkisedekska prästadömet återställelse inträffade någonstans längs den fyra och en halv mil långa vägsträckan mellan familjen Smiths hem i Harmony i Pennsylvania och samhället Colesville i New York, där Joseph Knights familj bodde. Familjen Knight var tidiga medlemmar i kyrkan och hängivna vänner till Joseph Smith. De tillhanda höll papper och andra förnödenheter under översättningen av Mormons bok och utgjorde senare kärnan i Colesville gren.

Förutom att ha fått melkisedekska prästadömet av Petrus, Jakob och Johannes, blev Joseph och Oliver ordinerade till ”att vara apostlar och särskilda vittnen” om Herren (L&F 27:12) och de fick de nödvändiga nycklarna för att kunna inleda tidernas fullbordans utdelning. De hade



*Prästadömet återställelse var kärnan
i Joseph Smiths kallelse som denna
tidshushållnings förste profet.*

nu myndigheten att utföra alla prästadömsförrättningar, bland annat att förläna den Helige Andens gåva.

De fick också ”nycklarna till kyrkans alla andliga välsignelser” (L&F 107:18) som var nödvändiga för att organisera kyrkan i april 1830 och tog emot uppenbarelse för att återställa allt i rätt ordning. Andliga välsignelser yttrade sig genom underverk, helbrägdagörelser och förrättningar som utfördes genom prästadömet myndighet. År 1836 överlämnade budbärande änglar prästadömsnycklar som rörde Israels insamling och tempeltjänst (se L&F 110).

Betydelsen av prästadömet återställelse

President David O. McKay (1873–1970) lärde att det mest framträdande kännetecknet för Frälsarens återställda kyrka är ”gudomlig myndighet genom direkt uppenbarelse”.⁸ Utan prästadömet återkomst till jorden skulle

*Må var och en av oss
villigt delta i den pågående
återställelsen av evangeliet
genom att entusiastiskt
omfamna och praktisera det
som har uppenbarats till
nutida profeter.*

återställelsen inte ha varit möjlig. Prästadömet bemyndigar utförandet av förrättningar och utgör ramen för hur Herrens kyrka styrs på jorden.

Joseph organiserade kyrkan formellt den 6 april 1830. Under åren som följde organiserades första presidentskapet och de tolv apostlarnas kvorum. Under ledning av kyrkans president delegeras prästadsnycklar till lokala ledare världen över så att evangeliet kan ”rulla fram till jordens ändar” (L&F 65:2).

Prästadörets återställelse var kärnan i Joseph Smiths kallelse som denna tidshushållnings förste profet. I förordet till Lärnan och förbunden förklarade Herren: ”Därför kallade jag, Herren, på min tjänare Joseph Smith den yngre och talade till honom från himlen och gav honom befallningar, eftersom jag kände till det elände som skulle drabba jordens invånare” (L&F 1:17).

Före Johannes Döparens besök i maj 1829 var Joseph fokuserad på översättningen av Mormons bok. I och med återställelsen av aronska och melkisedekska prästadömet insåg han att hans kallelse innebar mycket mer. Den myndighet som Joseph tog emot från himlen förberedde honom ytterligare för att axla sina ansvar som ”siare, översättare, profet [och] Jesu Kristi apostel” (L&F 21:1).

Äldste Robert D. Hales (1932–2017) i de tolv apostlarnas kvorum beskrev hur våra liv skulle vara utan prästadömet: ”Om prästadörets kraft inte fanns på jorden skulle motståndaren ha frihet att röra sig och regera som han ville. Vi skulle inte ha den Helige Andens gåva att leda och upplysa oss. Inga profeter skulle tala i Herrens namn. Inga tempel skulle finnas där vi kunde ingå heliga, eviga förbund och ingen myndighet att välsigna eller döpa, hela eller trösta. Utan prästadörets kraft ’skulle hela jorden bli fullständigt ödelagd’ (se L&F 2:1–3). Det skulle inte finnas något ljus eller något hopp – bara mörker.”⁹

Mottagandet av prästadörets förrättningar är kärnan i Herrens verk att ”åstadkomma odödlighet och evigt liv för människan” (Mose 1:39). Dop och konfirmation,

tempelbegåvningen och besegling för tid och evighet är nödvändiga för vår frälsning. Att binda och besegla familjer i tempel för personer på båda sidorna av slöjan är bara möjligt genom prästadörets myndighet och nycklar enligt anvisningar från kyrkans president.

Den pågående återställelsen

Hur kan prästadörets myndighet inspirera ditt deltagande i den pågående återställelsen av kyrkan? Vi kanske inte vet vad framtiden har i beredskap men det är uppenbart att återställelsen pågår. Herren uppenbarade inte alla lärosatser, förrättningar och instruktioner till Joseph i den heliga lunden, genom Moroni på Cumorah eller under mötet då kyrkan organiserades. Återställelsen inträffade inte som en enda händelse. I stället uppenbarade Herren saker och ting ”rad på rad” (2 Ne. 28:30) för Joseph, precis som han fortsätter att uppenbara saker och ting för sina profeter i dag enligt sina syften och sin tidsplan.

En obruten linje av profeter sedan Joseph Smiths tid har talat å Herrens vägnar och fortsätter att tillkännage hans vilja. Profeter ser den större bilden och får specifik vägledning för sin tids utmaningar. President Russell M. Nelson förkunnar att vi alla är ”vittnen till återställens process. Om ni tror att kyrkan är helt återställd har ni bara sett början. Det kommer mycket mer.”¹⁰

Återställelsen och du

Må var och en av oss villigt delta i den pågående återställelsen av evangeliet genom att entusiastiskt omfamna och praktisera det som har uppenbarats till nutida profeter. Ett exempel är att vi anammar ett högre och heligare sätt att betjäna våra bröder och systrar.¹¹ Och må var och en av oss finna bestående glädje i evangeliet genom den hemcentrerade planen att med stöd av kyrkan studera läran, stärka tron, hålla buden och främja ökad personlig gudsdyrkan, bland annat med hjälp av en hemafton som möter familjens och de enskilda familjemedlemmarnas behov.¹²

Vi kan förbereda oss för Frälsarens andra ankomst genom att påskynda Israels insamling på båda sidorna av slöjan.¹³ Vi kan bli bättre på att göra sabbatsdagen till en fröjd, både under söndagens möten i kyrkan och hemma.¹⁴ Vi kan vara mer uppmärksamma på den Helige Anden genom att göra det andliga arbete som krävs för att vi dagligen ska få personlig uppenbarelse.¹⁵

Jag vittnar om att himlarna är öppna och att mycket mer är att vänta då Herren förbereder oss för de spännande dagar som ska komma. Det är på grund av prästadömet återställelse som Guds barn kan utföra och ta emot frälsande förrättningar, och det bemyndigar nutida profeter, siare och uppenbarare att leda Herrens rike.

Öräkneliga välsignelser kommer dagligen till kyrkan och dess medlemmar tack vare att Herrens prästadöme nu är så tillgängligt. Må vi uttrycka vår tacksamhet dagligen för besöken av Johannes Döparen och av Petrus, Jakob och Johannes, och för att vi åter har aronska och melkisedekska prästadömet i den här sista och slutliga tidsutdelningen, i förberedelse för vår Herre och Frälsare, Jesu Kristi återkomst. ■

SLUTNOTER

1. Joseph Smith, History, 1838–1856, vol. A-1, skapad 11 juni 1839 – 24 aug. 1843, s. 15, kyrkans historiska bibliotek.
2. Joseph Smith, i *History of the Church*, 1:35.
3. Oliver Cowdrey, brev till W. W. Phelps, i *Latter Day Saints' Messenger and Advocate*, okt. 1835, s. 199.
4. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith* (2007), s. 85. Enligt tradition har de placerats längs Susquehannaflodens stränder, men samtida uppteckningar antyder att de gick till en sockerlönslund i norra delen av egendomen (se Mark Lyman Staker, "Where Was the Aaronic Priesthood Restored? Identifying the Location of John the Baptist's Appearance, May 15, 1829", *Mormon Historical Studies* 12, nr 2 [hösten 2011]: s. 142–159).
5. Se Mark L. Staker, "Where Was the Aaronic Priesthood Restored?" s. 153.
6. Joseph Fielding Smith, *Frälsningens lära*, sammanst. av Bruce R. McConkie (1977), 1:148.
7. Se Larry C. Porter, "Datering av melkisedekska prästadömet återställelse", *Nordstjärnan*, juni 1984, s. 46–56; Larry C. Porter, "The Restoration of the Aaronic and Melchizedek Priesthoods", *Ensign*, dec. 1996, s. 42–44.
8. David O. McKay, "The Mission of the Church and Its Members", *Improvement Era*, nov. 1956, s. 781.
9. Robert D. Hales, "Välsignelser genom prästadömet", *Nordstjärnan*, jan. 1996, s. 33.
10. "Latter-day Saint Prophet, Wife and Apostle Share Insights of Global Ministry", newsroom.ChurchofJesusChrist.org.
11. Se Russell M. Nelson, "Tjäna med Guds kraft och myndighet", *Liahona*, maj 2018, s. 68–70; Russell M. Nelson, "Stödverksamhet", *Liahona*, maj 2018, s. 100; Henry B. Eyring, "Inspirerat tjänande", *Liahona*, maj 2018, s. 61–64; Jean B. Bingham, "Stödja på Frälsarens sätt", *Liahona*, maj 2018, s. 104–107.
12. Se Russell M. Nelson, "Inledande ord", *Liahona*, nov. 2018, s. 6–8; Quentin L. Cook, "Djup och varaktig omvändelse till vår himmelske Fader och Herren Jesus Kristus", *Liahona*, nov. 2018, s. 8–12.
13. Se Russell M. Nelson, "Israels hopp" (världsomfattande andakt för ungdomar, 3 juni 2018), HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org; Russell M. Nelson, "Systrarnas roll i Israels insamling", *Liahona*, nov. 2018, s. 69–70.
14. Se Russell M. Nelson, "Sabbatsdagen är en lust och en glädje", *Liahona*, maj 2015, s. 129–132.
15. Se Russell M. Nelson, "Uppenbarelse för kyrkan, uppenbarelse för våra liv", *Liahona*, maj 2018, s. 93–96.





Är mitt barn som har en funktionsned- sättning redo att döpas?

Vår sons åttonde födelsedag närmade sig. Men hur kunde vi vara säkra på att han var redo att döpas?

Katie Edna Steed

Vår son David skulle fylla åtta om mindre än ett år. Min man och jag ville att han skulle vara redo att ingå dopets heliga förbund.

Det innebar att han behövde göra sådant som att läsa Mormons bok, studera dopförbunden och gå igenom dopintervjufrågorna. Vi hade gjort allt det här tidigare med Davids storasyster, men David är autistisk så det var inte lika självklart för oss att bestämma om han skulle döpas.

Ja, vi visste vad vi skulle göra för att hjälpa honom förbereda sig, men i all denna förberedelse hängde frågorna i luften: *Borde David döpas?* Var han redo? Behövde han döpas? Förstod han vad han skulle förbinda sig att göra? Hur kunde vi vara säkra på att vi gjorde det rätta?

Liksom för många andra föräldrar med ett barn som har en funktionsnedsättning ledde dessa frågor till att vi började söka doktrinära insikter och personlig uppenbarelse.

Ansvarighetsålder kontra ansvarighet

I Lärnan och förbunden 68:27 står det: "Och deras barn ska döpas till syndernas förlåtelse när de är åtta år gamla och ta emot handpåläggning."

Om vi uteslutande litade till det här skriftstället skulle vi dra slutsatsen att alla åttaåringar är redo att döpas. Men det står också följande i skrifterna:

"Små barn är återlösta ... genom min Enfödde, därför kan de inte synda ... förrän de börjar bli

ansvariga inför mig" (L&F 29:46–47; se även Moro. 8:7–22).

Hur kunde min man och jag avgöra om David var ansvarig? Vi fortsatte söka.

Vi lärde oss genom kyrkans riktlinjer att en persons ansvarighet beror både på hans önskingar och på hans förståndsnivå. Om David var värdig och hade en önskan att döpas och visade att han kunde hållas ansvarig så skulle vi inte hindra honom från att döpas.

Vi lärde oss också att om Davids funktionshinder gjorde att hans intellektuella förmåga var som ett litet barns så skulle han inte hållas ansvarig och skulle inte behöva några frälsande förrättningar (se *Handbok 1: Statspresidenter och biskopar* [2010], 16.1.8; medlemmar som har frågor om kyrkans riktlinjer kan prata med sin biskop).

Davids intellektuella förmåga var faktiskt ganska typisk. Men jag undrade fortfarande om David hade nått en lämplig ansvarighetsnivå. Jag fortsatte att under bön söka och hoppas på vägledning som kunde stilla min oro.

Funktionsnedsättning och oskuldsfullhet

Jag känner några föräldrar som har ett barn med en funktionsnedsättning och som får stor tröst av att läsa att de som inte blir ansvariga under jordelivet behåller sin oskuldsfullhet: "Alla små barn är levande i Kristus. ... För återlösningens kraft omfattar alla dem som inte

har någon lag. ... Och för sådana är dopet till ingen nytta” (Moro. 8:22).

Profeten Joseph Smith beskrev också tillståndet för de barn som dör utan att ha blivit ansvariga: ”Och jag såg även att alla barn som dör innan de uppnår ansvarighetsåldern är frälsta i himlens celestiaa rike” (L&F 137:10).

Jag vet att dopet inte är nödvändigt för dessa personer i det här livet. Jag visste också att Gud skulle hjälpa oss förstå vad som var bäst för David.

Söka gudomlig vägledning

Personer med funktionshinder har många olika förmågor. Många personer med funktionshinder är på en mental nivå som överstiger en åttaårings, och de får döpas och konfirmeras om de blir ansvariga (se *Handbok 1*, 16.3.5). Andra personer blir inte ansvariga. Jag visste att min man och jag kunde prata med vår son, med Gud och med vår biskop, som sitter ”som domare i Israel”, för att få hjälp att fatta det inspirerade beslutet om huruvida David var redo att döpas (se L&F 107:76).

De här orden från Alma gav mig stor sinnesfrid: ”Och eftersom ni nu önskar komma in i Guds fälla och kallas hans folk ... vad har ni då emot att döpas i Herrens namn som ett bevis inför honom på att ni har slutit förbund med honom om att ni ska tjäna honom och hålla hans bud, så att han än rikligare kan utgjuta sin Ande över er?” (Mosiah 18:8, 10).

Efter all vår förberedelse, alla våra lektioner hemma

och i Primär, började jag ställa frågor till David som jag visste att han skulle få under sin dopintervju.

Ibland visade hans svar att han förstod, men andra gånger visste han inte hur han skulle svara. Jag undrade om vi gjorde det rätta.

Till slut viskade Anden till mitt hjärta: ”Fråga David vad han tycker.”

Jag vände mig till David och frågade: ”David, vill du bli döpt?”

Han tittade mig rakt i ögonen och sa: ”Ja!”

När jag frågade honom varför han ville döpas, sa han: ”För att vara som Jesus.”

Jag överväldigades av frid och vägledning. Jag visste med ens att även om David inte förstod varje fråga helt och hållet så var han redo att döpas och konfirmeras. Han visste det han behövde veta, och viktigast av allt; han hade en medveten önskan att komma in i Guds rike genom dop.

Dagen när David döptes och konfirmerades som medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga var fylld av kärlek, vänskap och frid. Rummet var fyllt av släktingar, församlingsmedlemmar, vänner och lärare från Davids skola. Exemplet som David visade den dagen genom att välja att följa Jesus och döpas var ett exempel som hade god inverkan på många. Vår familj är starkare till följd av möjligheten vi hade att lära oss hur Guds verk skulle manifesteras genom vår son David (se Joh. 9:3). ■

Författaren bor i Utah, USA.

HUR KAN VI HJÄLPA MEDLEMMAR MED FUNKTIONSNEDSÄTTNINGAR?

När ledare kärleksfullt följer Frälsarens exempel på att få andra att känna sig inkluderade kan medlemmar med funktionsnedsättningar och deras familjer känna hans kärlek och förstå sin viktiga plats i Kristi kropp (se 1 Kor. 12:12, 18). Tänk på följande när du leder och tjänar:

- 1. Var inte rädd för att ställa frågor.** Ibland är vi rädda för att prata om olikheter, men om du ställer frågor på ett respektfullt sätt uppskattar dessa personer din uppriktiga önskan att förstå deras omständigheter. Ställ frågor på ett kärleksfullt sätt, till exempel så här: "Hur kan jag hjälpa dig att få en bättre upplevelse i kyrkan?" Medlemmar med funktionshinder är ofta den bästa resursen i fråga om sin funktionsnedsättning och kan tala om för dig vilken hjälp de behöver.
- 2. Främja förståelse.** När du har pratat med en medlem om hans eller hennes funktionsnedsättning kan du fråga vad han eller hon känner sig bekväm med att du berättar för andra. Efter vad som känns lämpligt kan du sedan hjälpa församlingsledare och andra medlemmar förstå personens funktionsnedsättning och behov. Detta kan främja större medkänsla och förståelse, och även ge inspiration om hur man kan ge stöd.
- 3. Gör anpassningar.** Det finns många enkla anpassningar du kan göra för att alla ska kunna lära och engagera sig, bland annat att ge mer tid till att besvara frågor, använda videor med undertexter, se till att personer med nedsatt hörsel eller syn får sitta där de kan höra eller se bättre och använda olika slags media i lektionsframställningar. Du kan också rådfråga församlingens eller stavens specialist på funktionshinder om specifika anpassningar.
- 4. Skapa tillfällen att tjäna.** Prata med personer och deras vårdgivare för att få veta vilka förmågor och talanger de har. Försök sedan med hjälp av bön komma fram till meningsfulla sätt för dem att tjäna. Alla har något som de kan bidra med till verket.
- 5. Visa kärlek.** Sträva efter att bli så öppet accepterande som äldste Jeffrey R. Holland förespråkade: "Som medlemmar i kyrkan befinner vi oss alla på denna resa. ... Vi välkomnar er oavsett era omständigheter" ("Vad jag önskar att varje ny medlem visste – och att alla andra medlemmar kom ihåg", *Liahona*, okt. 2006, s. 10). Av alla kyrkans resurser är medlemmar som tjänar andra i kärlek och vänskap alltid en av de största.

Hur man hanterar **MATALLERGIER** i kyrkan

Lisa Ann Thomson

En ungdomsaktivitet som hölls en kylig kväll i januari 2017 förändrade familjen Sorenson för alltid. Terry och Jenilyns son Tanner var 14 år. Den gemensamma aktiviteten skulle snart avslutas. En ledare delade ut det sista av godsakerna. Tanner som var allergisk mot jordnötter tog en kaka och åt en bit. Det skulle han inte ha gjort. Det var en jordnötskaka.

”Han brukade vara så försiktig”, säger Terry.

Tanner lyckades ta sig hem – han bodde på gatan där möteshuset låg. Men strax därefter förlorade han medvetandet. Han slutade andas. Ambulanssjukvårdare och personalen på intensiven kämpade tappert för att rädda honom. Men deras ansträngningar var tragiskt nog förgäves.

Tanner avled den kvällen av sin matallergi.

Ett världsomfattande problem

Globalt sett har omkring fem procent av alla barn någon matallergi.¹ I USA har omkring fyra procent av alla vuxna och upp till åtta procent av alla barn någon allergi,² och liknande siffror rapporteras i Europa och i vissa asiatiska länder.³ I en församling med 200 vuxna är det åtta personer, och i en Primärgrupp med 50 barn är det fyra barn.

Över 170 typer av mat har identifierats som potentiella allergener, men i USA är de åtta främsta allergenerna som orsakar matallergier följande: mjölk, ägg, jordnötter, trädnötter, vete, soja, fisk och skaldjur.⁴ Regionalt sett toppar andra typer av mat listan över allergener, till exempel kikärter i Indien, bovete i Sydkorea och Japan samt



FOTOGRAF AV KRANJUM, RYAN HENDER



myrugg i norra Thailand. Komjolk och ägg är konsekvent två av de vanligaste matallergenerna världen över.⁵

En allergisk reaktion inträffar när kroppens immunsystem överreagerar mot ett ämne som det ser som ett hot. Den allvarligaste bland sådana reaktioner är anafylaxi – en snabb systemreaktion som kan leda till döden.⁶ Symptomen kan vara att det sticker eller kliar i munnen; att läpparna, ansiktet, tungan eller andra kroppsdelar sväller; illamående och kräkningar; att luftvägarna drar ihop sig; snabb puls och yrsel samt chock.⁷

”Det är lika allvarligt som, om inte allvarligare än, när någon får en hjärnblödning eller en hjärtinfarkt i kyrkan”, menar dr Jonathan Olson, allergolog och medlem i kyrkan. ”En person som får en allergisk reaktion kan dö snabbare än en person som får en hjärtinfarkt.”

Det finns potentiella behandlingar som ser lovande ut, men för närvarande finns inget botemedel mot matallergier. Standardalternativet fortsätter att vara ”att man undviker allergenen samt fastställer och behandlar anafylaxi”, säger dr Olson.



Mat är kärlek

Mat är ofta mittpunkten i sociala sammanhang. Den representerar kulturer, traditioner och högtider. Mat används som bränsle för kroppen, men den används också till att ge näring åt själen, visa kärlek och omsorg och till att locka människor att samlas och få kontakt.

Ingenstans är detta tydligare än i kyrkan. Godsaker delas ut till klasserna för att uppmuntra till närvaro eller för att ge betoning åt en lektion. Knytkalas, mattävlingar och andra

”En person som får en allergisk reaktion kan dö snabbare än en person som får en hjärtinfarkt.”

aktiviteter ger medlemmarna en anledning att samlas och umgås. Vi lagar maträtter åt nya mödrar och till begravningar för att visa omsorg. Vi lämnar godsaker vid ytterdörrar för att säga att vi tänker på någon.

Också Frälsaren mättade 5 000 som hade samlats för att höra honom undervisa.⁸

Detta visar varför matallergier kan vara så jobbiga att hantera och så svåra för vissa att förstå, också – och särskilt – i kyrkan. Mat är så ofta kärlek. Men om

församlingsmedlemmarna ser matallergier som ett tillfälle att tjäna kan anpassningar till dem som har allergier och till och med *frånvaron av mat* också vara ett uttryck för kärlek.

Att göra sakramentet heligt – och säkert

Äldste Jeffrey R. Holland i de tolv apostlarnas kvorum har sagt: ”Herrens nattvards sakrament ... [är] det heliga och erkända huvudfokuset i vår gudsdyrkan varje vecka. ...

Denna av Herren instiftade timme är den heligaste timmen i vår vecka.”⁹

Men som det står i kyrkans nyligen publicerade

Genom att följa de här riktlinjerna kan de flesta medlemmar tryggt ta del av sakramentet.

Medlemmar med allergier kan prata med sin biskop om

Medlemmar med allergier kan prata med sina ledare om säkra val när det gäller sakramentsbrödet.



riktlinjer för matallergier och instruktioner angående korskontaminering: ”Matallergier och reaktioner mot mat kan ha stor inverkan på en persons ... känslomässiga hälsa och förmåga att delta i kyrkans möten och aktiviteter.”¹⁰

Kyrkans riktlinjer för matallergier innehåller instruktioner om hur man hanterar sakramentsbrödet på ett säkert sätt och undviker korskontaminering vid sakramentsbordet. (Detaljerad information finns på disability.ChurchofJesusChrist.org.)

lämpliga anpassningar i fråga om sakramentet. Medlemmar kan ta med sig eget allergenfritt bröd i en sluten plastpåse.

Familjer med matallergier kan också få problem när andra har med sig mat eller snacks till sakramentsmötet. Eftersom vissa kan få en allergisk reaktion bara genom att andas in eller röra vid en allergen kan familjer med matallergier ta sig igenom sakramentsmötet genom att byta plats eller gå ut i foajén när det finns mat framme.

Under ett utbildningsmöte i april 2015 sa president M. Russell Ballard, tillförordnad president för de tolv apostlarnas kvorum: ”Vårt främsta mål är att alla ska ha en andlig upplevelse och få starkare tro på vår himmelske Fader och Herren Jesus Kristus genom att helga sabbatsdagen.” Han tillade: ”Nog kan vi förvänta oss att mobil, iPad, spel och mat sätts åt sidan under en enda timme av veckans 168 timmar för sakramentsmötet som är helgat åt vår himmelske Fader och hans älskade Son, Herren Jesus Kristus.”¹¹

Av olika anledningar kan inte alla undvika att ta med sig mat till kyrkan. Men i och med det kortare mötesblocket kanske vi kan överväga president Ballards förslag och fundera över om vi behöver ha mat till sakramentsmötet.

Bära varandras bördor

Matallergier kan ge allvarliga fysiska följder, men de kan ha lika stor andlig inverkan – på gott och ont.

Francescas dotter har en allvarlig mjölkallergi. När hennes dotter var i Primär tyckte en av hennes lärare om att ta med hembakade muffins när någon i klassen fyllde år. Francesca erbjöd sig att ta med allergisäkra muffins när det var en födelsedag. Läraren tackade nej till erbjudandet och skickade i stället ut den sexåriga flickan som fick sitta i korridoren medan de andra åt av godsakerna.

”Det gjorde verkligen skada på många sätt”, minns Francesca. ”I stället för att lära de andra barnen att ’vara som Jesus’ och bry sig tillräckligt för att inkludera alla, lärde hon dem att exkludera.”

Att inkludera och exkludera är något som ofta kommer upp när man pratar med familjer där det finns matallergier. Cynthias nioårige son som är allergisk mot jordnötter och trädnötter såg fram emot att vara med på ett dagläger. Men på lägerdagen ringde en ledare på morgonen och bad honom att inte komma. De kunde inte göra anpassningar för hans allergier.

”Jag lade på och grät”, minns Cynthia, ”bedrövade, hjärtskärande tårar för min lille kille som ännu en gång blev exkluderad.”

Katie Edna Steed, chef för specialister på funktionshinder i kyrkan, säger: ”Frälsaren skulle lämna de 99 och söka efter en enda. Vi behöver komma ihåg det exemplet – att se den enskilde och vara uppmärksam på den enskilde.”

Vi kan hjälpa till

Det finns mycket som medlemmar med matallergier och deras församlingsfamiljer kan göra för att visa kärlek och se till att deltagandet i kyrkan är säkert och inkluderande.

Vad kan familjer med matallergier göra?

Frågor att ställa när en aktivitet eller lektion planeras

1. Kan mat som en del av min lektion eller aktivitet vara till stöd för budskapet eller kan det ta bort fokuset på budskapet? Kan jag undvika att använda mat som en del av min lektion eller aktivitet?
2. Om mat är en viktig del av min aktivitet, hur kan jag då anpassa den till personer med matallergier? Finns det alternativ som tjänar mitt syfte samtidigt som de är säkra för alla inblandade? Kan jag be enskilda eller föräldrar att ordna med en säker godsak eller hjälpa mig hitta säkra alternativ?
3. Om det inte går att använda något som alla tål, kan jag då ordna med ett alternativ för personer med allergier? Kan jag prata direkt med dem som har allergier och tillsammans med dem göra upp en plan som de är bekväma med?





Familjer med allergier kan förklara vilka behov de har för ledare och lärare – och förklara på nytt när de får nya ledare

En söndag delades sakramentet inte ut till henne. Prästerna som förberedde det hade lagt märke till att hennes bröd hade kontaminerats av det andra brödet på bordet.

”Frälsaren skulle lämna de 99 och söka efter en enda. Kom ihåg att se den enskilde och vara uppmärksam på den enskilde.”

”De kom fram till mig efter sakramentsmötet, förklarade vad som hade hänt och sa att de hade fått tillstånd av biskopen att ge mig sakramentet i ett klassrum”, säger Suzanne. ”Jag grät när de välsignade och delade ut sakramentet i det lilla rummet.

och lärare. De kan erbjuda sig att tillhandahålla säker mat och hjälpa till att planera menyer och aktiviteter. De kan ge medlemmarna enkla, livsviktiga instruktioner och nödplaner. De är förstående när medlemmar uttrycker rädsla eller reservationer, men de undervisar och samarbetar tålmodigt med medlemmarna för att hitta säkra och inkluderande alternativ. De bör be om rimliga anpassningar som församlingen kan göra och stödja.

Vad kan församlingsmedlemmarna göra?

Församlingsmedlemmarna kan sträva efter att förstå enskilda situationer. Församlingsmedlemmarna bör ta hänsyn till instruktioner från föräldrarna när det gäller att ge mat till ett barn. Om mat är nödvändig för en aktivitet eller lektion kan lärare och ledare fråga enskilda och föräldrar om maten är säker. Församlingsmedlemmar kan be enskilda och föräldrar att delta och lösa problem enligt vad omständigheterna kräver.

Suzanne har flera matallergier. Hon har blivit särskilt berörd av prästernas lyhördhet när de har förberett sakramentet i hennes församling. ”Det är ödmjukande att se de unga männen göra det tryggt för mig att ta sakramentet”, säger hon.



Jag kände Frälsarens kärlek så starkt och hans vetskap om hur svår den här prövningen hade varit för mig.”

”Att vara villig att skapa en trygg miljö i kyrkan för personer med allvarliga allergier är också att vara villig att bära varandras bördor”, säger Suzanne.

Francescas dotter är nu i Unga kvinnor. Hennes president för Unga kvinnor kände sig manad att hjälpa familjen med deras börd. ”Jag kände att vi behövde göra det som krävdes för att se till att hon inte tvingades välja mellan sin trygghet

och sin tillbedjan”, säger hon. ”Jag bad om hur vi skulle hantera situationen och kände starkt att vi behövde ta hand om familjen och se till att de blev inkluderade fullt ut.”

Ungdomsledarna tackade ja till utmaningen att planera en ungdomskonferens med övernattning som Francescas dotter tryggt kunde vara med på. Francesca hjälpte till att planera menyn och handla mat. De unga männen högtryckstvättade grillen innan den användes.

”Det var underbart!” säger Francesca. ”Jag grät och kände Guds kärlek genom deras vänliga, inkluderande agerande. Det gjorde min dotter också.”

Guds gärningar uppenbarade

Tanners familj har upplevt många underverk, stora som små, sedan de förlorade sin son. De hoppas att en ökad medvetenhet om matallergier är en av dem.

”Det är inte så att barn med allergier är oansvariga. Det är inte så att de är ouppmärksamma. Men de är barn”, säger Tanners pappa Terry. ”Det krävs bara att man släpper på uppmärksamheten för en sekund.”

Men tjänande kan hjälpa dem att alltid vara uppmärksamma. ”Tjänande är att ta hand om andras behov”, säger dr Olson. ”Allt som gäller kyrkan är baserat på den enskildes behov och på att se till att hans eller hennes andliga och fysiska behov blir tillgodosedda.”

Sharon Eubank, första rådgivare i Hjälpföreningens generalpresidentskap, har sagt: ”Kristus sa milt till nephiterna: ’Jag har befallt att *ingen av er ska gå härifrån.*’ ... Det är ett fast krav på kristna lärjungar och sista dagars heliga att visa varandra äkta kärlek.”¹²

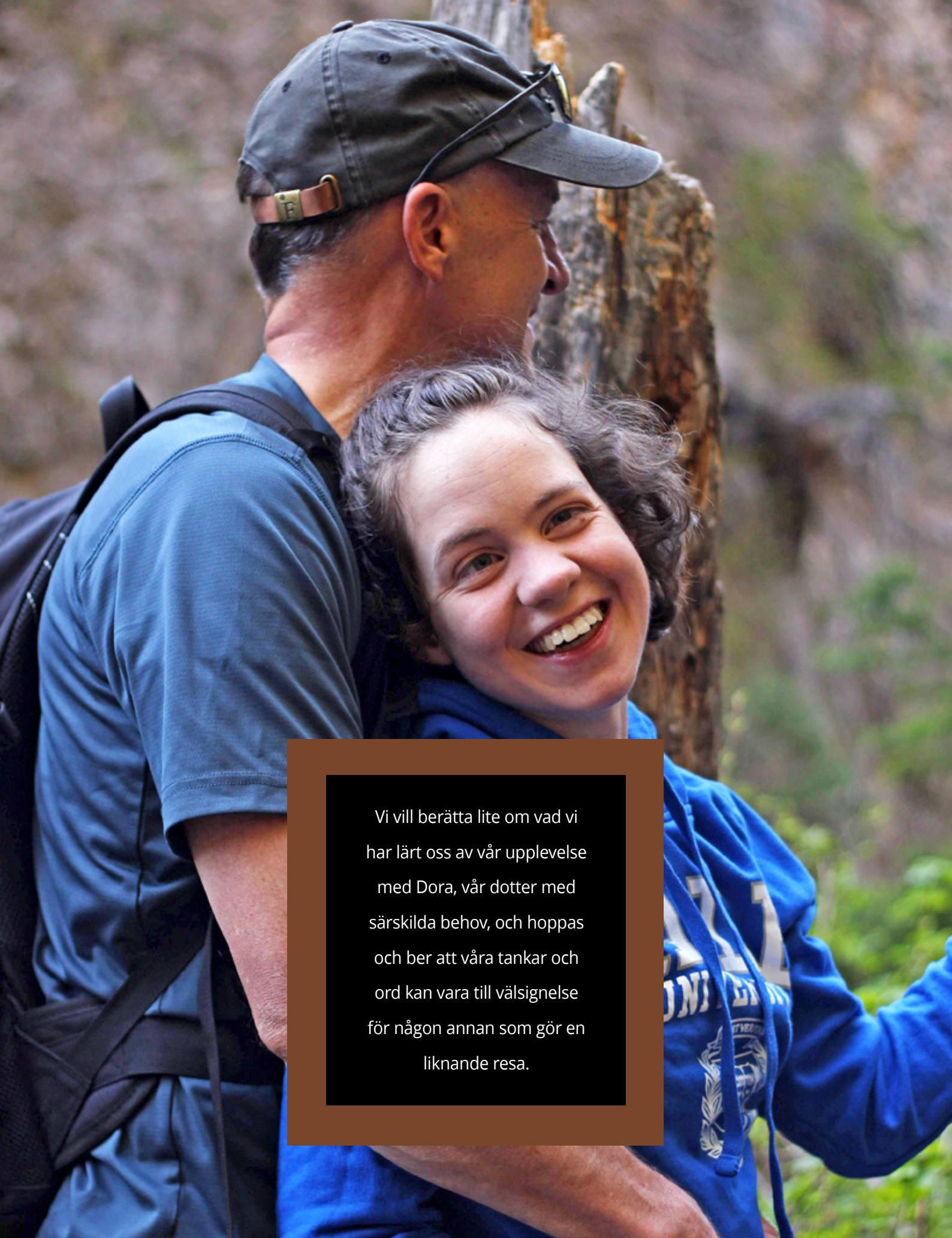


Familjer, lärare och ledare kan samarbeta för att göra kyrkan till en tryggare plats där alla kan lära och växa.

Efter att Francesca hade kämpat för att förstå varför hennes barn hade drabbats av matallergi insåg hon att ”ibland botar Gud någon med en funktionsnedsättning för att visa sina förunderliga gärningar, och ibland låter han någon behålla sin funktionsnedsättning för att han vill uppenbara sina gärningar genom hur andra behandlar den personen. Gud ger oss alla tillfällen att lära oss vara vänliga och lära oss vara som han genom att låta oss vara ett underverk för någon som lider.” ■

SLUTNOTER

1. Se ”Food Allergies: Global Burden, Causes, Treatment, Prevention and Public Policy” (konsensusstudie av U.S. Institute of Medicine, 2017), National Academies of Science.
2. Se Wenyin Loh och Mimi L. K. Tang, ”The Epidemiology of Food Allergy in the Global Context”, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 15, nr 9 (18 sep. 2018), s. 2043, ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6163515.
3. Se Alison Joanne Lee, Meera Thalayasingam och Bee Wah Lee, ”Food Allergy in Asia: How Does It Compare?” *Asia Pacific Allergy*, vol. 3, nr 1 (jan. 2013), s. 3–14, ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3563019/; FARE: Food Allergy Research & Education. ”Food Allergy Facts and Statistics for the U.S.”, foodallergy.org/sites/default/files/migrated-files/file/Final-FARE-Food-Allergy-Facts-Statistics.pdf. Vissa matallergier växer man ifrån, vilket förklarar att fler barn än vuxna har allergier.
4. Se FARE, ”Food Allergy Facts and Statistics for the U.S.”.
5. Se Loh och Tang, ”The Epidemiology of Food Allergy in the Global Context”.
6. Se ”Signs and Symptoms”, anaphylaxis.org.uk/hcp/what-is-anaphylaxis/signs-and-symptoms.
7. Se Mayo Clinic, ”Food allergy”, mayoclinic.org.
8. Se Mark. 6:37–44; Luk. 9:10–17.
9. Jeffrey R. Holland, ”Se Guds lamm”, *Liahona*, maj 2019, s. 45, 46.
10. ”Food Allergies”, under Policies and Guidelines på disability.ChurchofJesusChrist.org.
11. M. Russell Ballard, i ”April 2015: Sabbath Day Observance” (video), ChurchofJesusChrist.org/media-library.
12. Sharon Eubank, ”Kristus: Ljuset som lyser i mörkret”, *Liahona*, maj 2019, s. 74.



Vi vill berätta lite om vad vi har lärt oss av vår upplevelse med Dora, vår dotter med särskilda behov, och hoppas och ber att våra tankar och ord kan vara till välsignelse för någon annan som gör en liknande resa.



Äldste Paul B. Pieper
i de sjuttios kvorum
och Melissa T. Pieper

Särskilda behov, särskilda lärdomar

Under dagarna efter vår dotter Doras planerade förlossning genom kejsarsnitt insåg vi att något var annorlunda med henne. Men det var inte förrän hon togs i ilfart till sjukhuset efter en läkarundersökning tre veckor senare som vi började förstå vilken livsförändrande händelse hennes födelse skulle bli för vår familj.

Veckorna och månaderna som följde var en berg-och-dalbana av hopp och rädsla allteftersom hängivna yrkespersoner försökte diagnostisera Doras tillstånd. Varje ny teori gav ytterligare ångest.

”Nej, snälla, inte *det*. Vi skulle inte stå ut med att förlora henne”, svarade vi efter en möjlig diagnos. ”Om det är *så*, vet vi inte hur vi ska klara det”, svarade vi efter en annan.

En diagnos är ett tveeggat svärd. Den kan ge ett avslut och hjälpa en förstå hur

framtiden kan bli, men den kan också skapa förväntningar eller definiera begränsningar som kanske inte ens är verkliga. I vårt fall är vi tacksamma för att läkarna aldrig kunde fastställa en specifik diagnos för Dora, trots alla teorier och tester.

”Hon är fysiologiskt sett normal på alla sätt”, sa de

till oss, ”men hon lider av låg muskelspänning och krampanfall.”

Vi har levt i 28 år med den tillståndsbedömningen och med den osäkerhet, de oväntade vändningar, de utmaningar, den glädje och de möjligheter som det har inneburit. Vi visste inte hur vägen skulle se ut, men vi kände oss aldrig begränsade av en specifik medicinsk diagnos.

Vi tycker om att definiera Dora efter hennes förmågor i stället för efter hennes begränsningar.



Att definiera en person med särskilda behov

Några av de vanligaste frågorna vi har fått under årens lopp om Dora är vad hon lider av och vad hon har för funktionsnedsättning. Vi svarar oftast med att säga något liknande detta: "Hon pratar inte, går inte utan hjälpmedel och kan inte äta eller klä sig själv, men hon är så mycket mer än det."

Vi har lärt oss att inte definiera henne efter hennes oförmåga eller begränsningar. I stället tycker vi om att definiera henne efter hennes förmågor.

Dora kan till exempel le. Hennes leende får andra omkring henne att le. Fullkomliga främlingar har stoppat oss på flygplatsen och frågat om de kan ta en bild med Dora bara för att de har överväldigats av ljuset i hennes strålande leende.

Hon kan ge kramar. Om du har turen att få en kram av Dora förändrar det ditt liv. En gång när vi var på väg ut från ett idrottsevenemang gick Dora förbi en hemlös man på trottoaren och sträckte spontant ut armarna och kramade honom. Det var uppenbart i hans ansiktsuttryck att det var något av det finaste han hade upplevt den dagen.

Dora får dig att känna dig älskad. Om Dora ser dig i ögonen, om så bara för en sekund, får du känna en kärlek och



SKÖR KROPP, GUDOMLIG BESTÄMMELSE



"En fullkomlig kropp behövs inte för att vi ska nå vår gudomliga bestämmelse. Några av de finaste andarna bor i själva verket i sköra kroppar. Stor andlig styrka utvecklas ofta hos människor med

fysiska handikapp, just tack vare svårigheterna. Sådana personer har rätt till alla de välsignelser som Gud har i beredskap åt sina trofasta och lydiga barn."

President Russell M. Nelson, "Din kropp: En fantastisk gåva att värdesätta", *Liahona*, aug. 2019, s. 53.

omtanke som kan få tårar att välla upp i ögonen. Varför skulle vi någonsin vilja definiera henne som "funktionsnedsatt" eller "handikappad" med de här fantastiska gåvorna? Hon har haft gott inflytande på hundratals personer bara genom att vara den hon är och göra det hon gör.

En dag i taget

Det är lätt för föräldrar att bli överväldigade när de inser att deras barn kommer att vara beroende av dem under hela livet. Den känslan blir ännu tydligare när det barnet kräver konstant

fysisk, känslomässig och kanske medicinsk hjälp. Utsikten att behöva mata, klä, bada, ta hand om och att vara till stöd för ett barn varje dag kan kännas som ett berg som bara är för högt och brant för att ta sig över.

Vid sådana tillfällen är det viktigt att ta ett steg tillbaka och säga: "Jag behöver bara göra det här i dag." Vi har upptäckt att uppgiften känns mer genomförbar när vi fokuserar på dagens behov och möjligheter. Vi kan leva en dag i taget, och vi kan titta efter glädjen och tillväxten som just den dagen för med sig.

Mottagliga för utvidgning

Varje ande som sänds till jorden är mottaglig för ”utvidgning”.¹ Det förväntas av oss alla att vi utövar vår handlingsfrihet så mycket vi kan. Vi vårdgivare har ansvaret att hjälpa dem i vår omsorg att växa och utvecklas fysiskt, känslomässigt och andligt i den mån de kan. Det kan innebära att vi ger dem möjligheter att tjäna – som när Dora ger kramar och leenden. Det kan också innebära att vi hjälper dem använda och om möjligt utvidga sin fysiska och mentala förmåga genom behandling och aktiviteter.

Men i detta behöver vi vara realistiska. Om vi konstant är frustrerade kanske vi gör för mycket. Herren kan hjälpa oss och vägleda oss genom sin Ande att göra sådant som är möjligt och lämpligt. I vissa fall ger han oss underverk, även om de kan verka små.

Vi glömmer aldrig när en ledande specialist inom ortopedi sa att Dora aldrig skulle kunna gå. Men efter flera år av ideliga böner och hårt arbete kan Dora nu gå med hjälp. Hennes allmänna tillstånd har inte förändrats, men Herren gav oss ett litet underverk för att hjälpa henne växa och få ut mer glädje av livet.

Tro till att inte bli botad

Det är bara naturligt att vi frågar *varför?* när ett dyrbart, funktionsnedsatt barn sänds till vårt hem. Vår tro leder naturligt till att vi frågar Gud om han kan bota eller ta bort barnets åkomma. Vi är övertygade om att Gud kan bota vår dotter, men han har också gjort det klart att det inte är hans vilja att göra det nu.

Vår himmelske Fader har sina egna syften med att ha sänt Dora till oss, och han kommer att bota henne – om och när han vill göra det. Den

dagen kanske inte kommer förrän vid tiden för den yttersta helbrägdagörelsen – uppståndelsen. Det krävs lika mycket tro för att acceptera Guds vilja att dessa dyrbara små inte blir botade nu som att tro på att han kan bota dem nu.

Dora sändes till oss i ett visst syfte, och vi har känt att vi inte ska fråga *varför*, utan vi ska fråga vår himmelske Fader *vad* han vill att vi ska lära oss.

”Att fråga varför detta hände dig, varför du måste drabbas av detta nu eller vad du har gjort som föranlett detta kommer inte att hjälpa dig”, sa äldste Richard G. Scott (1928–2015) i de tolv apostlarnas kvorum. ”Fråga i stället vad du ska göra och vad du kan lära dig av den här upplevelsen. ... Det är när du med verklig övertygelse ber ’låt mig veta din vilja’ och ’må din vilja ske’, som du har största förutsättningarna att erhålla maximal hjälp från din kärleksfulle Fader.”²

Ibland tänker vi på föräldrarna till de barn som Frälsaren botade under sin jordiska verksamhet. Kanske undrade de föräldrarna liksom vi i vilket syfte deras barn sändes till dem. När Frälsaren hade botat dem kunde föräldrarna förstå att det skulle ha varit omöjligt för honom att visa sin helbrägdagörande makt och gudomlighet om det inte fanns någon

att bota. Vi har tro på att alla Guds barn kommer att botas en dag.³

Vi ser fram emot den dagen. ■

Vi vårdgivare har
ansvaret att hjälpa dem
i vår omsorg att växa
och utvecklas fysiskt,
känslomässigt och andligt
i den mån de kan.

SLUTNOTER

1. Profeten Joseph Smith lärde: ”Alla de andar som Gud någonsin sänt till världen är mottagliga för utvidgning” (*Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith* [2007], s. 208).
2. Se Richard G. Scott, ”Förtrösta på Herren”, *Nordstjärnan*, jan. 1996, s. 16.
3. För insikter om att ha ”tro till att inte bli botad”, se David A. Bednar, ”Acceptera Herrens vilja och tidsplan”, *Liahona*, aug. 2016, s. 16–23.

Profetens ord till alla

Jag väntade mig inte att se ett citat av en Guds profet på skolans vägg.

Jag vaknade tidigt en morgon för att göra mig i ordning och åka till jobbet. Vanligtvis älskar jag mitt jobb som lärare, men nu kände jag mig nere och ville bara krypa tillbaka under täcket och låtsas att det var sovdags igen.

När jag kom fram till skolan försökte jag fokusera på arbetet. Jag visste att jag snart skulle hålla en mattelektion, men jag kände mig dystert och nedstämt till både hjärta och sinne. Alla mina känslor var negativa.

Jag bestämde mig för att besöka toaletten före lektionen. Ibland sätter någon upp annonsblad på toaletterna

med information till elever eller personal. I ögonvrån fångade en papperslapp min uppmärksamhet. På den fanns ett citat som lød: "Om du vill kunna ge andra ljus måste du själv lysa."¹ Jag blev förvånad när jag såg att citatet var av president Thomas S. Monson (1927–2018).

Jag väntade mig inte att se ett citat av en Guds profet på skolans vägg. Jag bor i ett litet samhälle i Pennsylvania och jag är säker på att jag är en av få, eller kanske den enda medlemmen i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga på skolan. Jag visste att jag var en av få som

skulle förstå vikten av president Monsons ord – en man jag hade stött som profet i många år. Det kändes som om budskapet var riktat till mig. Det uppmjukade mitt hjärta och lyfte humöret. Hjärtat fylldes av tacksamhet för mitt vittnesbörd och jag kände mig omgiven av min himmelske Faders kärlek.

Jag ville ta ner lappen från väggen och ha den i fickan hela dagen som en uppmuntran, men plötsligt fick jag en insikt. President Monson var inte bara profet för mig och andra medlemmar i kyrkan – han var profet för hela världen. Hans ord, liksom president Russell M. Nelsons ord i dag, är till för alla. En profets ord hjälper och lyfter *alla* som hör dem. Jag tog en bild av citatet med min mobil och lät lappen sitta kvar för någon annan som kanske behövde det.

Jag är tacksam för att min himmelske Fader satte det här budskapet i min väg. Jag vill ge ljus till andra. När jag lyder och håller mig nära vår Frälsare kan jag lysa också de dagar när mörkret hade kunnat få mig att tappa riktningen. ■

Katherine Furgeson, Pennsylvania, USA

SLUTNOT

1. Thomas S. Monson, "För jag som var blind kan nu se", *Liahona*, juli 1999, s. 69.



"Jag kommer inte att förkasta min tro"

Jag blev föremål för hån och förakt på jobbet. Varför höll jag fast vid ett jobb som hade blivit en fara för mitt andliga välbefinnande?

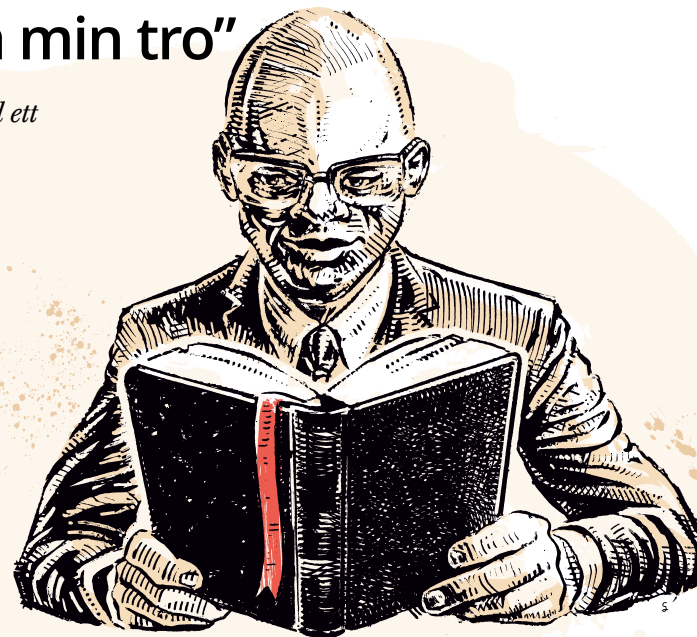
Kort efter att jag blivit anställd som assisterande chef för ett stort bibliotek påbörjade mitt team och jag ett ambitiöst projekt att digitalisera 37 000 böcker. En dag kallade min chef in mig på sitt kontor.

"Edouard", sa han, "jag har blivit ombedd att presentera vårt digitaliseringsprojekt i USA och att göra fler inköp. De vill att jag ska ta med mig en pålitlig kollega. Jag har förtroende för dig men inte för din kyrka. Om du avsäger dig din tro kan du följa med mig."

Innan jag kunde säga något sa han att jag skulle tänka på det och bad mig gå.

Den kvällen berättade jag för min fru vad som hade hänt. Hon uppmanade mig att ha tro. Nästa dag sa jag till min chef att jag tänkte behålla min tro. Han blev arg och sa att han helt enkelt skulle åka ensam.

Ett år senare fick jag möjligheten att åka till Frankrike och utbilda mig i finansiering, förvärv och förvaltning rörande bibliotek. Jag behövde bara min chefs godkännande. Han sa att han bara skulle ge sitt godkännande om jag avsåg mig min tro. Återigen sa jag nej. Då rev han sönder dokumentet och kastade det i ansiktet på mig. En tid senare pratade min chef med mig igen.



"Jag ska åka på en annan resa", sa han. "Du kan följa med mig, men samma villkor gäller. Jag kommer aldrig att resa med en medlem i din kyrka."

"Jag kommer inte att förkasta min tro", sa jag. Han gick utan ett ord. Snart började han prata om mig med mina kolleger.

"Jag har gett honom möjligheter", sa han. "Men han tackade nej till alla på grund av sin blinda tro. Han är en idiot."

Efter det blev jag föremål för hån och förakt på jobbet. Jag kände mig nedslagen. En kväll när jag begrundade problemet slog jag upp Bibeln och läste: "Om ditt högra öga förleder dig till synd, så riv ut det och kasta det ifrån dig! Det är bättre för dig att en del av din kropp går förlorad än att

hela din kropp kastas i Gehenna" (Matt. 5:29).

Om Herren säger att vi ska göra oss av med något för att rädda oss själva, varför höll jag då fast vid ett jobb som hade blivit en fara för mitt andliga välbefinnande? Dagen därpå lämnade jag in min avskedsansökan.

I dag är jag glad att jag gjorde det valet. Med mod och tro på Jesus Kristus ställdes jag inför förödmjukelsen på jobbet och tillfällig arbetslöshet. Mitt nya jobb ger mig nu möjligheter som inte var tillgängliga för mig tidigare. Herren har välsignat mig och jag tackar honom för hans godhet och hans kärlek till mig. ■

**Edouard Ngindu, Katoka,
Demokratiska republiken Kongo**

Vi behövde ett underverk till

Vi hade redan upplevt ett underverk i och med min frus graviditet. Nu behövde vi ett till.

Min fru Sarah var gravid i 24:e veckan när hon började få mycket ont. Jag gav henne en välsignelse och åkte sedan till jobbet. Jag var fortfarande på jobbet när hon ringde och bad mig komma och ta henne till sjukhuset.

”Ert barn är på väg”, fick vi veta när vi kom dit. Eftersom Sarah bara var i 24:e veckan skulle ett akut kejsarsnitt ge barnet den största chansen att överleva.

”Din fru behöver inte gå igenom mer trauma”, sa läkaren till mig. ”Hon förlorar barnet i vilket fall som helst.”

Sarah och jag pratade och bad om det läkaren hade sagt. Vi kände att om det fanns en chans att vårt barn skulle överleva så behövde vi ta den chansen. Vi hade haft svårt att få barn. Vår äldsta son Taylor är adopterad. När Sarah blev gravid två år efter att vi hade adopterat Taylor kände vi att det var ett underverk. Nu behövde vi ett underverk till.

Lite senare kom en specialist till oss och sa: ”Jag tror att vi har tid att ta din fru till ett barnsjukhus i El Paso i Texas som är utrustat för att ta hand om för tidigt födda och kritiskt sjuka spädbarn. Barnet kommer att ha en chans där!”

En ambulans körde iväg från vårt lokala sjukhus med Sarah och de åkte i ilfart till barnsjukhuset 45 minuter bort. Jag följde efter och vädjade till Herren i bön att ge oss ett underverk. Jag lovade honom att jag skulle hålla fast vid evangeliet och försöka bli bättre.

På sjukhuset sa jag till läkaren på neonatalintensiven: ”Vi vet att vi redan har fått ett underverk i och med min frus graviditet. Nu förväntar vi oss ett till.”

Förlossningen gick bra och vårt barn överlevde. När Shanna hade varit på neonatalintensiven i fyra och en halv månader kunde vi ta hem henne. Vi *hade* fått ett underverk till. Bara några år senare fick vi ytterligare ett underverk – Herren välsignade oss med tvillingar.

Shanna har något lägre IQ och sitter i rullstol, men hon är full av glädje, alltid positiv och är en vän till alla. Hon tycker om att berätta för andra om sin dag och gläds åt livet. Hon får oss att le och lär oss att vara glada. Vi älskar henne och är tacksamma för henne. Shanna är verkligen en välsignelse. ■

Daniel Payne, New Mexico, USA

ILLUSTRATION: BRADLEY CLARK





Öppet hus för ett tempel öppnade mitt hjärta

Annonseringen om ett öppet hus för templet kändes som om Herren personligen inbjöd mig att komma in i hans hus.

Jag döptes när jag var 15 år. Många förstod inte det här med min nya tro. Några, även mina vänner, retade mig för mitt beslut att gå med i kyrkan. Mina föräldrar var inte medlemmar i kyrkan så jag hade inte deras stöd.

Följden var att det blev svårt att fortsätta komma till kyrkan och att leva efter evangeliet. När jag var 19 hade jag slutat gå i kyrkan.

Tio år senare hörde jag att ett tempel skulle byggas i El Salvador. Jag blev förvånad över att höra att ett Herrens hus skulle byggas i mitt land! Fyra år senare var templet klart och ett öppet hus annonserades. När jag upptäckte att templets öppet hus skulle ge mig möjligheten att gå in i det kändes det som om Herren personligen inbjöd mig att komma in i hans hus.

Dagen när jag var i templet var en av de bästa dagarna i mitt liv. Under

rundturen lärde jag mig mer om vad som händer i templet. Jag lärde mig också om heliga tempelförbund som man ingår med Gud.

När jag gick igenom varje rum i templet kände jag Guds närhet. Jag kände mig tillfreds. Besöket i templet gav mig en önskan att komma tillbaka till kyrkan och att följa evangeliet. När jag insåg att jag kunde vara delaktig i Guds stora verk ville jag utföra tempeltjänst för mina förfäder och utöva prästadömet.

Min upplevelse i templet den dagen förändrade mig. Nu hjälper jag medlemmar i min församling att förbereda sig för templet och att släktforska så att de kan utföra tempeltjänst för sina förfäder.

Det är aldrig för sent att återvända till kyrkan. Det är aldrig för sent att göra gott. Herren, med sin oändliga kärlek, är alltid med oss. Templet är en plats som förenar oss med honom och som gör att vi en dag kan återvända och bo hos honom. ■

**Ricardo Matamoros,
Ahuachapán, El Salvador**

En kärleksgåva

Faith S. Watson

När min man välsignade vår lilla dotter började jag få en glimt av djupet och bredden i vår himmelske Faders kärleksgåva – prästadömet.

Jag var ny medlem i kyrkan, nygift och nu nybliven mamma. Det var fastesöndag och vår lilla dotter skulle få ett namn och en välsignelse. Jag hade aldrig sett ett barn välsignas tidigare eftersom vi bodde i en församling med få unga familjer. Jag visste inte vad jag hade att vänta. Men genom Anden kände jag att det var något mycket speciellt och betydelsefullt.

Min man, tillsammans med andra vördnadsfulla prästadömsbärare, höll försiktigt vår dyrbara lilla dotter. Den ljuvliga andliga känslan fyllde mig med glädje. Tårar rann nerför kinderna och mitt sinne fylldes av en myriad intryck. Jag visste att jag bara började få en glimt av djupet och bredden av vår himmelske Faders förunderliga kärleksgåva till oss – prästadömet.

När missionärerna undervisade mig kände jag hur hedrade de kände sig över att bära prästadömet. Jag hörde det i deras ord och i deras böner, och när de välsignade mig att kunna övervinna en utmaning som gällde Visdomsordet. Jag kände hur deras händer, som de varligt lagt på mitt huvud, började darra när de uttalade ord som jag visste

kom från Herren – kärleksfulla och helande ord.

Snart var jag döpt, och prästadömsbärarnas händer lades återigen på mitt huvud. Jag konfirmerades som medlem i Herrens kyrka, och den Helige Andens gåva förlänades mig. Jag var renad och född på nytt. Jag kände prästadömskraft i hela mina kropp, och för första gången i mitt liv kände jag sann glädje.

Min man och jag gifte oss kort efter mitt dop. Hans föräldrar var medlemmar i kyrkan och hans hem var centrum kring evangeliet, men jag visste att hans vittnesbörd inte var så starkt rotat. Ändå var jag inte orolig. Min nya tro överflödade av optimism. Jag skulle helt enkelt älska honom och ha tålamod och be.

Under månaderna när jag bar på vår förstfödda, kände jag mig som mammor gör – så nära mitt lilla barn, så full av förundran över det nya livet inom mig. När vår dotter föddes hade min närhet till henne blivit till ett band av kärlek, starkt och ljuvligt.

Men jag var orolig för min man. Han hade inte välsignats med den intensiva närhet till vår dotter som jag

hade kunnat glädja mig åt. Naturligtvis älskade han henne, men jag undrade och oroade mig för om ett starkt band skulle utvecklas mellan dem. Jag oroade mig medan jag matade henne, badade henne och höll henne och min man samtidigt var upptagen med att arbeta för att försörja vår familj.

Nu, några veckor efter hennes födelse, var vi där i vår kyrka. Ett underverk skedde framför mina ögon och i mitt hjärta. Min famlande man log mot sina bröder i ringen med ögonen fulla av ljus och glittrande av tårar. I gengäld flödade kärlek och stöd från dessa bröder till honom när de lade händer på varandras axlar, höll vår flicka och formade en liten ring som badade i ren och helig kärlek. När min man påbörjade välsignelsen hörde jag att hans röst darrade och jag visste att han kände Herrens kraft och vördnaden för att bära hans prästadöme.

Jag kände den kärlek till vår lilla flicka som välldes upp i honom, och jag visste att han verkligen hade försökt förbereda sig för att ge henne den välsignelse som vår himmelske Fader hade för avsikt att hon skulle få. Min glädje



var full när jag insåg att han nu hade ett starkt band till vår dotter. Det var ett band som aldrig skulle försvagas.

Många år har gått sedan den upplevelsen. Oräkneliga gånger har jag sett och känt skönheten i prästadömet som utövats på så många sätt, på så många platser och för så många av vår himmelske Faders barn. Jag har sett vackra frälsande förrättningar utföras och

hjärtan fyllas. Jag har sett rening, helbrägdagörelse, tröst och undervisning ske. Jag har sett och känt hur bördor har lyfts.

Jag vet att jag fortfarande inte till fullo förstår hur storslaget prästadömet är, men varje gång ett barn välsignas har jag fyllts av samma förundran som jag kände när min förstfödda välsignades. Jag är förundrad över den kärlek

som vår himmelske Fader har visat genom att dela sin kraft med oss, och jag fylls av obeskrivlig tacksamhet för mitt vittnesbörd om honom, om hans älskade Son och om vårt vackra, återställda evangelium. ■

Författaren bor i Utah, USA.



Alma 5–7

1–7 JUNI

Hur kan Almas frågor hjälpa oss att växa andligt?

HUR GÅR DET FÖR MIG?

Alma ställde 36 frågor till folket i Zarahemla för att hjälpa dem utvärdera sin andliga utveckling. President M. Russell Ballard, tillförordnad president för de tolv apostlarnas kvorum, har sagt att det är nyttigt att göra en andlig utvärdering. Han har sagt: ”Som vägledning för mig under den här [utvärderingen] ... läser och begrundar jag gärna de självakttagande orden i Almas femte kapitel.”¹

Vad behöver jag förändra?

När du läser Alma 5:7–13 kan du titta efter vad Alma lärde om hur vi kan komma närmare Kristus. Fundera över vad du kan ändra på och gör upp en handlingsplan.

Hur har Herren välsignat mig?

Alma uppmanade också folket att tänka på hur Herren befriade deras fäder och att minnas sin omvändelse. Du kan skriva ner din omvändelseberättelse för att bli påmind om hur Herren har välsignat dig. Du kan också läsa omvändelseberättelser från dina förfäder eller tidiga medlemmar i kyrkan.

”Det vore underbart om varje sista dagars helig kände till sina förfäders omvändelseberättelser. ... Vi är alla rikt välsignade om vi känner till de berättelser om tro och uppoffringar som ledde våra förfäder till att ansluta sig till Herrens kyrka.”²

SLUTNOTER

1. M. Russell Ballard, ”Återvänd och ta emot”, *Liahona*, maj 2017, s. 64.
2. William R. Walker, ”Fasta i tron”, *Liahona*, maj 2014, s. 97, 99.



Alma 8–12

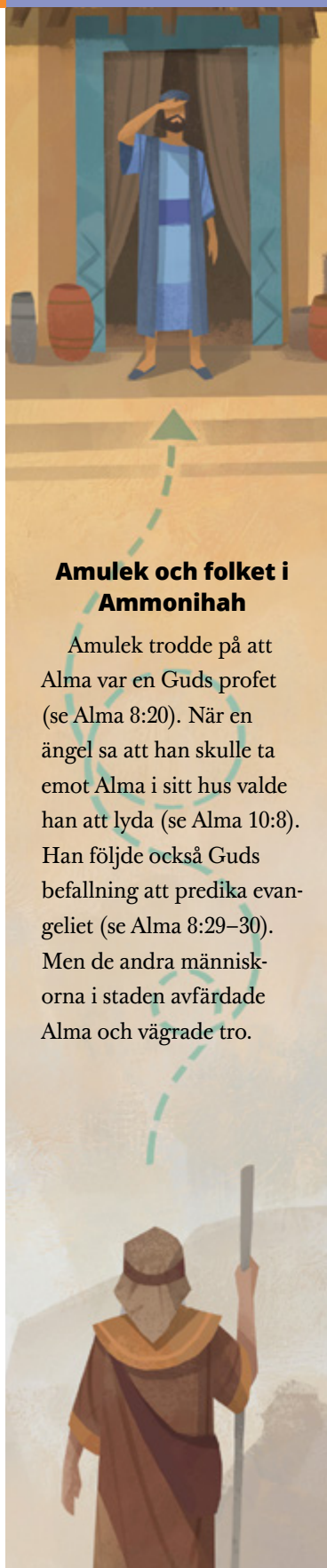
8–14 JUNI

Hur får vi större andlig kunskap genom att utveckla ett mjukt hjärta?

När Alma predikade evangeliet i Ammonihah avvisades han av de flesta, men Amulek lyssnade och trodde på honom. Skillnaden mellan Amulek och resten av folket i Ammonihah visar oss följderna av att ha ett mjukt hjärta eller ett förhärdat hjärta inför det som hör Gud till (se Alma 12:10). Du kan välja att ha ett mjukt hjärta.

DISKUSSION

- Vilka egenskaper hade Amulek? Hur kan ni utveckla hans goda egenskaper?
- Om ni vill ha svar på vissa frågor, vad kan ni då göra för att vara mer mottagliga för uppenbarelse från er himmelske Fader?
- Vilka välsignelser kan Herren ha i beredskap åt er och era familjer om ni väljer att ha ett mjukt och lydigt hjärta?

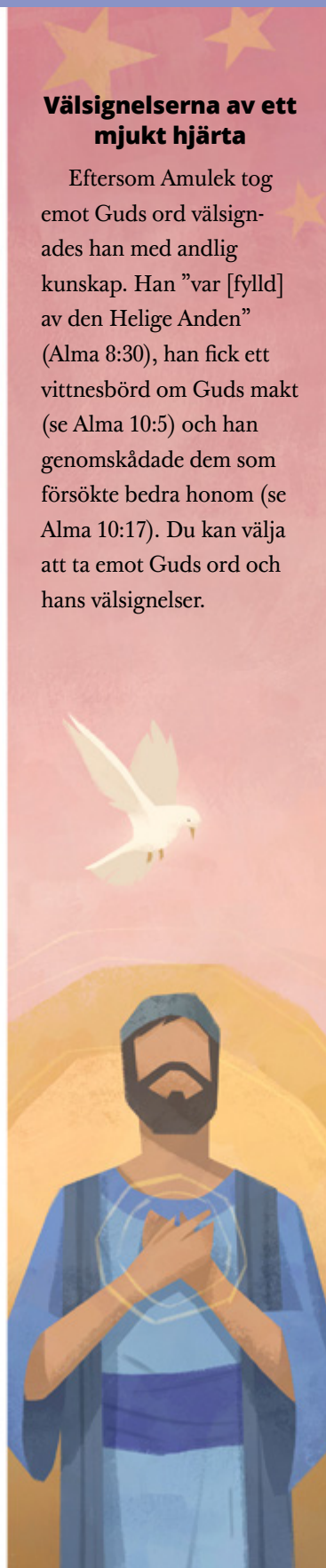


Amulek och folket i Ammonihah

Amulek trodde på att Alma var en Guds profet (se Alma 8:20). När en ängel sa att han skulle ta emot Alma i sitt hus valde han att lyda (se Alma 10:8). Han följde också Guds befallning att predika evangeliet (se Alma 8:29–30). Men de andra människorna i staden avfärdade Alma och vägrade tro.

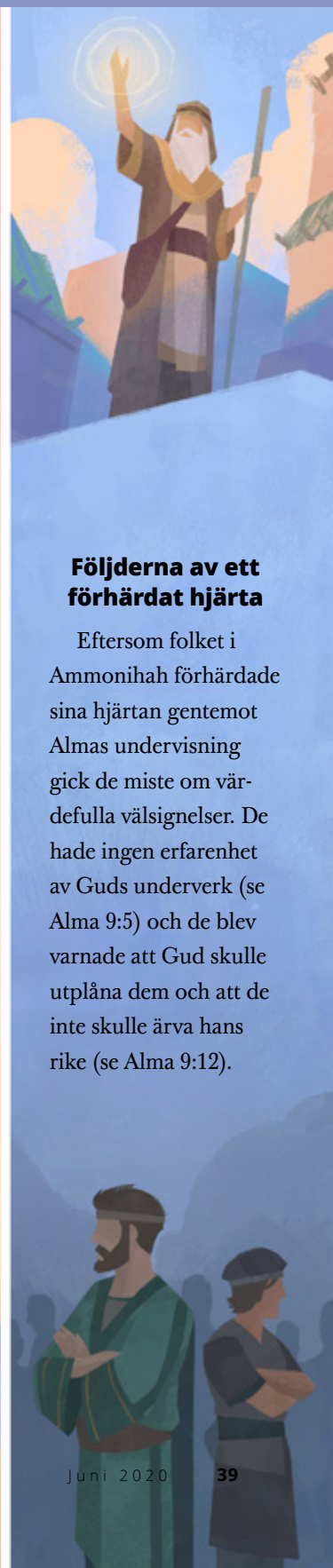
Välsignelserna av ett mjukt hjärta

Eftersom Amulek tog emot Guds ord välsignades han med andlig kunskap. Han ”var [fylld] av den Helige Anden” (Alma 8:30), han fick ett vittnesbörd om Guds makt (se Alma 10:5) och han genomskådade dem som försökte bedra honom (se Alma 10:17). Du kan välja att ta emot Guds ord och hans välsignelser.



Följderna av ett förhärdat hjärta

Eftersom folket i Ammonihah förhärdade sina hjärtan gentemot Almas undervisning gick de miste om värdefulla välsignelser. De hade ingen erfarenhet av Guds underverk (se Alma 9:5) och de blev varnade att Gud skulle utplåna dem och att de inte skulle ärva hans rike (se Alma 9:12).





Alma 13–16

15–21 JUNI

Hur pekar frälsande förrättningar mot Kristus?

”Ett gott uppträdande utan Evangeliets förrättningar kommer varken att återlösa eller upphöja människorna.”¹

FÖRBEREDELSE

Alma och Amulek kallades och förbereddes av Herren att undervisa om hans bud (se Alma 13:3). De ”ordinerades [även] med en helig förrättning” (Alma 13:8). Den här och andra förrättningar ges för att vi ska veta var vi ska titta för att få förlåtelse för våra synder (se Alma 13:16). Alla förrättningar pekar mot Jesus Kristus.

Hur kan du förbereda dig för att ta emot evangeliets frälsande förrättningar?

OMVÄNDELSE

Omvändelse vänder våra hjärtan till Frälsaren. Frälsande förrättningar gör att vi fokuserar på Kristus och hans nåd så att vi kan återvända till honom (se Alma 13:16).

TA EMOT

Herren ger oss frälsande förrättningar så att vi kan uppleva ”Kristi makt att frälsa” (Alma 15:6).

Vilka frälsande förrättningar har du tagit emot, och hur har de fört dig närmare Frälsaren?

SLUTNOT

1. Se Boyd K. Packer, ”Den enda sanna kyrkan,” *Nordstjärnan*, nr 2 1986, s. 64.



Alma 17–22

22–28 JUNI

Hur kan jag handla omedelbart med tro?

Abish trofasta och omedelbara handlingar i Mormons bok visar hur tro kan föra andra till Kristus. Tänk på hur hon är fullständigt "omvänd till Herren" (Alma 19:16).

DISKUSSION

Hur kan ni stärka er tro på Herren så att ni, och kanske andra, får styrka att handla omedelbart och fullständigt efter Guds vilja?

Hon visste det

Abish tro var så stark att när hon såg att Lamonis hushåll hade fallit till marken så visste hon "att det var Guds makt" (Alma 19:17). Hur kan du bygga din tro så att du, liksom Abish, kan veta att det är Guds makt?



Hon sprang

När Abish kände igen Guds makt "sprang hon ... från hus till hus" och sa till folket att de skulle komma och se underverket (Alma 19:17). Hennes tro gav henne kraft att agera omedelbart. Finns det delar av evangeliet där du går i stället för att springa och med tro handla efter Guds vilja?

Hon tog andra vid handen

Abish "tog drottningen vid handen" i tron på att det skulle få drottningen att ställa sig upp (Alma 19:29). Hon gjorde det som verkade omöjligt på grund av sin tro på Gud. Hur kan du stärka din tro på Gud och åstadkomma det som känns omöjligt i ditt liv?



I den här delen

- 44 Få bort stressen från ditt sökande efter en evig livskamrat
Dominika Stoica
- 48 Att lära sig vara lycklig som ensamstående
Landon Hawes

Endast digitalt

Tio frågor att ställa till din framtida äkta hälft

Att lita på andra intrycket och på Andens vägledning
Marie Netzler

Som ensamstående blir jag påmind om *hela* Guds plan för mig
Christina Cotterall

Sju tips för hur man kan känna närhet i ett långdistansförhållande

Berätta om din upplevelse

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

Att söka efter en äkta hälft – och Frälsarens nåd

Herren lovar att "[hans] nåd är tillräcklig för de ödmjuka" (Eth. 12:26). De här orden bör ge alla oss unga ensamstående vuxna hopp och tröst, särskilt när det gäller att hitta en evig livskamrat. Tillitsfulla lärjungar till Kristus söker ofta efter kärlek med ett öppet hjärta, bara för att bli besvikna över krossade förhoppningar eller upprörda över dåligt uppförande hos dem de dejtar. Detta sökande kan skapa rädsla, ilska, bitterhet och stress, särskilt om det fortsätter i åratal efter den tidpunkt då vi förväntade oss att vi skulle vara gifta!

Men som du kanske förstår har Gud inte för avsikt att vi ska ha de här känslorna konstant i vår strävan att följa hans befallning att gifta oss och få en rättfärdig, lycklig familj. Faktum är att **Gud vill att vi ska känna glädje** under sökandet!

Med det som bakgrund är artiklarna i den här delen utformade att hjälpa dig **få bort stressen från ditt sökande efter en evig livskamrat**. Det finns berättelser om **hur man utvecklas i livet** oavsett civilstånd och **råd som kan hjälpa dig att förbereda dig** för ett potentiellt kärleksfullt, stärkande och djupt rotat äktenskap.

I ditt sökande efter den som kommer att ge dig hela sitt hjärta liksom du kommer att ge honom eller henne ditt, ta dig tid att läsa de här artiklarna. Jag lovar att en av dem kommer att upplysa ditt hjärta och hjälpa dig lita på att **Frälsarens nåd verkligen är tillräcklig för dig**.

Vänligen,
Landon Hawes

Vad har varit det bästa sättet för dig att övervinna tvivel som har med kyrkan att göra? Skicka in ditt svar på liahona.ChurchofJesusChrist.org senast den 30 juni 2020.



FOTOGRAFI FRÅN GETTY IMAGES





Få bort

STRESSEN

från ditt sökande
efter en evig livskamrat

Dominika Stoica

Kyrkan är mycket liten i Polen. Den är faktiskt liten överallt i Östeuropa. Ofta har vi inte så många medlemmar i kyrkan i vår ålder över huvud taget i vårt land, för att inte tala om vår församling eller stav. Som väl är hålls konferenser för unga ensamstående vuxna varje år i många europeiska länder.

De här konferenserna är inte nödvändigtvis organiserade för att hjälpa unga vuxna hitta den "perfekta äkta hälften" utan mest för att hjälpa dem få nya vänner som delar deras värderingar och för att stärka deras tro genom att de får prata med andra om sina andliga upplevelser.

Fokusering på vänskap

Under en konferens i Polen 2010 träffade jag Radu. Han var från Rumänien. Vi pratade lite, men han åkte strax därefter iväg som missionär och våra vägar korsades inte igen förrän på en annan UEV-konferens tre år senare. Där hade vi tid att faktiskt lära känna varandra lite, men jag skulle själv iväg som missionär en månad senare. Radu önskade mig lycka till och sa: "Vi kan väl hålla kontakten?" Jag trodde egentligen inte att han skulle göra det, men det gjorde han. Han skrev till mig under hela missionen. Det fanns inga romantiska anspelningar i hans brev, men han blev en nära vän. Och jag tyckte om respekten han hade för mig och för missionsarbete i allmänhet.

När jag kom hem var både Radu och jag glada att verkligen kunna lära känna varandra – vi kunde äntligen se till att det blev av efter så många år! Vi valde en plats som vi båda hade råd att träffas på (det var Belgien just

Livet handlar inte om
att gifta sig utan om
att vi ska bli den bästa
versionen av oss själva
och låta Gud utverka
sin plan i våra liv.

då) och ha lite tid tillsammans. Vi promenerade och pratade och pratade lite till.

Vi satte inte någon press på vår relation. Vi fokuserade på att utveckla en vänskap och bara lära känna varandra. Vi hade hela tiden så roligt ihop, men vi hade också meningsfulla och djupa samtal om sådant som betyder mest. Under tiden som följde blev vår vänskap allt starkare. Vi skypade nästan varje dag, och med tiden började vi hålla kvällsböner tillsammans. Så småningom började vi besöka varandras länder med några månaders mellanrum.

”Vi ber om det”

Efter en tid började jag känna mig orolig eftersom det kändes som om vår vänskap höll på att utvecklas till något mer. Men han var från Rumänien! Jag ville inte ha ett långdistansförhållande, för det skulle kunna leda till äktenskap, vilket betydde att någon av oss behövde flytta till ett annat land. Jag kände mig inte redo för det.

En dag när jag kände mig särskilt orolig påminde Radu mig om en enkel men kraftfull princip. Han sa: ”Vi ber om vår relation och ser hur det känns.”

Jag vet inte varför jag inte hade tänkt på att be om vår relation tidigare. Men det var det bästa rådet jag kunde få just då. Så jag bad om vägledning.

Jag väntade mig inte något särskilt svar just då, men jag bestämde mig för att fortsätta lära känna Radu. Jag hoppades att min himmelske Fader skulle ge mig en varning om vår relation inte var något jag skulle fortsätta med. Men så småningom kom svaret jag hade bett om. Jag pratade om Radu med min familj och mina vänner, och i varje samtal blev jag försäkrad

om att jag var på väg i rätt riktning.

Senare fick jag en lustig insikt. Efter ännu ett härligt samtal med Radu via Skype en kväll sa jag till mig själv: ”Han är verkligen den bästa vän jag någonsin haft. Jag vill vara hans vän för alltid!” Då slog det mig. Omedelbart var det en röst i huvudet som svarade på min kommentar: ”Ja, men då behöver du gifta dig med honom!” Jag visste att min himmelske Fader var glad för min relation med Radu. Jag insåg att han var min bästa vän och att vi kunde bli lyckliga tillsammans.

Få bort stressen från sökandet efter en evig livskamrat

Så jag flyttade till Rumänien och gifte mig med Radu. Aldrig någonsin hade jag trott att jag skulle hamna i Rumänien. Men vi har varit gifta i fyra år nu och har en underbar dotter som heter Amelia.

Jag vet vad du tänker – jag är bara ännu en av alla ensamstående vuxna som träffar sin ”själsfrände” på en UEV-konferens och att allt bara ordnar sig. Men så var det inte. Anledningen till att jag berättar det här för dig är för att du ska sluta stressa över att träffa en evig livskamrat och i stället låta Gud vägleda dig.

Åkte jag till de där UEV-konferenserna för att träffa en man? Nej.

Trodde jag att någon av killarna jag träffade där skulle bli min man? Egentligen inte.

I stället tog jag bort stressen från att hitta den jag skulle gifta mig med och bara åkte till konferenserna för att träffa andra medlemmar och bygga vänskapsband – vilket var exakt var Radu och jag gjorde i början.

Pressen att hitta vår eviga livskamrat så snart som möjligt kan verkligen vara påfrestande ibland.



Men det finns ingen gräns för eviga relationer. Det finns inget behov att stressa över det. Livet handlar inte om att gifta sig utan om att vi ska bli den bästa versionen av oss själva och låta Gud utverka sin plan i våra liv. Ja, vi ska ge oss ut, visa oss, träffa andra, få vänner och ta oss ur vår bekvämlighetszon. Men när vi gör det ska vi tänka: "Jag ska ha roligt och träffa härliga vänner" i stället för "jag måste hålla ögonen öppna efter 'den rätte' eller 'den rätta', annars förstör jag hela min livsplan!"

En sak Radu sa till mig när vi var förlovade var att fastän han ofta kände sig lite stressad runt tjejer han gillade så kände han inte så med mig. Han sa att eftersom vi var vänner kände han sig alltid lugn och att han alltid kunde vara sig själv.

Så titta efter bra människor att omge dig med och var glad där du är nu. För ärligt talat, när du slutar stressa och bara väljer att skapa vänskapsband och lär dig älska den du är och var du är så blir livet mycket roligare.

Lita på Guds plan för vår framtid

Radu och jag är inte perfekta. Vi letade egentligen inte efter den "perfekta" personen – vi var bara oss själva. Det jag har märkt är att det som är mest attraktivt för andra är den du är och hur du lever. Om du strävar efter att följa Jesus Kristus så attraherar du andra som också gör sitt bästa för att följa honom.

Jag har också lärt mig att när vi blir bättre och har fullkomlig tro på att Gud har kontrollen så inbjuder vi hans inflytande i våra liv – och när vi känner igen hans inflytande så finns det inget behov av att vara rädd för framtiden. Tänk på det som Herren sa till Nephi: "Och jag ska även vara ert ljus i vildmarken, och jag ska bereda

vägen framför er i den mån som ni håller mina bud. Om ni således håller mina bud ska ni bli ledda till det utlovade landet, och ni ska veta att det är jag som leder er" (1 Ne. 17:13).

Det är inte meningen att vi konstant ska anklaga oss själva om vi inte uppfyller vissa förväntningar eller uppnår vissa milstolpar inom vår egen tidsram. Vår himmelske Faders tidsram skiljer sig sannerligen från vår – den är evig. Han har en plan för oss där vi uppnår varje välsignelse vi söker. Och när vi gör vårt bästa för att lita på hans plan och utvecklas i de omständigheter vi befinner oss i, det är *då* vi får uppleva sann glädje. Hans plan är alltid bättre än den vi har för oss själva. ■



Dominika Stoica är en mamma med entreprenörsanda. Hon tycker om att laga mat, dansa och få andra att skratta. Hon har en livsstilsblogg och älskar att redigera bilder, cykla och vandra i bergen.



Landon Hawes

ATT LÄRA SIG VARA LYCKLIG SOM ENSAMSTÅENDE



Jag insåg att jag hade
haft fel inställning till
dejting.

"Varför dejtar alla andra och har roligt?"

"Varför är jag inte gift?"

"Vad är det för fel på mig?"

De flesta ensamstående unga vuxna har förmodligen ställt sig de här frågorna minst en gång! Utmaningen att söka en evig livskamrat kan vara påfrestande för tron och hoppet också hos de mest hängivna sista dagars heliga. Och ja, även i mitt fall har dejting varit särskilt jobbigt.

Äktenskapet har alltid känts som ett stort äventyr för mig, och jag har sett fram emot det sedan jag var liten. Men jag blev missmodig när det verkade som om jag misslyckades i mina ansträngningar att dejta under college-åren. Jag dejtade mycket, hade flera allvarliga relationer och träffade bildade och intressanta kvinnor, men jag gifte mig inte. Och för mig var de misslyckade relationerna ett tecken på att jag var mindervärdig och oattraktiv.

Mina känslor för att vara ensamstående blev bara värre efter ytterligare några uppbrott när jag hade påbörjat min yrkesbana. Det var lätt för mig att fråga vad som var fel med mig och rätt med all andra som gifte sig. Min patriarkaliska välsignelse och flera prästadömsvälsignelser angav tydligt och specifikt att jag skulle beseglas till en rättfärdig kvinna under jorde-livet. Så varför hände det inte?

Jag började undra: "Har jag gjort något som har ändrat på Guds plan för mig?"

Slutligen, efter att ha "kämpat" med Gud i årtal genom bön, skriftstudier och tempelbesök fick jag en uppenbarelse om min situation genom Brad (namnet har ändrats), min vän och terapeut. Under ett av våra samtal sa han: "Din lycka beror på dig – inte på någon annan. Om du är lycklig som ensamstående kan du vara lycklig under alla omständigheter." Likaså har president Russell M. Nelson sagt: "Glädjen vi känner har väldigt lite att göra med våra omständigheter och allt att göra med vårt fokus" ("Glädje och andlig överlevnad", *Liahona*, nov. 2016, s. 82).

Hela mitt perspektiv ändrades när Anden inpräglade dessa ord i min själ. Och jag insåg att jag alltid hade dejtat för att uppfylla ett behov – i mitt fall behovet av att vara gift bara för att jag inte skulle behöva vara ensam.

Det här var definitivt inte ett tänkesätt som ledde till en evig kärleksfull livskamrat! Genom Brad lät Herren mig milt veta att hans plan för

sina söner och döttrar inte är att de ska gifta sig på grund av ett behov, eller kulturella påtryckningar eller rädsla. Ett äktenskap är baserat på kristuslik kärlek. Sedan lärde han mig att mitt ogifta tillstånd kunde fortsätta lära mig att leva livet och söka ett äktenskap baserat på ren kärlek, inte bekvämlighet. Att söka ett äktenskap av de rätta anledningarna.

Genom den här upplevelsen har jag lärt mig tre sanningar som jag ser till varje gång jag känner mig missmodig i fråga om dejting:

- 1. Ditt värde är inte beroende av ditt civilstånd.** Jesaja lärde att "[Guds] tankar är inte [våra] tankar" (Jes. 55:8). Jag trodde att det faktum att jag var ensamstående återspeglade en brist på värde. Men Gud hjälpte mig se att det förbereder mig för ett bättre äktenskap än vad jag kunde ha fått om jag hade gift mig inom min tidsram. Det har ingenting att göra med mitt värde.
- 2. Förberedelse fördriver ångest och oro.** Herren säger att "om [vi] är redo ska [vi] inte frukta" (L&F 38:30). Genom att söka och sedan följa Guds vilja har jag kunnat släppa tidigare rädslor och frustrationer rörande mitt civilstånd. Det har också hjälpt mig fokusera på att förbereda mig för vad som än kommer i min väg i framtiden.
- 3. Det finns glädje i att vara ensamstående.** Genom att vara ensamstående har jag välsignats med spännande resmöjligheter, yrkesmässig utveckling och olika sätt att tjäna i kyrkan. Jag har fortfarande en djup önskan att gifta mig och få barn, men Gud har hjälpt mig förstå hur mycket det finns att göra i hans rike just nu, oavsett om jag har en livskamrat vid min sida eller inte.

Jag är fortfarande inte gift! Min fru har inte helt magiskt dykt upp nu när jag har upplevt ett paradigmskifte i fråga om dejting och äktenskap, och jag vet att jag fortfarande kommer att bli frustrerad över dejting i framtiden. Men mycket av min rädsla och oro angående mitt civilstånd är borta. Och nu vet jag att det är helt okej att vara ensamstående medan Herren och jag arbetar tillsammans för att uppfylla de eviga löften och välsignelser som han har i beredskap åt mig – både de jordiska och de eviga. ■



Landon Hawes är en jordenruntfarare och stadsplanerare som älskar bra författarskap, utmärkta böcker och att utforska världen. Du hittar honom på hans lokala bibliotek, på planen där han hejar på sitt baseball-lag eller på en utforskad väg där han hittar vackra platser som ingen har tänkt på att titta efter.



Fofoa V., (till vänster) 18 år Etuale V., (till höger) 16 år, Savali, Samoa

I vår familj hjälper alla till.

Fofoa: I vår familj tror vi på att arbeta tillsammans. Min bror Etuale och jag samlar ved till matlagningen. Vi hjälper också till att laga mat som vi säljer. Jag kommer ihåg en gång när det inte fanns tillräckligt med pengar i familjen för att betala en dyr vattenräkning, så alla gjorde sin del för att hjälpa till. Min syster sålde grillad mat. Etuale och jag samlade kokosnötter och annan mat och hjälpte sedan till att sälja maten för att få in pengar. Genom att arbeta hårt som familj och lita på Gud kunde vi se till att vattnet slogs på igen.

Etuale: Gud hjälper mig med allt i mitt liv. Han ger mig styrka och välsignar mig varje dag. Jag älskar att bo i Samoa. Det är väldigt fridfullt här. Min största dröm är att utföra en heltidsmission! Jag vill offra mina två år till Gud.



FOTO LESLIE NILSSON

UNGDOMAR

I DEN HÄR DELEN



52 Mitt vittnesbörd stärktes runtom i världen

Wilmer Amaya Munoz

54 150-årsjubileum för Unga kvinnors organisation

Syster Bonnie H. Cordon

58 Unga kvinnor: Firar 150 år

Amanda Dunn

62 Frågor och svar: Depression, rasism

64 Sista ordet: Att tjäna tillsammans med prästadömet kraft

President M. Russell Ballard

Mitt vittnesbörd stärktes *runtom i världen*

Wilmer Amaya Munoz

Jag föddes i Spanien och bodde där i åtta år. Vi gick inte i kyrkan så ofta, så jag blev inte döpt när jag fyllde åtta, men jag ville verkligen bli döpt. En dag frågade jag mina föräldrar varför vi inte gick i kyrkan längre och varför jag inte var döpt.

När jag berättade om min önskan att döpas berördes deras hjärtan och vi började gå i kyrkan igen. Det kändes bra. Mamma var ett så bra exempel och en inspiration för mig. Hon hade ett starkt vittnesbörd och läste ofta i skrifterna.

Senare flyttade vi till Venezuela som pappa kommer från. Vi bodde där i två år, och på grund av landets ekonomiska svårigheter fick vi många problem. Men det fanns sådant som var bra också. Jag älskade maten och jag hade släktingar där som gärna ville träffa mig. De var så ödmjuka, och vi gick alla i kyrkan tillsammans och kände Anden.

Fastän vi gick i kyrkan och jag kunde känna Anden visste jag att det fattades något för mig och min familj. Jag kände verkligen att vi behövde beseglas som en evig familj. En söndagsmorgon uppmanade biskopen alla i församlingen att läsa hela Mormons bok innan årets slut. Jag visste att det skulle



*Det här är berättelsen om hur jag blev medlem i kyrkan
och hur min familj blev aktiv i evangeliet.*



hjälpa mina föräldrar och mig att följa Herrens evangelium på ett bättre sätt. Bit för bit, allteftersom vi läste Mormons bok, började Frälsaren ge oss mer kunskap och välsignelser, och vi fortsatte att läsa skrifterna regelbundet.

Snart döptes jag. Jag kunde verkligen känna Anden i mitt liv, och det kunde mina föräldrar också. Mitt vittnesbörd började växa mer. Vi flyttade till Florida i USA och vi behövde göra fler uppoffringar igen, precis som när vi lämnade Spanien. Men våra vittnesbörd blev starkare. Vi gick i kyrkan varje vecka och fortsatte att läsa skrifterna.

Efter stora ansträngningar, massor av skriftläsning, bön och rätta val ville vi beseglas som en evig familj. Vi pratade med vår biskop, och fastän det tog lite tid kom dagen äntligen. Vi var så glada att komma in i templet.

Jag fick utföra dop medan jag väntade på att mina föräldrar utförde tempelarbete för sig själva. Det kändes som om jag döptes igen. Jag var så glad att jag kunde hjälpa människor på andra sidan slöjan. Nu åker mina föräldrar och jag till templet varje vecka. Jag utför regelbundet dop eftersom jag tycker om att hjälpa till där. Jag är så glad att jag kunde beseglas i templet till mina föräldrar för evigheten och ha möjligheten att leva med dem för evigt. ■

Författaren bor i Utah, USA





*Vår himmelske Fader har
ett stort arbete för dig att
utföra som förberedelse
för vår Frälsares andra
ankomst.*

150- ÅRSJUBILEUM

_____ för _____

Unga kvinnors organisation

Syster Bonnie H. Cordon

Unga kvinnors generalpresident

När jag tänker på allt det underbara som vår himmelske Fader har gjort för sina barn fylls mitt hjärta av fullständig förundran och tacksamhet över hur mycket Herren älskar sina döttrar. Han älskar DIG!

Och eftersom Gud älskar dig inspirerade han kyrkans ledare för 150 år sedan att skapa Unga kvinnors organisation för att hjälpa dig bli den person han vill att du ska bli. Profeten Brigham Young (1801–1877) uppmanade oss att stärka våra vittnesbörd genom att följa evangeliet: "Det finns ett behov hos Israels unga döttrar att få ett levande vittnesbörd om sanningen. ... Jag vill att våra flickor själva ska få insikt om evangeliet."¹ Han sa också: "Fler vittnesbörd fås på fötterna än på knäna."²

Unga kvinnors organisation har anpassats under årens lopp för att möta tidens behov. Men även om programmet har anpassats har syftet för unga kvinnor inte förändrats – att hjälpa

dig få ett levande vittnesbörd och, med tro, gå framåt på förbundsstigen. När du börjar förstå vem du är och handlar i tro får du de välsignelser som din himmelske Fader har i beredskap åt dig.

Unga kvinnors klasser genom åren

När Unga kvinnor först började, kallades organisationen en "återhållsamhetsförening" och målet var att "förbättras inom allt som är gott och vackert". I början på 1900-talet blev den Young Ladies' Mutual Improvement Association [Gemensamma utbildningsföreningen för unga damer] och klasserna inbegrep snart unga kvinnor mellan 12 och 24 år. Klassernas namn förändrades med åren, bland annat till Camp Fire Girls [Lägerbålsflickor], Bikupsflickor, Guardians [Väktare] och Gleaners [Samlare]. Allteftersom kyrkan växte och unga kvinnor träffades i andra länder och på andra språk, gjorde de sitt bästa för att anpassa sig. Namn

som Mia Maid [Mia-flickorna] blev "Rosenmädchen" [Rosflickorna] på tyska till exempel.

I dag, med unga kvinnor i nästan varje land, är klasserna organiserade efter behoven i varje församling eller gren, och alla benämns med samlingsnamnet Unga kvinnor.

Kraven för Unga kvinnors program har också förändrats med åren. Till höger är några av dem.

Programmet för barn och ungdomar

När du tittar på de här kraven med andliga ögon märker du att de har en gemensam tråd. Det förflutna och det nuvarande flyter samman i en förenad ansträngning att hjälpa unga kvinnor komma närmare Jesus Kristus och utvecklas andligt, intellektuellt, socialt och fysiskt.

År 2019 presenterades ett nytt program för personlig utveckling som uppmuntrar dig att vara både oberoende i dig själv och beroende av Frälsaren. Du uppmuntras att söka den Helige Anden och sätta egna mål i din strävan att bli mer som vår Frälsare Jesus Kristus! Jag tycker om tilliten som visas er, ni underbara unga kvinnor i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga.

Med stöd av ert biskopsråd och Unga kvinnors presidentskap leds ni också av klasspresidentskap – era kamrater som har kallats och avskilts till att planera och genomföra Unga kvinnors program. Det finns över en halv miljon

År 1915:



- Lär dig sela och köra ett hästspann.

Från 1940- till 1960-talet:



- Lär dig skriftställen utantill.



- Stärk självförtroendet genom att få en god kroppshållning (sitta, stå och gå).



- Öva på artighet som kännetecknet på en dam.

På 1980-talet:



- Läs två missionsbroschyrer och berätta för en vän eller släkting vad du har lärt dig.



- Utöva någon form av kroppsträning minst 30 minuter om dagen, fem dagar i veckan under loppet av tre veckor.

År 2009:



- Studera vikten av kyskhet och dygd.



- Läs hela Mormons bok. Skriver dina tankar i din dagbok.

År 2020:



- Nytt program introduceras

unga kvinnor i världen i dag som leds av sina kamrater!

Alla unga kvinnor förenas genom ett tema som innefattar följande grundprinciper: Du är en älskad dotter till himmelska föräldrar; du är en förbunds-lärjunge till Jesus Kristus; du söker och handlar efter personlig uppenbarelse som kommer genom den Helige Anden och du är ett strålande vittne om Gud i din strävan att bli som vår Frälsare Jesus Kristus och att tjäna andra i hans heliga namn.

Du är älskad och du behövs!

Som älskade döttrar till en levande och kärleksfull himmelsk Fader har ni blivit särskilt förberedda att vara "frälsare på Sions berg"³. Som president Russell M. Nelson har sagt: "Alla profeter har talat om *vår* tid, när Israel skulle samlas in och världen skulle förberedas för Frälsarens andra ankomst. Tänk på det! Av alla människor som någonsin levt på planeten jorden är vi just de som får ta del i denna slutliga, storslagna insamling."⁴

Det här är en högtidlig inbjudan att delta i tempeltjänst och släktforskning, tjäna i ledarpositioner, tjäna era medsystemer och dela ert vittnesbörd med familj och vänner. Ni är älskade, och ni behövs!

Mina kära vänner, vår himmelske Fader har ett stort arbete för er att utföra som förberedelse för vår Frälsare Jesu Kristi andra ankomst! Ni är en viktig del av detta arbete. Han älskar er. Han vill att ni ska delta i det här arbetet. Han litar på er!

Jag lägger min tro och tillit till den som vår käre profet president Nelson har.

Han har sagt: "Ni är bland de allra bästa som Herren *någonsin* sänt till denna jord. Ni har förmågan att vara klokare och visare och ha större inverkan på världen än någon tidigare generation!"⁵

Jag ber att du ska låta orden i Unga kvinnors tema sjunka djupt in i ditt hjärta och hoppa in i det nya programmet med båda fötterna. Ta varje tillfälle att komma närmare Frälsaren och att lära dig mer av honom. Bli den person som han vill att du ska bli. Jag vet att när du gör det fylls ditt liv av möjligheter att sprida hans ljus och hans kärlek till din familj, dina vänner och alla omkring dig. När du strävar efter

att följa honom blir ditt vittnesbörd fast och orubbligt. ■

SLUTNOTER

1. Brigham Young, i *A Century of Sisterhood: Chronological Collage, 1869–1969* (1969), s. 8.
2. Brigham Young, i Susa Young Gates, *History of the Young Ladies' Mutual Improvement Association of the Church of Jesus Christ of Latter-day Saints from November 1869 to June 1910* (1911), s. 9.
3. Quentin L. Cook, generalkonferensen i april 2014 (*Liahona*, maj 2014, s. 48).
4. Russell M. Nelson, "Israels hopp" (världsomfattande andakt för ungdomar, 3 juni 2018), [HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org](https://www.hopeofisrael.churchofjesuschrist.org).
5. Russell M. Nelson, "Israels hopp".



Unga kvinnor

FIRAR 150 ÅR

Amanda Dunn

Kyrkans tidningar

Unga kvinnors organisation fyller 150 år i år, och det är dags att fira! Läs dessa fakta om hur organisationen har utvecklats från 1870 till vår tid, vad ungdomar som du gör i Unga kvinnor nu och hur du kan inspireras av kvinnor i historien som visade mod och tro.

1870–1920



Namn: Young Ladies' Department of the Ladies' Cooperative Retrenchment Association [Unga damers avdelning av Damernas återhållsamhetsförening] organiseras officiellt den 27 maj 1870, under ledning av Brigham Young.¹ Namnet ändras till Young Ladies' Mutual Improvement Association [Gemensamma utbildningsföreningen för unga damer] 1877.²

Organisation och

klasser: Bee-Hive Girls program [Flickornas bikupsprogram] startas som ett sommarprogram för unga kvinnor 14 år och äldre.



Utveckling och utmärkelser: Bee-Hive Handbook [Bikupshandboken] publiceras 1915 där personlig utveckling framläggs inom sju områden: religion, hemmet, hälsa, hushållsskötsel, friluftsliv, affärsverksamhet och samhällstjänst.

Tidskrifter: Det första numret av *Young Woman's Journal* publiceras 1889.⁴ Många lokala gemensamma utbildningsföreningar tillverkar egna handskrivna nyhetstidningar i bara ett eller två exemplar som de unga kvinnorna turas om att läsa.

1920–1970



Namn: Young Ladies' Mutual Improvement Association ändrar namn till Young Women's Mutual Improvement Association [Unga kvinnors gemensamma utbildningsförening] 1934.⁵

Organisation och

klasser: Det finns två klasser: Bikupsflickorna för de yngre flickorna och Gleaners [Samlare] för de äldre. Åldern för att börja i programmet ändras från 14 till 12. År 1950 introduceras Mia-flickornas klass.

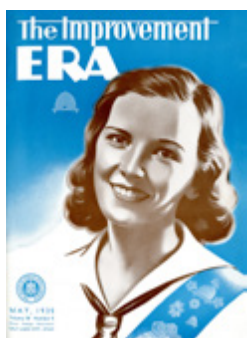


Utveckling och utmärkelser: Golden Gleaner [Gyllene samlaren] är den högsta utmärkelsen en ung kvinna kan få i programmet.





1970–2019



Tidskrifter: *Young Woman's Journal* slås ihop med tidskriften *Improvement Era* för alla ungdomar 1929.⁶



Namn: Unga kvinnors gemensamma utbildningsförening ändrar namn till Unga kvinnors organisation 1974.⁷



Organisation och klasser: År 1972 har Unga kvinnors organisation fått tre klasser: Bikupsflickor (12–13 år), Mia-flickor (14–15 år) och Laurel-flickor (16–17 år). Från och med 2019 börjar unga kvinnor i Bikupsflickorna i januari det år de fyller 12.

Utveckling och utmärkelser: Programmet Personlig tillväxt och medalj introduceras 1977. Unga kvinnors värderingar tro, gudomlig natur, personligt värde, kunskap, valfrihet och ansvarighet, goda gärningar och redbarhet läggs till 1987.⁸ Dygd läggs till som värdering 2008.⁹

Tidskrifter: *New Era* för ungdomar börjar publiceras på engelska 1971 och i *Liahona* finns artiklar för ungdomar på många språk.¹⁰





Roliga fakta

1. I Bee-Hive Handbook från 1915 kunde unga kvinnor välja mellan över 300 projekt. Några av projekten innebar att man tog hand om en bikupa en hel säsong, höll huset fritt frånflugor i två veckor, eller tog bort malörtsbuskage från minst 2 000 kvadratmeter mark.¹²



2020



Namn: Namnet är fortfarande Unga kvinnors organisation.

Organisation och

klasser: Klasserna organiseras i varje församling eller gren efter dess behov och benämns gemensamt "Unga kvinnor" (till exempel "Unga kvinnor 12", "Unga kvinnor 12-15" eller bara "Unga kvinnor" om alla går i samma klass).



Utveckling och utmärkelser: Programmet Barn och ungdomar ersätter programmet Personlig tillväxt. Det nya programmet uppmuntrar till skräddarsydda möjligheter att växa inom evangelielärande, tjänande och aktiviteter och personlig utveckling.¹¹



Tidskrifter: *New Era* för ungdomar närmar sig sitt 50-årsjubileum. ■

SLUTNOTER

1. Se "Timeline of Young Women History", history.ChurchofJesusChrist.org/landing/a-brief-timeline-of-young-women-history
2. Se "Young Women's Timeline", *Mormon Women's Studies Resource*, Harold B. Lee Library, Brigham Young University, Provo, Utah, mormonwomen.lib.byu.edu/young-womens-portal/young-women-timeline.
3. Se "History of Young Women Recognition", history.ChurchofJesusChrist.org.
4. Se "Young Women's Timeline".
5. Se "Young Women's Timeline".
6. Se "Young Women's Timeline".
7. Se "Young Women's Timeline".
8. Se "Young Women's Timeline".
9. Se "New Young Women Value: Virtue", 9 dec. 2008, thechurchnews.com.
10. Se "Young Women's Timeline".
11. Se BarnochUngdomar. JesuKristiKyrka.org.
12. Se "History of Young Women Recognition".
13. Se "History of Young Women Recognition".
14. Se "Young Women Classes and Symbols", ChurchofJesusChrist.org/young-women/personal-progress.
15. Se "History of Young Women Recognition".
16. Se "The Annual Report of the Church", *Ensign*, juli 1972, s. 131-133.
17. Se "Worldwide Statistics", newsroom.ChurchofJesusChrist.org/facts-and-statistics.





2. De yngsta bikupsflickorna hade uniformer som var designade av varje lokal förening, och 1922 blev guld och grönt de officiella färgerna för den gemensamma utbildningsföreningen.¹³

3. Namnet bikupa var taget från pionjärerna som såg bikupan som en symbol för arbete och harmoni. Mia-flickorna kommer från akronymen för Mutual Improvement Association [Gemensamma utbildningsföreningen], MIA. Namnet Laurel kom från "laurel wreath" [lagerkrans] som symboliserar heder och prestationer.¹⁴



4. Mellan 1940- och 1960-talet kunde unga kvinnor göra sig förtjänta av märken som de sydde fast på ett vadderat band som kunde bäras över bröstet. Ett krav för att få ett märke var att "sträva efter att få nio timmars skönhets-sömn varje natt den här månaden".¹⁵



5. Antalet medlemmar i kyrkan generellt sett ökade från omkring 110 000 1870¹⁶ till över 16 miljoner 2020¹⁷ – tänk på hur många unga kvinnor det finns runt jorden nu!

Havens hjälpande hand

Haven, en 14-årig tjej från Utah, bestämde sig för att fira att hon var ung kvinna i kyrkan genom att tjäna andra.

"Det började med en liten tanke", säger hon. "Min morbror åkte till Bangladesh på en humanitär resa och såg svårigheter som människorna där upplevde. Jag ville hjälpa dem, så jag tittade på appen JustServe och fick tanken att jag skulle göra hemmagjorda nödpaket till flyktingarna där."

Haven samlade in donationer i sin skola, skapade en GoFundMe-sida och tog även ut grannarnas soptunnor för att tjäna pengar till paketen. "Jag tar ut omkring 22 soptunnor och 11 återvinningstunnor varje måndag och tisdag", säger hon. "Normalt sett använder jag pengarna jag tjänar till mitt körprogram och sparar till en mission, men den månaden bestämde jag mig för att köpa förnödenheter i stället."

Haven gick ut och köpte allt material hon behövde till paketen, bland annat sockor, vantar, halsdukar och mössor. Hon gjorde i ordning paketen och tog kontakt med chefen för Lifting Hands International för att samordna leveransen av paketen i Bangladesh.

"Det som tog mest tid under projektet var att göra i ordning paketen. Men varje gång jag lade något i ett paket visste jag att det skulle komma till någon i nöd och att han eller hon skulle ha nytta av det länge."



När Haven var klar med projektet kände hon större tillit till sin förmåga att tjäna. "Det här lärde mig hur mycket jag kan vara till hjälp om jag verkligen försöker. Jag kände också medlidande med människorna jag hjälpte, vilket gjorde att jag kände mig närmare Frälsaren och fick känna lite av det som han känner för oss."

När vi firar jubileet för Unga kvinnors organisation kan var och en av oss tänka på att vi är representanter för Kristus. Liksom Haven kan vi vara till stor hjälp för andra när vi gör vårt bästa för att tjäna så som han skulle tjäna. ■

Hur kan jag hjälpa mina vänner som verkar vara deprimerade?



"Så vilket är det bästa sättet att möta psykiska eller känslomässiga utmaningar när de drabbar dig eller dem du älskar? Förlora framför allt inte tron på din Fader i himlen, som älskar dig mer än du kan förstå. ..."

Oavsett vad mer du kan eller inte kan ge, så kan du be dina böner och du kan ge 'uppriktig kärlek'."

Äldste Jeffrey R. Holland i de tolv apostlarnas kvorum, "Som ett krossat kär!" *Liahona*, nov. 2013, s. 40, 41.



Be dem att vara med dig

Be dem att göra roliga saker tillsammans med dig. Bli inte modfälld om de inte svarar så som du vill. Ibland kan bara en inbjudan att göra något eller vetskapen om att du vill vara med dem vara stärkande för dem.

Alyssa F., 16 år, Washington, USA



Uppmuntra dem

När jag är med deprimerade vänner tar jag inte lätt på deras problem. Men jag hjälper till att lätta på deras bördor. Jag försöker uppmuntra dem och visa dem kärlek. Jag ger dem tillfälle att ge utlopp för sin frustration.

Angbo K., 18 år, Elfenbenskusten

Låt dig inte dras ner

Det bästa sättet att hjälpa dem, och dig själv, är att vara genuin. Säg sådant som gör dig glad. Om det är svårt för dig att vara glad, låt dem då veta att du finns där för dem, men ta hand om dig själv. Det är bättre att du är okej än att du också dras ner.

Kira W., 16 år, Kansas, USA



Tänk på det positiva

Du kan vara positiv runt dina vänner som verkar vara deprimerade genom att tänka på positiva saker

som du har upplevt eller snart kommer att uppleva. Tänk bara på sådant du uppskattar, som roliga upplevelser.

Luke P., 14 år, New Mexico, USA

Påminn dem om det som är bra

När någon av mina vänner är deprimerad försöker jag prata med henne eller honom om sådant som han eller hon är intresserad av så att det kan bli en påminnelse om det som är gott under dagen eller i livet. Ibland försöker jag få dem att skratta eller ge dem en komplimang för att få dem att må bättre, och ibland ber jag dem att göra något viktigt så att de har ett ändamål att arbeta mot.

Carson D., 15 år, Texas, USA

Redaktionens anmärkning: Förslagen som ges här är till hjälp men kanske inte hjälper någon omedelbart eller botar någons depression. Professionell hjälp kan bli nödvändig i mer allvarliga fall.

Svaren kan komma att förkortas eller förtydligas. Publicerade svar är avsedda att ge hjälp och perspektiv, inte att vara officiella tillkännagivanden om kyrkans lära.

Vad anser du?

"Hur håller jag alla orena ord jag hör borta från sinnet?"

Skicka ditt svar och, om du så önskar, ett fotografi med hög upplösning, före den 15 juli 2020, till liahona@ChurchofJesusChrist.org.



Vad är kyrkans inställning till rasism?

Vi tror på att Gud är Fader till alla människor och "han avvisar ingen som kommer till honom, varken svart eller vit ... och alla är lika inför Gud" (2 Ne. 26:33). Eftersom alla är lika inför Gud menar vi att ingen har rätt att sätta sig över någon annan på grund av deras ras eller etniska ursprung. Vi anser också att det är en synd att se ner på, tala nedsättande om eller diskriminera andra på grund av deras ras.

Nutida profeter och apostlar har fördömt rasism i starkast möjliga ordalag. Här är några exempel:

- President Gordon B. Hinckley (1910–2008): "Ingen som fäller nedsättande kommentarer om någon annan ras kan anse sig vara en sann Kristi lärjunge. Inte heller kan han anse sig vara i samklang med Jesu Kristi kyrkas lära."¹
- President M. Russell Ballard, tillförordnad president för de tolv apostlarnas kворum: "Vi måste omfamna Guds barn med medkänsla och eliminera alla fördomar, inte minst rasism, sexism och nationalism."²
- President Dallin H. Oaks, förste rådgivare i första presidentskapet: "Rasism är förmodligen den vanligaste grunden till fördomar i dag, och vi har alla kallats att omvända oss från det."³

SLUTNOTER

1. Gordon B. Hinckley, "Behovet av större vänlighet", *Liahona*, maj 2006, s. 58.
2. M. Russell Ballard, "Vandringen fortsätter!" *Liahona*, nov. 2017, s. 106.
3. Dallin H. Oaks, "En orsak att fira", *Liahona*, dec. 2018, s. 49.

Att tjäna tillsammans med prästadömet kraft

M. Russell Ballard

tillförordnad president för de tolv apostlarnas kvorum

För flera år sedan tittade min fru Barbara och jag förundrade upp mot natthimlen. Vi såg miljoner stjärnor som tycktes klarare och vackrare än vanligt. Jag tog fram Den kostbara pärlan och läste återigen de ord som Herren Gud talade till Mose: "Och otaliga världar har jag skapat, och jag skapade också dem i min egen avsikt, och genom Sonen, som är min Enfödde, skapade jag dem" (Mose 1:33).

Den kraft som himlarna och jorden skapades med är prästadömet. Källan till hans prästadömskraft är den allsmäktige Guden och hans Son Jesus Kristus. Det är den kraft genom vilken Frälsaren utförde under för att skänka oss obegränsad försoning och övervinna den fysiska döden genom uppståndelsen.

I vår himmelske Faders plan har män ett unikt ansvar att förvalta prästadömet, men de är inte prästadömet. Det är mycket viktigt för oss att förstå att vår himmelske Fader har gjort det möjligt för alla sina söner och döttrar att ta del av välsignelser och styrka genom prästadömet kraft.

Samma prästadömes kraft som skapade världar, galaxer och universum kan och bör vara en del av våra liv för att hjälpa, stärka och välsigna våra familjer, vänner och grannar – med andra ord, för att göra det som Frälsaren skulle göra om han verkade ibland oss i dag (se L&F 81:5).

Det huvudsakliga syftet med prästadömet kraft är att välsigna, rena och helga oss så att vi kan leva tillsammans som familjer i våra himmelska föräldrars närhet för evigt. På så sätt kan alla män kvinnor och barn – oavsett våra omständigheter – delta i Guds och Jesu Kristi förunderliga verk (se Mose 1:39) och glädjas åt prästadömet välsignelser.

Må vi vara visa och söka efter att stärka våra egna liv, våra familjers liv och Jesu Kristi Kyrka av Sista dagars Heliga genom Guds prästadömes kraft. ■

Från ett tal under generalkonferensen i april 2013.

Abish

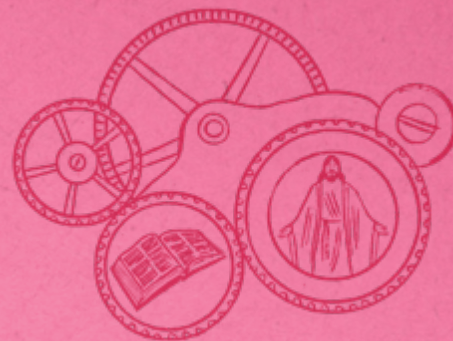


Levde omkring 90 år
**före Kristi
födelse.**



**Omvändes till
evangeliet** "på grund
av en märkvärdig syn som
hennes far hade haft"
(Alma 19:16).

Hennes trofasta
gärningar hjälpte till att
**omvända många
lamaniter.**



Höll sin tro hemlig
tills tiden var den rätta.



En lamanitisk
kvinna som
**tjänade
drottningen.**



**ÄR DU STRESSAD ÖVER ATT
VARA ENSAMSTÅENDE?**

*Läs upplevelser från andra
unga vuxna om hur de kunde
sluta stressa över att hitta
en evig livskamrat.*

42

UNGA KVINNOR

FIRAR 150 ÅR

54, 58

UNGDOMAR

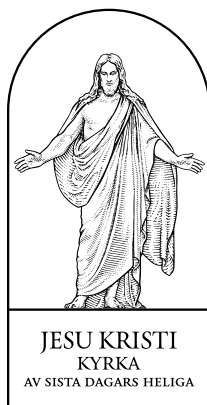
**HJÄLPA VÄNNER SOM
ÄR DEPRIMERADE**

62

BARN

**SPELA DET HÄR
MATCHNINGSSPELET
OM MORMONS BOK**

V12



Juni 2020

Barnens avdelning i *Liahona*, utgiven av Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga

Vänner



Lär dig mer om
ABISH!

Sidorna V20–V23



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

Vittnesbörd och Mormons bok

Varje gång jag läser
om så bara några rader i Mormons bok
känner jag att mitt vittnesbörd stärks
om att boken är sann,
att Jesus är Kristus och
att vi kan följa honom hem.
För mig har den varit böckernas bok.
Den är Guds ord.

*Anpassat från "Mormons bok – en personlig
guide", Liahona, sep. 2010, s. 4–6.*



Ett eget vittnesbörd

Ett vittnesbörd är en bra känsla från den Helige Anden som talar om för dig att något är sant. Du är inte för liten för att ha ett vittnesbörd. Klipp ut remsorna och lägg dem i en skål eller burk så att du kan välja en varje dag. När du känner ett vittnesbörd i hjärtat, berätta då för någon om det!

Sjung "Jag vet han älskar mig",
(*Barnens sångbok* s. 42–43).

Sjung "Getsemane"
(*Liahona*, mars 2018, s. 74–75).

Titta på en bild av ett tempel.

Lyssna på ett tal av president
Russell M. Nelson.

Titta på en bild av Jesus, eller
se en bibelvideo om honom.

Be till din himmelske Fader och lyssna
efter känslor från den Helige Anden.

"Mätta er med Kristi ord, ... Kristi ord ska tillkännage
för er allt ni bör göra" (2 Nephi 32:3).

Jag känner den Helige Anden när ...

jag ber till min
himmelske Fader.



jag tänker
på templet.



jag hjälper
andra.



När har du känt ett
vittnesbörd från den
Helige Anden?

Kellys bön

Lori Fuller Sosa

Kyrkans tidningar
(Baserad på en sann berättelse)

Kelly och hennes mamma gick fram till kyrkan och tittade sig omkring. Den var vacker, med vajande palmer utanför. På skylten på kyrkan stod det "Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga". På tre språk – malajiska, kinesiska och engelska!

Kelly visste inte så mycket om Jesus Kristus. Och hon hade aldrig varit i kyrkan förut. Hennes mammas vän Li Leen gick i kyrkan här. Hon hade frågat om Kelly och hennes mamma ville följa med.

När de gick in log alla och sa hej. Alla var så snälla. Kelly och mamma följde med Li Leen upp på övervåningen till ett stort rum. Li Leen sa att det var gudstjänstlokalen.

Kelly satte sig ner bredvid mamma och Li Leen vid en rad med stolar och snart började mötet. Hon lyssnade på musiken. Hon tyckte om känslan hon fick fastän hon inte kunde orden.

I slutet av mötet gick en kvinna upp och bad en bön. Kelly tittade sig omkring när alla knäppte händerna och blundade. Hon hade fortfarande en härlig känsla inom sig. Vad *var* det? Det var inte som något hon hade känt förut!

När de gick ut ur kyrkan senare berättade Kelly för mamma om känslan hon hade haft under bönen.

"Jaha", sa mamma, "men jag kände inget särskilt."



Men Kelly fortsatte att tänka på känslan hon hade haft i kyrkan. Hon hade tyckt om bönen. Och hon hade tyckt om att höra om Jesus.

"Kan missionärerna få undervisa mig?" frågade Kelly mamma. "Jag vill lära mig mer."

"Om det är det du vill göra så är det okej", sa mamma.

Missionärerna undervisade Kelly om hur man ber och hur man läser i skriften. De undervisade henne om Jesus och hur han älskar oss. Kelly tyckte om det hon fick höra.

En dag fick hon en speciell utmaning av missionärerna.

"Vill du försöka be under veckan?" frågade äldste Parker.

Hittills hade Kelly bara bett tillsammans med missionärerna. Men hon ville försöka på egen hand. Hon visste att hennes himmelske Fader alltid lyssnar, och han ville höra från henne.

"Jag ska göra det", lovade hon.

Nästa dag var det en speciell dag i skolan. Kelly skulle sjunga i en tävling! Hon hade lärt sig en fin ny kinesisk sång. Det hade varit svårt att lära sig alla noterna och tonerna. Hon hade övat och övat och övat.

Nu när det var dags att framträda var Kelly nervös. Hon tog fram bilden av Jesus som hon hade lagt i fickan på sin skoluniform på morgonen. Hon bestämde sig för att be en bön, precis så som missionärerna hade visat henne. "Himmelske Fader, snälla, hjälp mig att inte vara nervös", bad hon. "I Jesu Kristi namn, amen."

Sedan gick Kelly ut på scenen. Hon stirrade på publiken och på domarna. Hon tänkte på bilden av Jesus i fickan och kände sig lite bättre till mods. Hon tog ett djupt andetag och började sjunga.

Hon sjön alla orden precis så som hon hade övat på dem. När Kelly hade sjungit den sista noten och bugade visste hon att hennes himmelske Fader hade hört hennes bön och hjälpt henne.

Kelly gick ut från scenen med ett leende på läpparna. Hon kunde knappt bärga sig förrän hon kunde berätta för missionärerna vad som hade hänt. Hon visste att hon ville fortsätta be varje dag. ●





Hej
från
Tyskland!



Hej!
Vi heter Margo
och Paolo.
Häng med till
Tyskland!



Tyskland, eller *Deutschland*, är ett land i centrala Europa. Där finns det skogar och floder, berg och stränder, och byar och stora städer. Det bor omkring 13 miljoner barn i Tyskland.

I Tyskland finns det omkring 20 000 slott. Många är hundratals år gamla. Det här är ett känt slott som heter Neuschwanstein.



Det finns två tempel i Tyskland. Ett finns i Freiberg och det andra finns i Frankfurt, där den här pojken är. På skylten står det "Tempel der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage" (Tempel för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga).



Det är populärt att äta surkål, korv och *spätzle* (nudlar) i Tyskland.

Flickor och pojkar tycker om att vara i Primär.



Tyskland är känt för sina julmarknader. Familjer tycker om att titta på de vackra ljusen och att äta godsaker!



Så här ser *Handledning för barn* ut på tyska. Barnen i Tyskland använder den för att lära och växa. Hur använder du handledningen där du bor?

Möt några av våra vänner från Tyskland!



Första dagen på lågstadiet får varje barn en ryggsäck, ett pennskrin och en "skolstrut" (schultüte eller zuckertüte) fylld med godsaker och små presenter.

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



Min favoritberättelse i Mormons bok är när Kristus besöker och undervisar folket. Jag vill följa Kristus befallning att vi inte ska döma. Ju mer jag läser om Frälsarens undervisning, desto mer känner jag hans kärlek och frid.

Leila A., 10 år, Franconia, Tyskland



Jag vet att om jag håller buden så kan jag vara säker på att jag tryggt kan stanna kvar på stigen som leder till Gud. Jag kan alltid veta att jag gjorde något rätt när jag känner den Helige Anden.

Kaleb A., 12 år, Franconia, Tyskland

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

Simma som en sjöhäst

David Dickson

Kyrkans tidningar

(Baserad på en sann berättelse)

"Den Helige Anden ... visar ... er allt vad ni bör göra"
(2 Nephi 32:5).

Robin stirrade ner i simbassängen. Han försökte att inte tänka på hur långt han behövde simma. Allt som betydde något var att han fick ett märke. *Seepferdchen* (Sjöhästen) var märket som skulle visa alla i Tyskland att han kunde simma alldeles själv.

Jag klarar det här! tänkte Robin. Han drog ett djupt andetag och hoppade i.

PLASK!

Det kalla vattnet kändes skönt den här varma dagen.

Ta en meter åt gången, hade pappa sagt till honom.

Tänk inte på alla 25 metrarna på en gång.

Robin höll huvudet nere. Han rörde på armarna och benen på det sätt som han hade övat på i flera månader. Han kom upp för att få luft med några sekunders mellanrum.

Spark. Simtag. Spark. Simtag.

Plötsligt blåste simläraren i sin vissla. Robin tittade överraskat upp.

"Bra jobbat", sa hans lärare.

Han hade gjort det!

Robin skrattade och gjorde några kullerbyttor under vattnet för att fira.

Han var en sjöhäst!

När Robin kom hem skyndade han sig att hitta pappa.

"Pappa, titta!"

Robins pappa lade ner sin hammare. Så fort pappa fick syn på *seepferdchen*-märket log han brett.

"På första försöket?" Pappa gav Robin en stor kram. "Vad vill du göra för att fira det?"

Robin tänkte en stund. "Det jag helst



vill göra är att åka till simbassängen med dig. Jag vill visa dig vad jag kan göra.”

Pappas leende blev ännu bredare. ”Ja, *då* kan vi fira båda två. Vi åker dit så fort jag har tid.”

Robin sträckte upp en knytnäve i luften. Han kunde knappt bärga sig förrän han fick märket fastsytt på badbyxorna och kunde åka och simma med pappa.

Det gick flera dagar. Robin frågade flera gånger om simbassängen, men det var alltid något som kom i vägen. Pappa verkade alltid vara så upptagen.

En morgon knäböjde Robin vid sin säng och bad. I slutet av bönen lade han till en sak.

”Ge pappa lite extra tid så att vi kan åka till simbassängen. I Jesu Kristi namn, amen.”

När Robin öppnade ögonen hörde han pappa knacka på dörren.

”Ska vi åka till simbassängen? Jag vill se när du simmar!”

Robin tappade hakan. ”Pappa! Du kommer inte att tro det här. Jag *bad precis* om att du skulle få lite extra tid så att vi kunde åka dit.”

Pappa lade armarna i kors och lutade sig mot dörrkarmen. ”Det var intressant. Du förstår att *jag* hörde precis ett milt, tydligt budskap från den Helige Anden att jag behövde ta dig till simbassängen. Det är nog bäst att vi åker dit!”

Det var en härlig utflykt. Robin visade pappa att han kunde simma 25 meter utan uppehåll. Pappa blev imponerad. Och Robin blev imponerad av pappas kullerbyttor under vattnet. Pappa kunde göra fem i rad!

”Jag är glad att vår himmelske Fader gav dig lite extra tid i dag”, sa Robin.

”Jag tror faktiskt att jag bara lät mig själv bli så upptagen”, sa pappa. Jag tror att den Helige Anden påminde mig om att vi måste *ta* oss tid till varandra, tror du inte det? Jag lovar att göra min del.”

Robin log. ”Jag också!”

Pappas ansikte sprack upp i ett leende. ”En sak till. Har jag någonsin berättat att jag aldrig har förlorat en plasktävling?”

Robin log tillbaka.

”Dagen är inte över än!” ●

Den här berättelsen äger rum i Tyskland. Läs mer om Tyskland på sidorna V6–V7.



Avsluta mönstret

Här är fyra sätt att inbjuda andra att lära sig om evangeliet. Rita bilder i de tomma utrymmena för att avsluta mönstret på varje rad.

Bjud med en vän att lyssna
på ditt tal i Primär.



Lär en vän din favoritsång
i Primär och sjung den
tillsammans.

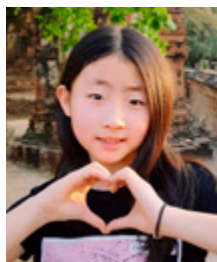
Ge bort ett exemplar
av Vännen.



Berätta för någon
hur mycket Gud och
Jesus älskar honom
eller henne.



Visa och berätta



När jag var mindre hade jag en hudsjukdom. Varje dag bad jag till min himmelske Fader

om att han skulle bota mig. Jag lärde mig att ha tålamod, och efter fem år blev jag botad. Jag vet att vår himmelske Fader hör våra böner.

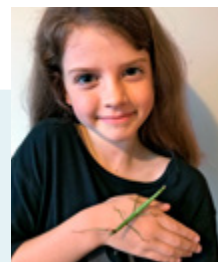
**Juyoung K., 12 år,
Gyeonggi, Sydkorea**



Min väns lillasyster är rädd för hundar. När några hundar kom fram till oss schasade

jag bort dem så att hon inte skulle vara rädd.

**Hyrum F., 7 år,
Maputo, Moçambique**



Jag tycker om att ha vandrande pinnar som husdjur. En av dem blev jättesjuk. Jag bad en bön om att

hon skulle bli frisk. Morgonen därpå tittade jag i hennes bur och hon såg helt frisk ut. Jag vet att min himmelske Fader hörde min bön.

**Tahnee C., 8 år,
Wellington, Nya Zeeland**



Min pappa fick ett slaganfall och behövde läggas in på sjukhus när jag var sju år. Han var fortfarande kvar på sjukhuset när jag fyllde åtta. Jag bestämde mig för att vänta tills pappa kom hem från sjukhuset innan jag blev döpt och konfirmerad. Det var en av de lyckligaste dagarna i mitt liv.

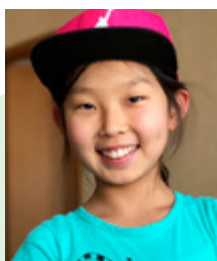
William M., 9 år, Queensland, Australien



Miguel T., 7 år, Nuevo León, Mexiko



**"Barn i hela världen",
Alexia W., 10 år,
Heredia, Costa Rica**



Iskolan var det några av eleverna som gillade spökhistorier. De berättade en historia för mig som jag började tänka på när jag skulle sova på kvällarna. En kväll bestämde jag mig för att be till min himmelske Fader att han skulle hjälpa mig att inte tänka på den, och han hjälpte mig att somna varje kväll. Då insåg jag att jag kan be till honom var som helst och när som helst.

Enerel T., 11 år, Ulan Bator, Mongoliet

Det är
inte
jag!

Det är
inte
jag!

Det är
inte
jag!

Det är
inte
jag!

Det är
inte
jag!

Det är
inte
jag!

Det är
inte
jag!

Det är
inte
jag!

Det är
inte
jag!

Det är
inte
jag!

Det är
inte
jag!

Det är
inte
jag!

Vem är jag?

Det här spelet kan du spela med din familj eller dina vänner. Hur många personer från Almas bok kan du identifiera?

1. Klipp ut knapparna med texten "Det är inte jag!" till vänster och korten på sidan V15. Klipp inte ut bilderna till höger.
2. För att börja spela väljer du ett av korten på sidan V15. Visa inte för någon vilket kort du valde! Resten av gruppen ska försöka lista ut det.
3. För att lista ut vem som är på kortet tittar gruppen på bilderna på sidan V13. Sedan turas de om att ställa ja- och nej-frågor om hur personen på kortet ser ut eller vad han eller hon gjorde.
4. När gruppen får veta något som utesluter några av de andra personerna kan de ta knapparna med texten "Det är inte jag!" och lägga dem på de personerna. Om de till exempel frågar "har din person brunt hår?" och personen med kortet säger nej kan de lägga en knapp på alla som har brunt hår.
5. När de har listat ut vem personen är kan du läsa berättelsen på kortet för gruppen. Fortsätt spela genom att ta bort knapparna och låta någon annan välja ett nytt kort.

Tips: Innan ni börjar kan du läsa hela sidan V15 för resten av gruppen så att alla kommer ihåg berättelserna!



Alma den yngre



Ammon



Anti-nephi-lehiter



Drottningen



Kung Lamoni



Abish



Aron



Korihor



Amalickiah



Överbefälhavare
Moroni



Tjänarinnan



Unga krigare



**Äldste
Gary B. Sabin**
i de sjuttios
kvorum

"Ni ska alla visa enighet och medkänsla" (se 1 Petr. 3:8).

Vår son Justin växte upp med en jobbig sjukdom. Ibland var han mycket svag. Han kunde inte alltid göra sådant som alla andra gjorde fastän han försökte. Han visste hur det var att känna sig annorlunda.

En dag samlades Justin och hans vänner för att spela ett bollspel. De skulle slå på en boll med armarna för att hålla den i luften. En av flickorna som var där för att leka hade brutit armen.

Det hade varit lätt att säga: "Okej, vi andra spelar och hon kan titta på."

Ingen blev utanför

Men i stället sa Justin: "Jag har en bra idé. Alla använder bara ena armen." Alla spelade med bara ena armen, och flickan med armen i gips var med. Ingen blev utanför.

Justin är min hjälte. Han tittade alltid på andra och tänkte: *Hur känns det för dem?* Justin var sjuk nästan hela sitt liv, men han var glad eftersom han hjälpte andra att följa Jesus Kristus.

Alla får vi provningar, men vi har så mycket att vara glada för. Gör det du kan. Lita på Gud. Den största glädjen kommer när du fokuserar på andra i stället för på dig själv. ●





Abish

Jag blev omvänd till Gud för flera år sedan när min pappa fick en syn. När jag arbetade för kung Lamoni hjälpte jag många att lära sig om Guds makt.



Kung Lamoni

När jag lärde mig om evangeliet fick jag en syn. Jag såg Jesus! Jag bar mitt vittnesbörd för min pappa och hjälpte till att rädda missionärer från fängelset.



Korihor

Jag försökte övertyga folket om att Jesus inte fanns och krävde bevis på att det fanns en Gud. Plötsligt kunde jag varken prata eller höra!



Ammon

Jag är en av Mosiahs söner. Under min mission skyddade jag kung Lamonis hjordar. Jag undervisade kung Lamoni och drottningen om evangeliet.



Anti-nephi-lehiter

Vi var lamaniter tidigare och krigade mycket, men sedan bestämde vi oss för att följa Gud. Så vi grävde ner våra krigsvapen och lovade att aldrig kriga mer.



Alma den yngre

Jag har fått mitt namn efter min pappa, profeten. Mina vänner och jag gjorde sådant som var fel. Men vi omvände oss och blev missionärer.

Vem är jag? – Välj ett kort

Använd de här korten för att spela spelet på sidorna V12–V13.



Drottningen

Jag skyddade min man när andra trodde att han var död. När jag hade lärt mig om Gud hjälpte min tjänarinna Abish mig att ställa mig upp och undervisa andra.



Överbefälhavare Moroni

Jag var överbefälhavare över nephiternas armé, men jag tyckte inte om att skada andra. Jag gjorde ett frihetsbaner för att påminna andra om vad som var viktigast att skydda.



Unga krigare

Vi lärde oss om tro av våra mammor. När vi behövde skydda våra familjer litade vi på att Gud skulle hjälpa oss. Och det gjorde han!



Aron

Jag är en av Mosiahs söner. På min mission undervisade jag kung Lamonis mamma och pappa. Sedan skapade de lagar för att skydda missionärerna i sina länder.



Amalickiah

Jag ville så gärna bli kung! Jag förgiftade lamaniternas överbefälhavare och tog över hans armé. Jag försökte övertala folket att kriga och skada varandra.



Tjänarinnan

När någon skadade mig var jag modig nog att berätta om det för någon och be om hjälp. Jag arbetade med överbefälhavare Moroni för att skydda hans folk.

Elis HJÄLPANDE händer

Rebecca Rice Birkin

(Baserad på en sann berättelse)

"Det [är] mycket att göra för två händer små" (Barnens sångbok, s. 126).

Det var lördagsmorgon och Eli stod böjd inne i målburen, redo att slå till. Han hoppade och dök och gjorde sitt bästa för att hålla fotbollen borta från nätet. Men det var svårt! Precis innan matchen var slut flög bollen förbi hans händer. Det andra laget hade gjort mål! Elis lag hade förlorat. Han var så ledsen.

Dagen därpå i kyrkan gick Eli sakta bort till sin primärklass, fortfarande dystert till mods.

Eli såg sin vän Kate utanför klassrummet. Kates mamma drog in Kates rosa rullstol i rummet. Hon kramade Kate innan hon gick tillbaka till sin egen klass.

"Hej, Kate", sa Eli.

Kate kunde inte svara, men hon tittade alltid Eli rakt i ögonen så att han visste att hon hörde honom.

För det mesta log Kate när Eli sa hej, men inte i dag. *Är Kate ledsen?* undrade Eli. *Jag vet hur det känns att vara ledsen.* Han var fortfarande ledsen för att han inte hade hindrat det andra laget från att göra det vinnande målet.

Eli satte sig bredvid Juan och Makell när syster Young började lektionen. Då började Kate jämnra sig. Ibland var



det svårt för Kate att sitta still för att hon hade ont i kroppen.

"Kate, har du ont i dag?" frågade syster Young.

Kate började gråta.

"Kanske kan en primärsång hjälpa", sa syster Young.

Klassen började sjunga. Kate älskade musik. Oftast sjöng hon med genom att använda glada ljud. Men i dag grät hon bara.

Hur kan vi hjälpa Kate att må bättre? undrade Eli.

Då fick han plötsligt en idé. "Jag vet!" sa Eli till syster Young. "Jag skjuter på Kates rullstol lite."

Eli hade sett att Kates mamma försiktigt brukade skjutsa på rullstolen för att Kate skulle må bättre. Han skyndade bort till Kate och började sakta dra rullstolen fram och tillbaka.

Kate slutade gråta.

"Kan jag få pröva?" frågade Juan.

"Jag också!" sa Makell.

Medan syster Young höll lektionen turades Eli och hans vänner om att dra på Kates rullstol. Kate log. Hela rummet kändes ljusare.

I slutet av lektionen log allihop.

"Jag blir glad av att hjälpa Kate", sa Eli.

"Vad bra", sa syster Young. "Det gör också vår himmelske Fader glad. Han älskar Kate



och vill att hon ska må bättre. Ibland får vi vara hans hjälpare.”

Eli tittade på Kate. ”Du hjälper mig också”, sa han till henne. ”Varje gång du ler.”

Kate log.

När Eli var på väg hem från kyrkan kände han sig lika varm inuti som en fotbollsplan en solig sommar-
dag. *Jag kanske inte kan fånga alla bollar, tänkte han. Men jag kan ändå använda mina händer för att hjälpa andra.* ●
Författaren bor i Utah, USA.



”Genom uppriktig vänlighet och uppriktigt tjänande kan vi bli vänner med dem vi betjänar.”

President M. Russell Ballard, tillförordnad president för de tolv apostlarnas kворum, ”Finn glädje genom kärleksfullt tjänande”, *Liahona*, maj 2011, s. 48.

Jesus älskar alla!



Mitt matlagningsmål

**Fernanda G., 10 år,
Paraná, Brasilien**

Jag ville bli bättre på att laga mat och baka. Så när jag fick min *Handledning för barn* satte jag som mål att laga mat med pappa. När pappa lagade mat tittade jag på och såg hur kul det var. Jag ville lära mig att laga mat så som han gjorde.

Pappa och jag gick till affären för att köpa ingredienser. Sedan visade han mig steg för steg hur man förvandlar mjöl till en fin tårta. Senare visade han mig hur man lagar annat.

Genom att arbeta på det här målet har jag kommit närmare min pappa. Jag älskar att vara med honom. Han har varit en jättebra lärare. En sak han lärde mig var att när vi lagar mat kan jag inte låta mig distraheras av min mobil!

När jag tänker på matlagning nu blir jag jätteglad för jag älskar att laga mat! Det här målet hjälper mig inte bara att göra något som jag älskar utan också att växa andligt. Jag tycker om att jag kan välja mina egna mål. Min himmelske Fader vill hjälpa mig med det här målet för han vill att jag ska utveckla mina talanger. Han vill hjälpa mig för han vet att det gör mig glad. ●



**Din Handledning
för barn kan
hjälpa dig att
sätta upp
mål för att
komma
närmare
Jesus.**

Be en förälder eller någon annan du beundrar att lära dig göra något nytt!

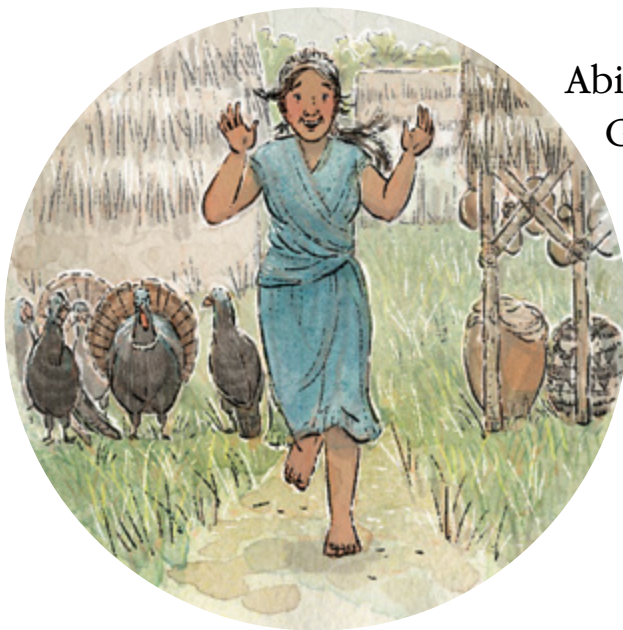
Abish delade med sig av evangeliet



En kvinna som hette Abish arbetade för kungen. Hon trodde på Gud. De flesta runt omkring henne trodde inte på Gud. En dag såg hon en missionär som hette Ammon undervisa kungen och drottningen om Gud och Jesus Kristus.



När kungen och drottningen fick höra om evangeliet blev de så glada! De föll till marken och kunde inte röra sig. Abish visste att de kände Guds kraft.



Abish ville att alla skulle lära sig om Gud. Så hon sprang från hus till hus och bad folket komma och se vad som hade hänt.

När alla hade kommit fick drottningen hjälp av Abish att stå upp. Sedan fick kungen hjälp av drottningen att stå upp. De började undervisa folket om evangeliet.





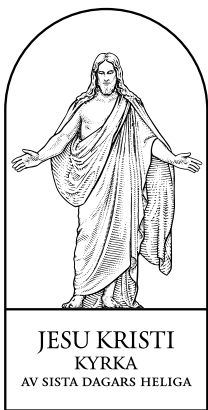
Jag kan vara som Abish. Jag kan hjälpa andra att lära sig
om vår himmelske Fader och Jesus Kristus. ●

Läs om den här berättelsen i Alma 18–19.

Abish hade tro på Gud



Hur kan du hjälpa andra att lära sig om Gud?



Kära föräldrar!

Den här månaden läser vi om missionärer som Alma den yngre, Abish och Mosiahs söner. Ni kan använda spelet på sidorna V12–13 eller berättelsen på sidan V20 för att berätta om de här männen och kvinnorna i Mormons bok. Alla undervisade om evangeliet på olika sätt. Hur kan ni som familj dela med er av evangeliet? Skriv ner ett missionärsmål att arbeta på den här månaden. Om ni vill kan ni använda er favoritidé från sidan V10.

Fortsätt berätta!

Vänner

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 det 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, samt eventuellt i annat material från kyrkan." Vi ser fram emot att höra ifrån dig!

INNEHÅLL

- V2** Från första presidentskapet: Vittnesbörd och Mormons bok
- V4** Kellys bön
- V6** Hej från Tyskland!
- V8** Simma som en sjöhäst
- V10** Roliga sidan: Avsluta mönstret
- V11** Visa och berätta
- V12** Vem är jag?
- V14** Vänner emellan: Ingen blev utanför
- V15** Vem är jag? – Välj ett kort
- V16** Elis hjälpende händer
- V18** Bra idé
- V19** Mitt matlagningsmål
- V20** Berättelser ur skrifterna: Abish delade med sig av evangeliet
- V23** Färgläggningssidan: Abish hade tro på Gud

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

PÅ OMSLAGET TILL VÄNNEN
Illustration Dilleen Marsh

© 2020 INTELLECTUAL RESERVE, INC. ALL RIGHTS RESERVED



Templets välsignelser

Äldste Joaquim J. Moreira, Portugal

Områdessjuttio



Äldste Joaquim J. Moreira

När Herren undervisade Adam om lycksalighetsplanen sa han, som Mose skriver: "Och se, allting har sin avbild och allt är skapat och gjort för att vittna om mig, både det som är timligt och det som är andligt, det som är i himlarna ovan och det som är på jorden, och det som är i jorden, och det som är under jorden, både ovan och under: Allt vittnar om mig."¹

De heligaste platser vi har på jorden är templen, som vittnar om Frälsarens centrala plats genom den gudskyrkan som sker där. Följande ord står skrivna vid ingången till templet: "Helgat åt Herren" och "Herrens hus".

När Frälsaren Jesus Kristus visade sig för nephiterna inbjöd han alla barnen att komma till honom.

I redogörelsen står det: "Och de hämtade sina små barn och satte dem på marken runt omkring honom, och Jesus stod mitt ibland dem. Och mängden lämnade plats till dess alla hade förts fram till honom."²

Så en av templets välsignelser är att föras fram till honom och vara med honom, att kunna lära av honom och med honom, för att bli som han.

I templet lär vi oss livets mening, vilka vi är, varifrån vi kommer, varför vi är här och vart vi går efter det här livet.

Genom att tillämpa de här lärdomarna under hela livet ger var och en av oss som tempelbesökare också heliga löften till Herren, som kallas förbund.

Sådana förbund innefattar att lyda Gud, att följa Jesus Kristus, att

vara moraliskt ren och ägna tid och talanger åt att tjäna Herren.

De här löftena blir ledande principer i våra dagliga liv. Att hedra dessa heliga förbund ger oss mer frid, glädje och välsignelser i det här livet medan vi strävar att återvända för att leva hos Gud för evigt.

En av välsignelserna av att besöka templet är den känsla av stillhet, bön och eftertanke som sänds till himlen, där vi får leva för evigt med våra familjer i vår himmelske Faders och Jesu Kristi närhet.

En annan stor välsignelse är uppfyllelsen av profeten Malakis profetia: "Se, jag ska sända er profeten Elia innan Herrens dag kommer, den stora och fruktansvärda.

Han ska vända fädernas hjärtan till barnen och barnens hjärtan till deras fäder, så att jag inte kommer och viger landet åt förintelse."³

När Jesus Kristus döptes visade han sin beslutsamhet att lyda alla Guds befallningar. Senare lärde Jesus att dopet är nödvändigt för att komma in i Guds rike. Men hur är det med de människor som dog utan att ha blivit döpta?

I templet utförs dop och andra väsentliga förrättningar till förmån för de människor som dött utan denna möjlighet. Sådana förrättningar bringar Jesus Kristus frälsande nåd till alla människor. Detta tjänande till andras förmån görs med kärlek och på grund av att sista



Stockholm Temple

FOTO STEVE WHITLOCK



Copenhagen Temple

dagars heliga tror att livet fortsätter efter döden. De tror också att människor som har dött är medvetna om de förrättningar som utförs för dem och är fria att acceptera eller inte acceptera dem.

Genom släktforskning söker kyrkans medlemmar information om sina förfäder och tar med namn till templet så att förrättningar kan utföras för dem.

När det nuvarande första presidentskapet kallades sa president Russell M. Nelson: "Var och en av oss eftersträvar ... att begåvas med kraft i ett Herrens hus, beseglade som familjer, trofasta mot förbunden som ingicks i ett tempel och som gör oss behöriga att ta emot Guds största gåva: evigt liv. ... Din gudsdyrkan i templet ... välsignar dig med ökad personlig uppenbarelse."⁴

Jag inbjuder alla att åtnjuta dessa välsignelser och löften genom att komma till templet. ■

SLUTNOTER

1. Mose 6:63.
2. 3. Ne. 17:12.
3. Mal. 4:5-6.
4. Se <https://www.churchofjesuschrist.org/broadcasts/article/first-presidency-message/2018/01/introduction-to-the-first-presidency?lang=eng>.

LOKALA NYHETER

Hemvändande missionärer och volontärer

Martin Midelf från Handens församling har kommit hem från sin mission. Han har tjänat i Englandmissionen Leeds. Martin är son till Daniel och Agneta (f. Rydgren) Midelf.

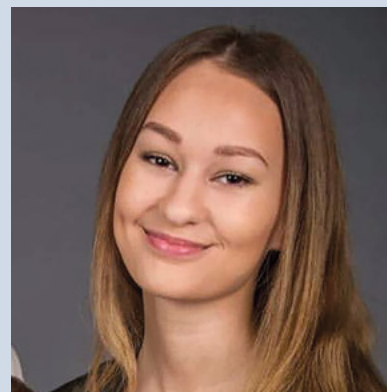


Jennifer Stenberg från Västra Frölunda församling har kommit hem från sitt volontärarbete. Hon har tjänat i Rysslandmissionen Jekaterinburg. Jennifer är dotter till Johannes och Linda (f. Blomberg) Stenberg. ■



Avresande missionärer

Karin Sjökvist från Gävle gren har kallats på mission. Hon kommer att verka i tysktalande Alpernamissionen. Karin är dotter till Johan och Annika (f. Reithmeier) Sjökvist. ■



Ny missionspresident på ingång

Vi tackar president och syster Youngberg för deras trofasta arbete för missionärer och medlemmar i Sverigemissionen Stockholm.

Ny missionspresident blir från 1 juli 2020 Robert L. Davis från Kalifornien. Broder Davis åtföljs av sin hustru Tiffany. Båda två har tidigare verkat

som missionärer i Sverige. Broder Davis är i dag rådgivare i ett missionspresidentskap. Han har också tjänat som stavspresident. Paret Davis har fyra barn. De hälsar att de har härliga minnen från sitt tjänande i Sverige i mitten av 80-talet och att de ser fram emot den speciella erfarenhet som väntar dem nu. ■



Robert och Tiffany Davis

Beredskapsdag i Göteborgs stav i samarbete med Civilförsvarsförbundet

Herjolf Wettlestam

Västra Frölunda församling

Lördagen den 1 februari arrangerade Göteborgs stav en beredskapsdag, med rubriken "När

det oväntade inträffar", dit alla medlemmar med vänner var inbjudna. Cirka 180 deltagare slöt upp denna grå lördag i februari.

Syftet var att inspirera, uppmuntra och informera om hur vi kan förbereda våra familjer för eventuella framtida kriser eller andra svårförutsedda situationer. Det gav oss också

möjlighet att spinna vidare på den extra uppmärksamhet samhället ger

det här området i dessa dagar, bland annat genom att ytterligare aktualisera MSB:s arbete (Myndigheten för samhällsskydd och beredskap).

Detta ligger i linje med kyrkans beredskapsarbete och är något som kan ses som en bekräftelse på att vi är och har varit inne på rätt väg under lång tid.

Dagen bjöd bland annat på föredrag i olika ämnen, både från medlemmar i kyrkan och från Civilförsvarsförbundet. Första inspiratör var Anette Staaf, mer känd som Svenssonprepper.se.



180 deltagare lyssnar till Anette Staaf



Sedan följde lunch samt möjlighet att smaka, känna och pröva på diverse artiklar som finns i olika beredskapsförråd. På fotografierna

ser vi också några av de bord som förberetts för att inspirera och tipsa besökarna om diverse lösningar. ■

Sex steg för att hälsotesta din ekonomi

Lokalredaktionen för Liahona har bett Anders Stenkrona dela med sig av sina råd för en god ekonomi. Anders Stenkrona, som tjänar som biskop i Täby församling, har över 20 års erfarenhet i finansbranschen och har doktorerat i finansiell ekonomi. I dag ansvarar Anders för området finansiell hälsa i en av Sveriges större banker. Han undervisar också vid Stockholms universitet.

Vet du hur en sund ekonomi kan se ut? Att spara regelbundet är viktigt, men i vilken ände börjar man? Här är sex steg till en stabil ekonomi. Hälsotesta din ekonomi genom att se hur många steg du kan checka av.

Betala tionde och offergåvor

Det är enklast att betala tionde och offergåvor om du gör det först. Genom att göra det kan du anpassa resten av din budget till det som finns kvar. Jag har alltid känt mig trygg när jag prioriterar Herrens verk på det här sättet.

Skaffa en akutbuffert

Börja med att spara till en akutbuffert. Det handlar om att kunna betala en oväntad rotfyllning, laga bilen eller köpa en ny spis. Ta en titt på det du äger och fråga dig själv vad det kostar att byta ut något om det skulle gå sönder. I de flesta akuta situationer brukar en buffert på 10 000-30 000 kronor räcka.

Betala av dyra konsumtionslån

Se till att du har en budget som går ihop, så du inte behöver leva på konsumtionslån. Om du köper någonting på kredit, se då till att du betalar av lånet i snabbare takt än det du köpt tappat i värde.

Skaffa en förlora jobbet-buffert

Hur skulle du klara dig om du förlorar jobbet? Hur många månader skulle du klara dig utan lön? Skulle du få avgångsersättning från din arbetsgivare eller har du en arbetslöshetsförsäkring? Eller behöver du spara ihop ytterligare en buffert? Se till att du klarar dig utan lön under så lång tid som du tror att det tar för dig att hitta ett nytt jobb med liknande lön. På Nordea brukar vi rekommendera att du har två till tre månadslöner i buffert i fall du skulle förlora jobbet.

Se över pensionen

Är ditt pensionssparande på rätt spår? Gör en prognos på



FOTO ELIAS LUJUNGBERG

Anders Stenkrona

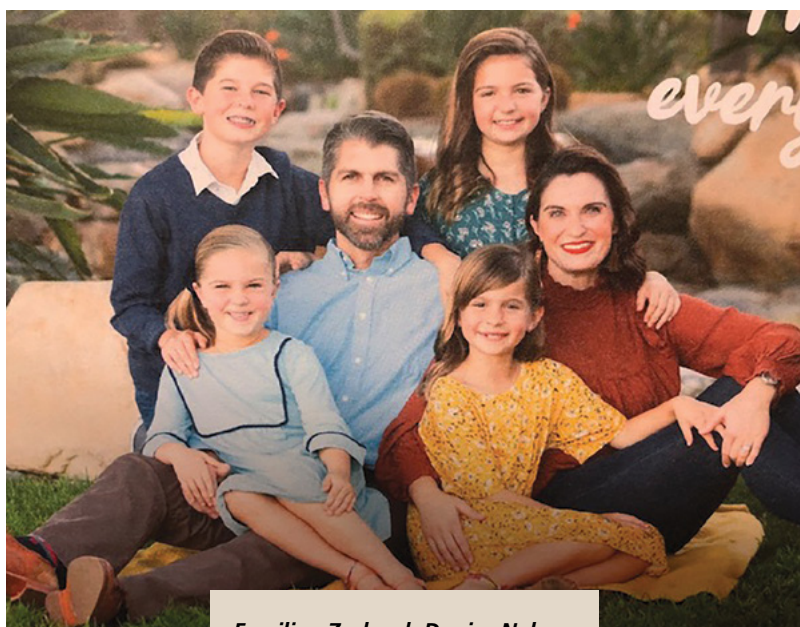
minpension.se eller boka en genomgång med en rådgivare så du får koll och kan agera så att det blir som du vill. Ju tidigare du börjar desto enklare blir det att spara ihop till en rimlig pension. Se till att prioritera dig själv så att du kan leva tryggt när du blir äldre.

Månadsspara

Fortsätt spara regelbundet. Det är viktigt av två skäl, dels för att det är tillfredsställande att spara ihop till en semester, en bil eller handpennningen till en bostad, men också för att du lär dig klara dig på lite mindre pengar än du tjänar. Spara till det som motiverar dig, då är chansen som störst att det blir av. ■



Ann-Christin Nyberg



Familjen Zack och Danica Nelson

Från Stöde till Kalifornien via FamilySearch

Ann-Christine Nyberg

Lunds församling

Först när jag blev myndig kunde jag bli medlem i Jesu Kristi kyrka av Sista Dagars Heliga. Då, vid arton års ålder, började jag släktforska. Detta arbete har alltid berikat mig mycket. Jag är tacksam för att kyrkan lagt ner så mycket kraft och resurser på att tillgängliggöra de historiska arkiven för alla.

Ibland har det hänt väldigt mycket i min släktforskning och jag har fått mycket hjälp och ledning. Periodvis har det stått mer stilla. Det senaste året har det inte funnits tid över för släktforskning.

På stavskonferensen hösten 2019 talade vår stavspresident Tony Clark om hur han hade känt samhörighet och kontakt med en person i sin släkt som hade gått före och som han inte hade träffat. Det han sa berörde mig starkt och jag förstod att det fanns något för mig att göra i min forskning.

Det kändes spännande att få klarhet i vad det var som jag skulle kunna få fram när jag gick in på FamilySearch. Jag hade ingen aning om i vilken ände jag skulle börja, men jag kände efter en liten stund att jag skulle börja med min farmors fars sida. Jag tittade vidare på vart och ett av hans syskon. Alla var födda på en gård i en by som heter Stöde, fyra mil väster om Sundsvall. I samma hus bodde även jag själv under mina fjorton första år.

Jag upptäckte att en av min farmors fars systrar, hennes man och två barn, hade emigrerat till USA i början på 1900-talet, och att de hade kommit till Salt Lake City, Utah. Detta var en ny och spännande upptäckt. Därefter började jag kontakta de personer som skrivit in uppgifter om dessa mina utvandrade släktingar. Jag skrev till dem via FamilySearch Message. Det kändes

mycket speciellt att få kontakt med så många nu levande släktingar. De uttryckte också sin stora glädje över att få kontakt med en släkting från Sverige.

Särskilt bra kontakt fick jag med min släkting Danica Nelson. Hon bor söder om San Diego i Kalifornien tillsammans med sin man Zack och deras fyra barn. Hon berättade att hon och hennes man träffades i high school, att hon har gått på BYU och att de gifte sig i Los Angeles tempel. Danica skickade ett härligt kort på sin familj till jul.

Genom Danica har jag även fått kontakt med hennes svärfar, som liksom jag har rötter i Danmark. Han och hans hustru håller som bäst på att avsluta sin mission i Ohio, och vi har bestämt att senare "samköra" våra danska förfäder.

Jag har hittat flera andra förfäder som emigrerade, både på min mors och fars sida. Även dessa har efterkommande som är medlemmar i kyrkan. Ett omfattande arbete i tempel har gjorts för flera hundra släktingar. Den släkting som tidigast anslöt sig till kyrkan döptes redan 1889.

Och jag som alltid har trott att jag var ensam medlem i kyrkan i min släkt!

Dessa händelser har blivit en riktig broöppnare för mig. Nu har jag kunnat konstatera att jag har en mängd levande släktingar i USA, och att många av dem är medlemmar i kyrkan.

FamilySearch är ett fantastiskt släktforskningsprogram som växer och utvecklas hela tiden. Det känns så bra att vi arbetar tillsammans från olika håll. Det är verkligen ett stort och förunderligt verk som sker och jag känner att jag är en del av det. ■

vänner fanns där. Jag fick möjligheten att utveckla mina musikaliska talanger som jag då inte visste att jag hade. Jag sjöng ofta på sakramentsmötena, jag var församlingens sångledare i flera år och jag deltog i flera musikaler. Allt detta stärkte mitt självförtroende som person. Jag visste redan som ung att jag ville bli journalist, resa runt i världen och uppleva olika kulturer. Det var mitt mål i livet. Utöver min familj hade jag många medlemmar och vänner i församlingen som trodde på mig och stöttade mig. Att ensam flytta till andra sidan jorden var en utmaning, men Herren öppnade flera dörrar som gjorde flytten möjlig.

I dag har jag bott i USA i fem år och tar min examen i journalistik och sociologi på Brigham Young University i år. Det var ingen självklarhet att studera på BYU då jag började mina år i USA i Kalifornien och ville stanna

Möt Karmen Kodia

Jag är säker på att min berättelse började långt innan jag föddes. Mina föräldrar var båda väldigt äventyrliga som unga och bestämde sig för att flytta från Kongo-Kinshasa till Sverige i slutet av 80-talet. De valde att anpassa sig till det svenska samhället och lära sig ett främmande språk. Min pappa träffade missionärerna strax därpå och en av systrarnas förnamn var Karmen.

När min pappa döptes bestämde han sig för att den förstfödda dottern skulle få sitt namn efter systemissionären som introducerade och predikade evangeliet för honom. När jag föddes tillhörde mina föräldrar Luleå gren, men efter två år flyttade vi till Örebro. Örebro församling har spelat en stor roll för vem jag är idag. Min trygghet fanns i Örebro församling. Mina bästa



Karmen Kodia

där. Men Gud hade bättre planer för mig. Under mina år på BYU har jag fått möjligheten att intervjuar den före detta presidentkandidaten Mitt Romney. Jag har arbetat som nyhetsproducent, nyhetsreporter och meteorolog. Jag blev tillfrågad om att medverka i missionärernas nya träningsvideor "Safety Zone". Brigham Young University skickade mig till New York, New Mexico och till Ohio för att representera skolan på olika konferenser om journalistik. Jag fick också möjligheten att besöka kyrkans historiska platser såsom den heliga lunden, Joseph Smiths hem, Grandins tryckeri (där de första exemplaren av Mormons bok trycktes) och templet i Kirtland.

Just nu arbetar jag för Church Newsroom på kyrkans högkvarter i Salt Lake City. Det var något som jag inte hade planerat, men som Gud hade i sina planer för mig. Jag har lärt mig att det ibland kan vara svårt att förstå varför saker och ting händer oss, men i dag kan jag med säkerhet säga att Gud har en plan för oss alla. När jag tittar tillbaka på mina upplevelser ser jag Guds hand i mitt liv. Guds plan har varit mer perfekt än min egen plan. Jag vet att det är genom bön och genom den Helige Anden som vi kan få vägledning. Det gäller bara att fråga Gud i bön och vara mottaglig för Andens ledning. Jag vet att det inte var en slump att min pappa träffade missionärerna på gatan för trettio år sen. Jag vet att det inte var en slump att jag fick mitt namn efter en systemmissionär. Det var ingen

slump att medlemmarna i Örebro församling hjälpte mig utveckla mina talanger och bilda en stark grund i evangeliet. Redan då hade Gud planerat att jag en dag skulle arbeta för

Missionskamrater med gemensamma band

Rebecca Sturesdotter

Lunds församling

I juli 2018 åkte äldste Ludvig Wrang på mission till London. Ett drygt år senare fick han träna en nyanländ missionär från Kanada, äldste Samuel Moller. De trivdes och jobbade bra ihop och efter några dagar upptäckte de att de också hade ett oväntat band tillsammans.

Den 25 maj 1955 döptes Tore och Britt Bomgren i Jönköping och blev medlemmar i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga tillsammans med sina döttrar Kristina och Lena. Vid denna tidpunkt var Gösta Malmgrens president i Jönköping och var på så sätt involverad i familjens omvändelseprocess.

Flera år senare gifte sig Kristina med en tidigare missionär och flyttade till Kanada. Hon och hennes man fick bland annat en son, Jason, och han fick i sin tur en son som fick namnet Samuel.

Gösta och Anna-Gretas yngsta dotter Margareta fick en dotter, Rebecca,

kyrkan och hjälpa till att bygga Guds rike på jorden. Min jordiska mission började redan innan jag föddes och varje liten händelse sedan dess har hjälpt mig komma närmare Herren. ■



Äldsterna Ludvig Wrang och Samuel Moller

som i sin tur fick en son, Ludvig.

Tänk att 64 år efter dopet i Jönköping blir Tore och Britts barnbarnsbarn från Kanada och Gösta och Anna-Gretas barnbarnsbarn från Sverige missionärskamrater i England!

Herrens hand är med i allt och det är fantastiskt att se hur han bryr sig om de små sakerna som blir stora för oss. ■

Nya ledare i församlingar och grenar

Två enheter som fått nytt ledarskap har valt att dela dessa förändringar med Liahonas läsare. Annette Öhgren berättar om det nya grenspresidentskapet i Sundsvalls gren:



Patrik Grönblad, Mattias Larsson, David Öhgren

I januari 2020 fick **Sundsvalls gren** ett nytt grenspresidentskap bestående av Mattias Larsson som grenspresident med David Öhgren som förste rådgivare och Patrik Grönblad som andre rådgivare. Alla tre känner sig välsignade och ödmjuka inför uppgiften att få tjäna Sundsvalls grens medlemmar och ser fram emot att få arbeta i Herrens vingård.

Liahonas lokalredaktion tar tacksamt emot information om nya presidentskap och biskopsråd. Skriv till: terez.nilsson@gmail.com ■



Keith Lind, Dean Mitchell, Devin Bendixsen

Renée Augustsson rapporterar att ett nytt biskopsråd inröstades i **Jakobsberg församling** under den senaste församlingskonferensen i januari. Dean Mitchell är ny biskop. Rådgivare är Devin Bendixsen och Keith Lind. Stavsresident Jakob Hagman sa i sitt tal att vi medlemmar går runt i våra uppgifter i kyrkan, inte upp eller ner. Vi är delar i Kristi kropp och om vi deltar på det sätt vi kan känner vi glädje. Alla uppgifter i kyrkan syns inte utåt, men det som utförs är ändå viktigt och Herren vet vad vi gör.



Daniel Förnes, Anders Stenkrona, David Luthman

En tredje enhet som nyligen fått nytt ledarskap kunde man läsa om i facebookgruppen "Stockholms stavs händelser". Anders Stenkrona röstades in som ny biskop i **Täby församling** med Daniel Förnes som förste rådgivare och David Luthman som andre rådgivare.

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 haft en upplevelse 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 ■