

Liahona

Tre saker vi
alltid kan vara
tacksamma för

sidan 12

Känna igen och
hantera övergrepp,
sidan 5, 18

Hur du finner svar
i en bedräglig tid,
sidan 24

Hur våra möteshus
hjälper oss i vår tillbedjan,
sidan 38

KYRKAN
FINNS
HÄR

Pusan Sydkorea





I Pusan finns en av de 12 stavarna i Sydkorea. En mission har sitt huvudkontor i Pusan. Här är några fakta om kyrkan i Sydkorea:

medlemmar —  **88 418**

 **12** — stavar, 5 distrikt, 4 missioner

enheter —  **103**

18  — släktforskningscenter

tempel (Seoul) —  **1**

1954 Första officiella missionärerna

1967 Första gången Mormons bok trycks på koreanska

1973 Första staven organiseras

1985 Seouls tempel invigs

1991 Miljonte exemplaret av Mormons bok på koreanska

2020 Kör från Sydkorea deltar via videolänk i den sista psalmen under generalkonferensen i April



FOTO FRÅN GETTY IMAGES

Stödverksamhet genom programmet Barn och ungdomar
8



Hjärtan genomborrade av djupa sår: Övergrepp i familjen
Jason B. Whiting

18



Apostlar delger budskap om hopp
12



Att bestå på uppenbarelsens klippa
Lawrence E. Corbridge

24

Förhindra övergrepp

I sunda relationer ber man om förlåtelse för ovänliga ord och handlingar och litar till Frälsarens sonande styrka för att förbättra och omvända sig. Men i osunda relationer fortsätter personerna att behandla andra ovänligt, och sådana relationer kan leda till övergrepp.

”[Övergrep och andra] kränkningar har ingen plats i Guds rike”, har president Russell M. Nelson sagt (”Andliga skatter”, generalkonferensen i oktober 2019). Flera artiklar i månadens nummer hjälper oss känna igen och hantera övergrepp.

- I min artikel på sidan 18 tar jag upp olika egenskaper som kännetecknar övergrepp och ger förslag på några resurser som kan hjälpa dig eller någon du känner att upptäcka och helas från relationer som präglas av övergrepp.
- På sidan 58 berättar en tonåring om när hon utsattes för sexuella övergrepp som barn och hur hon kunde få mod och styrka att berätta om det och söka hjälp från pålitliga vuxna och Frälsaren.

- På sidan V12 i månadens nummer av *Vänner* hittar du en skrivaktivitet som hjälper dig att prata med dina barn om hur man ”säger nej”. Du kan använda den här aktiviteten som grund till en hemaftonslektion om att förhindra övergrepp.
- Känslomässiga övergrepp kan vara lika skadliga som andra slags övergrepp. Läs ”Hur man känner igen känslomässiga övergrepp” i det här numrets digitala utgåva för att lära dig om varningstecken och hur man kan få hjälp.

Om du har blivit illa behandlad kan du vända dig till Gud för vägledning och helande, och även söka hjälp hos pålitliga personer. Herren förstår hur vi känner och han vägleder oss till trygghet och glädje när vi vänder oss till honom.

Må vi alla känna Guds kärlek och vända oss till honom varje dag,

Jason B. Whiting, fil. dr
Brigham Young University, School of Family Life

Innehåll

5 Lägga märke till övergrepp 🕒

6 Porträtt av tro 🕒

Sakiusa och Salote Maiwiriwiri

Paret Maiwiriwiri lever varje dag med glädje och mening trots att två av deras barn har gått bort.

8 Stödverksamhetens principer

Stödverksamhet genom programmet Barn och ungdomar

Man behöver inte vara under 18 år för att använda programmet Barn och ungdomar som hjälp i sitt tjänande.

12 Apostlar delger budskap om hopp

Hur man håller sig nära Gud, tjänar i kärlek och tålmodigt går framåt under pandemin.

18 Hjärtan genomborrade av djupa sår: Övergrepp i familjen

Jason B. Whiting

Upptäck fem övergreppsmönster och finn hopp och helande.

24 Att bestå på uppenbarelsens klippa

Lawrence E. Corbridge

Sökandet efter sanning börjar med att hitta svaren på de primära frågorna.

30 Sista dagars heliga berättar 🕒

En familj känner frid och glädje i templet. Ett pussel leder till helande. En ung man får en andra chans att läsa Mormons bok. En ung man lär sig förstå syftet med sitt dop.

34 Kom och följ mig: Mormons bok 📖 🕒

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

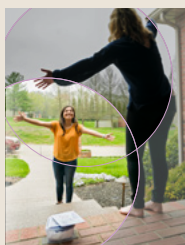
38 Möteshuset – en plats för vördnad och tillbedjan

Dean M. Davies

Ditt möteshus är en helig plats som kan ge dig många möjligheter att känna Anden starkare i ditt liv.

🕒 Korta budskap

📖 Stöd för Kom och följ mig



På omslaget

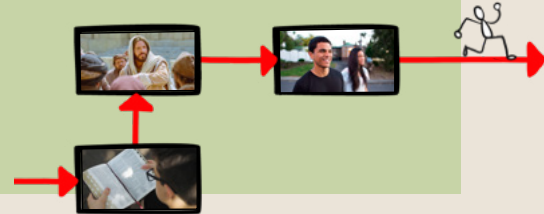
Fotografi från Getty Images

Avdelningar

Unga vuxna

44

Beroende kan vara en kätting som håller oss nere. Vi kan **bli fria när vi sträcker oss mot vår Frälsare** som älskar oss trots våra svagheter och svårigheter.



Ungdomar

52

Vare sig du har svårt med dagligt tjänande, helande från övergrepp, psykisk ohälsa eller bara att använda kyrkans fullständiga namn, **är du inte ensam.**



Barn

Vänner

Lär dig om **tionen** och hur du kan hjälpa din familj att **vara gladare.**



OKTOBERS DIGITALA ARTIKLAR



37 Mer än ett sätt att studera skrifterna

Marissa Widdison

Om du inte tycker om att läsa kan du försöka studera evangeliet på ett av de här sätten i stället.



Hur man känner igen känslomässiga övergrepp

Nanon Talley

En rådgivare från kyrkans familjeservice berättar hur man känner igen och hanterar känslomässiga övergrepp i sina relationer.

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

OKTOBER 2020 ÅRGÅNG 144 NR 10 LIAHONA 16725 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 kворum: 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: Enish C. Dávila

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. Johnson, Susan Lofgren, Scott M. Mooy, Aleni Regehr, Mark W. Robison, K. Nicole Walkenhorst

Samordnare av immateriella rättigheter: Collette Nebeker Aune

Produktionschef: Ammon Harris

Produktion: Ira Glen Adair, Julie Burdett, José Chavez, Bryan W. Gyg, Ginny J. Nilson, Marissa M. Smith

Prepress: Joshua Dennis, Ammon Harris

Tryckerichef: Steven T. Lewis

Distributionschef: Nelson Gonzalez

Översättning: Översättningsjänst Mariatorget 1A 118 48 STOCKHOLM: Tfn 08-556 029 80

E-post: 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 Kyrknytt: Gösta Körlof

Redaktör: Terez Nilsson

Kromhult 202

241 65 Harlösa

Tfn: +46708-430416

E-post: terez.nilsson@gmail.com

Distribution

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

Prenumerationsinformation

Prenumeration eller ändring av adress

sker genom att kontakta kundtjänsten.

Tel: 08-500 655 20

E-post: rcstockholm@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, marshalliska, mongoliska, nederländska, norska, polska, portugisiska, rumänska, ryska, samoanska, slovenska, spanska, svenska, swahili, tagalog, tahitiska, thai, tjeckiska, tonga, tyska, ukrainska, ungarska, 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 rättigheten kan när som helst återkallas. Visuellt material får inte kopieras om förbehåll anges intill konstverket. Copyrightfrågor bör ställas till Intellectual Property Office, 50 E. North

Temple St., Fl. 13, Salt Lake City, UT 84150, USA; e-post: cor-intellectualproperty@churchofjesuschrist.org.

For Readers in the United States and Canada:

October 2020 Vol. 144 No. 10. 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.



LÄGGA MÄRKE TILL ÖVERGREPP



Aven om vi hoppas att alla ska behandlas med respekt försöker vissa personer skada, kontrollera eller manipulera andra. Sådant skadligt beteende kallas för övergrepp. Det står i motsats till Jesu Kristi evangelium, som lär oss att älska varandra och att behandla andra så som vi vill bli behandlade (se Matt. 7:12; Joh. 13:34; L&F 121:36–37).

Offren utsätts ofta för övergrepp av någon de känner.

Förövaren kan vara en släkting eller någon de har träffat förut. Det betyder inte att vi måste oroa oss för alla vi känner, men vi kan vara vaksamma på – och lära våra barn att vara vaksamma på – nästa fyra tecken.

Förövare letar ofta upp dem som är sårbara.

Förövare letar efter dem som kanske inte kan ge sitt medgivande eller försvara sig.

DET FINNS VANLIGA TECKEN PÅ ÖVERGREPP. HÄR NÄMNER VI FEM VI BÖR VARA VAKSAMMA PÅ FÖR ATT FÖRHINDRA ELLER FÅ SLUT PÅ ÖVERGREPP:



Förövare försöker ofta isolera sina offer.

Genom att isolera eller hota offret försöker förövaren förhindra att offret söker hjälp.

Förövare börjar ofta med att överskrida gränser.

Övergrepp sker när gränserna för lämpligt beteende eller sätt att tilltala andra allvarligt överskrids. Förövare kan helt strunta i gränser eller börja med mindre övergrepp för att offret ska trubbas av.

Förövare kan försöka att gradvis etablera tillit innan övergreppen börjar.

Detta kallas för grooming och händer ofta ungdomar och barn. Grooming-beteenden kan innebära att förövaren ber att få vara ensam med offret, uppmuntrar till hemlighetsmakeri, pratar om sexuella ämnen eller visar pornografi för eller inleder fysisk kontakt med ett barn.



Sakiusa och Salote Maiwiriwiri

Suva, Fiji



Jag kunde knappt tro den frid och glädje jag kände hemma hos familjen Maiwiriwiri. Trots att två av deras barn har gått bort lever de varje dag med glädje och mening.

LESLIE NILSSON, FOTOGRAF

Salote:

Två år efter att vår son Esa hade dött av lungcancer dog vår dotter Esalynn av en hjärnhinneinflammation. I templet kände jag en stark maning att prata med en äldre systemmissionär där som också hade förlorat två barn många år tidigare. Hon sa: "Om du gör ditt hem till en helig plats kan du känna dina barns närvaro där."

Det har blivit vårt mål. Allt vi gör är med avsikt att vårt hem ska bli en helig plats. Vi vill känna dem nära oss.

Sakiusa:

Förlusten av Esa och Esalynn har med tiden fört oss närmare varandra som familj. Vi samråder med våra andra barn. Vi besöker templet som familj. Vi lever så enkelt som möjligt och väljer att vara tacksamma varje dag. När vi pratar om vad det innebär att vara beseglade som familj i templet levandegörs den beseglingen inom oss. Och i allt detta *känner* vi verkligen att våra barn är nära.

UPPTÄCK MER

Se mer om Sakiusas och Salotes resa i tro, med fler bilder, i Evangeliebiblioteket eller på nätversionen av den här artikeln på ChurchofJesusChrist.org/go/10206.

Äldste Ronald A. Rasband lär hur vi kan stärka våra hem så att de blir platser där vi känner oss älskade och andligt skyddade på ChurchofJesusChrist.org/go/10207.

Stödverksamhetens principer

STÖDVERKSAMHET GENOM PROGRAMMET BARN OCH UNGDOMAR

*Att uppmuntra andra att växa och hjälpa dem
längs vägen är kärnan i stödverksamheten.*

Det finns en mängd möjligheter att tjäna genom programmet Barn och ungdomar. Kanske har du egna barn eller ungdomar hemma. Kanske är du ledare i programmet eller stödjer familjer med barn och ungdomar. Eller så kanske du *råkar känna* några barn och ungdomar (det borde täcka var och en av oss). Vilken situation du än befinner dig i finns det många sätt att använda programmet eller dess principer för att väl-signa andra.

Vi utvecklas tillsammans

Hjärtpunkten i programmet Barn och ungdomar är att varje dag fokusera på att försöka bli mer som Frälsaren, som tjänade på ett fullkomligt sätt. Många som tagit del av programmet har märkt att ju mer de utvecklas inom olika

områden i livet, desto bättre rustade är de att hjälpa och stödja andra.

Men med programmet för barn och ungdomar behöver man inte vänta med att vara till välsignelse för andra tills man har lärt sig något. Lärandet i sig ger möjligheter att tjäna.

För den unge mannen Prophet i Ghana var målet i programmet Barn och ungdomar att lära sig spela piano bara början. "Jag har också som mål att hjälpa andra kunna det jag lär mig", säger Prophet.

Fastän han inte är pianolärare än har hans mål redan blivit något mycket större än han någonsin hade kunnat föreställa sig. Nu är det 50 elever som tar pianolektioner i möteshuset

FOTOGRAF: TOM GARNER

tillsammans med Prophet. Och vem är det egentligen som undervisar Prophet och de andra 50 eleverna? Alexander M. och Kelvin M., båda 13 år. "Vi vill göra vänliga saker för andra", säger Kelvin.

Tre dagar i veckan håller de båda ungdomarna

grundläggande pianolektioner gratis för alla som kommer för att lära. Pianolektionerna har också varit till nytta på ett annat sätt. Flera av eleverna som introducerades till kyrkan genom pianolektionerna har senare studerat evangeliet och bestämt sig för att döpas.



FOTOGRAFI, ISAAC DARKO-ACHEAMPONG



FOTOGRAFI, ALEXANDER K. BOATENG



När vi gör ansträngningar för att förbättra oss kan vi tjäna andra genom att fråga om de vill göra det tillsammans med oss.

Ett vinnande recept för tjänande

Som Primärs president i sin stav har Sabrina Simões Deus Augusto från Curitiba i Brasilien sett hur aspekterna som rör personlig utveckling i programmet välsignar barnen och ungdomarna i staven. Men hon har också upptäckt många sätt att använda det hon har lärt sig om personlig utveckling i sitt uppdrag som stödsyster.

”När jag utvecklar en talang”, säger syster Augusto, ”kan jag använda den talangen till att välsigna någon jag är stödsyster för.”

Syster Augusto lärde en av systrarna hon är ansvarig för att göra chokladtryfflar. Den systemen gör nu tryfflar och säljer dem för att bidra till familjens inkomst. ”Några månader senare välsignades jag genom en annan syster som lärde mig att göra honungsbröd som jag kan sälja”, säger syster Augusto. ”Genom att utveckla talanger och dela med oss av dem kan vi välsigna varandra och fördjupa våra relationer som stödsystrar.” ■

HUR KAN PROGRAMMET BARN OCH UNGDOMAR HJÄLPA DIG ATT TJÄNA?

1. Uppmuntra andra att delta i programmet.

Du kan uppmuntra familjerna vars ungdomar och barn du tjänar att delta i programmet. De kan vara intresserade av att ta del av de aktiviteter, den personliga utveckling eller evangeliestudierna som är delar av programmet. (För mer information om stödverksamhet genom *Kom och följ mig*, se "Stödverksamhet genom *Kom och följ mig*" i septembernumret 2020 av *Liahona*.)

2. Stöd deras mål.

Som stödbroder eller stödsyster till familjer med ungdomar är du i en position där det är naturligt att stödja de mål som de arbetar mot i programmet. Även om deras mål är personliga kan du erbjuda dig att hjälpa dem på olika sätt om du vet vad de är intresserade av. Detta kan ta sig uttryck i form av att hitta konstmaterial de letar efter, agera domare när de bakar kakor eller handledare inom ett område du har kunskap om. Vet du hur man byter olja i en bil? Lagar trasiga kläder? Är du en expert på att intervjuas för jobb? Du kan erbjuda dig att dela med dig av din kunskap eller dina färdigheter om de är intresserade.

3. Be andra att vara en del av din egen personliga utveckling.

Personlig utveckling är inte bara till för barn och ungdomar. Du kan själv delta i programmet oavsett din ålder. När du ägnar tid åt att förbättras inom de andliga, sociala, fysiska och intellektuella områdena i ditt liv är du bättre rustad att hjälpa andra, oavsett vilka du möter. Och liksom Prophet i Ghana kan du välsigna andra genom att uppmuntra dem att delta tillsammans med dig, antingen det handlar om att organisera pianolektioner, gå på gruppträning eller lära er ett språk tillsammans.

4. Gör tjänande till ett mål.

Överväg att ägna tid varje dag åt tjänande. Det kan vara att du skickar ett sms, åker förbi för att fråga hur det går eller bestämmer en tid att träffas. Det kan innebära att du tar dig tid att markera när de du är stödperson för fyller år, eller följer dem på sociala medier för att ta reda på vad de är intresserade av eller vad de har gjort på sistone. Bara genom att ta fem minuter och fundera över vad någon annan behöver kan du få inspirerade tankar som kan göra skillnad.



EN OCH EN

"Ett kännetecken för Herrens sanna och levande kyrka kommer alltid att vara en organiserad, riktad ansträngning att betjäna vart och ett av Guds barn och deras familjer. Eftersom det är hans kyrka ska vi som hans tjänare betjäna den enskilde, precis som han gjorde."

President Russell M. Nelson, "Tjäna med Guds kraft och myndighet", *Liahona*, maj 2018, s. 69.

BERÄTTA OM DINA UPPLEVELSER

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

APOSTLAR DELGER budskap om hopp

För att bemöta viruset som sprids runtom i världen förbjuder myndigheter offentliga sammankomster och inför karantän. Skolorna stänger, kyrkans ledare ställer in möten i kyrkan och de som beger sig utomhus måste bära skyddande ansiktsmasker.

Året är 1919, och den rasande influensapandemi som började året innan kommer att kräva tiotals miljoner liv.¹ Kyrkans nye profet, President Heber J. Grant (1856–1945), avskildes i november 1918 men kommer inte att inröstas förrän i juni 1919 eftersom generalkonferensen i april har skjutits upp.

Under sin verksamhet efter dessa och andra svåra dagar gav president Grant råd som passar vår tid när han sa: "[Vi] kom till jorden för att förvärva kunskap, visdom och erfarenhet, för att lära oss livets läxa, att utstå smärta, frestelser och vinna jordelivets segrar." Av kunskap han fick genom degeln av personlig erfarenhet, tillade han: "Jag vet att de sista dagars heliga i motgångens stund blir mer tröstade och välsignade än något annat folk!"²

I vår nuvarande "motgångens stund" med det nya coronaviruset hämtar vi tröst i Jesu Kristi återställda evangelium. Vår vetskap om att vår himmelske Fader älskar sina barn och att han har kallat profeter och apostlar i vår tid till att vägleda oss genom dödlighetens stormar är en stor välsignelse.

Kyrkans ledare ger insikter om att hålla sig nära Gud, tjäna i kärlek och tålmodigt gå framåt under pandemin.



I de råd som getts i intervjuer under den senaste tiden påminner flera medlemmar i de tolv apostlarnas kворum oss om att vi kan känna glädje och se framåt med hopp oavsett vad som händer omkring oss.³

Arbetet går framåt

Äldste Bruce R. McConkie (1915–1985) liknade en gång kyrkan vid ”en stor karavan” som går framåt trots motstånd.⁴ Äldste David A. Bednar hänför karavanens stadiga rörelse framåt till kyrkans inspirerade förberedelse och dess historia av motgångar.

”Ingen gudlös hand kan hindra verket från att framåtskrida”,⁵ och ingen pandemi hindrar heller det här verket från att framåtskrida”, säger han. ”Mitt i alla de utmaningar vi ställs inför nu när vi handskas med det här viruset går verket framåt. ... Vi vet inte hur lång tid det tar, men vi kommer att övervinna det. Och vi kanske inte återupptar vårt tidigare livsmönster precis som det var, men många av dessa anpassningar och förändringar blir mycket positiva.”

Äldste Quentin L. Cook säger att kyrkans inspirerade förberedelse innehåller sådana lägliga exempel som betoning på att helga sabbatsdagen, stärka melkisedekska prästadömet kворum och hjälpföreningar, övergången till stödverksamheten och införandet av *Kom och följ mig*, Mormons bok-videor och programmet Barn och ungdomar.

”Vi kommer att se tillbaka på det här som en grundläggande förberedelsetid och inte bara något vi måste uthärda”, säger han.

President M. Russell Ballard, tillförordnad president för de tolv apostlarnas kворum, håller med.

Stängningar av templet ”gör det möjligt för dig att lära dig mer om släktforskning, indexering och hur man förbereder många, många namn för dagen när templets dörrar öppnas igen”.

– Äldste David A. Bednar

Trots den tillfälliga stängningen av tempel och möteshus har kyrkans medlemmar de andliga verktyg de behöver för att fortsätta framåt.

President Ballard minns hur han kände när han kom hem från kyrkan den 7 december 1941 och fick veta att Pearl Harbor hade attackerats och att USA skulle dras in i andra världskriget. Liksom många andra i dag oroade han sig för framtiden och undrade om hans egen framtid skulle gå förlorad.

”Men det var inte det som hände”, säger han. På samma sätt som världens fria folk vann det kriget kommer världen att vinna kriget mot coronaviruset. ”Allt kommer att bli bra när vi vänder våra hjärtan till vår Fader i himlen och ser till honom och till Frälsaren som hela människosläktets Återlösare”, säger han.

Ett annat sätt som kyrkan går framåt på är genom sitt missionsarbete, som svarar på ändrade förhållanden i världen. Äldste Dieter F. Uchtdorf säger att kyrkans ledare hade undersökt nya sätt att sprida evangeliet redan innan covid-19 började störa missionsarbetet. Den störningen har inneburit att man har transporterat tusentals missionärer till deras hemländer, avlöst vissa i förtid och omplacerat andra.



”Covid-19 accelererade våra tankar om detta enormt och öppnade våra ögon”, säger han. Följden är att teknik och sociala medier nu öppnar dörrar som tidigare varit stängda på grund av så kallade gated communities och otillgängliga hem och lägenhetshus.

”Missionsarbetet fortsätter att gå framåt trots pandemin”, tillägger äldste Uchtdorf. ”Vi fortsätter att lära oss hur vi kan förbättra missionsarbetet nu och i framtiden. Herren har lovat att påskynda sitt verk för att välsigna alla Guds barn (se L&F 88:73). Jag tror att vi är mitt i den här processen när vi lever i den här svåra tiden. Våra dyrbara missionärer är våra dagars pionjärer, de banar väg för att sprida evangeliets budskap på nya sätt som passar våra omständigheter, så att Jesu Kristi kyrka ska fortsätta att ’rulla fram tills den har uppfyllt hela jorden’” (L&F 65:2).

Nya möjligheter att sprida evangeliet är inte det enda som öppnas. Hjärtan öppnas också eftersom svåra tider ofta ödmjukar människor och vänder dem till Gud, säger äldste D. Todd Christofferson.

”De är lite mer öppna för att tänka: ’Jag kanske behöver något mer än mitt bankkonto. Kanske finns det mer att uppleva i livet än vad jag har gjort’”, säger han.

Äldste Christofferson uppmuntrar kyrkans medlemmar att söka efter möjligheter att missionera, som att dela med sig av evangeliets budskap och memes via sociala medier, prata med heltidsmissionärerna om att hjälpa till att vara vänskapskontakter för dem som de undervisar på nätet och att hålla kontakten med personer som de inte kan träffa så ofta.

Social distansering och andlig distansering

Ett annat sätt som kyrkan går framåt på är genom det andliga gensvaret från sista dagars heliga på timliga utmaningar som covid-19. För vårt fysiska beskydd ökar vi vårt fysiska avstånd till andra, men för vårt andliga beskydd närmar vi oss vår Fader i himlen och hans Son. Covid-19-pandemin har gett många av kyrkans medlemmar fler tillfällen att stärka sitt andliga beskydd genom att följa president Russell M. Nelsons råd att höra Herren.

”Vår Fader vet att när vi omges av osäkerhet och fruktan finns det inget som kan hjälpa oss mer än att höra hans Son”, sa president Nelson under generalkonferensen i april 2020. Han tillade: ”I vår strävan att vara Jesu Kristi lärjungar behöver våra ansträngningar att *höra honom* bli mer och mer avsiktliga. Det krävs medveten och konsekvent ansträngning för att fylla det dagliga livet med hans ord, lärdomar och sanningar.”⁶

Vi välkomnar inte att kyrkans möten tillfälligt ställs in, stängningen av tempel eller förlusten av jobb, men när vi tillbringar mer tid hemma får vi ”tillfälle att tänka på att vakna för Gud” (se Alma 5:7), säger äldste Cook. ”Kanske kan de senaste händelserna vara en andlig väckarklocka som fokuserar oss på det som betyder mest. Om så är fallet blir det en stor välsignelse under den här perioden att få koncentrera oss på sådant som vi kan fullända i våra liv och hur vi kan välsigna andra när vi vaknar för Gud och går längs förbundsstigen.”

Äldste Jeffrey R. Holland tillägger: ”Sådana tider inbjuder oss att titta in i vår själ för att se om vi tycker om det vi ser där. Det är då [vi]

tänker på vilka [vi] verkligen är och vad som verkligen betyder något.”

Sådana tider inbjuder oss också att stärka vår tro, vårt tjänande och vår tacksamhet, och manar oss att ”tänka på vårt beroende av Gud och de välsignelser från honom som vi så ofta tar för givna”, säger äldste Holland. ”Vi är skyldiga vår Fader i himlen att vara lite mer tacksamma och lite mer benägna att komma ihåg hur många problem som löses tack vare Gud, änglar, förbundslöften och bön.”

Det centrala i vår tacksamhet är välsignelsen att komma ihåg ”hur barmhärtig Herren har varit mot människobarnen, från Adams skapelse ända fram till [denna] tid” (Moro. 10:3). Medlemmarna i de tolvskvorum säger att närhelst vi är tvungna att ”söka skydd där vi är” kan vi följa Nephis och Almas exempel och minnas att han som vi ”har anförtrött [oss] åt”, Frälsaren Jesus Kristus, ”ska fortsätta att befria [oss]” (2 Ne. 4:19; Alma 36:27). Och vi kan minnas, som aposteln Paulus lärde, att ingenting kan ”skilja oss från Kristi kärlek” (se Rom. 8:35).

Herren Jesus Kristus ”är vår yttersta tillflykt” (se Ps. 61:2–5), säger äldste Holland. ”Vad som än händer kommer vi aldrig att skiljas från Frälsarens kärlek och hans sällskap, även om vi inte känner igen det då. Anden kan inte blockeras av ett virus, nationella gränser eller medicinska prognoser.”

”Göra vänliga saker”

När äldste Christofferson nyligen läste en rapport som framställt av en kommitté i kyrkan, blev han bekymrad över följderna av ”den påtvingade avskildheten” kan ha på ensamstående medlemmar i kyrkan – gamla och unga.

”Påtvingad avskildhet kan leda till ensamhet, och ensamhet kan få negativa fysiska och mentala



hälsokonsekvenser”, säger han. ”För att motverka detta rekommenderar en del folkhälsoförespråkare att de som upplever ensamhet söker efter sätt att ’göra vänliga saker’ för någon.”

Sista dagars heliga kan hitta sätt att tjäna, hjälpa och bidra till andra, särskilt till dem som är ensamma, säger äldste Christofferson, och ensamma medlemmar som tjänar andra kan minska sina känslor av isolering.

”Fokusera på att tjäna”, säger han. ”Det finns mycket vi kan göra för varandra för att känna samhörighet och broderskap och systerskap. Det här är en tid när äldstekvorumet och Hjälpföreningen verkligen kan komma till sin rätt och ge det som bara de är unikt organiserade för att göra.”

Och i stället för att alltid sms:a någon, föreslår han: ”Jag tycker det är mycket nyttigt att ringa någon med hjälp av den gamla tekniken som kallas telefon. Ring bara för att prata och interagera. Låt dem höra en röst.”

Små ansträngningar att nå ut till andra kan göra stor skillnad och lysa upp någons dag på sätt som vi kanske inte vet om. ”Vårt tjänande



*Små ansträngningar att
nå ut till andra kan göra
stor skillnad och lysa upp
någons dag på sätt som
vi kanske inte vet om.*

*"Vårt tjänande behövs
verkligen när människor
är så isolerade."*

– Äldste Quentin L. Cook

behövs verkligen när människor är så isolerade", säger äldste Cook.

Äldste Holland föreslår: "Vi bör avsätta en viss del av vår tid till att kommunicera med människor som behöver bli upplyfta. Naturligtvis blir vi upplyfta av att göra det, så alla 'lyfts upp' (se 3 Ne. 27:14, 15), som Frälsaren sa att han sändes till jorden för att göra."

Ett annat sätt vi kan lyfta oss själva och andra på är att förbereda oss för den dag när templen öppnar igen. Stängningar av tempel – vare sig det gäller pandemier, ombyggnad eller städning – "gör det möjligt för dig att lära dig mer om släktforskning, indexering och hur man förbereder många, många namn för dagen när templets dörrar öppnas igen", säger äldste Bednar.

Oavsett om templen är öppna eller stängda, tillägger äldste Bednar, kan kyrkans medlemmar fortfarande sträva efter att vara värdiga och att inneha en giltig tempelrekommendation.

Lärdomar som Herren vill att vi ska lära oss

Som äldste Bednar påpekar: även om ingen skulle välja att uppleva covid-19-pandemin har en nutida farsot ändå drabbat oss.

"Med det eviga perspektiv som det återställda evangeliet ger och den nåd som kommer av Frälsarens försoning, kan vi lära oss av jordelivets motgångar som förbereder oss för evighetens välsignelser", säger han. "Vi måste be. Vi måste söka. Vi måste fråga. Vi måste ha ögon till att se och öron till att höra. Men vi kan välsignas på anmärkningsvärda sätt för att vi ska kunna lära oss sådant som välsignar oss nu och för evigt."

Med dess förödande inverkan på familjer runtom i världen har covid-19 lärt människor att visa större omtanke om andra, säger president Ballard.

"Vi börjar inse hur dyrbara våra familjer är, hur dyrbara våra grannar är och hur dyrbara andra medlemmar i kyrkan är", säger han. "Det finns läxor som vi lär oss nu som gör att vi blir bättre människor."

Och när den nuvarande stormen bedarrar, vad kan vi då förvänta oss? Mer av samma sak, säger äldste Uchtdorf. Guds barn i och utanför kyrkan kommer att fortsätta möta svårigheter.

"Vi lever i en tid när vi behöver lära oss", säger han. Och den viktigaste lärdomen vi kan inhämta är att svaret på de kommande utmaningarna också är svaret på den nuvarande utmaningen: Jesu Kristi evangelium.

Eftersom sista dagars heliga har Jesu Kristi återställda evangelium, säger äldste Holland, kan de lära sig att vara positiva och optimistiska, att göra sitt bästa och att ta Herren på orden när han säger: "Låt oss ... med glädje göra allt det som står i vår makt. Och sedan kan vi med största förvisning stå stilla och se Guds frälsning och hans arm uppenbaras" (L&F 123:17).

"Det finns mycket att glädjas över när vi förädlar vår tro, litat mer på Herren och ser underverket av hans befrielse", säger äldste Holland. ■

SLUTNOTER

1. Se William G. Hartley, "The Church Grows in Strength", *Ensign*, sep. 1999, s. 35.
2. *Kyrkans presidenters lärdomar*: Heber J. Grant (2003), s. 47, 46.
3. Se Russell M. Nelson, "Glädje och andlig överlevnad", *Liahona*, nov. 2016, s. 82.
4. Bruce R. McConkie, "Karavanen drar vidare", *Nordstjärnan*, jan. 1985.
5. Joseph Smith i *History of the Church*, 4:540.
6. Russell M. Nelson, "Hör honom", *Liahona*, maj 2020, s. 89.



Hjärtan genomborrade av djupa sår: Övergrepp i familjen

Skadliga mönster kan utvecklas i alla relationer. Genom att känna igen dem kan övergrepp uppdagas eller stoppas innan de börjar.

Jason B. Whiting, fil. dr

Brigham Young University, School of Family Life

Nyligen fick jag ett telefonsamtal från en förkrossad far. Hans dotter Jenna (namnen har ändrats) studerade borta från hemmet vid ett college och var i en ny relation, och den utvecklades snabbt. Hennes pojkvän Jake pressade Jenna angående äktenskap och begränsade hennes kommunikation med hennes föräldrar. Jenna ursäktade sig inför dem och förklarade det som Jakes starka kärlek och önskan att tillbringa tid tillsammans som ett par.

Jennas föräldrar blev oroliga när de upptäckte att Jake hade en före detta fru och ett barn som han inte hade nämnt för Jenna. De ringde hans före detta fru som sa att Jake hade ett otrevligt temperament och var svartsjuk. När Jake fick reda på det blev han rasande. Han sa att Jennas föräldrar "kontrollerade" henne och påminde henne om ett tillfälle när de ogillade ett sarkastiskt skämt han hade kommit med om Jennas intelligens. Ironiskt nog insisterade Jake på att Jenna skulle fatta sina egna beslut genom att bryta kontakten

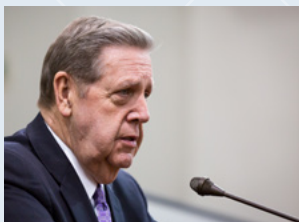
med dem. Jennas föräldrar blev desperata när deras telefonsamtal och sms sedan inte blev besvarade.

Alla vill ha en lycklig familj, men även om familjemedlemmarna försöker följa evangeliet kan vissa relationer bli skadliga. En del utmaningar är resultatet av missförstånd och friktioner som är vanliga i en familj. Men i sunda hem ber man om förlåtelse för dåligt uppförande och lagar sprickor, medan det i osunda situationer finns ett mönster av hårda ord och omild behandling som kan leda till övergrepp.

Övergrepp i hemmet och evangeliet

"Ni har krossat era ömma hustrurs hjärtan och förlorat era barns förtroende" (Jakob 2:35).

Övergrepp är handlingar där avsikten är att såra eller kontrollera. De består av en rad beteenden, bland annat försummelse, manipulering, verbal kritik och fysiskt eller sexuellt våld.¹ Tragiskt nog är övergrepp vanliga. En del forskare uppskattar att omkring en fjärdedel av alla barn världen över utsätts för fysisk, sexuell eller känslomässig misshandel.² Vuxna drabbas också i hög



”Rösten som bär innerligt vittnesbörd, uttalar innerliga böner och sjunger Sions psalmer kan vara samma röst som bryter ner och kritiserar, generar och förnedrar, orsakar smärta och fördärvar sin egen ande och andras i samma veva. ’Från samma mun kommer välsignelse och förbannelse’, suckar Jakob. ’Så får det inte vara, mina bröder [och systrar]’, säger han [Jak. 3:10].”

Se äldste Jeffrey R. Holland i de tolv apostlarnas kворum, ”Med änglars tunga”, *Liahona*, maj 2007, s. 16.

grad. Omkring en av fyra kvinnor och en av tio män utsätts för fysiskt våld av sin äkta hälft.

Övergrepp kan ske i alla relationer, och både män och kvinnor kan vara förövare. Men det är troligare att män kontrollerar och utövar allvarligt fysiskt och sexuellt våld, och att kvinnor terroriseras, domineras och skadas illa av sin äkta hälft.³

Övergrepp skadar själen, både hos förövaren och offret, och strider mot Frälsarens lärdomar. Nutida profeter har sagt att ”[de] ... som förgriper sig på maka eller barn ... en dag kommer att stå ansvariga inför Gud”.⁴ Förövare ignorerar eller utnyttjar ofta evangeliets principer. Jag tog till exempel emot ett par där mannen hade känslomässiga förhållanden med andra kvinnor och spelade bort familjens besparingar, men i stället för att be om förlåtelse pressade han sin fru att förlåta och insisterade på att hon bar på ”den större synden” om hon inte förlät honom. Han avfärdade hennes lidande och hävdade att hans ställning hos

Gud var bra – annars skulle han ju inte vara tempeltjänare.

När hans fru pratade med ledare i kyrkan tonade han ner sina svek och sa att hon överdrev sina bekymmer och var deprimerad. Mannen hade ratat ”principerna ... respekt, kärlek [och] medkänsla”⁵ och behandlade sin fru illa. Hennes ansträngningar att följa evangeliets principer kunde inte lösa problemet som han hade skapat. Vi kan alla ge efter för osunda beteenden. Det finns vissa egenskaper som alla slags övergrepp har gemensamt, och ju allvarligare de är och ju oftare de inträffar, desto osundare är relationen. Här är fem av de här typiska övergreppsmönstren som kan hjälpa dig se osunda beteenden hos dig själv och andra.

1. Grymhet

”Sina tungor använder de till svek. De har huggormsgift bakom sina läppar. Deras mun är full av förbannelse och bitterhet” (Rom. 3:13–14).

En man kom till mig för att få terapi mot sin frus vilja. Hon hånade honom för att han ”behövde hjälp”. I kyrkan var hon vänlig och hängiven, men hemma sved hennes kalla nedlåtande sätt som ett piskrapp. Hon kritiserade



UPPTÄCK MER

Ledare kan få hjälp med att hantera övergrepp i Resurser för ledare och kamrater på [JesuKristiKyrka.org](https://jesukristi kyrka.org). Alla ledare och lärare för barn eller ungdomar bör genomföra utbildningen ”Skydda barn och ungdomar” inom en månad från det att de blivit kallade. Utbildningen finns på ChurchofJesusChrist.org/callings/church-safety-and-health.

hans inkomst och kallade hans läraryrke för "kvinnogöra". Hon sa till sin son att "jag hoppas du inte blir en mes som din far" och pratade varje dag med sin mamma på telefon, där de nedvärderade sina äkta män. Kritiska människor anser sig ha rätt att orsaka smärta och "älskar att låta andra lida" (L&F 121:13). Sådana familjemedlemmar bryter mot Jesu bud att inte döma och inte fördöma (se Luk. 6:37) när de nedvärderar, visar avsky eller kommer med glåpord.

2. Svekfullhet

"Du är besatt av en lögnens ande, och du har drivit ut Guds Ande" (Alma 30:42).

Svek är något som genomsyrar övergrepp då förövaren förringar betydelsen av sina handlingar, skyller på andra och förvränger ord. Detta förvillar offren, som en av mina forskningsdeltagare beskrev: "[Min man brukade] få utbrott och därefter be om förlåtelse för att sedan säga: 'Men det var ju ditt fel ändå' ... och så vidare, tills jag började tro på det."⁶ Detta förnekande av någon annans verklighet kallas "gaslighting" och gör offren förvirrade och osäkra på sina minnen och åsikter. Liksom andra former av svek används gaslighting för att manipulera konversationer och uppvisa en falsk fasad.

De som begår övergrepp mot andra vägrar envist att erkänna att de orsakar skada och hävdar ofta att de själva



är offer. När Jenna uttryckte sin oro för Jakes kritik av hennes föräldrar blev han arg och menade att hon "förolämpade" honom. Jake var en av dem "som ropar om överträdelser ... eftersom de själva är syndens tjänare och olydnadens barn" (L&F 121:17). Han främjade inte bara sin falska framställning utan förbittrades över sanningen.⁷

3. Ursäkter

"[Erkänn] dina fel och den orätt som du har begått" (Alma 39:13).

En ödmjuk person känner ånger efter att ha sårat någon och omvänder sig och bättrar sig. Den som är benägen att begå övergrepp dövar samvetets röst med ursäkter. Som en av mina forskningsdeltagare erinrade sig: "Jag brukade känna mig hemsk efter den fysiska misshandeln men sedan tänka att det kanske inte skulle ha hänt om hon bara hade hållit tyst." Hans "sorg förde [honom] inte till omvändelse" (Morm. 2:13) utan sköts åt sidan av bitter ilska och beskyllan.

Som terapeut sa jag en gång till en hustru att jag aldrig hade sett henne visa "en sorg efter Guds vilja" över att hon kritiserade sin man. Hon reagerade inte med ånger utan sa buttert: "Underbart. Ännu en sak jag inte gör!" Övergreppsbenägna personer undviker ansvar, är snarstuckna och intar försvarsställning. De blir lätt stötta över småsaker.

4. Högmod

"Var ... ödmjuka och sätt andra högre än er själva" (Fil. 2:3).

Högmodet tar sig rättigheter och är egocentriskt. En man for ut mot sin fru och sina barn varje gång han ansåg att de inte "respekterade" honom. Om deras åsikt inte stämde överens med hans så var de "respektlösa" eller "olydiga" mot honom. Högmodet är tävlingsinriktat och fokuserat på makt och vinning. En sund familj där- emot samarbetar och "[behandlar] varandra rättvist" på ett balanserat sätt (4 Ne. 1:2). Gifta par ska vara likvärdiga makar⁸, där båda har en talan och bådas åsikter räknas.

5. Kontroll

"När vi försöker ... utöva kontroll eller herravälde eller tvång över människobarnens själar ... då drar sig himlarna tillbaka" (L&F 121:37).

Trots att vi värdesätter handlingsfrihet är det förvånande hur ofta familjemedlemmar talar om för varandra hur de ska tänka, känna och handla. Vissa kontrollerar även genom att skrämma, skambelägga, undanhålla kärlek eller hota. En man hade den strikta förväntningen att hans fru skulle laga frukost varje dag vid en viss tid, uppfylla vissa intima krav och lyssna på hans "bekymmer", som vanligtvis handlade om hur hon skulle förbättra sig. Han bevakade hennes inköp och blev arg om hon inte genast svarade på hans sms.

En mamma talade regelbundet om för sin tonårsdotter hur besviken hon var varje gång dottern var ledsen eller inte levde upp till mammans förväntningar. Om förväntningarna inte uppfylldes, eller om hennes man uttryckte sin oro, vägrade hon iskallt att prata med någon.



Hopp och helande

"Jag har hört din bön. Jag har sett dina tårar. Se, jag ska göra dig frisk" (2 Kung. 20:5).

Övergrepp är förkrossande, men en förändring är alltid möjlig. Offer kan vända sig till andliga och yrkeskunniga resurser och få kraft från Frälsarens försoning till att hela sina sår. Gå till **abuse.ChurchofJesusChrist.org** för att få hjälp.

De som har begått övergrepp måste omvända sig och söka hjälp. Detta kräver att personen "går ner i ödmjukhetens djup" (3 Ne. 12:2) och tar fullt ansvar för sitt beteende. En förändring kräver mer än kortlivade löften och ytliga ansträngningar. Smärtan som djup omvändelse innebär är hjärtslitande, och en del är inte villiga att göra det, vilket gör att offren har svåra beslut att fatta för att skydda sig själva.⁹

Vår himmelske Fader är orolig för oss precis som den plågade fadern som ringde mig om sin dotter. Guds kärlek är oändlig (se Mose 7:41) och han är djupt bedrövad när hans barn gör varandra illa. I ett hjärtskärande samtal med Enok gråter han. "Dessa dina bröder ... är mina egna händers verk, ... och [jag har] ... gett dem budet att de ska älska varandra ... men se, de är kärlekslösa och de hatar sitt eget blod" (Mose 7:32–33). Tårar fälls i himlen och på jorden när kroppar och själar skadas. Men med ödmjukhet, Guds kraft och professionell hjälp när så behövs är det möjligt att upphöra med skadliga beteenden och skapa ett hem där det finns värdighet, trygghet och kärlek. ■

SLUTNOTER

1. För mer information om fysiskt våld, se abuse.ChurchofJesusChrist.org. För mer information om sexuella övergrepp, se Benjamin M. Ogles, "Agency, Accountability, and the Atonement of Jesus Christ: Application to Sexual Assault" (andakt vid Brigham Young University, 30 jan. 2018), speeches.byu.edu och Chieko N. Okazaki, "Healing from Sexual Abuse" (konferens vid Brigham Young University, 23 okt. 2002).
2. Se Maryam Ajilian Abbasi, Masumeh Saeidi, Gholamreza Khademi, Bibi Leila Hoseini, Zahra Emami Moghadam, "Child Maltreatment in the World: A Review Article", *International Journal of Pediatrics*, vol. 3, nr 1 (2014), s. 353–365.
3. Se Hamby, S., "Current controversies: Are women really as violent as men? The 'gender symmetry' controversy", i Claire M. Renzetti, Jeffrey L. Edleson och Raquel Kennedy Bergen, *Sourcebook on Violence Against Women*, 3:e uppl. (2018), s. 78–82.
4. "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", *Liahona*, maj 2017, s. 145; se även abuse.ChurchofJesusChrist.org.
5. "Familjen: Ett tillkännagivande för världen."
6. Jason B. Whiting, Megan Oka och Stephen T. Fife, "Appraisal distortions and intimate partner violence: Gender, power, and interaction", *Journal of Marital and Family Therapy* (2012), bil: 1:113–149.
7. För andra skriftställen om förakt för sanningen, se Joh. 3:19–21; Apg. 7:54; 2 Ne. 1:25–26 och 2 Ne. 4:13.
8. Se "Familjen: Ett tillkännagivande för världen"; se även H. Burke Peterson, "Orättfärdigt ledarskap i äktenskapet", *Nordstjärnan*, juni 1990, s. 16–23 för mer information som rör läran om likvärdighet och frågor att begrunda i fråga om förbundsrelationer.
9. Personer i situationer där övergrepp förekommer ställs ofta inför val om hur de ska skydda sig själva eller andra och om de behöver sätta gränser eller begränsa sitt umgänge med dem som orsakar skada. President James E. Faust (1920–2007) tog upp den svåra situationen när någon är fast i "en lång och uppenbarligen ohjälplig relation som förstör en persons värdighet som människa" ("Berika ditt äktenskap", *Liahona*, apr. 2007, s. 3); se även delen "Help for Victims" på kyrkans webbplats om att förhindra övergrepp för mer information och ämnen.



UPPTÄCK MER

För att få ytterligare information eller kontakta professionella och andra bra resurser, gå till kyrkans webbplats om övergrepp på abuse.ChurchofJesusChrist.org.

För att få veta mer om hur man hjälper offer, läs sidpanelen "Hur kan jag hjälpa? För vänner och ledare" i den digitala versionen av den här artikeln på Liahona.ChurchofJesusChrist.org eller i appen Evangeliebiblioteket.

RESURSER FÖR LEDARE

Ledare som får kännedom om övergrepp där minderåriga är inblandade som offer eller vittnen ska kontakta kyrkans hjälplinje som finns på counselingresources.ChurchofJesusChrist.org.





**Äldste
Lawrence E.
Corbridge**
emeritusmedlem i
de sjuttios kvorum

ATT BESTÅ PÅ uppenbarelsens klippa

*Genom att vara grundade på uppenbarelsens klippa
kan vi få svar på de viktigaste frågorna.*

Ett uppdrag jag hade som generalauktoritet för några år sedan var bland annat att läsa en mängd antagonistiskt material beträffande Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga, profeten Joseph Smith, Mormons bok och återställelsens händelser. Sedan mitt uppdrag ändrades har jag inte återvänt för att vältra mig i den gyttjan.

Jag kände mig alltid nedstämd efter att ha läst delar av materialet och en dag inspirerades jag av den dystra känslan att skriva något av ett svar på alla sådana antagonistiska påståenden. Jag vill dela med mig av några tankar som jag skrev ner den dagen, och även om det jag skrev var för min egen nytta hoppas jag att det kan hjälpa dig också.

Kommer vi att bestå för evigt?

Profeten Daniel sa att i de sista dagarna ”ska himlens Gud upprätta ett rike som aldrig i evighet ska gå under och vars makt inte ska överlämnas till något annat folk. Det ska krossa och göra slut på alla de andra rikena, men självt ska det bestå för evigt” (Dan. 2:44).

Guds rike är Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Det kommer att ”bestå för evigt”. Frågan är om du och jag kommer att bestå eller om vi ”också [ska] gå?” (Joh. 6:67). Och om vi går, vart går vi då?



Bedrägeri är ett tidens tecken

När Herren beskrev tecknen på sin ankomst vid världens ände nämnde han många saker, bland annat krig och rykten om krig, folk som reser sig mot folk, hungersnöd, farsoter och jordbävningar och många andra tecken, inklusive detta: "För i de dagarna [i dag] ska det även uppstå falska kristusgestalter och falska profeter som ska visa stora tecken och under för att om möjligt bedra även de verkligt utvalda, de som är utvalda enligt förbundet" (JS-M 1:22; se även Matt. 24:24).

Jag är inte säker på vad som menas med att de "om möjligt [ska] bedra även de verkligt utvalda", men jag tror det åtminstone betyder att alla kommer att provas i vår tid.

Det finns många som bedrar, och bedrägeriets spektrum är brett. Vid ena änden möter vi dem som angriper återställelsen, profeten Joseph Smith och Mormons bok. Sedan ser vi dem som tror på återställelsen men som hävdar att kyrkan är ofullständig och har gått vilse. Andra menar att de tror på återställelsen men har blivit desillusionerade på grund av lärosatser som strider mot vår tids skiftande ståndpunkter. En del som saknar myndighet gör anspråk på syner, drömmar och ängla-besök för att rätta till kursen, vägleda oss till en högre väg eller förbereda kyrkan för världens ände. Andra bedras av falska andar.

I andra änden av spektrumet kommer vi till ett helt universum av distraktioner. Det har aldrig tidigare funnits så mycket information och felaktig information; så många produkter, apparater och spel, platser att besöka och

saker att se och göra som tar vår tid och uppmärksamhet bort från det som är viktigast. Allt det där och mycket mer sprids ögonblickligen över hela världen via elektroniska medier. Det här är en bedräglig tid.

Kunskap är avgörande

Sanningen gör att vi kan se klart, för den är "kunskapen om tingen som de är och som de var och som de kommer att vara" (L&F 93:24). Kunskap är avgörande för att vi ska kunna undvika att bli bedragna, skilja mellan sant och falskt och för att vi ska se klart och hålla kursen genom vår tids faror.

Profeten Joseph Smith sa: "Kunskap är nödvändig för liv och gudsfruktan ... Kunskap är uppenbarelse. Hör ... denna stora nyckel: kunskap är Guds kraft till frälsning."¹

Det sägs att man ska stå för det man tror på. Visst är det sant, men man kan inte vara bättre än det man vet. De flesta av oss handlar efter det vi tror på, särskilt om det vi tror på är för vårt eget bästa. Problemet är att vi har fel ibland.

En del kan tro på Gud och att pornografi är fel och ändå klicka på en pornografisk webbplats i den felaktiga tron att de blir lyckligare om de gör det eller att de inte kan rå för det eller att de inte sårar någon annan. De har helt enkelt fel.

Andra kan tro att det är fel att ljuga och ändå ljuga ibland i den felaktiga tron att det är bättre för dem om inte sanningen kommer fram. De har helt enkelt fel.

Någon kan tro och till och med veta att Jesus är Kristus och ändå förneka honom, inte bara en gång utan tre gånger, på grund av den felaktiga uppfattningen att det är bättre att vara tillmötesgående mot andra. Petrus var inte ondskefull. Jag är inte ens säker på att han var svag. Han hade fel helt enkelt. (Se Matt. 26:34, 69–75.)

När vi gör något dumt kanske vi tror att vi är orättfärdiga, när sanningen är den att vi helt enkelt har fel. Utmaningen handlar inte så mycket om att ta bort klyftan mellan våra handlingar och våra uppfattningar, utan i stället om att ta bort klyftan mellan våra uppfattningar och sanningen.

Hur tar vi bort den klyftan? Hur undviker vi att bli bedragna?

Primära frågor och sekundära frågor

Det finns primära frågor och det finns sekundära frågor. Börja med att svara på de primära frågorna. De primära frågorna är de viktigaste. Det finns bara några få primära frågor. Jag ska nämna fyra:

1. Finns det en Gud som är vår Fader?
2. Är Jesus Kristus Guds Son, världens Frälsare?
3. Var Joseph Smith en profet?
4. Är Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga Guds rike på jorden?

De sekundära frågorna däremot är oändliga. Det kan vara frågor om kyrkans historia, månggifte, människor av afrikanskt ursprung och prästadömet, kvinnor och prästadömet, översättningen av Mormons bok, Den kostbara pärlan, dna och Mormons bok, samkönade äktenskap, olika redogörelser för den första synen och så vidare.

Om du besvarar de primära frågorna blir de sekundära frågorna också besvarade, eller får mindre betydelse. När du besvarar de primära frågorna kan du hantera sådant som du förstår och som du inte förstår, sådant du håller med om och sådant du inte håller med om, utan att överge skeppet.

Den gudomliga metoden för lärande

Det finns olika metoder för lärande, bland annat vetenskapliga, analytiska, akademiska och gudomliga metoder. Alla fyra metoder är nödvändiga för att få veta sanningen. De börjar alla på samma sätt: med en fråga. Frågor är viktiga, särskilt de primära frågorna.

Den gudomliga metoden för lärande innesluter alla delar av de andra metoderna, men trumfar till slut alla andra eftersom den har tillgång till himlens krafter. I slutändan får vi kunskap om det som hör Gud till genom Guds Ande, som vanligtvis är en stilla och mild röst. Herren sa: "Gud ska ge er kunskap genom sin Helige Ande, ja, genom den Helige Andens utsägliga gåva" (L&F 121:26).

Aposteln Paulus lärde att vi inte kan veta vad som finns i Gud utom genom Guds Ande (se 1 Kor. 2:9–11; se även JST, 1 Corinthians 2:11). Han sa: "En oandlig människa tar inte emot det som kommer från Guds Ande. Det är dårskap för henne." Vi ser det varje dag. Paulus fortsatte: "Hon kan inte förstå det eftersom det måste bedömas på ett andligt sätt" (1 Kor. 2:14).





Av alla problem du möter i livet höjer sig ett över alla andra och är det minst förstådda. Det värsta av alla mänskliga tillstånd är inte fattigdom, sjukdom, ensamhet, övergrepp eller krig, hur hemska de än är. Det värsta av alla mänskliga tillstånd är det vanligaste: att dö andligt sett. Det är att skiljas från Guds närhet, och i det här livet är hans närhet hans Ande eller kraft.

Det bästa av alla mänskliga tillstånd där emot är inte välstånd, anseende, status, god hälsa, människors ära eller trygghet. Det bästa av alla mänskliga tillstånd är att vara begåvad med himmelsk kraft. Det är att vara pånyttfödd, att ha den Helige Andens gåva och sällskap, som är källan till kunskap, uppenbarelse, styrka, klarhet, kärlek, glädje, frid, hopp, självtillit, tro och nästan alla andra goda ting.

Jesus sa: "Hjälparen, den helige Ande ..., ska lära er allt" (Joh. 14:26). Den är kraften varigenom vi "kan ... få veta sanningen om allting" (Moro. 10:5). Den "visar ... [oss] allt vad [vi] bör göra" (2 Ne. 32:5). Den är "strömmar av levande vatten" som flyter fram till evig liv (Joh. 7:38; se även v. 37).

Betala det pris du måste betala, bär den börda du måste bära och gör den uppföring du måste göra för att få och behålla den Helige Andens kraft i ditt liv. Varje god sak är beroende av att du får och behåller den Helige Andens kraft i ditt liv.

"Det som inte uppbygger"

Så varför kände jag mig så dyster för flera år sedan när jag läste det antagonistiska materialet? Några skulle säga att denna mörka känsla är en produkt av vår tendens att bara ta till oss sådant som stämmer överens med våra antaganden och uppfattningar. Tanken att allting man har trott på och blivit undervisad om kan vara fel, särskilt när det inte finns något bättre som kan ta dess plats, är verkligen dyster och oroande.

Men mörkret jag upplevde när jag lyssnade på den dystra kören av röster som höjdes mot profeten Joseph Smith och Jesu Kristi kyrkas återställelse är annorlunda. Det mörkret är inte baserat på egna uppfattningar eller rädslan av att ha fel. Det är frånvaron av Guds Ande. Det är människans tillstånd när han eller hon är "lämnad åt sig själv" (L&F 121:38). Det är mörkrets svärmod och "[trögheten] över ditt tänkande" (L&F 9:9; se även v. 8).

Herren sa:

"Och det som inte uppbygger är inte av Gud utan är mörker.

Det som är av Gud är ljus, och den som tar emot ljus och förblir i Gud får mer ljus, och detta ljus växer sig klarare och klarare fram till den fullkomliga dagen" (L&F 50:23–24).

Uppenbarelse från Guds Ande överträffar det vi är benägna att ta till oss eftersom den inte bara bygger på bevis. Jag har tillbringat hela mitt liv med att försöka höra Herrens ord och lära mig känna igen och följa Guds Ande. Den ande som förknippas med de mörka röster som angriper profeten Joseph Smith, Mormons bok och återställelsen är inte ljusets, intelligensens eller sanningens ande. Det finns mycket jag inte vet, men jag känner igen Herrens röst, och hans röst finns inte i den dystra kören.

I skarp kontrast till mörkret och den beklämmande trögheten över vårt tänkande som tvivlets trask präglas av står ljusets, intelligensens och fridens ande som genomsyrar återställelsens händelser och förunderliga lära, i synnerhet skrifterna som uppenbarats för världen genom profeten Joseph Smith. Läs dem och fråga dig själv och Gud om deras

ord ljuger, bedrar och desillusionerar eller om de är sanningen.

Du kan inte lära dig sanningen genom eliminering

En del som är rädda för att kyrkan kanske inte är sann ägnar all tid och uppmärksamhet åt att vada sig igenom träsket av sekundära frågor. De gör misstaget att försöka lära sig sanningen genom en elimineringsprocess – genom att försöka eliminera varje tvivel. Det är aldrig en bra idé. Det fungerar inte.

Det finns oräkneliga påståenden och åsikter om sanningen. Varje gång du hittar ett svar på ett antagonistiskt påstående och tittar upp, finns det ett annat där som stirrar dig i ansiktet. Jag säger inte att du ska sticka huvudet i sanden, men det jag säger är att du kan ägna ett helt liv åt att desperat leta fram svaret på varje påstående angående kyrkan och aldrig komma till insikt om de viktigaste sanningarna.

Svaren på de primära frågorna kommer inte genom att man besvarar de sekundära frågorna. Det finns svar på de sekundära frågorna, men du kan inte bevisa något positivt genom att avfärda allt det negativa. Du kan inte bevisa att kyrkan är sann genom att motbevisa varje påstående som går emot den. Det är en bristfällig strategi. I slutändan måste det finnas bejakande bevis, och med det som hör Gud till kommer de bejakande bevisen från uppenbarelse genom den Helige Andens kraft.

Jesus frågade sina lärjungar:

”Vem säger ni att jag är?”

Simon Petrus svarade: ’Du är Messias, den levande Gudens Son.’

Jesus sade till honom: ’Salig är du, Simon, Jonas son, för det är inte kött och blod som har uppenbarat det för dig, utan min Far i himlen. ...

Du är Petrus, och på denna klippa ska jag bygga min [kyrka], och helvetets portar ska inte få makt över den’” (Matt. 16:15–18; se även

v. 13–14).

Jesu Kristi kyrka är grundad på uppenbarelsens klippa, och helvetets portar ska inte få makt över den. Du och jag är kyrkan. Vi måste var grundade på uppenbarelsens klippa, och fastän vi inte vet svaret på varje fråga måste vi veta svaren på de primära frågorna. Om vi gör det får helvetets portar inte makt över oss och vi kan bestå för evigt.

Att bestå på uppenbarelsens klippa

Vi har Gud i himlen som är vår evige Fader. Jesus



Kristus är Guds Son, världens Återlösare. Joseph Smith var en Guds profet som lade grunden till Guds rikes återställelse. Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga är Guds rike på jorden. Jag vet detta av egen erfarenhet – all min erfarenhet. Jag vet det genom bevis, och bevisen är överväldigande. Jag vet det genom studier. Och jag vet det med all säkerhet genom den Helige Andens kraft.

Och i och med detta vet jag allt jag behöver veta för att bestå för evigt. Må vi bestå på uppenbarelsens klippa, särskilt vad de primära frågorna anbelangar. Om vi gör det kommer vi att bestå för evigt och aldrig ”gå bort”. ■

Från "Stand Forever", ett tal som hölls under en andakt den 22 januari 2019 vid Brigham Young University.

SLUTNOT

1. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith (2007), s. 264.*

Hon är fortfarande vår

Vinaisi Maca Naquere, Lautoka, Fiji

Min man och jag skulle beseglas, men den här heliga förrättningen var mycket större än oss två.

Efter att ha hoppats och väntat på barn i sju år blev min man och jag äntligen välsignade med en dotter. Alicie var ljuset i vårt liv, men hon levde bara i fem månader innan hon dog i lunginflammation.

Det var den svåraste upplevelsen i mitt liv. Jag brukade komma hem från arbetet och gråta varje dag. Mina svärföräldrar satt ofta hos mig för att ge mig styrka. Jag bad hela tiden om ytterligare ett barn, men inget barn kom. Jag var uppslukad av sorg.

Mina svärföräldrar började uppmuntra min man och mig att åka till Suva tempel i Fiji för att beseglas. Vi hade aldrig varit i templet, och vi kom fram till att det skulle vara det bästa sättet för oss att få hopp och bli helade.

Inget kunde ha förberett mig för vad jag kände den dagen! Jag visste att min man och jag skulle vara beseglade för evigt. Den vetskapen fyllde mig med tacksamhet och kärlek. Men jag hade inte förstått att den här heliga förrättningen var mycket större än oss två.

I templet fick jag veta att Alicie kunde beseglas till oss. Jag grät tårar



av glädje när jag fick höra denna heliga lära. Vår dotter skulle vara vår i all evighet! Jag vittnar om att Gud, i sitt heliga hus, har gett oss allt vi behöver för att finna glädje.

Under åren som gått sedan dess har min man och jag välsignats med en son och tre adopterade barn. Men vi kan aldrig glömma Alicie. Tack vare templets förrättningar är vår dotter en del av vår familj för evigt.



När jag träffar någon som har förlorat ett barn, känner jag också deras smärta. Men jag vet också att den smärtan inte innebär slutet. Genom att förlora Alicie och uppleva andra prövningar har jag insett att Gud finns där för mig. När jag blir missmodig eller klagar på saker och ting, vet jag att Gud alltid finns där.

Jag vet att jag får träffa Alicie igen, och den sanningen fortsätter att fylla min man och mig med djup glädje. ■



Han gjorde mig hel igen

Alaina Dunn, Utah, USA

Min vän hörde att jag var sjuk och skickade ett hemmagjort pussel som hon tillverkat särskilt för mig.

Jag hade alltid sett mig själv som en person vid god hälsa. Så jag blev chockad när jag vaknade en morgon och kände ett tryck över bröstet, som om det skulle explodera. Jag togs i ilfart till sjukhuset, men trots flera timmar av provtagningar kunde läkarna inte hitta något fel. De skickade hem mig fastän jag fortfarande hade fruktansvärt ont. Så började en sju månader lång plåga med läkarbesök, sjukhusvistelser och den svåraste smärta jag någonsin känt.

Jag började bli deprimerad. Jag var tvungen att avbryta mina college-kurser och flytta tillbaka till mina föräldrar. Jag kunde inte gå ut med mina vänner. Jag hade för ont för att ägna mig åt mina intressen. Det kändes som om allt jag brydde mig om – mina förhoppningar, mina relationer, mina talanger – hade gått om intet, och nu kändes bitarna av mitt forna jag omöjliga att sätta på plats. Och jag började undra: Hur kunde min himmelske Fader låta det här hända mig? Älskade han mig inte?

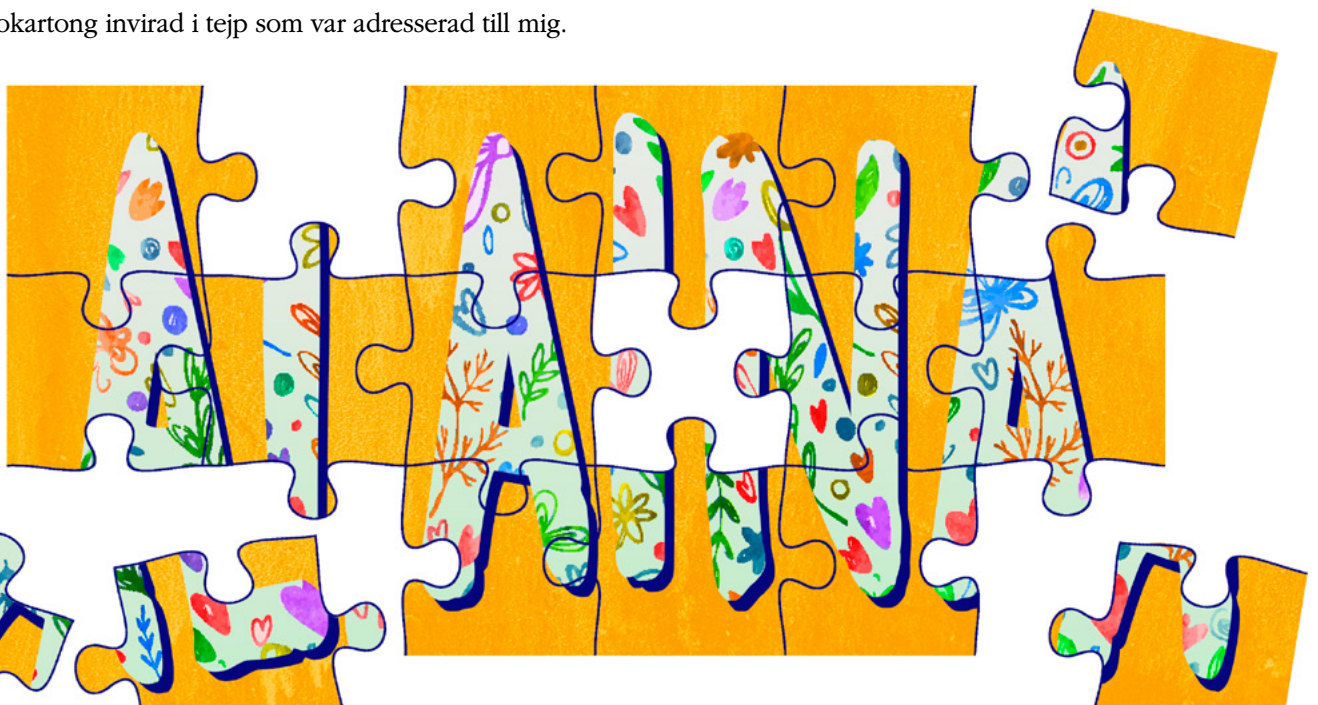
Efter ännu ett misslyckat och smärtsamt läkarbesök ville jag bara krypa ihop till en boll och gråta. Men när jag kom hem såg jag något konstigt på verandan: en gammal, trasig skokartong invirad i tejp som var adresserad till mig.

Ett brev på kartongen visade att paketet kom från en av mina vänner. Hon hade hört att jag var sjuk och ville muntra upp mig. När jag öppnade kartongen såg jag att den var full av små frigolitbitar. Det var ett hemmagjort pussel, gjort särskilt för mig.

Medan jag satte ihop pusslet började jag gråta. Pusslet formade mitt namn, omgivet av fina budskap av kärlek och uppmuntran. Jag kände att de splittrade bitarna av mig själv lades tillrätta medan jag satte ihop min väns gåva.

Kort därefter började jag ta en medicin som mildrade mina symptom och hjälpte läkarna att ställa en diagnos. Jag hade en sällsynt åkomma som gick att behandla, och med rätt medicinering kunde jag få ett normalt liv igen.

Medan min kropp läkte visste jag att jag aldrig skulle glömma det jag hade lärt mig. Tack vare min väns fina gåva visste jag att jag var älskad och att min himmelske Fader inte hade glömt mig. Efter att ha känt mig splittrad i flera månader blev jag hel igen tack vare en väns vänlighet och min himmelske Faders kärlek. ■



"Har ni en blå bok med guldbokstäver?"

Michael Jacobson, Oregon, USA

En tid efter att jag slängde boken blev jag nyfiken på vad den innehöll.

För många år sedan fick jag en blå bok med guldbokstäver på omslaget från missionärer som tjänade på militärbasen där jag utbildades till ett jobb i USA:s flotta.

När jag började läsa boken sa någon att den var falsk eftersom den hade kopierats från Bibeln. Det fick mig att tvivla på bokens äkthet, men jag behöll den. Jag läste lite i den, lade den i botten av min sjösäck och glömde sedan bort den.

Över ett år senare bestämde jag mig för att rensa i sjösäcken. Jag såg

boken men var inte längre intresserad av den, så jag slängde den. Men en tid senare blev jag nyfiken på vad som fanns i boken med guldbokstäver. Nu är jag övertygad om att den känslan kom från Anden, "som leder till att göra gott" (L&F 11:12).

År 2005 frågade en nyvunnen vän om jag ville lyssna på missionärerna. Först hade jag frågor och tvivel om det de undervisade, men missionärerna var säkra på sin sak och gav svar som jag tyckte var vettiga.

När jag insåg att de här missionärerna var som missionärerna jag hade träffat årtal tidigare frågade jag ivrigt: "Har ni en bok med guldbokstäver på?"

"Ja, det har vi!" svarade en av dem. "Den

heter Mormons bok!"

Jag var glad att ha Mormons bok igen. Faktum är att jag var så glad att jag läste den mer än en gång på mindre än två veckor! Medan jag läste och bad kom jag till insikt om att det var Guds ord.

Äldste Rubén V. Alliaud i de sjuttios kворum sa något under en generalkonferens som har att göra med min upplevelse med Mormons bok: "[Alla] läsare som beslutar sig för att uppriktigt studera [Mormons bok] under bön [kommer] inte bara att lära sig om Kristus, utan också lära sig *av* Kristus – särskilt om de bestämmer sig för att pröva 'Guds ords kraft' [Alma 31:5] och inte förhastat förkastar den i fördomsfull otro på grund av det andra har sagt om sådant de aldrig har läst."¹

Genom att läsa Mormons bok, be och lita på Anden har jag sett enastående saker hända i mitt liv. ■

SLUTNOT

1. Rubén V. Alliaud, "Funnen genom Mormons boks kraft", *Liahona*, nov. 2019, s. 37.



Syftet med mitt dop

Rui Cong Hong, New Taipei City, Taiwan

Före mitt dop satt jag ensam och bad om att mina vänner mirakulöst skulle dyka upp.

När jag var liten och bodde i en förort till Taipei visst jag inget om missionärer. Så första gången jag kom i kontakt med dem var jag nyfiken på deras budskap. Det dröjde inte länge förrän jag var ivrig att följa deras lärdomar och omsätta evangeliet i handling i mitt liv. Jag kände att det här var ett sätt för mig att få reda på om det verkligen fanns en Gud.

Inom en månad hade jag fått undervisning om evangeliet och buden som lärs ut före dopet. Jag kände frid när jag bad, jag fick personlig uppenbarelse genom att studera skrifterna och jag missade inte ett enda möte i kyrkan. Jag bestämde mig för att jag skulle döpas.

Den största utmaningen jag ställdes inför just då var problem som hade uppstått i relationen med några av mina vänner eftersom de motsatte sig mitt engagemang i kyrkan. Jag bad en hel del om de här problemen, men våra relationer verkade bara bli värre.

Jag bjöd in mina vänner till mitt dop, men de ignorerade min inbjudan helt. Jag visste verkligen inte vad jag skulle göra. Före mitt dop satt jag ensam på soffan i foajén i kyrkan och bad om att mina vänner



mirakulöst skulle dyka upp så att jag kunde berätta om de positiva förändringar jag hade gjort och bevisa för dem att jag fattade rätt beslut genom att döpas.

Mina vänner kom aldrig, men när jag utgöt mitt hjärta till Gud fick jag ett intryck. Jag kände i det ögonblicket stor kärlek från min himmelske Fader. Jag visste att han var där och att han verkligen hade lyssnat på min bön.

Ursprungligen ville jag helt enkelt döpas på grund av allt det underbara som hände i mitt liv, men i det ögonblicket insåg jag syftet med mitt dop.

Intrycket jag fick var att Herren talade milt och direkt till mig och sa: "Du behöver inte bevisa något för någon. Du behöver bara bevisa för mig att du är villig att komma till mig och hålla fast vid mitt evangelium i hela ditt liv." ■



3 Nephi 17–19

(28 SEPTEMBER–11 OKTOBER)

I Jesu Kristi verksamhet bland nephiterna visade han stor kärlek och sin helande kraft för alla som kom till honom. Vad kan vi lära oss av nephiternas upplevelse med Frälsaren?



DISKUSSION

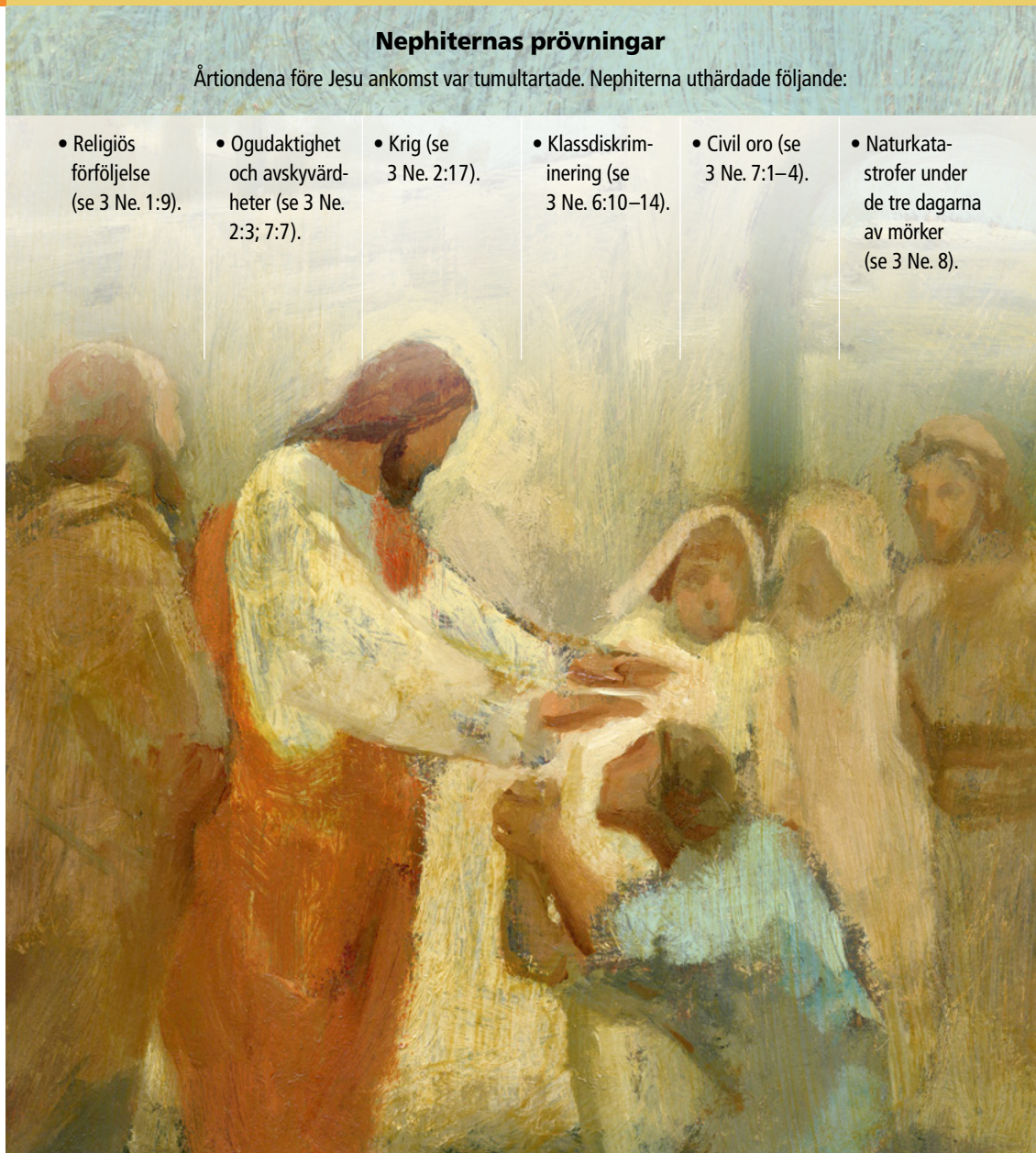
- Om du var bland nephiterna, vad skulle du be Frälsaren att hela? Vad skulle du säga till honom?
- Hur kan du liksom nephiterna komma till Kristus och uppleva hans kärlek och helande kraft i ditt liv?
- När har du känt Frälsarens kärlek? Hur kände du den kärleken?

Hur kan vi uppleva Kristi helande kraft?

Nephiternas prövningar

Årtiondena före Jesu ankomst var tumultartade. Nephiterna uthärdade följande:

- | | | | | | |
|--|---|-------------------------|---|-------------------------------|---|
| • Religiös förföljelse (se 3 Ne. 1:9). | • Ogudaktighet och avskyvärheter (se 3 Ne. 2:3; 7:7). | • Krig (se 3 Ne. 2:17). | • Klassdiskriminering (se 3 Ne. 6:10–14). | • Civil oro (se 3 Ne. 7:1–4). | • Naturkatastrofer under de tre dagarna av mörker (se 3 Ne. 8). |
|--|---|-------------------------|---|-------------------------------|---|



Kristi verksamhet bland nephiterna

När Frälsaren visade sig för nephiterna inbjöd han alla "som [led] på något sätt" (3 Ne. 17:7) att komma fram och bli helade. Hans inbjudan sträckte sig bortom de prövningar nephiterna just hade genomlidit. Den gällde synliga och osynliga sår som nephiterna kunde ha burit på hela livet. Jesus Kristus helade "var och en" (3 Ne. 17:9) och betjänade dem en efter en (se 3 Ne. 17:21).



3 Nephi 17–19

(28 SEPTEMBER–11 OKTOBER)

När Kristus besökte nephiterna bad han med dem 11 gånger. Genom ord och exempel lärde han dem hur de skulle be. Nutida profeter, siare och uppenbarare fortsätter att lära oss det som Frälsaren lärde oss om bön. Här är några exempel:

DISKUSSION

Vad mer har Frälsaren och nutida profeter, siare och uppenbarare lärt oss om bön? Hur kan de här lärosatserna hjälpa dig att göra dina böner mer meningsfulla?

SLUTNOTER

1. David A Bednar, "Be alltid", *Liahona*, nov. 2008, s. 43.
2. Thomas S Monson, "Tre mål till vägledning", *Liahona*, nov. 2007, s. 119–120.
3. *Kyrkans presidenters läromärken: Howard W. Hunter* (2015), s. 227.
4. Dallin H. Oaks, "Bönens språk", *Liahona*, juli 1993, s. 17.
5. Boyd K. Packer, "Bön och meningar", *Liahona*, nov. 2009, s. 46.

Hur kan jag be så som Frälsaren lärde?



Vad Frälsaren lärde

Be för andra (se 3 Ne. 17:14, 17, 21; se även 3 Ne. 18:23)

Vaka och be alltid (se 3 Ne. 18:15)

"Be i era familjer" (3 Ne. 18:21; se även 3 Ne. 17:3)

Upprepa inte många ord (se 3 Ne. 19:24; se även 3 Ne. 13:7)

"Fortsätt att be" (3 Ne. 19:26)



Vad nutida profeter, siare och uppenbarare lär

"Att ivrigt och med all kraft be för andra ökar vår förmåga att höra och lyda Herrens röst."¹

"Det är genom uppriktig och innerlig bön som vi kan få de välsignelser vi behöver och det stöd som krävs för att vi ska ta oss fram genom denna tidvis svåra och prövande resa vi kallar dödligheten."²

"Om ni ... håller i dagliga familjeböner ... får ni Herrens utlovade välsignelser för att ni uppreser rättfärdiga efterkommande."³

"Våra böner bör vara enkla, direkta och uppriktiga."⁴

"Be ofta. Be inom dig, i hjärtat. Be på knä. Bönen är din egen nyckel till himlen. Låset är på din sida av slöjan."⁵





3 Nephi 20–26

(12–18 OKTOBER)

Bland allt det som Frälsaren undervisade nephiterna om, undervisade han dem om Israels insamling och befallde dem att studera skrifterna och föra egna uppteckningar. Hur kan vi följa de här lärdomarna i dag?



Utforska profeterna

Frälsaren befallde nephiterna att "utforska profeterna" (3 Ne. 23:5). Vi har möjlighet att höra den levande profeten och andra ledare i kyrkan tala under generalkonferensen.

- Vad kan du göra för att få ut mer av generalkonferensen?
- Hur får vi hjälp att samla Israel när vi "utforskar profeterna"?

Hjälp till med verket

Jesus Kristus profeterade om att "ett stort och förunderligt verk" skulle utföras i de sista dagarna (se 3 Ne. 21:9). Det verket är Israels insamling. President Russell M. Nelson har kallat det här för "det viktigaste som sker på jorden i dag" och sagt: "Om ni väljer det, om ni vill, kan ni vara en stor del i det."¹

- Hur kan du och din familj lära er mer om och delta i Israels insamling?



För en uppteckning

Jesus befallde sina nephitiska lärjungar att föra en uppteckning över hans lärdomar och lamaniten Samuels profetior (se 3 Ne. 23:4, 6–13). På liknande sätt kan vi föra en uppteckning över våra upplevelser för att själva få hjälp och för att undervisa andra.

- Finns det tidigare andliga upplevelser som du inte har skrivit ner?
- Hur kan du föra en uppteckning över det som Gud undervisar dig om?

SLUTNOT

1. Russell M. Nelson, "Israels hopp" (världsomfattande andakt för ungdomar, 3 juni 2018), [HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org](https://www.hopeofisrael.org).



3 Nephi 27–4 Nephi

(19–25 OKTOBER)

Efter Frälsarens besök hos nephiterna upplevde de nästan 200 år av enighet och fred eftersom "allt folket blev omvänt till Herren" (4 Ne. 1:2).

Vilka andra exempel finns på nephiternas rättfärdiga handlingar? Du kan läsa 4 Nephi 1:2–15 och fylla i tomrummen med fler exempel som du hittar:

- _____

- _____

DISKUSSION

- Jämför de rättfärdiga nephiternas lycka med sorgen de upplevde när de var orättfärdiga. Begrunda skillnaderna och hur du kan bli mer omvänt till Herren.
- Kan du välja något som du kan förbättra i ditt liv?
- Hur kan detta föra dig närmare dina vänner, din familj och Herren?

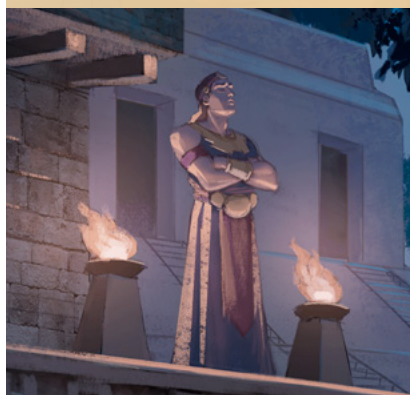
Vad innebär det att vara verkligt omvänt?



Lycka och enighet

Nephiterna var lyckliga och eniga på grund av sina rättfärdiga handlingar (se 4 Ne. 1:2–15).

- De var rättvisa och vänliga mot varandra.
- De följde Kristi bud.
- De blev mer ödmjuka genom fasta och bön.



Sorg och söndring

Olyckligtvis varade inte åren av enighet och lycka för evigt. Så småningom slutade nephiterna lyda Guds bud (se 4 Ne. 1:24–31). När det hände

- blev de själviska och högmodiga
- byggde de egna kyrkor för ekonomisk vinning
- förnekade de Kristi kyrka.







**Biskop
Dean M. Davies**
förste rådgivare
i presiderande
biskopsrådet

Möteshuset – en plats för vördnad och tillbedjan

Herrens Ande finns i våra möteshus och inspirerar oss när vi visar vördnad inför honom.

En hängiven kollega berättade en gång om en upplevelse han hade när han fullföljde ett stavsuppdrag att flytta undan stolar och ställa stavscentret i ordning efter en stavskonferens. När han hade hållit på med uppdraget i 30 minuter upptäckte han att inga andra utom han själv var kvar i byggnaden. Men i stället för att känna sig ensam och angelägen om att skynda iväg märkte han att samma fina känsla av frid som han hade känt under konferensen dröjde kvar hos honom och faktiskt blev allt starkare.

När han hade slutfört uppdraget och lämnade möteshuset mötte han en annan medlem som verkade iakta honom uppmärksamt. När medlemmen förstod vad min vän hade gjort tog han honom i hand och sa: "Herren ser de här små sakerna du gör för honom och han ser ner på dig och ler."

Flera år senare när samme vän tjänade som biskop befann han sig återigen ensam i församlingens möteshus. Efter att ha släckt lamporna i sakramentssalen dröjde han kvar en stund medan månen lyste in på talarstolen genom fönstren.

Den bekanta känslan av frid kom över honom och han satte sig ner nära talarstolen och begrundade alla heliga stunder han hade upplevt i den miljön – alla gånger han hade sett prästerna bryta bröd vid sakramentsbordet, de tillfällen när han hade känt den Helige Andens sällskap medan han höll ett tal under en församlingskonferens, de dopgudstjänster han hade lett, de vackra körframträdanden han hade hört och de oräkneliga vittnesbörden från församlingsmedlemmarna som hade berört honom så djupt. Där han satt för sig



själv i den mörka salen kände han sig överväldigad av det samlade intrycket av dessa upplevelser i sitt liv och han böjde huvudet i djup tacksamhet.

Min vän hade klokt och korrekt blivit undervisad att de heligaste platserna på jorden är templet och hemmet, men på grund av de ovan nämnda upplevelserna kom han också till insikt om våra möteshus heliga natur. Eftersom de här byggnaderna är invigda genom prästadörets myndighet blir de en miljö i vilken Herren utgjuter välsignelser över sitt folk och i vilken "gudaktighetens kraft [blir] uppenbar" genom de förrättningar som utförs där (se L&F 84:20).

Möteshuset ger tillsammans med hemmet den utlovade glädje som trofasta heliga kan förvänta sig på sabbatsdagen. Det blir en plats där medlemmarnas kollektiva tillbedjan får deras hjärtan att "[förenas] i

enighet och i kärlek till varandra" (Mosiah 18:21) och till Frälsaren. För att vi ska kunna visa tillbörlig tacksamhet och respekt för det utgjutande av andliga välsignelser som kommer till oss genom våra möteshus bör vi gå in i dessa platser för tillbedjan i en anda av djup och uppriktig vördnad.

Innebörden av vördnad

I vår nutida kyrkkultur har ordet *vördnad* blivit synonymt med ordet *tystnad*. Mjuka toner är förvisso lämpliga i våra möteshus, men en sådan begränsad syn på vördnad fångar inte hela innebörden av ordet. *Vördnad* kan spåras till det latinska verbet *revereri*, som betyder "att förundras över".¹ Kan vi möjligtvis hitta ett ord som bättre uttrycker vår själs känslor när vi verkligen begrundar det som Frälsaren har gjort för var och en av oss?

Jag blir påmind om orden i den vackra psalmen vi sjunger i våra möteshus: "Förundrad jag är att han nedsteg från himlens sfär."² Den djupa känslan av tacksamhet, pris och förundran är det som vördnad utgörs av, och den förmår oss att undvika allt slags språk eller dåligt uppförande som kan försvaga dessa känslor hos oss själva och andra.

Möteshuset och sabbatsdagen

Genom nutida uppenbarelse vet vi att en viktig del av vår tillbedjan på sabbaten är att "gå till bönehuset och offra [våra] sakrament på [Herrens] heliga dag" (L&F 59:9). De "bönehus" vi samlas i på sabbaten är våra heliga möteshus.

President Russell M. Nelson har hjälpt oss att bättre förstå det nära sambandet mellan vår vördnad för Frälsaren och våra känslor gentemot sabbatsdagen. När han berättade om hur han själv lärde sig hedra sabbaten sa han: "Jag lärde mig genom skrifterna att det jag valde att göra och min inställning till sabbaten var ett *tecken* mellan mig och min ... Fader."³

Precis som vårt uppförande och vår inställning på sabbaten är ett tecken på vår hängivenhet till Herren kan vårt uppförande, vår inställning och även vår klädsel när vi befinner oss i hans bönehus ge en antydning om hur stor vördnad vi hyser för Frälsaren.

Möteshus och förrättningar

Äldste Jeffrey R. Holland i de tolv apostlarnas kворum vidgade vår kunskap om det här begreppet när han sa:

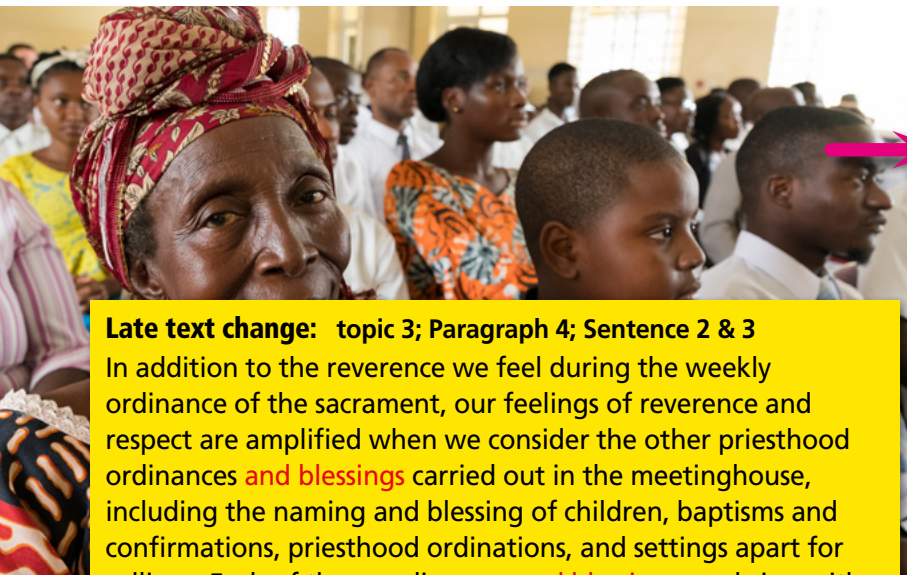
"Förutom att skapa ytterligare tid för mer hemcentrerad evangelieundervisning är vårt ändrade mötesschema för söndagar också tänkt att ... [lägga] rätt tonvikt vid Herrens nattvards sakrament som det heliga och erkända huvudfokuset i vår gudsdyrkan varje



vecka. Vi ska på ett så personligt sätt som möjligt minnas att Kristus dog av ett förkrossat hjärta som kom av att han tog på sig hela den mänskliga familjens synder och sorger.

Eftersom vi bidrog till denna dödliga börda kräver en sådan stund vår respekt."⁴

Det är viktigt att komma ihåg att den utsedda platsen för denna högtidliga stund av respekt för Frälsaren är möteshusets sakramentssal. Förutom vördnaden vi känner när sakramentets förrättning utförs varje vecka förstärks våra känslor av vördnad och respekt när vi tänker på de andra prästdömsförrättningarna och välsignelserna som utförs i möteshuset – när barn får ett namn och en välsignelse, dop och konfirmationer, prästdömsordinationer och avskiljningar för ämbeten. Var och en av dessa förrättningar och välsignelser kan föra med sig en utgjutelse av den Helige Anden om de som deltar och de som närvarar kommer med en vördnadsfull inställning.



Late text change: topic 3; Paragraph 4; Sentence 2 & 3

In addition to the reverence we feel during the weekly ordinance of the sacrament, our feelings of reverence and respect are amplified when we consider the other priesthood ordinances **and blessings** carried out in the meetinghouse, including the naming and blessing of children, baptisms and confirmations, priesthood ordinations, and settings apart for callings. Each of these ordinances **and blessings** can bring ~~with it~~ an outpouring of the Holy Spirit if those who participate and those who attend come in an attitude of reverence.

Möteshus och tillbedjan

Sabbatsdagen ger oss möjlighet att tillbe Herren i våra hemstudier och som församling under sakramentsmötet och andra möten. Alltsedan kyrkans första dagar har de heliga tyckt om att samlas för att umgås och skapa band av broderskap och systerskap. Våra möteshus har designats med utrymmen för att sådana aktiviteter ska kunna hållas under veckan. Men vi får aldrig förlora huvudsyftet med dessa byggnader ur sikte, vilket är att tillhandhålla en plats för tillbedjan.

Det finns ett nära samband mellan tillbedjan och vördnad. "När vi tillber Gud närmar vi oss honom med vördnadsfull kärlek, ödmjukhet och dyrkan. Vi bekänner och accepterar

honom som vår mäktige Konung, universums Skapare, vår älskade och oändligt kärleksfulle Fader."⁵

Det centrala syftet med vår dyrkan bör därför påverka vårt uppförande i möteshusen även när vi är engagerade i sociala eller rekreationsmässiga aktiviteter. Stor omsorg bör läggas på att minimera nedskräpning, oordning och skador i alla delar av byggnaden till följd av kyrkans aktiviteter, och åtgärder bör vidtas för att snabbt städa eller reparera den när sådant inträffar.

Barn och ungdomar kan få undervisning om att vördnad för och omsorg om möteshuset sträcker sig bortom söndagsmötena. När medlemmar hjälper till att städa möteshuset – särskilt när föräldrar och barn gör det tillsammans – får de på ett underbart sätt möjlighet att utveckla en känsla av vördnad för våra heliga byggnader. Som min väns upplevelse visar – när han ställde stavscentret i ordning efter en stavskonferens – är själva handlingen att ta hand om möteshuset ett sätt att dyrka Herren och inbjuda hans Ande.



Att ta hand om våra möteshus är en form av tillbedjan och inbjuder Herrens Ande.



Möteshuset och Frälsaren

Under president Nelsons profetiska ledning görs betydande ansträngningar för att se till att Jesu Kristi namn aldrig exkluderas när vi benämner hans kyrka. På liknande sätt får vi inte låta Frälsaren fräntas sin centrala plats i vår tillbedjan – inklusive våra platser för tillbedjan.

Vi har för vana att kalla templet Herrens hus, vilket är en korrekt och viktig benämning. Vi kan emellertid vara benägna att glömma att vart och ett av våra möteshus är invigt som en plats där Herrens Ande kan vistas och där Guds barn – både i och utanför kyrkan – kan komma "till kunskapen om sin Återlösare" (Mosiah 18:30).

Det nyligen tillkännagivna initiativet att utsmycka våra möteshus med tavlor som

respektfullt skildrar Frälsaren och de gudomliga händelserna under hans jordiska och efterjordiska liv är ämnade att dra våra blickar, sinnen och hjärtan närmare honom. När du går in i dessa bönehus för möten och aktiviteter inbjuder vi dig kärleksfullt att stanna upp, observera och begrunda dessa heliga målningar, att betrakta dem tillsammans med dina barn och att låta dem stärka dina känslor av tillbedjan och vördnad inför Gud.

Gamla testamentets profet Habakkuk förkunnade: "HERREN är i sitt heliga tempel. Var stilla inför honom, hela jorden!" (Hab. 2:20). Må vi på liknande sätt minnas att Herrens Ande vistas i våra möteshus och genomtränger våra hjärtan i den mån vi handlar i vördnad inför honom. ■

SLUTNOTER

1. "Revereri", Lexico Powered by Oxford, [lexico.com](https://www.lexico.com/).
2. "Oändlig är kärleken", *Psalmer*, nr 125.
3. Russell M. Nelson, "Sabbaten är en lust och en glädje", *Liahona*, maj 2015, s. 130.
4. Jeffrey R. Holland, "Se Guds Lamm", *Liahona*, maj 2019, s. 45.
5. Dean M. Davies, "Tillbedjans välsignelser", *Liahona*, nov. 2016, s. 94.

I den här delen

44 Är beroende detsamma som upproriskhet?

Destiny Yarbrow

48 Sju tips för att övervinna användning av pornografi

Richard Ostler

Endast digitalt

Hur jag stöttade mamma på hennes väg mot nykterhet

Onnastasia Cole

Läs de här artiklarna och mer

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

Berätta om din upplevelse

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

Du kan känna dig fri

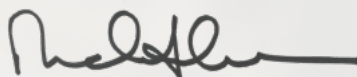
Har du eller någon du älskar fastnat i cykeln att strula till det, omvända sig, falla tillbaka och strula till det igen? Många underbara unga vuxna jag arbetade med när jag var biskop för en församling för unga ensamstående unga vuxna var fast i samma cykel. **Men många blev också fria från den genom Jesu Kristi försoning.** Budskapen om beroende i månadens avdelning ger en bra inblick i hur både du och andra kan bli fria.

Det viktigaste att komma ihåg är att **vi alla är älskade barn till en himmelsk Fader.** Äldste Dieter F. Uchtdorf har sagt: "[Gud] väntar inte med att älska dig tills du har övervunnit dina svagheter och dåliga vanor. Han älskar dig i dag, fullt medveten om allt som du går igenom. ... Han vet att du kände ånger de gånger du gjorde orätt eller misslyckades. **Och han älskar dig fortfarande**" (se "Lev evangeliet med glädje", *Liahona*, nov. 2014, s. 123; betoning tillagd).

Satan, å andra sidan, försöker övertyga dig om att du är utom räckhåll för och undantagen vår himmelske Faders kärlek och Frälsarens kraft att förvandla och rena dig. Han försöker hålla dig kvar i en nedåtgående spiral av skam och självförakt, men tro inte på hans lögn.

Vänd dig i stället till din himmelske Fader. **Var inte rädd** för att öppna dig för din biskop eller grenspresident och andra som älskar dig. När du läser berättelserna om hopp från andra unga vuxna som har påverkats av beroende, följ då de intryck du får. **Ha tålamod med dig själv, tänk på din gudomliga natur, ta en dag i taget och tro på Jesu Kristi helande kraft.** Han och så många resurser hjälper oss att lyckas nå den efterlängtdade friheten. Ge aldrig upp.

Din vän,
Richard Ostler





Är beroende detsamma som upproriskhet?

Större insikt om beroende kan hjälpa oss lita på att Herren en dag befriar oss från fångenskap.

Destiny Yarbrow

vår fallna värld är beroende en frustrerande och livsförändrande verklighet för en del. När vi omåttligt använder något för att fly från livet, till exempel mat, receptbelagd medicin, sociala medier, skvaller, pornografi, lögn, hasardspel eller till och med träning, är det lätt att vi hamnar i en beroendecykel.

När jag har sett underbara och kärleksfulla människor omkring mig hamna i ett beroende – vilket är mer än att ge efter för felaktiga val – har jag vänt mig till skrifterna och aktuell forskning om beroende för att bättre förstå de här neurologiska impulserna och tvångsbeteendena.

Beroende och ogräs

Att navigera genom beroende kan vara som att ta hand om en trädgård. Vi rensar inte ogräs en gång och tror att vi är klara. Vi vet att mer ogräs dyker upp, så vi rensar noggrant och regelbundet bort ogräset för att skydda plantorna.

Om vi har problem med beroende kanske vi blir missmodiga när vi får ett återfall fastän vi har omvänt oss och sökt hjälp. Vi kanske blir förvånade och frustrerade över att de

här frestelserna är särskilt starka efter mycket lyckliga eller mycket sorgliga perioder i livet. (Ungefär som det verkar växa mer ogräs efter ett uppfriskande regn eller ett häftigt oväder.)

Beroende och medveten upproriskhet

Jag har upptäckt att Satan använder beroende som "bevis" på att vi av naturen vill göra det onda, att vi är dömda att misslyckas från början eller att Herren har gett upp om oss. Djävulen använder skamkänslor för att göra oss missmodiga och påpekar att hur många gånger vi än omvänder oss så fortsätter frestelserna att dyka upp.

Det finns många orsaker till att människan har lätt att bli beroende, men beroende börjar ofta med ett försök att möta "djupt liggande och otillfredsställda behov"¹. Så även om upproriskhet *kan* leda till beroende och beroende *kan* leda till synd, sås eller förvärras de ofta på grund av svaghet snarare än medveten upproriskhet.²

Lyckligtvis vet vi att svagheter kan ge oss möjlighet att lära oss om nåd och utveckla djup tro på Jesu Kristi helande kraft.³

Tills befrielse från fångenskap kommer

Vi kan få insikt om hur man navigerar genom och undflyr beroendets fälla av två grupper av människor i Mormons bok: Limhis folk och Almas folk.

Båda grupperna befann sig i fångenskap under lång tid. Båda insåg att det inte "fanns [något] sätt för dem att befria sig ur" fångenskapen (Mosiah 21:5). Båda vände sig med tiden till Herren för att få hjälp.

Limhis folk var i fångenskap på grund av överträdelser. Utan att söka Herrens hjälp stred de emot sina förtryckare tre gånger "i vrede". De förlorade varje gång. När de började ödmjuka sig "var [Herren] sen att höra deras rop. *Ändå* hörde [han] deras rop och började uppmjuka lamaniternas hjärtan så att de började lätta deras bördor" (Mosiah 21:15). De välsignades för att de blivit mer ödmjuka, men "Herren fann inte för gott att befria dem ur träldomen" förrän mycket senare.

Almas folk var i fångenskap trots att de var rättfärdiga, men de "utgöt sina hjärtan för [Gud]". Fastän Gud visste att de hade rättfärdiga önskningar lät han en längre tid gå mellan deras fångenskap och befrielse. När de fortsatte att förlita sig på honom lovade han att han skulle "lätta de bördor som lagts på era axlar, så att ni inte ens känner dem på era ryggar, trots att ni [fortfarande] är i träldom". De i sin tur "underkastade sig glatt och med tålamod all Herrens vilja" (Mosiah 21:15; 24:12, 14, 15).

Båda grupperna befriades så småningom. Också vi har blivit lovade att om vi vänder oss till Herren i vår fångenskap så kan vi hädanefter stå som vittnen för honom och säkert veta att Herren Gud besöker sitt folk i deras bedrövelser (se Mosiah 24:14) – och i deras beroende!

Var vid gott mod

Om du har problem med beroende, kom då ihåg att den här tiden kan vara bördig jord för att odla kristuslika egenskaper, med Herrens hjälp. Genom större ödmjukhet får du förmågan att lära dig bli mer tålmodig, medlidande, långmodig och saktmodig.

Prata med dina prästadömsledare och de som kan ge dig stöd och använd alla de verktyg som din himmelske Fader har i beredskap för att hjälpa dig bli fri. Lita på Herren. När du följer honom hängivet kan han förvandla denna nedslående och frustrerande prövning till en mäktig möjlighet till andlig förädling.⁴

När en tidig australisk sista dagars helig jämförde sitt förflutna liv med sitt nuvarande, sa hon: "Mitt förflutna [var] en vildmark full av ogräs, bland vilka man knappt kunde se en blomma. [Men] nu har ogräset försvunnit, och blommor spirar i dess plats."⁵

När du och jag regelbundet rensar ogräs från vår trädgård och vänder oss till Herren i våra prövningar, får vi samma löfte som gavs till Almas folk: "Var vid gott mod, för i morgon ska jag befria er ur träldomen" (Mosiah 24:16).

Fortsätt rensa ogräs – skörden är värd besväret! ■

Författaren bor i Texas, USA.

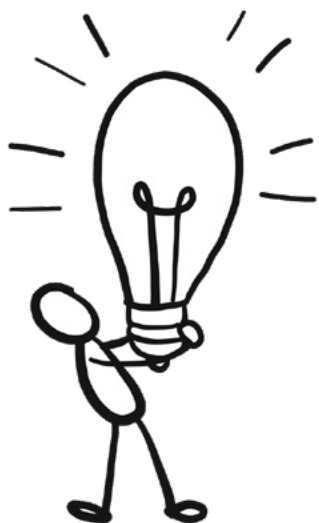
SLUTNOTER

1. Spencer W. Kimball, "Jesus – den fullkomlige ledaren", *Nordstjärnan*, mars 1980, s. 15.
2. Se 1 Kor. 15:42–44.
3. Se 2 Kor. 12:9; Eth. 12:27.
4. Se Jes. 51:3.
5. Martha Maria Humphreys, citerad i Marjorie Newton, *Southern Cross Saints: The Mormons in Australia* (1991), s. 158.



Sju tips för att övervinna användning av pornografi

När jag har arbetat med unga ensamstående vuxna som försöker övervinna tvångsmässig pornografianvändning har jag upptäckt några tips som kanske du också kan ha nytta av.



Richard Ostler

När jag blivit avskild som ny biskop för en församling för unga ensamstående vuxna var det en kö av ungdomar utanför mitt kontor som ville prata med mig. Gissa vad vi pratade om under den första intervjun?

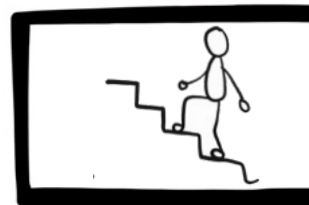
Pornografi.

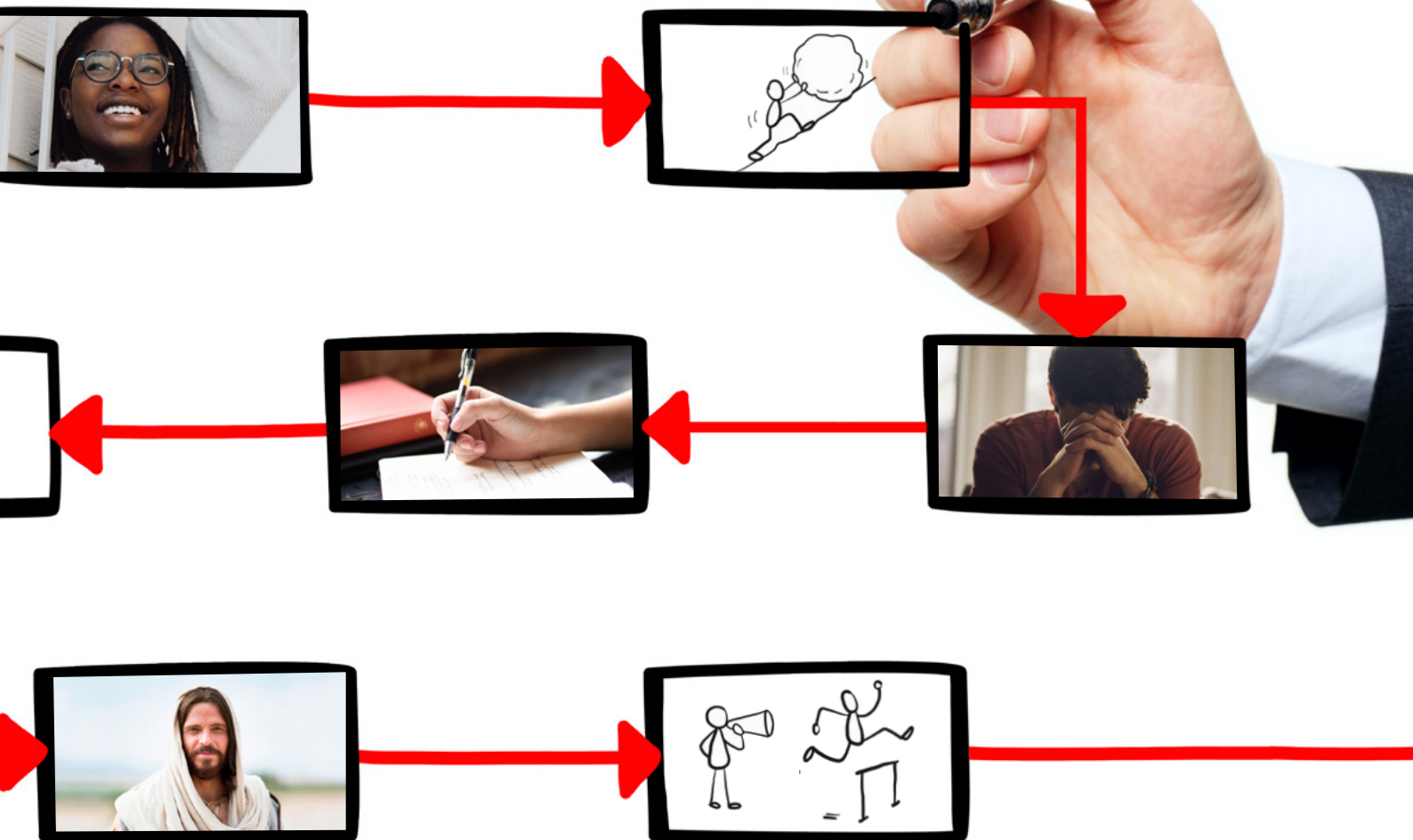
Och under de kommande tre åren skulle jag ägna en stor del av tiden åt att försöka hjälpa unga vuxna övervinna ett tvångsbeteende, så jag insåg att jag behövde lära mig så mycket som möjligt. Jag fastade, bad, besökte templet, rådgjorde med andra ledare, gick igenom alla tillgängliga resurser, var med på återhämtningsmöten och lärde mig av dem som arbetade på att återhämta sig. Jag vill delge några hoppfyllda tankar om vad jag har lärt mig.

1. Kom ihåg att du är ett barn till himmelska föräldrar som älskar dig

Om du arbetar på att övervinna tvångsmässig pornografianvändning kanske du vill dra dig undan din himmelske Fader i tron att du inte är värdig hans kärlek eller hjälp förrän du har löst det hela. Det är precis vad Satan vill – att isolera dig från alla som älskar dig med tanken att du kan övervinna pornografi på egen hand, och först då är du värdig andras kärlek.

På grund av din gudomliga natur är du alltid värdig att få hopp, inspiration och personlig uppenbarelse från din himmelske Fader och Jesu Kristi helande kraft att övervinna pornografi.¹ Dra dig inte undan dem eller andra som älskar dig.





2. Ta bort skamkänslorna

Jag har lärt mig att man måste ta bort skamkänslorna innan man kan övervinna pornografi. Skam är en känsla av att du är nedbruten, fördärvad eller en dålig människa. Dessa skadliga tankar om dig själv kan faktiskt göra att du förblir fångad i en beroendecykel. Att känna ånger över något du har gjort är en del av omvändelseprocessen och kan hjälpa dig att förändra ditt beteende. Men skam får dig att känna att hela din karaktär är dålig och att du är utom räckhåll för Frälsarens hjälp.²

Din himmelske Fader vill att du har fullkomligt hopp i Jesus Kristus och om hans försonings välsignelser. Skam ser bakåt och håller dig i en nedåtgående spiral av lögn och självförakt. Håll dig borta från skamvägen.

3. Var inte för snabb med att använda beteckningen "beroende"

Många säger att de är "beroende" av pornografi. Jag ber dig vara försiktig med att använda den benämningen. De flesta ungdomar som använder pornografi är faktiskt *inte* beroende.³ Och när man använder den benämningen på fel sätt kan det bli svårare

att sluta med pornografi på grund av skammen, förlusten av hopp och självföraktet som följer med den.

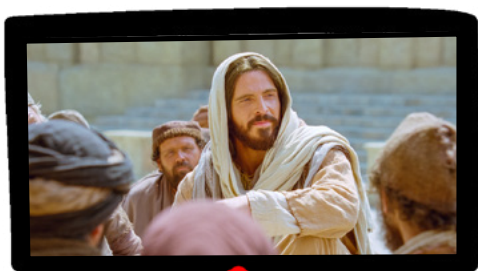
4. Gör upp en personlig beredskapsplan och skriv ner den

En personlig beredskapsplan är ett dokument med tre delar som kan hjälpa dig övervinna pornografi.

Del 1: Lista det som triggas dig. Det som triggas igång dig är första steget i cykeln som leder till att du tittar på pornografi.

Det finns många orsaker till att man blir triggad:

- **Situationer:** miljöer som triggas dig på grund av tidigare tankar eller beteenden (som att vara i samma rum vid en viss tid på dagen)
- **Händelser som skapar känslor av stress, ångest, ensamhet eller trauma:** svåra känslor och situationer som triggas dig att vända dig till pornografi som ett sätt att fly från och hantera sådana känslor
- **Visuella impulser:** du ser något som inte är pornografiskt men som triggas dig i sociala medier, filmer, fotografier, etc.



kan hjälpa dig att ta dig ut ur situationen. När det som triggas dig har gått över kan du uppdatera din beredskapsplan med vad som fungerade och hur den kan modifieras så att den är mer effektiv nästa gång. Ha den på en plats där du ser den varje dag.

5. Förstå skillnaden mellan avsteg och återfall

Ett avsteg är när du gör ett litet misstag men snabbt återhämtar dig och använder det som en lärorik upplevelse som förbättrar din beredskapsplan. Ett återfall är när du ger upp, frossar i beteendet och inte bryr dig.

Kom ihåg att avstegen är en del av att förbättra beredskapsplanen. Tro inte att du har förstört dina framsteg eller att allt arbete är förgäves, för så är det inte. Se framåt med en positiv inställning och tänk på att du är en dag närmare återhämtning.

När du gör ett avsteg, fråga dig själv:

- Vad hände?
- Vad var annorlunda med det som triggade mig?
- Har du varit stressad på sistone? Hur mådde du känslomässigt sett?
- Blev du svagare för att du inte har studerat skrifterna ett tag?
- Har du inte tränat så mycket på sistone?
- Är det något i beredskapsplanen som inte hjälper dig?
- Vad kan du göra annorlunda nästa gång?

Skriv ner det du lär dig och gå vidare!

Del 2: Gör upp en plan för hur du ska minimera sådant som triggas dig.

Om du till exempel befinner dig i en situation som triggas dig, som att du känner dig sårbar sent på kvällen, kan det vara till hjälp att stänga av telefonen 30 minuter innan ditt sänggående, eller att sova utan telefonen i ditt rum. Om pornografi är ett sätt för dig att hantera svåra känslor, hitta då bättre sätt att hantera känslorna på. Kan motion eller meditation hjälpa dig mildra din stress eller ångest? Kan du känna dig mindre ensam av att gå ut med vänner eller ta en institutkurs? Fundera över vad som är svårt och vilka alternativ som kan vara till hjälp för dig.

Underskatta inte andliga verktyg. Att be, studera skrifterna, tjäna, gå i kyrkan och besöka templet är kraftfulla verktyg och ytterst viktiga för minimering av sådant som triggas dig och för att hålla dig stark.

Del 3: Planera vad du ska göra när du blir triggad. Skriv ner en flerstegsplan för varje sak som triggas dig.

När du blir triggad kan du till exempel stänga av telefonen snabbt, sms:a eller ringa någon, gå på en promenad eller träna, läsa i Mormons bok eller göra något annat som styr tankarna i en annan riktning.

Skriv ner steg som fungerar för dig! Ibland går det som triggas dig över utan att du behöver gå igenom alla stegen i din beredskapsplan. Men stegen



6. Tro på Frälsarens helande kraft

Jesus Kristus kan hjälpa dig växa genom omvändelseprocessen, och han har makt att göra det möjligt för dig att övervinna pornografi. Han förstår hur det känns och väntar på att få ta den bördan ifrån dig. Tro inte att hans bördan blir tyngre för att du vänder dig till honom. Han har redan betalat priset för dig. Gör i stället ditt bästa, kom närmare Frälsaren och be honom hjälpa dig att helas, förändra dina önskningar och ge dig större styrka att gå vidare.

Som äldste Ulisses Soares i de tolv apostlarnas kvorum har sagt: "När vi oupphörligt strävar efter att övervinna våra svårigheter kommer Gud att välsigna oss med gåvan att ha tro till att bli helade och gåvan att utföra under. Han kommer att göra det för oss som vi inte klarar av att göra för oss själva."⁴

7. Gör inte det här på egen hand

Kontakter och vänskap kan också ge dig styrka och hjälpa dig lyckas. Du bör ha någon som kan hålla dig ansvarig och hjälpa dig igenom dina bästa och värsta dagar. Den personen bör stödja dig utan att vara dömande. Och du kan också ge det stödet till honom eller henne. Be dina ledare i kyrkan eller dina familjemedlemmar om råd. Och om så behövs kan en terapeut eller professionell rådgivare i mental hälsa hjälpa dig upptäcka de underliggande orsakerna till att du använder pornografi.

Kom ihåg att du är en av morgondagens föräldrar och ledare

Du är en del av den första generationen som ställs inför tillgång till pornografi dygnet runt. Jag tror att den här utmaningen är som störst i din generation eftersom

ni har bättre verktyg och större vishet till att leda ut andra ur den här fällan när ni blir föräldrar en dag. "Vår himmelske Fader satte oss inte här på jorden för vi skulle misslyckas, utan för att vi ska lyckas på ett övermåttan härligt sätt."⁵

De här tipsen kan vara till hjälp i din strävan att övervinna pornografi, men tveka inte att också vända dig till andra resurser. Ingen resa mot återhämtning ser likadan ut. Hitta det som hjälper dig. Ge inte upp. Ta det en dag i taget. Du kan göra det här. Det kan du verkligen (se Fil. 4:13). Och du kommer att bli den som du är ämnad att vara. ■

Författaren bor i Utah, USA.

SLUTNOTER

1. Sister Joy D. Jones förklarade skillnaden mellan värde och värdighet i "Av oändligt värde", *Liahona*, nov. 2017, s. 14.
2. Se Wendy Ulrich, "Det är ingen synd att vara svag", *Liahona*, apr. 2015, s. 23; "Shame versus Guilt: Help for Discerning God's Voice from Satan's Lies" (digital artikel), *Ensign*, jan. 2020.
3. Dallin H. Oaks, "Återhämtning från pornografins fälla", *Liahona*, okt. 2015, s. 52. President Oaks beskriver skillnaden mellan olika nivåer av pornografisk exponering: "1) oavsiktligt tittande, 2) användning då och då, 3) intensiv användning och 4) tvångsmässig användning (beroende)." Det är till hjälp att inse att inte alla som använder pornografi är "beroende". Det finns hopp om att övervinna pornografi oavsett vilken nivå av exponering du befinner dig på.
4. Ulisses Soares, "Ta vårt kors", *Liahona*, nov. 2019, s. 114.
5. Richard G. Scott, "Hur vi lär oss känna igen svaren på våra böner", *Nordstjärnan*, jan. 1990, s. 28.





När jag avskildes

till att tjäna i Kalifornienmissionen San Bernardino som heltidsmissionär var min familj där. Den här bilden visar när jag kramade en av mina bröder efter att ha blivit avskild. Det har varit en resa att ta mig till den här punkten, men jag är så tacksam för förändringarna jag har sett hos mig själv och hos min familj.

Under mitt näst sista år på high school var jag med om en allvarlig bilolycka. Innan dess gjorde jag helt enkelt inte allt det som jag borde göra. Men efter olyckan förändrades mitt perspektiv verkligen. Mitt liv kunde ha varit över där och då, men jag ville inte att det skulle sluta på det sättet. Min biskop hjälpte mig att komma på rätt kurs – att läsa Mormons bok varje dag och förbereda mig för att verka som missionär.

Löpning är min idrott, min passion. Efter olyckan var jag borta en säsong och jag undrade vad jag egentligen hade kvar. Men jag vände mig till Herren, och när jag gjorde det blev säsongen året därpå fenomenal. Det fanns fortfarande svårigheter, men det som hade ändrats var att i stället för att göra det för mig själv, gjorde jag det för Herren.

Bara att se hur många välsignelser som kan komma från evangeliets fullhet var det som förändrade mig. Efter att ha fått all den lycka och glädjen vill jag sprida den till hela världen. Jag vill att andra ska få uppleva glädjen jag känner varje dag tack vare evangeliet. Och det är därför jag tjänar som missionär: för att hjälpa till att "åstadkomma odödlighet och evigt liv för människan" (Mose 1:39).

Garret W., 18 år,

North Carolina, USA

INNEHÅLL



54 Martas dagliga tjänande

Sam Lofgran

58 Hur jag blev helad från sexuella övergrepp

Anonym

62 Frågor och svar: Hur hanterar man ensamhet? Kan jag verka som missionär med psykisk ohälsa?

64 Sista ordet: Vårt hopp, vårt ljus, vår styrka

Ronald A. Rasband

65 Personer i Mormons bok: Jareds bror

Martas DAGLIGA



TJÄNANDE

*Den här mamman och dottern arbetar flitigt
på att leva efter evangeliet tillsammans.
Och Marta kan följa evangeliet genom
att tjäna sin mamma på unika sätt.*

Sam Lofgran

Kyrkans tidningar

Marta är en elvaåring från Portugal, och liksom många flickor i hennes ålder tycker hon om att vara med sina vänner, äta mat och leka med sina dockor. Hon tycker också om att vara med sin mamma. Men att leva med sin mamma innebär att Martas liv skiljer sig lite från andra barns.

Martas mamma Sonia föddes med en funktionsnedsättning som gör det svårt för henne att gå. Hon är inte helt förlamad men hon behöver en gästol för att ta sig fram. Hon kan inte klä sig, tvätta sig eller lägga sig själv. Det gör det svårt för henne att bo själv. Marta har kunnat tjäna Sonia under de senaste åren genom att hjälpa henne med sådant som hon inte kan göra själv.

”Jag håller rent så att mamma har lättare att ta sig fram”, säger Marta. ”Jag går ifrån mina lekar ibland så att jag kan kolla om mamma behöver hjälp. Om jag leker och hon ropar så skyndar jag mig dit, för det kan vara något brådslande.”

Men Sonia försöker låta Marta leva så normalt hon kan. Om Sonia inte behöver någon hjälp ser hon till att Marta får tid till att leka med sina vänner.





DE LEVER EFTER SIN TRO

Marta får möjlighet att följa evangeliet varje dag genom att tjäna sin mamma. Hon tar på sig många ansvar som andra barn oftast inte har. Hon vaknar till exempel tidigt för att innan skolan hjälpa sin mamma att göra sig i ordning för arbetet. Utan Martas hjälp skulle Sonia inte kunna ta sig fram eller åka till jobbet varje dag.

Marta och Sonia går också i kyrkan tillsammans. Sonia döptes när hon var åtta år, så Marta har växt upp i kyrkan. Varje dag undervisar Sonia Marta om hur viktigt evangeliet är. Ett sätt hon gör det på är att ha många bilder av Jesus Kristus uppe hemma.

”Jag vet att Gud lever och att Jesus Kristus lever”, säger Sonia. ”Och jag vill att alla som kommer hem till mig ska veta att min tro är mycket viktig för mig. Det är också viktigt för mig att undervisa Marta så att hon växer upp med den här kunskapen om Jesus Kristus.”

Marta har tagit till sig det som hennes mamma har lärt henne och fortsätter att lära sig mer om evangeliet på egen hand. Ett sätt att lära som hon gillar är genom att läsa skrifterna, vilket hjälper henne att stärka sin relation med sin himmelske Fader och Frälsaren. ”När jag läser i skrifterna känner jag att Kristus är bredvid mig”, säger hon.

FÅR TRÖST

Det kan vara svårt att ha så mycket ansvar, men genom att gå i kyrkan varje vecka får Marta den tröst hon behöver för att kunna fortsätta hjälpa sin mamma. ”När de ber bönerna i början och slutet av sakramentsmötet är det så fridfullt”, säger hon. När jag är där känns det ibland som om min himmelske Fader säger att jag är en bra person och att jag måste fortsätta vara en bra person för att kunna hjälpa mamma.”





När hon känner så blir hon påmind om hur tacksam hon är för sin mamma. Hon känner att hennes himmelske Fader har sänt änglar som stöttar henne. "Jag tror att han stärker mig så att jag kan vakna och vara glad och stolt över den mamma jag har", säger Marta.

Något som Sonia och Marta har lärt sig tillsammans är att livet inte är lätt eller perfekt – för någon. Sonia säger: "Ingen av mina svårigheter gör mig ledsen. Jag vet att Gud gav mig det här köttet och blodet och skelettet så här därför att jag är speciell, och Gud har sagt att jag klarar det. Jag gör mitt bästa. Jag kan göra mer, men i dag är jag nöjd med mig själv. Jag är stolt över det jag gör, det jag har och det jag ska göra i morgon."

Marta inser också att allt kommer att ordna sig, även om livet kan vara svårt ibland när hon tar hand om sin mamma. Hon ser att alla har olika prövningar. "Ingen har ett perfekt liv", säger hon. Men trots sina personliga utmaningar hittar Marta ändå sådant som är bra med varje situation – relationen hon har med sin mamma, till exempel. "Mamma har en fysisk begränsning, men psykiskt och känslomässigt är hon mycket intelligent. Vi är jättebra vänner."

SER FRAMÅT

Så hur ser framtiden ut för Marta och Sonia? Marta säger: "Jag vill vara nära mamma, och jag vill så klart gifta mig, få barn och ha en familj. Men om jag kan så vill jag i framtiden köpa ett hus för både min familj och mamma eftersom jag inte vill vara långt ifrån henne ens för en dag!"

Sonia ser också optimistiskt på framtiden och kommer alltid att vara tacksam för Martas sällskap och kärlek. "Det är härligt att ha en fin dotter. Jag är så glad att ha Marta i mitt liv. Hon är en gåva från Gud. Han förberedde Marta för att vara här hos mig." ■



*Jag hade levt i en mardröm.
Men senare insåg jag att jag
kunde lita på Frälsaren under
mina mörkaste stunder.*

Hur jag blev helad *från sexuella övergrepp*

Anonym

Min mardröm började när jag bara var sju år och mamma gifte om sig. Vi tyckte verkligen om min nya styvpappa. Han var snäll och passade väl in i vår familj. Jag kände mig trygg i hans närhet. Allt var bra tills en dag när alla andra var upptagna och han förgrep sig på mig sexuellt.

Jag förstod inte vad han hade gjort mot mig. Jag kände mig rädd, förvirrad och så skamsen. Men jag var för rädd för att berätta det för någon. Jag trodde att det skulle förstöra familjens nyfunna glädje och att ingen skulle tro på mig i alla fall. Så jag bestämde mig för att hålla tyst.

Han hade bara gjort mig illa en enda gång, men minnet av övergreppet tyngde mig. Så småningom blev jag så paranoid att någon skulle se igenom min smärta och upptäcka min hemlighet att jag försökte dölja sanningen genom att bli god vän med min styvfar. Han var särskilt snäll mot mig och jag började faktiskt tycka om honom igen.

Men sedan blev allt värre. När mamma började arbetade nattsift började min styvfar förgripa sig på mig regelbundet. Jag kände mig så hjälplös. Jag ville säga ifrån, men min styvfar var omtyckt och jag trodde att alla skulle ställa sig på hans sida. Så på natten när jag var ensam vädjade jag till Gud att hjälpa mig bevara min hemlighet.

AVSLÖJANDET

En dag upphörde övergreppen äntligen. Jag hade ingen aning om varför. Fastän han inte längre förgrep sig på mig kände jag mig alltid smutsig och skamsen. Jag hatade mig själv. Ibland undrade jag om inte döden skulle vara lättare än min verklighet. Jag ville fortfarande berätta om det för någon, men jag var rädd för vad sanningen skulle leda till.

Så en söndag i kyrkan när jag var 14 lyssnade jag på en lektion om att fatta stora beslut. Läraren uppmuntrade oss att fasta och be och lovade att Gud skulle stärka oss så att vi kunde göra det rätta. Efter kyrkan tänkte jag på vad hon hade sagt. Jag undrade om jag frågade, skulle Gud då verkligen hjälpa mig att berätta om det?

Nästa dag fastade jag för att få mod att berätta om övergreppen för mamma. Jag kunde inte fokusera i skolan eftersom allt jag kunde tänka på var hur hon skulle reagera.

När jag väl kom hem kände jag mig verkligen illa till mods. Jag bad återigen om styrka men kände mig inte redo att prata med henne.

På kvällen gick jag in till mamma när hon lagade middag. Jag visste inte vad jag skulle säga, men när jag såg henne i ögonen fick jag modet att bara börja prata. När jag hade börjat kom allt fram som jag hade dolt under årens gång.

Mamma och jag bara satt på soffan och grät tillsammans. Efteråt kontaktade vi vår grenspresident och ringde polisen. Min styvfar hölls ansvarig för det han hade gjort mot mig och jag fick det skydd jag behövde – jag behövde aldrig se honom igen.

VÄGEN TILL HELENDE

Under den där tiden var det svårt att berätta om min upplevelse för myndigheterna och när vänner frågade var min styvfar var, men med min familjs stöd var jag inte längre ensam. Tillsammans enades vi om ett nytt familjetema: "Allt förmår jag i honom som ger mig kraft" (Fil. 4:13). Våra släktingar erbjöd också sin kärlek och sitt stöd och med tiden helades vi tillsammans.

Både mamma och jag fick professionell terapi, vilket var till stor hjälp! Min terapeut var precis vad jag behövde. Hon hjälpte mig förstå alla

känslor jag hade och hjälpte mig hantera mina hemska minnen. Jag insåg aldrig hur mycket smärta jag hade burit på förrän jag började känna mig hel igen.

Jag trodde inte att smärtan skulle försvinna bara för att jag berättade allting, men jag insåg inte heller hur lång tid (och hur mycket tålamod) som skulle krävas för att bli helad. Jag hade känt mig värdelös så länge. Jag behövde lära mig att älska mig själv igen.

Störst frid fann jag när jag vände mig till min Frälsare och min himmelske Fader. Insikten om att de visste *precis* hur det kändes gav mig styrka och hopp. Jag förlitade mig på dem i mina mörkaste stunder. Med tiden började minnena dimmas av och jag fick verkligen frid genom Frälsarens kärlek.

Något av det mest givande i hela processen var att inse att jag *hade* en ljus

framtid. När jag utsattes för övergrepp kunde jag inte föreställa mig hur ett normalt liv var. Jag kände mig permanent nedbruten. Men genom hjälp och helande hittade jag saker att se fram emot. Jag började berätta om min upplevelse för andra tjejer som hade det svårt och bestämde mig även för att tjäna som missionär. Jag blev stärkt av att bära mitt vittnesbörd för andra.

Jag definieras inte av det som min styvpappa gjorde mot mig. Han förändrade mitt liv för evigt, men jag väljer att använda min upplevelse till att hjälpa andra. Vissa dagar är fortfarande svåra, men Herren har stärkt mig och jag vet att han kommer att fortsätta hjälpa mig. Jag har förvandlats från ett offer till en överlevnadskonstnär. ■



OM DU HAR DRABBATS AV ÖVERGREPP

Vad är övergrepp?

Övergrepp är försummelse eller misshandel av andra (till exempel ett barn, en äldre person, en person med funktionsnedsättning eller någon annan) på ett sätt som orsakar kroppslig, känslomässig eller sexuell skada. Det strider mot Frälsarens lärdomar.

”Kyrkans ståndpunkt är att ingen form av övergrepp kan tolereras” (*General Handbook: Serving in The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints* [2020], 38.6.2). Övergrepp är brott mot Guds lagar och kan också vara brott mot samhällets lagar.

Olika typer av övergrepp

Fysiska övergrepp: Medvetet aggressivt eller våldsamt beteende av en person mot en annan som resulterar i kroppslig skada.

Sexuella övergrepp: Oönskad sexuell aktivitet eller kontakt där förövaren använder tvång, hotar eller utnyttjar offer som inte kan ge sitt godkännande. All sexuell aktivitet mellan en vuxen och ett barn är övergrepp oavsett godkännande.

Verbala eller känslomässiga övergrepp: Ett beteendemönster där en person medvetet och upprepade gånger angriper någon på sätt som inte är fysiska, till exempel genom att använda hårda ord, skrämman, manipulera eller förödmjuka. Detta skadar offrets självkänsla och värdighet. Fastän denna typ av övergrepp inte är fysisk skadar den en persons allmänna psykiska och känslomässiga välmående.

Hur man kan få hjälp

Herren förväntar sig att vi gör allt vi kan för att förhindra övergrepp och skydda och hjälpa dem som har blivit utsatta för övergrepp. Ingen förväntas tåla övergrepp. Oavsett om det händer nu eller hände för länge sedan kan du hitta resurser som är till hjälp på abuse.ChurchOfJesusChrist.org.

SKAFFA HJÄLP NU!

”Om du utsätts för övergrepp nu, eller har utsatts för det tidigare, tveka inte att söka hjälp. ... Sök stöd av någon du litar på. Din biskop eller stavs-president kan ge värdefulla råd och hjälpa dig med civila myndigheter. ... Var inte rädd – för rädsla är ett verktyg Satan använder för att du ska fortsätta lida. Herren hjälper dig, men du måste söka denna hjälp.”

Äldste Richard G. Scott (1928–2015) i de tolv apostlarnas kvorum, ”Lindra de förödmäddade av övergrepp”, *Liahona*, maj 2008, s. 42.

Hur kommer jag över känslor av ensamhet?

"Ensamhetens smärta verkar vara en del av vår jordiska upplevelse. Men Herren har i sin barmhärtighet ordnat så att vi aldrig behöver möta jordelivets svårigheter på egen hand. ... Vi har blivit lovade ständig gemenskap med den tredje medlemmen i gudomen och följaktligen privilegiet att få uppenbarelse för våra egna liv. Vi är inte ensamma!"

Se Sheri L. Dew, tidigare rådgivare i Hjälpföreningens generalpresidentskap, "Vi är inte ensamma", *Liahona*, jan. 1999, s. 112.

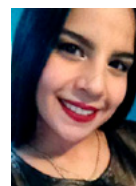


Utveckla dina talanger

Jag kommer över mina känslor av ensamhet genom att utveckla mina talanger, kanske ett musikinstrument,

en hobby eller något annat. Det distraherar dig från ensamhetskänslan, och ofta försvinner den helt. Det leder också till att man hittar andra som delar ens intressen.

Steven H., 12 år, New Mexico, USA



Sök ljuset

Jag söker min himmelske Faders och den Helige Andens stöd, uppmuntran och kärlek för att få frid och styrka

när jag mediterar, ber och läser i skrifterna. Som det står i 3 Nephi 11:11 är Jesus Kristus "världens ljus och liv". Han kom för att skingra allt mörker.

Andrea B., 18 år, Zulia, Venezuela

Prata med vänner och familj

När jag känner mig ensam tycker jag om att prata med vänner och familj. Det gör mig verkligen glad. Jag ser välsignelserna i mitt liv och tackar min himmelske Fader för allt han redan har gett mig!

Talli N., 16 år, Oregon, USA



Kom ihåg Guds plan

Du ska veta att tack vare Guds plan är vi allt utom ensamma. Den Helige Anden är alltid med oss, och Gud vet

vilka svårigheter vi har. Herren gick igenom varje prövning och utmaning du ställs inför. En av de viktigaste känslorna vi har under jordelivet är glädje, men vi kan inte känna glädje utan sorg (se 2 Ne. 2:11). Be till Gud om att hjälpa dig. Han sviker inte någon av oss.

Brock S., 17 år, Utah, USA

Lita på Herren

Det var svårt att komma till Brasilien som missionär. Jag kunde knappt språket ens! Men jag har lärt mig att om man har Herr-ens Ande med sig så känner man sig aldrig ensam. Han känner dig och kommer alltid att hjälpa dig. Lita på honom!

Äldste Joseph Tolen, 20 år, Brasilienmissionen Campinas

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?

"Vad ska jag göra om jag har omvänt mig men inte kan sluta tänka på det jag gjorde fel?"

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



Kan jag verka som missionär fast jag har haft problem med psykisk ohälsa?

Ja. Alla som "har en önskan att tjäna Gud är ... kallade till verket" (se L&F 4:3). Var vi tjänar är inte lika viktigt som *hur* vi tjänar. Och för alla som funderar på att tjäna som missionär tas deras fysiska och psykiska hälsa i beaktande.

Prata med din biskop om du har en önskan att tjäna som missionär. Han kan hjälpa dig påbörja ansökningsprocessen. En del av den processen är att rådgöra med läkare och andra yrkespersoner samt ledare i kyrkan och föräldrar. Sådana konsultationer är inte menade att avgöra om du är "bra nog" för Herren utan hjälper till att fastställa de bästa alternativen för ditt tjänande.

En *kallelse* att tjäna kan komma till alla som har en önskan att tjäna.

Uppdraget du får att tjäna på en viss plats eller på ett visst sätt kan bero på många faktorer. Personer med hälsoproblem (inklusive psykisk ohälsa) har ibland försökt undanhålla den informationen i ansökningsprocessen i tron om att det ska hjälpa dem få det uppdrag de vill ha. Men om du är helt ärlig med din sjukdomshistoria (inklusive psykisk ohälsa) välsignar Herren dig. Han förväntar sig att du gör allt du kan för att förbättra din hälsa. Och en stor del av den medicinska hjälp du får hemma kan du fortsätta få på missionsfältet.

För mer information om psykisk hälsa, gå till [mentalhealth.ChurchofJesusChrist.org](https://www.mentalhealth.ChurchofJesusChrist.org).
För mer information om missioner, inklusive servicemissioner, gå till [ChurchofJesusChrist.org/callings/missionary](https://www.ChurchofJesusChrist.org/callings/missionary).

Vårt hopp, vårt ljus, vår styrka

Äldste Ronald A. Rasband

i de tolv apostlarnas kvorum

När jag ordinerades till apostel sa president Thomas S. Monson (1927–2018) att jag skulle vara ett särskilt vittne om Jesu Kristi namn för hela världen. Jag tog inte lätt på det uppdraget. Jag fördjupade mig i skrifterna och letade efter de ställen där Herrens namn och titlar nämns. Alla de som jag ska nämna för er kommer från verser i skrifterna som påminner oss om att vårt hopp är i honom.

Han är Israels hopp (Jer. 17:13), den klara morgonstjärnan (Upp. 22:16), den gode herden (L&F 50:44), Rådgivare (Jes. 9:6; 2 Ne. 19:6), Fridsfurste (Jes. 9:6; 2 Ne. 19:6), Frälsare (Rom. 11:26), världens ljus (Joh. 8:12) och överstepräst för det goda som ska komma (Hebr. 9:11). Han är mäktig att frälsa (Alma 34:18; L&F 133:47) och den som har all makt (L&F 61:1).

Kristi inflytande, påverkan och räckvidd är allomfattande. Han är där när vi vacklar och försöker gå framåt. Och om vi slinter är "ljuset som lyser i mörkret" (L&F 6:21) klarare än någonsin. Han älskar oss under våra bästa och våra mörkaste stunder.

Vi vet hur det är att vara en Jesu Kristi lärjunge. Hans väg är tydligt utmärkt av hans fotspår. När vi följer honom börjar vi älska det han älskar. När vi förnyar våra förbund med honom varje vecka genom att ta del av det heliga sakramentet växer vi i vår insikt om att han är världens Återlösare (L&F 93:9), sanningens Ande (L&F 93:9) och Ordet (L&F 93:8).

Kära vänner, detta är Frälsaren som jag känner, älskar och vördar av hela mitt hjärta. Ur djupet av min själ vittnar jag om honom och om hans godhet och barmhärtighet. Han har lovat: "Ni är mina vänner och ni ska få en arvedel hos mig" (L&F 93:45).

Jesu Kristus är alltid svaret på de problem och utmaningar som är en del av detta jordeliv. När vi förstår hans uppdrag och hans evangelium får vi styrka av vår kärlek till honom, vår tro på honom och vår tillit till honom. ■

Från en kväll med en generalauktoritet, en utsändning för religiösa lärare som hölls den 8 feb. 2019.

Jareds bror



ledde familj och vänner

från Babels torn till
det utlovade landet

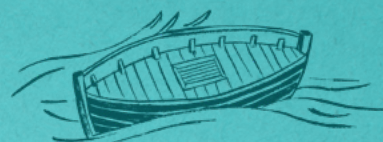


såg en **mirakulös syn** som
är nedtecknad i den förseglade
delen av plåtarna (se Eth. 4:4–5)

**"en storvuxen och mäktig
man, och en man som var
storligen gynnad av Herren"**
(Eth. 1:34)



byggde båtar för att
färdas över havet



bad Herren att röra
vid 16 stenar så att
**båtarna skulle
få ljus**



talade med Jesus Kristus
öga mot öga
(se Eth. 3:13–20)



UNGA VUXNA

Har du eller någon du känner problem med beroende? Det finns hopp om förändring.

44

BARN OCH TONÅRINGAR

**HUR MAN HINDRAR
OCH HELAS FRÅN
ÖVERGREPP**

58, V12

UNGDOMAR

**PSYKISK HÄLSA
OCH BLIVANDE
MISSIONÄRER**

63

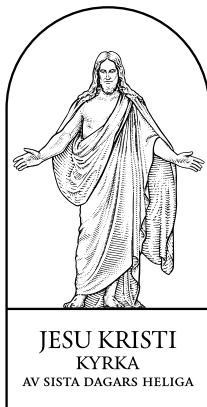
FÖRÄLDRAR

**UNDERVISNING
OM TIONDE**

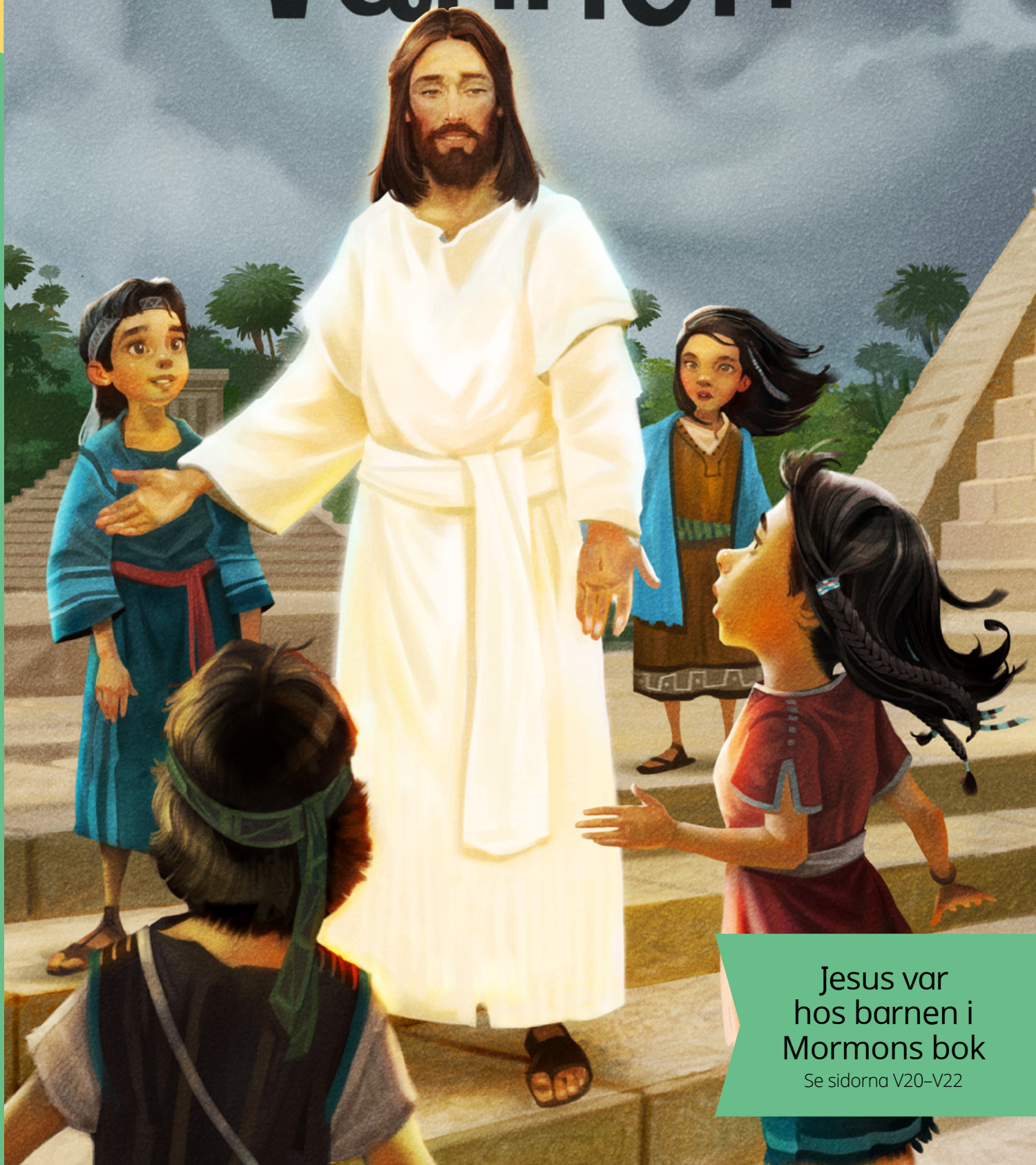
V16, V18

Nytt nästa år

Kyrkan ger ut tidskrifter
för ungdomar och barn!
Prenumerera redan nu via
store.ChurchofJesusChrist.org
eller ett distributionscenter.



Vänner



Jesus var
hos barnen i
Mormons bok

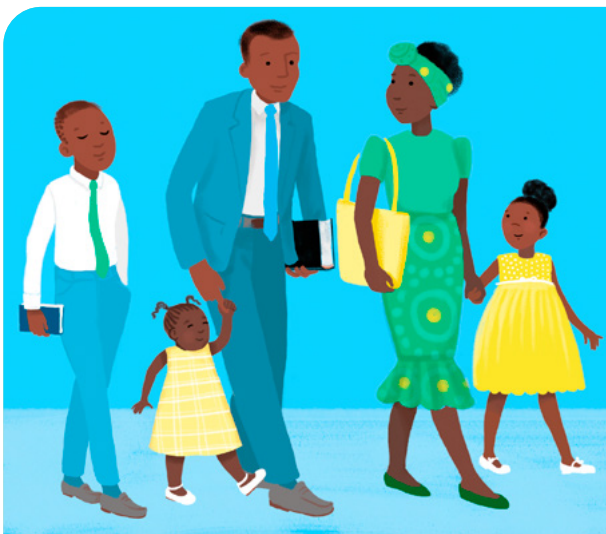
Se sidorna V20–V22



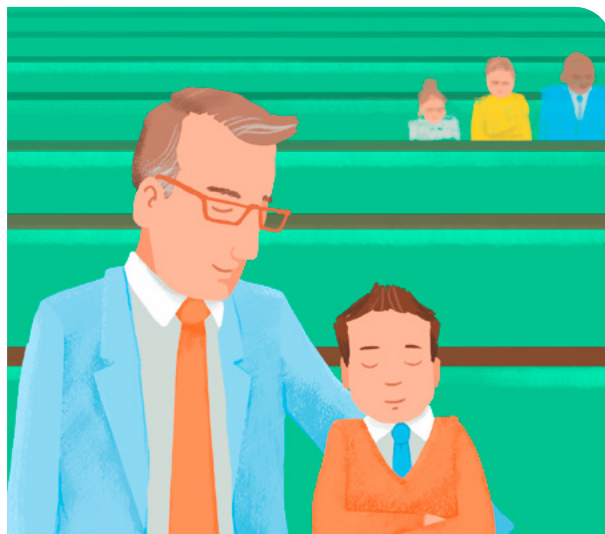
**President
Dallin H. Oaks**
förste rådgivare
i första
presidentskapet

Sakramentet och jag

Sakramentet är den viktigaste delen av kyrkans möten. När vi tar sakramentet lovar vi att alltid minnas Frälsaren. För att göra sakramentet speciellt gör vi följande:



Vi klär så att vi visar att vi hedrar sakramentet.



Vi sitter tysta innan mötet börjar.



Vi sjunger sakramentspsalmen.



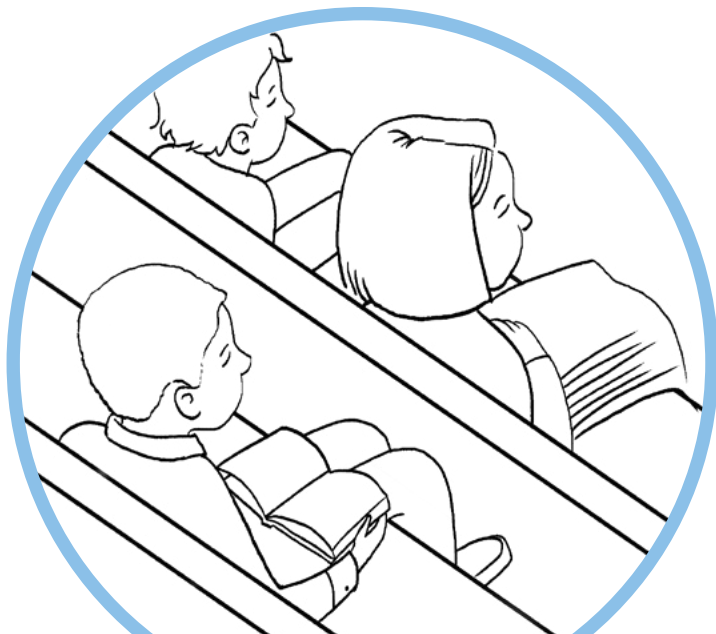
Vi tänker på Jesus och lovar att alltid minnas honom.

Sakramentet hjälper oss att känna den Helige Anden. Det hjälper oss att hålla oss kvar på stigen som leder tillbaka till vårt himmelska hem. ●

Anpassad från "Sakramentsmötet och sakramentet", Liahona, nov. 2008, s. 17–20.

Visa att du älskar Jesus

Vi kan visa vår kärlek till Jesus genom att vara vördnadsfulla under sakramentet. Vad gör du under sakramentet?



Sitter tyst.



Tänker på sakramentspsalmen
som jag gillar mest.



Tänker på en berättelse
om Jesus.



Ber till min
himmelske Fader.

Kali ville bara ha en vän.

Ensam på lunchen

Stacy Lynn Carroll

(Baserad på en sann berättelse)

"Den Hel'ge Anden viskar med sin stilla röst"
(Barnens sångbok, s. 56).

Kali gick in i matsalen och tittade sig omkring. Alla de andra barnen sprang direkt till sina vänner och samlades vid borden. Det var högljutt med alla ivriga röster och glada skratt. Det var bara andra dagen i skolan men det verkade som om alla hade någon att sitta med utom Kali.

Hon kramade handtaget på lunchlådan och gick fram till ett av borden. "Får jag sitta bredvid dig?" frågade Kali.

En flicka med en lång brun fläta tittade upp. Hon fnös och skakade på huvudet. "Nej. Det är upptaget", sa hon.

"Okej." Kali gick till en annan tom stol och satte ner lunchlådan.

"Du kan inte sitta där! Jag håller på den stolen", sa en pojke i en grönrandig tröja. Han knuffade ner Kalis lunchlåda på golvet. Alla hans vänner skrattade.

Kali böjde sig ner och plockade upp lunchlådan. Hon gick till andra sidan matsalen och satte sig vid ett tomt bord. Hon såg någon från sitt grannskap och vinkade, men han tittade åt ett annat håll. Kali rynkade pannan. Varför ville ingen vara vän med henne?

Kali tittade ner på sin mat. Hon kände inte för att äta längre. Hon torkade tårarna, stängde lunchlådan och gick ut.

Alla lekte redan med sina vänner. Kali satt för sig själv på en bänk och tittade på när de andra barnen hade roligt utan henne. Då lade Kali märke till en pojke i sin egen





ålder som satt ensam på gräsmattan. Han hade en fläckig gul tröja på sig och håret stod upp i nacken.

Kali tittade bort. Hon såg en grupp tjejer från sin klass som spelade ruta. Hon önskade att de skulle be henne vara med.

Kali tittade på pojken igen. Han hängde med huvudet och plockade grässtrån runt sina fötter. Kali kom att tänka på något som mamma ibland brukade säga: *Titta efter barn som är ensamma.*

Kali rynkade pannan. *Hon* var också ensam. Ingen försökte vara *hennes* vän!

Men då kom Kali ihåg när hon döptes förra året. Hon hade lovat att lyssna på den Helige Anden. Kanske hjälpte den Helige Anden henne att komma ihåg vad mamma hade sagt. Kanske försökte den Helige Anden säga att hon skulle leka med pojken med den gula tröjan.

Kali suckade och ställde sig upp. En varm känsla spred sig inom henne. Hon gick fram och satte sig bredvid pojken på gräset.

"Hej", sa hon.

"Hej", mumlade han tillbaka.

"Vilken är din favoritfärg?"

"Eh ... grönt."

"Coolt. Jag gillar rosa", sa Kali. "Har du ett favoritdjur?"

Pojken satte sig upp lite rakare och tittade på henne. "Ja. Jag gillar dinosaurier jättemycket."

"Ja, jag med. Min favorit är triceratops."

Pojken log.

Då ringde skolklockan. Kali ställde sig upp och vinkade hej då till pojken. Hon log medan hon gick tillbaka till klassrummet ensam. Hon kanske inte hade en bästa vän, men hon kände sig glad för att hon hade gjort någon annans rast lite bättre. ●

Författaren bor i Utah, USA.



Jag hade bråttom till skolan. Men så fick jag en känsla att jag skulle ta med mig en påse chips hemifrån. Efter lunchen såg min vän Drew lite ledsen ut. Jag frågade honom vad det var som var fel. Han sa att han hade glömt sin lunch. Jag kom att tänka på mina chips och gav dem till honom. Drew sa: "Det är det snällaste någon har gjort för mig i skolan."

Durham M., 11 år, Utah, USA

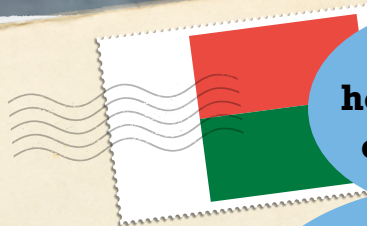




Hej från Madagaskar!



Madagaskar är en ö utanför Afrikas östkust. Det finns många växter och djur där som inte finns någon annanstans i världen – som den här ringsvanslemuren!



Hej! Vi heter Margo och Paolo.

Vi reser världen runt för att lära oss om Guds barn. Häng med till Madagaskar!



De här pojkarna bär dunkar med vatten som deras familj behöver. Hur hjälper du din familj?



Kyrkan är liten i Madagaskar, men den växer! Just nu finns det 14 församlingar och 26 grenar där.

Det finns fler typer
av kameleonter i
Madagaskar än någon
annanstans i världen!



De här höga
baobabträden
kan lagra
mycket vatten i
stammen – upp
till 120 000 liter!



Många människor i
Madagaskar äter ris
två eller tre gånger
om dagen, ibland
med grönsaker,
bönor eller kött.

Namana!



Möt några av våra vänner från Madagaskar!



Jag vet att Jesus Kristus
är vår Frälsare.

**Nathan, 7 år, pro-
vinsen Antananarivo,
Madagaskar**



Russell M. Nelson
är en Guds profet.

**Nomena, 6 år,
provinsen
Antananarivo,
Madagaskar**

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



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

Det
malagassiska
ordet för "vän"
är *namana*.
Om du fick en
ny vän i Mada-
gaskar, vad
skulle du säga
till honom eller
henne?



Missionären Faneva

Marissa Widdison

Kyrkans tidningar
(Baserad på en sann berättelse)

Faneva tittade ut genom fönstret på den livligt trafikerade gatan utanför huset. Han kunde se människor som drog vagnar med grönsaker, ris, tyger och andra varor. Han kunde höra bilar tuta och hundar skälla. Sedan hörde han ett annat ljud.

"Mamma, det knackar på dörren!" ropade Faneva. Mamma öppnade dörren. Det stod två unga män med vit skjorta och slips utanför dörren. Faneva hade aldrig sett

någon klädd på det sättet i sitt grannskap i Madagaskar.

"Vi är missionärer från Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga", sa en av dem. "Vi undervisar om Jesus. Kan vi ge dig ett budskap?"

Faneva blev glad när mamma bjöd in dem. Hela familjen samlades för att höra om Jesus Kristus och hur hans kyrka fanns på jorden igen.

Efter den dagen kom missionärerna hem till Fanevas familj ofta. De hade med sig en bok som hette *Berättelser ur Mormons bok*. Faneva tyckte om att läsa den med sin familj.

En dag ska jag bli missionär och ge Mormons bok till andra, sa Faneva till sig själv.

En annan gång när missionärerna kom lärde de Fanevas familj att be. Faneva fick veta att han kunde prata med sin himmelske Fader när som helst och var som helst.

En dag ska jag bli missionär och undervisa andra om bön, tänkte Faneva.

En dag ställde missionärerna en viktig fråga.

"Vill ni följa Jesu Kristi exempel och döpas?" frågade en av dem.

Faneva kände sig så glad. "Ja!" sa han.

"Ja!" sa hans bror och mamma.

Pappa sa att han inte var redo att döpas än. Men det var okej med honom att resten av familjen döptes. Och det gjorde de! Faneva döptes av en av missionärerna som hade undervisat honom om Jesus.

En dag ska jag bli missionär och hjälpa andra att döpas, tänkte Faneva.

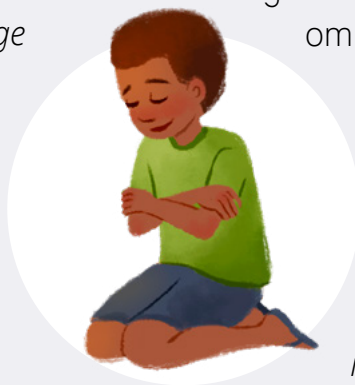


Något av det bästa med att vara medlem i kyrkan var att gå i Primär. Faneva tyckte om aktiviteterna och att träffa nya vänner. Men det bästa av allt var att sjunga primärsånger. En söndag i Primär sjöng de sånger om att dela med sig av evangeliet.

"Jag skulle vilja vara missionär", sjöng Faneva, "inte vänta tills jag blivit stor."

Jag kan börja göra missionsarbete nu, insåg Faneva. *Jag behöver inte vänta till någon gång i framtiden!*

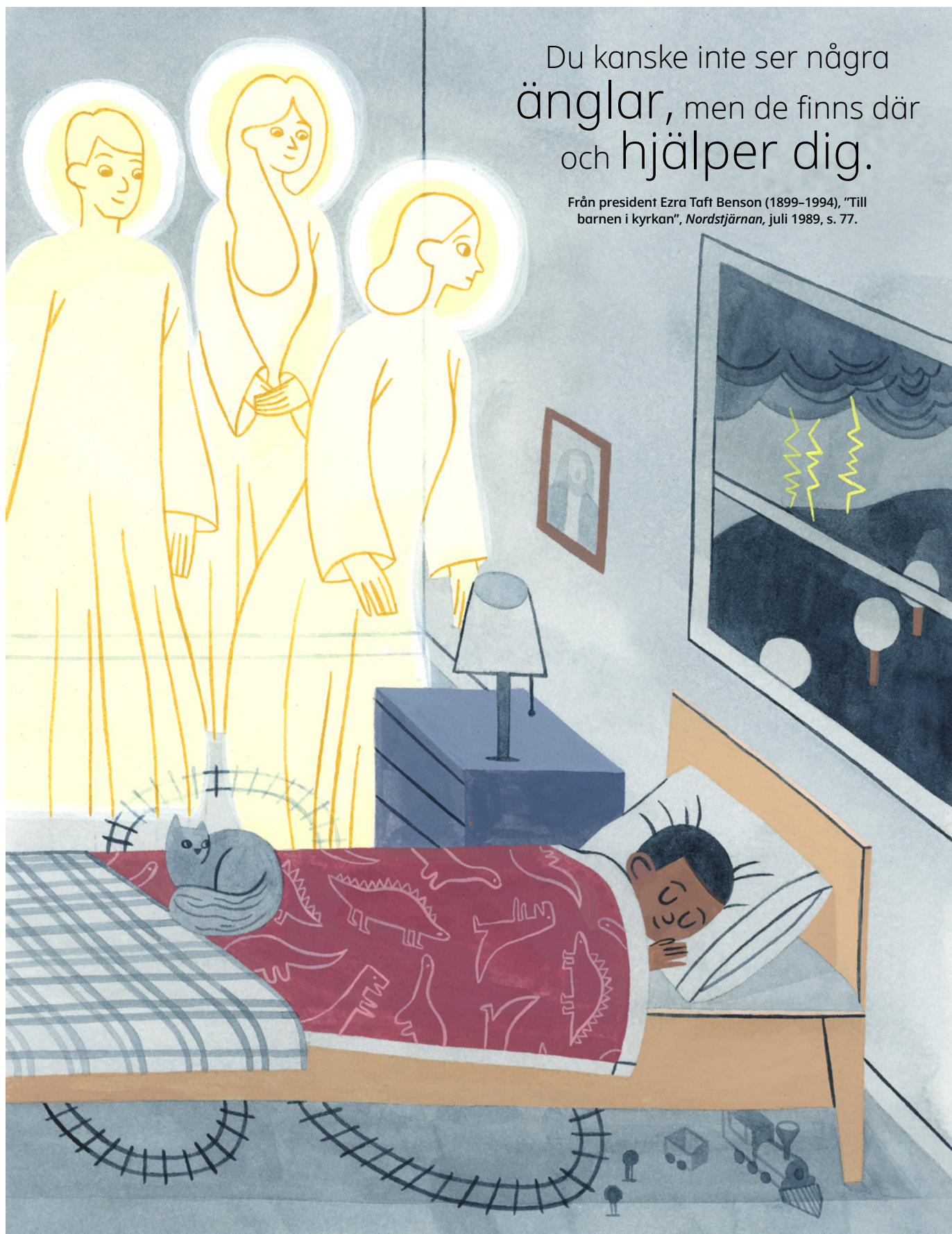
Efter det försökte Faneva hitta sätt att dela med sig av evangeliet. Han försökte vara ett gott exempel. Han bjöd med andra till kyrkan. Han hjälpte sina grannar. Efter några år var han tillräckligt gammal att hjälpa missionärerna undervisa människor i staden. Efter ytterligare några år tjänade han som missionär själv. Han träffade nya människor och delade med sig av evangeliet, precis som missionärerna hade gjort för honom. ●



"Jag vill hellre vara med missionärerna än göra något annat", säger Faneva. Han kallades att verka som missionär i sitt hemland Madagaskar.

Du kanske inte ser några
änglar, men de finns där
och hjälper dig.

Från president Ezra Taft Benson (1899–1994), "Till
barnen i kyrkan", *Nordstjärnan*, juli 1989, s. 77.



Visa och berätta

Det är generalkonferens den här månaden!
Här är vad några barn tycker om med konferensen.



**Isabella B., 5 år,
Guatemala, Guatemala**



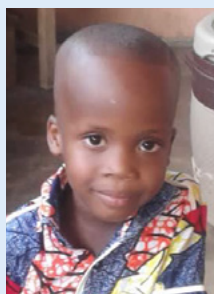
**Ilse N., 5 år,
Nuevo León, Mexiko**



**Gabriel F., 10 år,
Minas Gerais, Brasilien**



Shelem, Josué, Mía och Ruth C., 5 år, 8 år, 6 månader och 3 år, Durango, Mexiko, tyckte om att titta på generalkonferensen hemma. Det var en speciell konferens!



När jag tittade på generalkonferensen lärde jag mig om hur Joseph Smith översatte Mormons bok så att vi kunde ha Guds ord. Mormons bok undervisar om Jesus Kristus.

Shalom A., 6 år, Dakarregionen, Senegal



Jag älskar sångerna som The Tabernacle Choir sjunger. De gör alltid att jag känner mig lugn.

**Jared B., 7 år,
Normandie, Frankrike**



Annelle, Ruth, Sarah och Samira K., 8, 2, 6 och 6 år, Littoral, Benin, tyckte om att titta på konferensen tillsammans som familj.

Säga nej, höra n

Vår himmelske Fader älskar oss och vill att vi ska vara trygga! Genom att säga nej när vi behöver det och respektera andra när de säger nej till oss kan vi själva och andra vara tr

Ibland behöver du säga nej på ett vänligt sätt.



"Nej tack. Kan jag få vatten i stället?"

Nu är det din tur! Föreställ dig att du behöver säga nej på ett vänligt sätt. Vad skulle du säga?

Ibland behöver du säga nej på ett mer bestämt sätt.



"Jag vill inte se det där! Vi borde inte titta på det."

Nu är det din tur! Föreställ dig att du behöver säga nej på ett mer bestämt sätt. Vad skulle du säga?

nej

vi
ygga.

Ibland säger andra
nej för att vi ska vara
trygga och friska.

"Jag är ledsen men
du får inte gå. Det
är inte säkert."



Ibland säger andra nej
till oss när de känner
sig illa till mods.

Nu är det din tur! Föreställ
dig att en vuxen säger nej
och att du inte tycker om
det. Vad bör du göra?

"Sluta! Jag
tycker inte om
den här leken."

Nu är det din tur! Förställ
dig att någon ber dig
att sluta göra något.
Vad bör du göra?

Vad ska du göra om personen inte lyssnar när
du säger nej? Vad ska du göra om de gör dig
illa eller gör något elakt mot dig?

- ★ Gå därifrån om du kan.
- ★ Berätta vad som hände för en vuxen som
du litar på.
- ★ Kom ihåg att det inte är ditt fel.
- ★ Oavsett vad som händer, kom ihåg att
din himmelske Fader och Jesus Kristus
alltid älskar dig.

träll
ja
nt
a?

Ring pappa

*Om jag cyklar fort, tänkte Yu,
hinner jag hem innan gatorna
blir översvämmade.*

Julie Cornelius-Huang

(Baserad på en sann berättelse)
Författaren bor i Utah, USA.

"Var ... vid gott mod, för jag ska leda er" (L&F 78:18).

Yu gick ut ur skolan och ställde sig på trottoaren där det gick många människor. Huvudet var fullt av matte efter hans extralektion. Människorna skyndade förbi med sina paraplyer. Stora regndroppar föll snabbt och gatan var dränkt av vatten.

Yus vän Lin kom ut till honom. "Du borde ringa din pappa och be honom hämta dig", sa Lin. "Magister Zhang säger att det är översvämning i några delar av staden."

"Jag kan ta mig hem på egen hand."

"Men titta på allt vatten!" sa Lin och pekade på vattnet som snabbt rann förbi i rännstenen.

För ett ögonblick fick Yu en konstig känsla. Hade Lin rätt? Kanske *borde* han ringa pappa och be honom



om skjuts hem innan gatorna blev översvämmade. Men han och pappa hade grälat kvällen innan och Yu var fortfarande arg. Han ville inte be pappa om hjälp.

Yu tog bort låskedjan från cykeln och sa hej då till Lin. *Om jag cyklar fort, tänkte Yu, hinner jag hem innan gatorna blir översvämmade.*

Han trampade ivrigt, men snart blev händerna kalla och kläderna genomblöta, och han var jättetrött. Återigen kom tanken att han skulle ringa pappa. Kom den känslan från den Helige Anden? Missionärerna som döpte honom hade sagt att den Helige Anden skulle vägleda honom. Yu tittade upp mot himlen. Den var så grå att han inte kunde se toppen av byggnaderna. Men han var fortfarande arg på pappa.

Yu struntade i känslan och fortsatte trampa. Vattnet stod så högt att affärsinnehavarna stängde sina butiker. Människor flyttade sina tillhörigheter till övervåningarna. Yu såg en mamma fösa fram två barn genom vattnet i en liten plastbåt.

Nu nådde vattnet upp över Yus fotleder och han kunde inte trampa längre. Han klev av och vadade framåt med cykeln. Det var nog för sent att ringa pappa nu, och det regnade fortfarande. Åskan mullrade och blixarna for över himlen ovanför honom. Yu var rädd. Och han var så trött! Han tittade framåt.

Det var fortfarande långt kvar hem. Han borde inte ha struntat i den Helige Anden bara för ett dumt gräl.

Yu stannade och bad en kort bön. Han kunde inte höra sin röst för regnet och åskan, men han visste att hans himmelske Fader kunde höra honom.

"Himmelske Fader", bad Yu. "Hjälp mig att komma hem ordentligt." När han var klar kände han sig stark nog att fortsätta.

Till slut fick Yu syn på sitt hus på kullen. Frusen, trött och av någon anledning utan ena skon, kämpade sig Yu uppför kullen. Han såg att pappa väntade på honom utanför huset. Pappa skyndade nerför kullen för att möta honom och vattnet plaskade när han sprang.

När pappa kom fram till Yu slog han armarna om honom. "Jag var så orolig!" sa pappa. "Du skulle ha ringt mig!"

"Jag trodde att vi var arga på varandra", sa Yu.

"Jag är aldrig så arg att jag inte vill hjälpa dig", sa pappa. Sedan tog han Yus cykel och föste den resten av vägen uppför kullen.

Fastän åskan ekade mellan de höga byggnaderna och regnet öste ner hade Yu en varm känsla inom sig. Han kände sig lugn och trygg när han följde pappa hem. ●



"Vår Fader i himlen visste att vi under jordelivet skulle ställas inför utmaningar ... För att ge oss styrka och gudomlig vägledning gav han oss den Helige Anden."

Äldste Ronald A. Rasband i de tolv apostlarnas kvorum, "Låt Guds Ande leda dig", *Liahona*, maj 2017, s. 93.

Tiondepesos

Alan Iván Ruiz Ontiveros

(Baserad på en sann berättelse)



Sofía vaknade tidigt. Det var en mycket speciell dag i dag. Hon skulle sälja lemonad på sin moster och morbrors garageloppis! Mamma hade gjort en jättestor tillbringare med lemonad till henne.

Sofía gjorde en skylt. Hon skrev "Lemonad!" med orangea och gula bokstäver. Hon tejpad fast



den på ett litet bord. Sedan satte hon sig ner och väntade.

Snart kom en man fram. "Kan jag få en mugg?" frågade han. Han lade några pesos i hennes burk.

"Javisst!" sa Sofía. Hon höll upp en mugg lemonad.

Allteftersom tiden gick kom det fler personer till loppmarknaden. Och fler och fler köpte den goda lemonaden. Det var en rolig förmiddag. Snart var lemonaden slut.

Sofía skakade på burken. Mynten klingade. Hon hade så många!

"Bra gjort!" sa pappa.

Sofía hade aldrig haft så mycket pengar förut. "Jag ska köpa en jojo!"

Pappa log. "Vet du vad mamma och jag gör när vi tjänar pengar?"

Sofía skakade på huvudet.

"Vi betalar tionde", sa pappa. "Vår himmelske Fader gav oss allting. Han ber oss att ge honom en liten del tillbaka. Vi betalar tionde därför att vi älskar honom."

Sofía log. Hon ville visa att hon älskade sin himmelske Fader också.

Pappa hjälpte henne att räkna mynten. Varje gång hon hade räknat till tio lade hon en peso i ett kuvert. Pappa hjälpte henne skriva siffrorna på en liten vit papperslapp. De lade papperslappen i kuvertet tillsammans med mynten. Sedan förseglade de kuvertet. Sofía skulle ge det till biskopen i kyrkan nästa dag.

"Hur känns det?" frågade pappa.

"Jag är så glad!" Och jag har ändå pengar så det räcker till en jojo." Hon kände att hennes himmelske Fader var nöjd med hennes val. ●

Författaren bor i Chihuahua, Mexiko.



Tid för tionde

Vår himmelske Fader vill att vi ska betala tionde.
Det betyder att vi ger en tiondel av alla pengar vi får. Du kan använda den här sidan till att öva!

Räkna mynten. Varje gång du har räknat till tio mynt färglägger du ett. De färgade mynten är vad du skulle betala som tionde!



Redo för något lite svårare? Lägg ihop pengarna här nedanför.

Färglägg sedan alla mynt du skulle betala som tionde. (Kom ihåg att för var tionde krona betalar du en krona.) ●





Äldste Edward Dube

i de sjuttios kворum

"Lär av mig ... Då ska ni finna ro för era själar"
(Matt. 11:29).

En man jag arbetade för gav mig en Mormons bok. Men det dröjde nästan två år innan jag läste den. En söndag tog jag upp min Mormons bok och gick till ett järnvägsspår utanför samhället där jag bodde i Zimbabwe. Jag satte mig ner och började läsa.

Först var den svår att förstå. Men jag läste Joseph Smiths vittnesbörd om och om igen. Hans ord berörde mig.

Senare var det någon som bjöd in mig till kyrkan. Först kände jag mig illa till mods så jag satte mig längst bak. Men när andra började bära sina

vittnesbörd om Frälsaren Jesus Kristus och Mormons bok fick jag en underbar känsla.

En kort tid därefter kom missionärerna till mitt grannskap. Jag döptes snart. Flera år senare hade jag förmånen att tjäna som missionär och sprida evangeliet till många.

Kyrkan har växt mycket i Zimbabwe. Men det finns ändå mycket vi kan göra för att dela med oss av evangeliet oavsett var vi bor. Genom bön, skriftstudier och hemaftnar kan du stärka ditt vittnesbörd och hålla dig nära din himmelske Fader. Ditt vittnesbörd kan väl-signa många människor runtom i världen. ●



Trofasta människor följde Jesus



När Jesus var hos nephiterna undervisade han dem om dop och hur man tar sakramentet. Han organiserade sin kyrka.

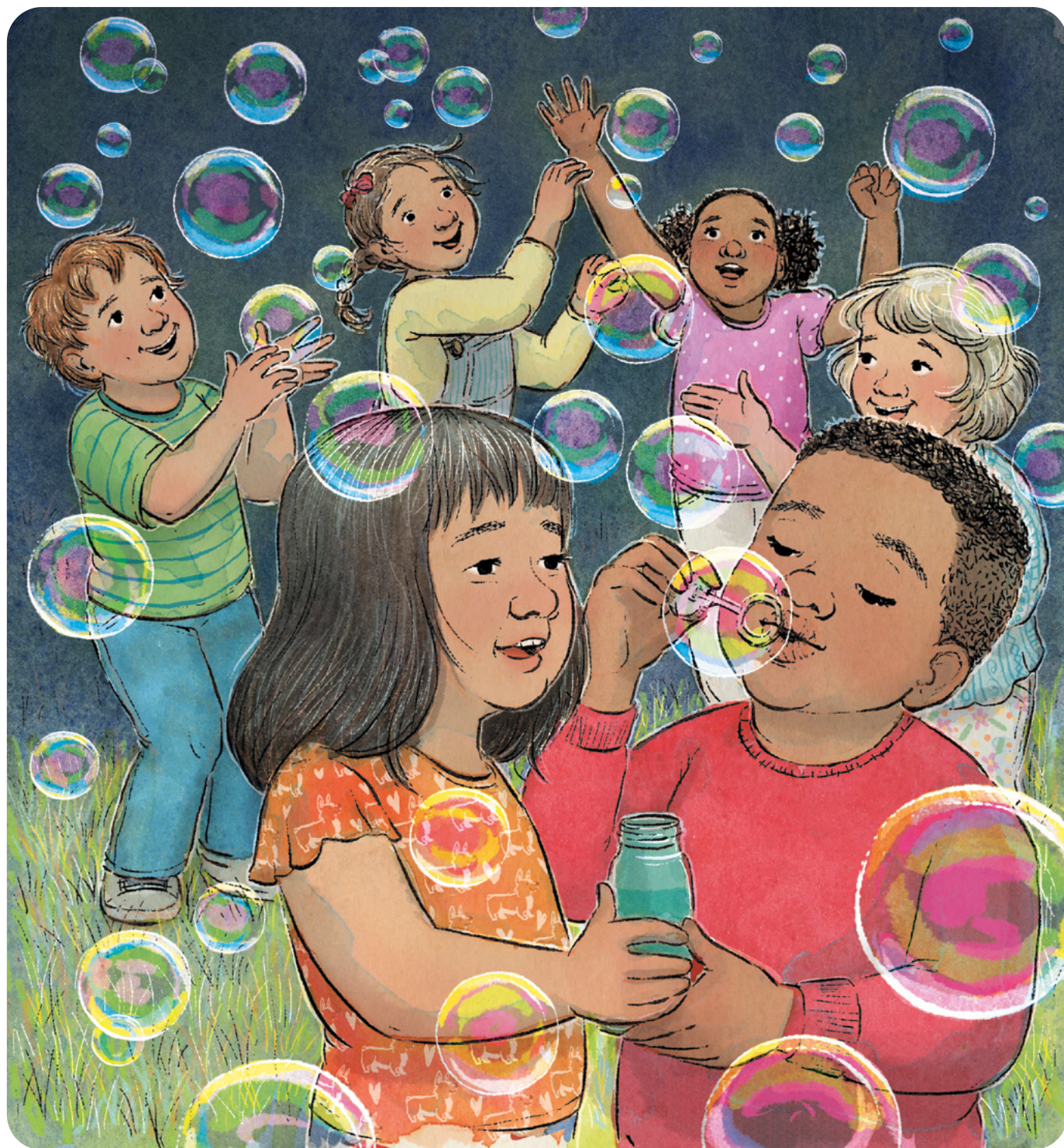


Jesus välsignade varje barn. Änglar kom! Jesus botade folket och bad för dem. Sedan återvände han till himlen.

När Jesus var borta fortsatte folket att göra det han hade undervisat om. Alla arbetade tillsammans och delade med sig av det de hade, så ingen var fattig. Kyrkans ledare välsignade dem som var sjuka.



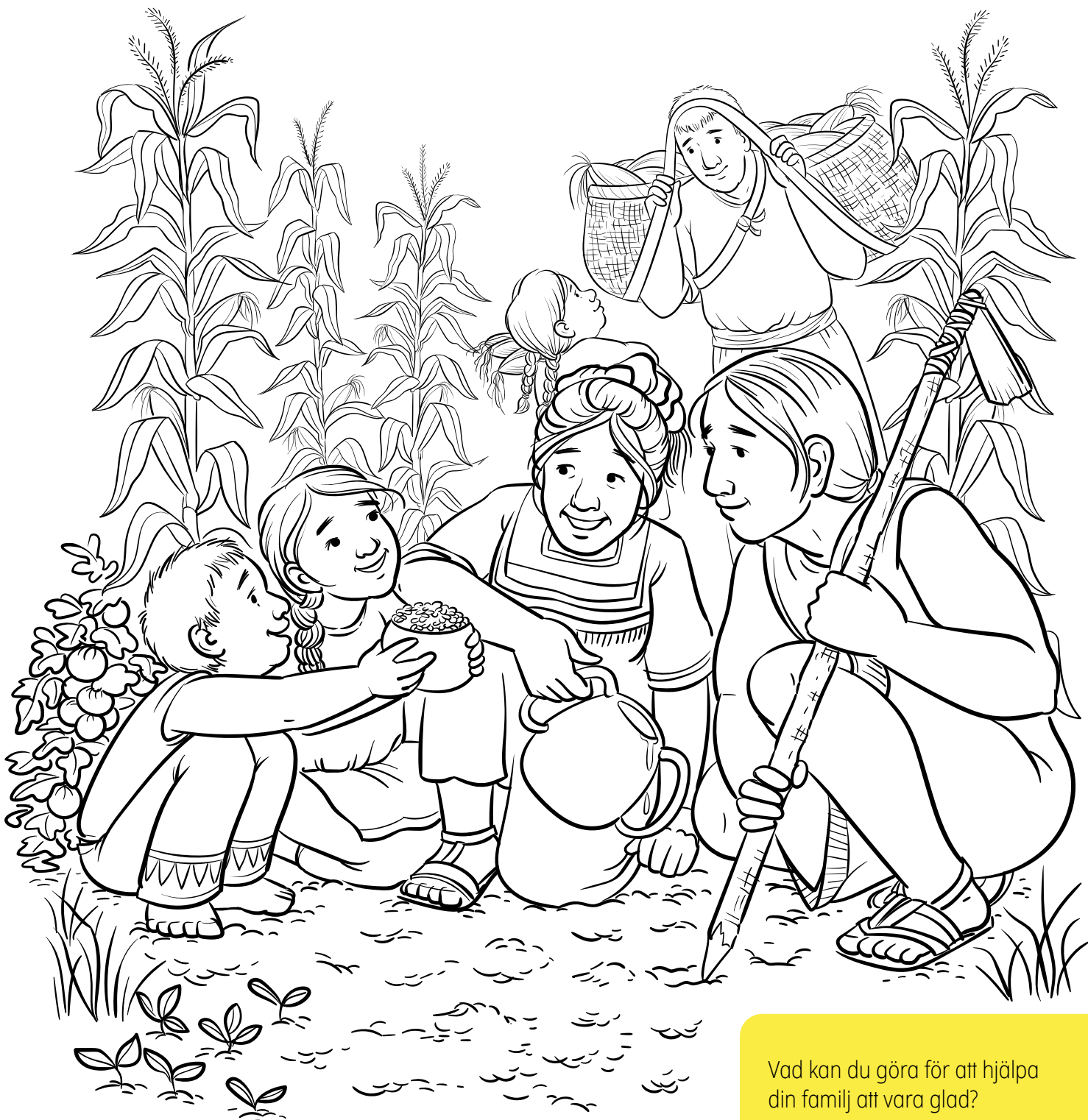
I stället för att bråka valde folket att komma överens. Alla följde Guds bud Och de var glada under en lång tid!



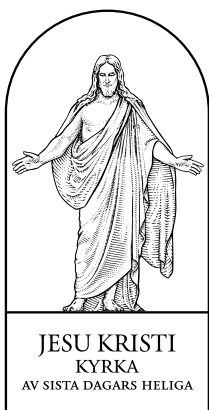
Jag blir gladare när jag följer Guds bud. Jag kan
dela med mig av det jag har till andra. Jag kan
hjälpa andra att komma överens. ●

Läs om det här i 3 Nephi 17 till och med 4 Nephi 1.

Ett glatt folk



Vad kan du göra för att hjälpa
din familj att vara glad?



Kära föräldrar!

Alla barn borde få känna sig skyddade och omhändertagna. Jesus var ett föredöme i fråga om detta i Mormons bok när han välsignade och bad för varje barn (se s. V20–23). Hur kan vi välsigna och skydda barnen vi känner? Här är några förslag:

- Vi kan skydda dem fysiskt och lära dem att respektera andra människors kroppar (s. V12–13).
- Vi kan skydda dem andligt genom att uppmuntra dem att ta sakramentet (s. V2–3).
- Vi kan lära dem att be om hjälp när de behöver det (s. V14–15).

Ni kan välja ett av de här budskapen att läsa tillsammans som familj. Se till att era barn vet hur älskade de är!

Vi älskar er.

Vännen

SKICKA 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, ort 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!



Hitta Liahonan som är gömd i tidningen!

INNEHÅLL

- V2** Från första presidentskapet: Sakramentet och jag
- V4** Ensam på lunchen
- V6** Hej från Madagaskar!
- V8** Missionären Faneva
- V10** Bra idé
- V11** Visa och berätta
- V12** Säg nej, hör nej
- V14** Ring pappa
- V16** Tiondepesos
- V18** Roliga sidan: Tid för tionde
- V19** Vänner emellan: Sprida evangeliet
- V20** Berättelser ur skrifterna: Trofasta människor följde Jesus
- V23** Färgläggningssidan: Ett glatt folk

PÅ OMSLAGET TILL VÄNNEN

Illustration Jim Madsen

© 2020 INTELLECTUAL RESERVE, INC. ALL RIGHTS RESERVED



BUDSKAP FRÅN OMRÅDETS LEDARE

"Att leva i tacksamhet"

Äldste Torben Engbjerg, Danmark

Områdessjuttio

Under sommaren har länderna i vårt område sakta öppnats upp igen efter covid-19-pandemin. Det här året har varit svårt för många. Vi sörjer med dem som har förlorat kära familjemedlemmar och vänner. Vissa har förlorat sina jobb och andra kanske fortfarande riskerar att göra det. Det finns stort behov av vårt tjänande för att se till att allas behov möts.

Oavsett vilka svårigheter vi befinner oss i är vår himmelske Fader alltid medveten om oss och vet vilka prövningar vi försöker övervinna, oavsett hur svåra de är. Jag kommer att tänka på följande rader ur en välkänd psalm:

*När i livets stormar hårt du
prövas här,
och du modlös tror, att allt
förlorat är,
räkna då Guds gåvor, nämn
dem en och en,
se, vad Gud dig givit och dig
giver än.¹*

Det är ofta genom våra prövningar som vi blir stärkta. Men att veta det kanske inte är till så mycket tröst just när vi är mitt i de djupaste svårigheterna. President Russell M. Nelson frågade oss vid generalkonferensen i april i år: "Hur kan vi uthärda sådana prövningar?" Sedan fortsatte han: "Herren har sagt till oss att 'om ni är redo ska ni inte frukta'."² President

Nelson betonade också och inbjöd oss att, som han så ofta gör, söka efter, och till och med lovade oss, "andlig[a] höjdpunkt[er] ... när vi ... uttrycker vår djupa tacksamhet för Gud Fadern och hans älskade Son".³ Även i våra djupaste prövningar kan *tacksamhet* vara vår nyckel till att övervinna dem.

Tack vare Frälsaren har vi fått medel för att inte bara uthärda, utan också övervinna, våra prövningar, och vi har blivit lovade att bättre tider alltid ligger framför oss. Frälsaren känner var och en av oss personligen vid namn, och han finns där för att hjälpa och stötta oss i alla tider, så att vi slutligen kan segra. Det kan vi vara helt förvissade om. Den dag *kommer* då vi med djup tacksamhet kan se tillbaka och inse hur rikt vi har blivit välsignade, och hur vi har blivit ledda till det som var rätt för oss.

Äldste Torben Engbjerg



I sin bok "Lighten Up" nämner syster Chieko N. Okazaki berättelsen om två nederländska systrar, Corrie och Betsie Ten Boom, hängivna kristna som gömde judar i sitt hem under andra världskriget. De tillfångatogs och sattes i koncentrationsläger, i en överfylld barack full av loppor. Betsie citerade ur sin Bibel, som inte hade konfiskerats: "Var alltid glada, be utan uppehåll och tacka Gud i allt."

Senare, när de bad tillsammans, bad Betsie: "Tack för lopporna ..." Corrie sa: "Inte ens Gud kan någonsin göra mig tacksam för en loppa."



”Tacka Gud i *allt*”, citerade Betsie. ”Det står inte ’i *behagliga* omständigheter.’” Dessa två systrar fick större frihet i den barack där de bodde, och så småningom fick de reda på varför. Vakterna ville inte gå in i deras rum eftersom det var fullt av loppor.⁴

Att leva i tacksamhet behöver innefatta vår djupaste kärlek och hängivenhet till vår Frälsare och en varaktig tacksamhet för förbundsstigen mot evigt liv som han har gjort möjlig för oss. Vi kanske inte alltid känner oss värdiga att ta emot himmelsk hjälp, men Frälsaren ser på oss inte bara där vi är nu, utan välsignar oss kärleksfullt

enligt den plats där han ser oss i ett evigt perspektiv. ”Jesus Kristus och hans försoning är tillflykten som vi alla behöver, oavsett vilka stormar som ansätter våra liv.”⁵

Jag uppmanar oss alla att leva i tacksamhet och att se hur det för oss närmare vår Frälsare Jesus Kristus och hjälper oss övervinna livets utmaningar. ■

FOTNOTER:

1. ”Count Your Blessings”, *Psalmer*, 167.
2. L&F 38:30.
3. Russell M. Nelson, ”Inledande budskap”, generalkonferensen i april 2020 (*Liahona*, Maj 2020).
4. Corrie Ten Boom, *The Hiding Place*, Bantam Books, 1971, s. 197–199 och 208–209.
5. Äldste Ricardo P. Giménez, ”Finna tillflykt undan livets stormar”, generalkonferensen i april 2020 (*Liahona*, Maj 2020).



Karl-Bertil och Elsie Hellsing från Trollhättans församling, båda avlidna

De pratade förstås gamla minnen, men rätt som det var frågade gästen: ”Är ni mormoner?” Det visade sig att kvinnan hade en granne hemma i Kalifornien som var medlem i kyrkan. Hon hade givit dem en bok, som hon själv hade skrivit, och bad dem att ge den till en mormon i Sverige.

Boken hette *No Regrets* och var skriven av Myrtle McDonald. Den handlar om hur hennes föräldrar som unga blivit medlemmar i kyrkan i Sverige på 1860-talet och senare emigrerat till USA. Pappan, Carl Carlquist, kom tillbaka på två missioner, 1892 samt 1910, och kom att spela en mycket viktig roll för kyrkan här.

Det förekom mycket förföljelse av kyrkan och dess medlemmar vid den här tiden. Många lögnar spreds. Bland annat skickade svenska staten år 1911 ut en pastor, P E Åslev, för att ”motverka mormonpropagandan”. Det sades att mormonpropagandan gic ut

LOKALA NYHETER

Små och stora svenska mirakel

Inger Höglund

Västerhaninge församling

När jag blev ombedd att skriva om ett mirakel jag upplevt gick mina tankar direkt till templet, men vid närmare eftertanke insåg jag att jag varit med om många andra små och stora under och här berättar jag om ett som skedde i ett annat sammanhang.

För mer än 20 år sedan höll jag på att skriva en skildring av kyrkans historia i Sverige som blev boken *Steg i tro*. Till det behövde jag material och information och det kom på många, ibland oväntade, sätt.

En dag satt jag i vårt sommarhus på Svartnö i Stockholms skärgård då vi fick ett oväntat besök av Elsie och Karl-Bertil Hellsing. De bodde egentligen i Trollhättan men familjen Hellsing hade ett släktställe i Furusund, en liten bit längre ut, där Elsie och Karl-Bertil ofta semestrade. De berättade att de också fått ett oväntat besök. En ungdomskamrat till pojkarna Hellsing som flyttat till Kalifornien knackade på och det blev ett trevligt återseende efter många år.

Sanna sidan af "Mormonismen"

C. A. Carlquist,

född svensk och som har haft sitt hem i Salt Lake City i 34 år och kände Pastor Åslev där, kommer att visa den sanna sidan af "Mormonismen"

å Folkets Hus stora Sal Torsdagen den 5 och Fredagen den 6 Okt. 1911

kl. 8 e. m.

Alla sanningssökande äro välkomna!

Fritt inträde! Ingen kollekt!

A. O. Kindberg's St. Jönköping 1911

1911

Carl A. Carlquist on trail of Pastor Åslev

på att värva unga kvinnor till USA och månggiftesäktenskap. Han höll möten i många städer i Sverige. Äldste Carlquists uppgift blev att följa i Åslevs spår och ordna egna möten för att informera om sanningen. Det blev välbesökta möten med hundratals närvarande.

Han hade redan som 17-åring blivit ombedd att verka som "skriftspridare" för kyrkan. Han kom från mycket enkla omständigheter och hade så dåliga kläder att hans första kamrat inte ville att han skulle gå på kyrkans möten. Han kallades att verka i Jönköping och där togs han om hand av familjen Kindberg. Det var Marianne Persson Werthens morfars farfars familj som gav honom hans första måltid på missionen. Detta blev början till en livslång vänskap och de första han åkte till, och de sista han tog avsked av vid sina senare missioner, var familjen Kindberg i Jönköping.

I USA gifte han sig med Hulda från Halmstad och de fick sju barn, det sjunde strax innan han kallades att åka på mission till Sverige igen. Hulda och barnen stannade hemma. Hon och de äldre barnen turades om att arbeta för att försörja både sig själva och äldste Carlquist. De levde alla under mycket knappa omständigheter.

När han kom hem efter två år var Hulda sjuk och han hade mycket svårt att få arbete.

De fick också ytterligare två barn. Bokens författare Myrtle var den yngsta. När pappan sex år efter hemkomsten kallades på ännu en mission till Sverige, löste familjen ekonomin genom att låta de två yngsta barnen flytta hem till en släkting medan Hulda

och de äldre barnen arbetade för familjens och missionärens försörjning.

Det står naturligtvis mycket mer om Carl Carlquist i kapitlet om motståndet mot kyrkan i Steg i tro. Det kan också vara intressant att veta att yngsta dottern, Myrtle McDonald, också verkade som missionär i Sverige på äldre dagar sedan hon blivit änka. Det finns flera medlemmar här som minns henne från den tiden.

Att jag fick kunskap om denna fantastiska man och hans familj precis när jag behövde den för Steg i tro var ett mirakel, men ett än större mirakel var hur han och hans familj under mycket svåra omständigheter med intelligens och iver tjänade Herren. ■

Avlidna

Jan-Eric Blomberg från Karlskrona gren har gått bort, 68 år gammal.

Efter en vacker midsommar orkade ditt stora, kärleksfulla hjärta inte slå längre. Vi är oändligt tacksamma för att ha haft dig här på jorden och för ditt mod att lyssna till och ta emot evangeliet. Du är älskad av så många. Du lämnar efter dig våra sju barn, tjugo barnbarn och ett arv av osjälviskt tjänande. Du väntade alltid på mig. Inför varje resa satt du där redo när jag kom efter med det där allra



FOTO FAMILJEN BLOMBERG

sista. Var jag sen tutade du. Nu är vi där igen. Jag ska bara göra det där sista. Sedan kommer jag.

Madeleine

Nandor Perjesi från Malmö församling har avlidit efter en tids sjukdom, 78 år gammal. Nandor

föddes i Ungern och kom till Sverige i slutet av 60-talet. Han arbetade i restaurangbranschen som kock. När medlemsfamiljen Grant några år senare kom till Malmö från USA inleddes en lång vänskap. 2005 blev Nandor

medlem i kyrkan och kom även till templet. Nandor älskade kyrkan och dess medlemmar. Genom sin kärlek, trofasthet och sitt stora tjänande blev han en mycket uppskattad del av Malmö församling. ■

Christopher Grant

HANNA SAFFER



Jan-Eric med barnbarnet Valdemar

FOTO BRYAN GRANT



Nandor Perjesi



Hemvänd volontär

Jeffrey Clark, med de två hemmaförsamlingarna Malmö och Västerhaninge, har kommit hem från sitt uppdrag som volontär. Han har verkat i Rysslandmissionen Rostov-na-Donu. Jeffrey är son till Tony och Katarina (f. Östlund) Clark. ■

Jeffrey Clark (tvåa från vänster)





Bibelns kvinnor

Liahonas lokalredaktion fick ett tips om en blogg som på ett levande och insiktsfullt sätt beskriver Bibelns kvinnor. Det märks att Angelica Ahlin har lagt ner ett stort arbete på sina porträtt. Angelica lyckas med en fin mix av akademiska kunskaper och andliga perspektiv. Hon hjälper oss också att hitta paralleller till våra liv i dag. Detta är en blogg att dela med sig av till troende vänner både i och utanför vår kyrka.

Till familjens skriftstund valde jag att läsa Angelicas text om Selofhads döttrar som sökte upp Mose för att belysa ett problem i lagstiftningen (se 4 Mos. 27). Vi fick en fin diskussion i familjen om när det är befogat att göra sin röst hörd och när det är bäst att hålla tillbaka klagomål och åsikter.

Angelica tillhör Borås församling i Göteborgs stav. Hon och hennes man har fem barn tillsammans och hon har valt att vara hemma med barnen på heltid. För tillfället jobbar hon deltid som översättare, framför allt för kyrkan. Angelica har examen i engelska och psykologi och man märker att hon älskar att läsa.

Angelica Ahlin

16:48

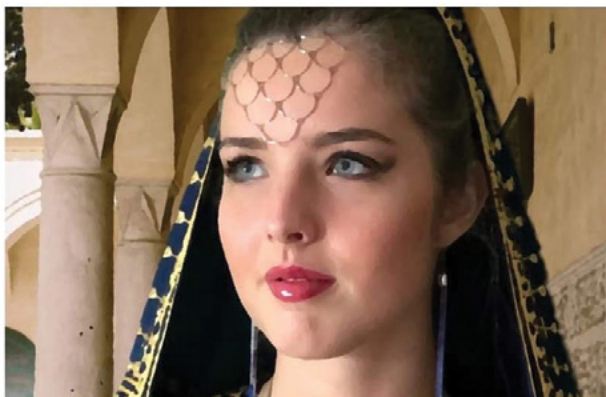
4G

BIBELNS KVINNOR

*Kvinnor i Gamla Testamentet*

ESTER

25 JUNI, 2020



"Just för en tid som denna"

Berättelsen om den judiska flickan Ester som blev vald till drottning för sin skönhet är välkänd. De flesta känner till att hon räddade sitt folk från det folkmord som den onde Haman hade planerat för judarna. Många predikningar och lektioner har hållits om Esters mod och tro när hon med fara för sitt eget liv gick inför kungen för att försöka rädda sitt folk. Men i dag vill jag endast



*Från bloggen Bibelns kvinnor
med Elise Murphy som Ester*

Intresset för kvinnorna i skrifterna började på allvar för sex år sedan då hon snubblade över en bok av Harriet Beecher Stowe som anses vara den första boken om enbart kvinnor i Bibeln. Därefter började hon att köpa in och läsa en mängd böcker i ämnet.

Hon insåg snabbt att för att kunna få ut mer av sina studier av kvinnorna i Bibeln måste hon veta mer om den tiden, kulturen, språket, lagarna, med mera. Så hon breddade sig och började läsa böcker om dessa saker, liksom stycken från Talmud, Koranen, de apokryfiska böckerna, Dödahavsrollarna och så vidare. Det blev till en ganska tidsslukande men mycket givande hobby.

Angelica menar att det finns så mycket kraft att hämta från Bibelns fantastiska kvinnor! Deras rättfärdighet, styrka, mod, osjälviskhet och tro är verkligen en källa till inspiration och hon vill att alla ska få möjlighet att lära sig mer om dem, och i förlängningen lära sig mer om Jesus Kristus och om att leva efter evangeliet.

Det är dags för kvinnorna i Bibeln att kliva fram i rampljuset. ■

Du kan läsa bloggen här: bibelnskvinnor.se

Frågor? – Du är inte ensam! Faithisnotblind.org

Bruce C. Hafen, generalauktoritet emeritus och tills nyligen tempelpresident i templet i St. George i Utah, har tillsammans med sin hustru Marie skrivit en uppskattad bok som bland annat tar upp hur vi handskas med tvivel – Faith is not blind (Tro är inte blind). Till boken hör en hemsida som fångar upp många röster runt detta ämne. För oss i Sverige är hemsidan extra intressant då en speciell intervjuserie gjorts med svenska medlemmar. En före detta missionär i Sverige, Kevin Knight, kunde hjälpa paret Hafen med kontakter och han skickades sedan till Sverige för att göra intervjuerna. Intervjuserien har fått namnet "Saints of Sweden – Why We Choose to Stay" (Heliga i Sverige – varför vi väljer att stanna kvar). Intervjuerna genomförs på engelska. Man presenterar de svenska intervjuerna på följande sätt:

"Vi är glada över att kunna dela med oss av en hel serie intervjuer med svenska medlemmar som medvetet valt att stanna kvar i kyrkan efter att ha upplevt hur familj och vänner valt att kliva åt sidan. I dessa intervjuer får du veta inte bara hur de fick sina vittnesbörd, men också hur de vårdat och stärkt sin tro under tider av tvivel och perioder av svårigheter. De berättar hur smärtsamt det varit att se andra lämna kyrkan, men de uttrycker också hur mycket kärlek och medkänsla de har för dessa sina älskade familjemedlemmar och vänner.

Följande medlemmar har intervjuats:

Samuel Höglund – Studier och kunskap räddade min omskakade tro
Per Herrey – Varför jag stannade kvar i kyrkan

Louis Herrey – Resurserna inom kyrkans utbildningssystem

Oscar Bergström – Hur kyrkan är min plats för vila

Örjan Söderberg – Noggranna undersökningar fick min tro att mogna

Leif Mattsson – Studier hjälpte mig att stärka min tro och att stärka andra

Eva Mattsson – Hur jag valde Kristus om och om igen

Harry Mårdby – Hur en ofullkomlig biskop behöll rötterna i Kristus
Espen Amundsen – Hur en neurokirurg byggde en grund för sin fortsatta tro

Katrin Höglund – Att stanna i kyrkan när jag såg min familj och mina vänner lämna den

Felix Sahlin – Svårigheterna och ensamheten i att lida av ohälsa i gemenskapen i kyrkan





Alla är hemmahörande i Göteborgs stav. De svenska intervjuerna filmades av Jerker Stigsson från Malmö stav.

Andra intervjuer på hemsidan är också mycket sevärda. Lyssna på Ben som intervjuas på temat "Öppet homosexuell och öppet trofast" eller på Loretta från Zimbabwe som berättar om hur hon som nyomvänd kämpade för att förstå historiken bakom prästdörets restriktioner.



Intervjuerna med de svenska medlemmarna lades upp under juni 2020. Om de inte längre visas



när du kommer in på hemsidan – faithisnotblind.org – gå då längst ner och tryck på ordet "Older". ■

En idrottskille från Östanbjörka

Heidi Brändh

Vendelsö församling

Alla som de senaste åren besökt Institutcentret i Stockholm, närvarat på morgonsamlingar på kyrkans olika ungdomskonferenser eller som läst seminariet och tittat på Seminarie-TV har troligtvis någon gång stött på **Marcus Brändh**. I nio år har han varit anställd som koordinator för kyrkans seminarie- och institutprogram.

Marcus är uppvuxen i en stor familj i den lilla byn Östanbjörka utanför Ludvika i Dalarna. Han är barn nummer fyra i en syskonskara på sju barn. Sitt stora idrottsintresse ärvde han av sin far Leif som var idrottslärare, yrkesmilitär och idrottsman på elitnivå. (Leif avled 2017.) Idrotten var en stor del av Marcus uppväxt och han höll själv på med många olika sporter men fastnade främst för friidrotten. Han gick på friidrottsgymnasiet i Falun och var bland de bästa mångkamparna i landet i sin åldersgrupp, med kula och diskus som sina bästa grenar.

En stor inspirationskälla till Marcus trofasta tjänande och kärlek till evangeliet är hans mor Vera som sedan hon döptes (strax innan Marcus föddes) alltid stått stadigt i sitt eget vittnesbörd och tjänande. Hon är i dag gift med Björn Olof Silfverberg och tillsammans med honom fortsätter hon att inspirera och vara ett gott exempel

i tjänande i kyrkan, nu senast hemkomna från en mission på Gotland.

Uppväxten på landet i Dalarna har bidragit till Marcus intresse för friluftsliv där långfärdsskridskor, skidåkning, orientering och vandringar är viktiga inslag och delar av det arv han försöker föra vidare till sina egna barn.

Marcus gjorde sin militärtjänst inom civilförsvaret och blev där utbildad till räddningsman (deltidsbrandman med sjukvårdsutbildning). Han trivdes med arbetet inom räddningstjänsten, speciellt blåljusutryckningar med både ambulans och brandbil.

Sin heltidsmission tjänande Marcus i Skottland 1999-2001 och det blev en fantastisk grogrund för det jobb han så småningom skulle få inom Kyrkans utbildningsverksamhet. Det var i Skottland som Marcus eget vittnesbörd slog rot och det var där som han verkligen upptäckte glädjen i att undervisa andra om evangeliet.

Efter sina två år i Skottland flyttade Marcus till Stockholm där han utbildade sig till sjuksköterska på Karolinska institutet. Planen var att fortsätta med räddningsarbete inom ambulanssjukvården, men de dåvarande låga lönerna gjorde att han främst kom att arbeta med palliativ vård och avancerad hemsjukvård.

Sedan 2003 är Marcus gift med Heidi (f. Kärki) som blev medlem i kyrkan som 18-åring. Heidi hamnade i samma gymnasieklass som en god vän till Marcus – Lisa Hyldetoft (f. Hammar). De blev goda vänner och det var genom Lisa som Heidi kom i kontakt med både kyrkan och Marcus.

2007 flyttade Marcus och Heidi tillsammans med sin då nyfödda dotter Emma till Borlänge i Dalarna. Tre år senare när Marcus tjänade som biskop i Borlänge församling annonserades tjänsten som koordinator för seminariet och institutet. Erik Nilsson hade gått i pension och Louis Herrey hade flyttat till Kungsbacka och tagit över Eriks tjänst i södra Sverige, och tjänsten i Stockholm behövde alltså tillsättas. Marcus sökte jobbet och ett antal intervjuer, provundervisningar och godkännanden senare var tjänsten hans. I augusti 2011 gick flyttlasset tillbaka till Stockholm igen. Sedan dess har Heidi och Marcus bott i Svartbäcken. I dag har de fyra barn och tillhör Vendelsö församling.

Marcus är mycket noggrann i sin planering inför de lektioner han håller. Han skyr inga frågor utan är noga med att även de svåra delarna av evangeliet och kyrkans historia undervisas. Han är väldigt kunnig i skrifterna och använder dem ofta för att förankra, förklara och förtydliga de principer han undervisar om.



FOTO CHRISTIAN BRÄNDH

Marcus och Heidi Brändh tillsammans med barnen Emma 13, Matilda 11 och tvillingarna Gabriel och Hanna 7.

Marcus trivs med sitt jobb. Han älskar att undervisa och vittna om Jesus Kristus och det eviga evangeliet och tycker om att besöka klasser och lära känna ungdomar, föräldrar, ledare och lärare. Det kan emellertid bli lite ensamt ibland då närmsta kollega Louis sitter nere i Göteborg och övriga kollegor är utspridda i Europas länder. Marcus är koordinator för seminariet och institutet i Stockholms två stavar samt i Umeå distrikt. ■

Seminariet "ger underbara möjligheter att studera den lära som gör [dig lycklig]. Den ger underbara tillfällen att umgås med samma slags ungdomar som du själv."

Se Gordon B. Hinckley, "Stå trogna och trofasta", *Nordstjärnan*, juli 1996, s. 97.

En röst för Mormons bok

När jag pratar med Louis Herrey är det semestertider och han vet vad en stor del av tiden kommer att gå till. Som vi tidigare berättat här håller Louis på att läsa in Mormons bok, något han gör hemifrån i sin garderob. Lite av detta stora frivilliga projekt kan han göra på arbetstid, men det mesta sker på fritiden. Vi som inte varit med kan lätt tro att det bara är att ta fram telefonen och börja läsa, men så är det inte. Louis vill göra ett bra jobb. Han räknar med att ett normallångt kapitel i Mormons bok tar 5–6 timmar att färdigställa. Han läser texten både tyst och högt, han markerar de ord han vill lägga tyngden på. Han läser in några verser i taget. Ofta får han göra omtagningar. Han lyssnar och redigerar bort biljud som är svåra att undvika. Han lägger sedan på ett filter för att få fram en fin klang i inspelningen. Louis är i fas med lässchemat för seminariet och ”Kom och följ mig”. Så när julen kommer har han läst in hela Mormons bok. Han har tagit hjälp av Bella Wadling från Västra Frölunda församling. Hon har läst in alla överskrifter och ingresser.

Louis förklarar att han genom detta arbete har fått en förnyad beundran för dem som gjorde de ursprungliga skrivtecknen i plåtarna. Han tänker på Mormon som valde ut och



Louis läser Helaman i garderoben

sammanfattade dessa gamla urkunder, och hur han återigen behövde rista in skrivtecken i metallen. Han tänker också på de uppoffringar som Joseph Smith gjorde för att vi ska kunna använda Mormons bok i dag.

Det som fick Louis att påbörja inläsningen av Mormons bok var alla de ungdomar han haft kontakt med genom åren som kämpat med läs- och skrivsvårigheter. Han ville att de skulle kunna lyssna på svenska och samtidigt

följa med i den skrivna texten, ett recept som också andra har tagit till sig.

Louis har genom detta verkligen fått bada i Mormons bok. Lärdomarna och berättelserna har etsat sig fast i hans hjärta på ett sätt som de aldrig skulle göra utan detta stora åtagande.

Man når inläsningen på nedanstående länk eller genom att på Soundcloud söka på Mormons bok. ■

<https://soundcloud.com/louis-herrey/sets/mormonsbok>

Norra Halland – var femte vecka

Louis Herrey bor i Kungsbacka med sin Angelica och de tre barnen. Trots den blygsamma ersättningen skriver han var femte vecka en krönika i Norra Hallands tidning. Han tycker om att skriva och han vill gärna sprida goda värderingar. Och han väcker intresse. Jag får ur honom att det säkert händer någon gång varje vecka att folk stoppar honom i affären eller på gatan och tackar honom för det han skriver om i tidningen. Kanske hade inget av detta hänt om inte bröderna Herrey hade vunnit Eurovisionsschlagerfestivalen 1984.

Men det gjorde de. Och Louis Herrey är som sina föräldrar – en missionär.

Mina föräldrar var helt överväldigade, dels över att datorer och teknik ... nu kunde bli medlen till att ... att bokstavligen se så många av sina efterkommande tillsammans.

Här följer ett exempel på en av hans många krönikor.

Louis Herrey: Hedra din far och din mor – online

Min pappa fyllde 90 år den 2 maj. Ursprungligen var det tänkt att slå på stort med firande tillsammans med släkt och vänner. Sedan kom corona och vände upp och ner på våra planer. Och för att göra saken värre – mina föräldrar bor i Visby. De lever inte bara i isolation från samhället, men också helt från sin familj.

Men speciella omständigheter kräver speciella lösningar. Vi bestämde oss därför för att samlas ändå. Tack och lov att det finns möjlighet till videokonferens. Aldrig har vi haft så många i slakten, från olika delar av världen, samlade på en och samma gång. Mina föräldrar var helt överväldigade, dels över att datorer och teknik (som inte alltid har varit deras vänner) nu kunde bli medlen till att sprida sådan glädje, och dels över att bokstavligen se så många av sina efterkommande tillsammans.

Sammanvävda

När jag såg alla de små videorutorna tätt länkade på datorskärmen, med mammas och pappas ansikten i mitten, blev det så påtagligt hur nära sammanvävda vi är som familj. För

Från Norra Hallands nätupplaga

The screenshot shows the Norra Halland website on a mobile device. The browser address bar shows 'norrahalland.se'. The website header includes the title 'NORRA HALLAND' and navigation links like 'Nyheter', 'Sport', 'Nöje & kultur', 'Familj', 'Åsikter', 'Orter', 'Det händer', and 'Lagfarter'. Below the header, there are several advertisements, including one for 'Direktöversättare' (Direct translators) and another for 'Comhem Play+ ingår' (Comhem Play+ included). The main article is titled 'Louis Herrey: Hedra din far och din mor - online' and is dated '09 Maj 2020 12:55 | Louis Herrey'. The article text is partially visible, mentioning Louis Herrey's father's 90th birthday and the challenges posed by the COVID-19 pandemic.

trots att vi barn och barnbarn är som grenar i ett träd, som i livet har vuxit åt olika håll, finns Willy och Gerd kvar där i mitten, rötterna i vårt familjetråd.

Tillsammans har de fått 7 barn, 28 barnbarn, 43 barnbarnsbarn och 2 barnbarnbarnsbarn (jag kan knappt skriva så långa ord). Från dessa två åldringar på skärmen – som just nu spricker av lycka som små barn i en godisbutik – kommer det alltså totalt 80 personer. Jag kan inte undgå att få en klump i halsen. Livet är verkligen ett mirakel.

Hårt arbete

När jag ser på alla ansikten och lyssnar till deras berättelser inser jag också hur mycket var och en har ärvt av mamma och pappa. Jag ser familjemedlemmar som har lärt sig vikten av hårt arbete, glädjen av att hjälpa sina medmänniskor och att vara sann mot sin tro och sig själva. Allt detta goda, och mycket mer, är arvet från våra föräldrar.

Dock är vi inte bättre än andra familjer såklart. Vi har alla, inklusive pappa och mamma, gjort våra misstag, kämpat i våra relationer och brottats med livets olika prövningar. Men det är just det som är det fina. En familj är som ett böljande landskap. Det är topparna och dalarna som tillsammans skapar den vackra helhetsbilden.

Vi firade pappa i nästan två timmar. Det blev många tankar och ord av uppskattning till både honom och mamma. Själv kunde jag visa upp en käpp jag gjorde till honom, från ett litet träd i skogen. Pappa har nämligen börjat få dålig balans, men har ändå aldrig velat ha en käpp som stöd. "Näh, det är ju för gamla människor", har han insisterat. Men om han fick en käpp, resonerade jag, som var gjord av ett av hans barn, då skulle han kanske känna sig tvungen att använda den.

Planen fungerade

Och mycket riktigt, min plan fungerade. Han lovade att eftersom detta var

en personlig gåva från ett barn skulle han gladeligen pröva den ... ett par dagar. Men det duger för mig. Jag tror att han och käppen kommer att bli riktigt goda vänner.

För att avsluta med en seriöst ton, detta är en svår period för våra äldre. Ett av de tio budorden sticker ut extra mycket i dessa tider: "Hedra din far och din mor." De behöver vår uppskattning mer än någonsin. Hjälp dem hålla ut ett litet tag till. Snart kommer de att få krama sina barn och barnbarn igen. Och barnbarnsbarn. Och barnbarnsbarnsbarn. Jag ser fram emot det kramkalaset. ■



Willy och Gerd Herrey, Visby gren

Seminarie TV – en resurs för alla

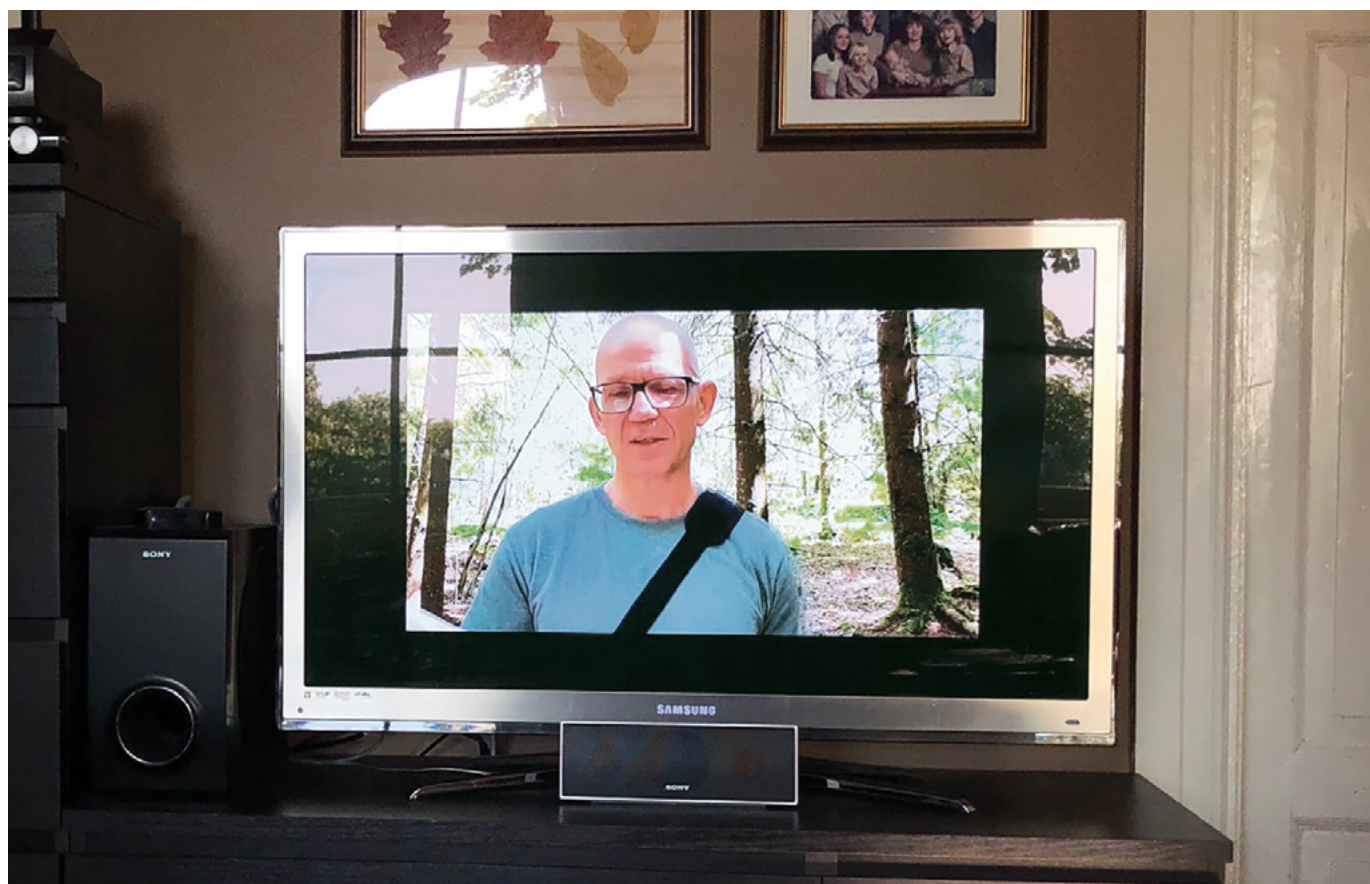
Louis Herrey är sedan många år tillbaka som koordinator för seminariet och institutet, först i Stockholm och norra Sverige, sedan i södra Sverige. Detta innebär att Louis och hans kollega Marcus Brändh i Stockholm är anställda av kyrkan för att arbeta med utbildningsverksamheten. De överser seminariet och institutet i Sveriges alla stavar och enheter. De undervisar själva och de besöker klasser runt om i Sverige.

Sedan flera år tillbaka finns en företeelse som heter Seminarie-TV. Där presenteras veckans läsning för seminarieeleverna på ett trevligt sätt. Ofta har ungdomarna ute i landet själva bidragit till undervisningen och presentationen.

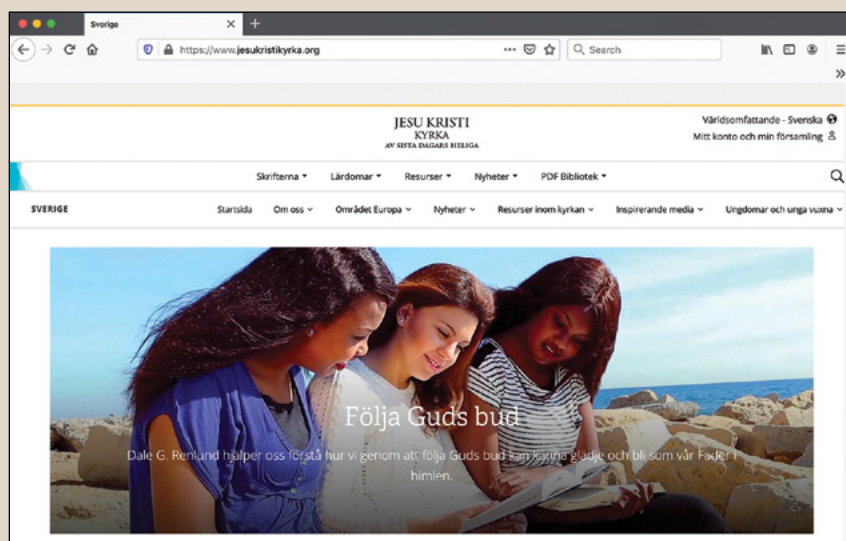
Med det nya hemstudieprogrammet "Kom och följ mig", där kyrkan valde att korrelera seminariets läsning med det som familjer och individer läser hemma och i söndagskolan, blev det dags för helt nya avsnitt av Seminarie-TV. På

grund av viss tidspress valde Louis och Marcus att göra inspelningarna själva under en tid. Många vuxna medlemmar i Sverige har kanske inte insett vilken resurs dessa inspelningar är. På ett levande och andligt sätt presenteras veckans läsning i Mormons bok. Detta görs förstås på svenska och både Marcus och Louis har en förmåga att fånga och entusiasmera. Passa på att ge dina egna studier en vitaminspruta genom att gå in på YouTube. Använd följande länk eller bara sök på seminarie-tv. ■

<https://www.youtube.com/channel/UCNz0dcG8FOPStJfKgu3UxIYA>



BESÖK VÅR WEBBPLATS <https://www.jesukristikyrka.org>



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 ■

Nya tidskrifter från kyrkan tillgängliga 2021

Från och med januari 2021 erbjuder kyrkan tidskrifter för medlemmar i alla åldrar:

- *Liahona* för vuxna.
- En utökad *Vännen* för barn.
- Och den nya *Vägledning* för de unga för ungdomar.

Varje tidskrift är tillgänglig varje månad eller varannan månad beroende på vilket språk det gäller.

De som prenumererar på *Liahona* just nu fortsätter att ta emot *Liahona* till slutet av sin prenumeration, men efter januari nästa år innehåller den enbart material för vuxna. De som vill få nya *Vännen* eller *Vägledning* för de unga behöver prenumerera på dessa tidskrifter. Använd det tillvägagångssätt som är tillgängligt i ditt område, till exempel via store.ChurchofJesusChrist.org, distributionscentret eller enhetsbeställning. Digitalt tidskriftsinnehåll fortsätter att vara tillgängligt utan kostnad i appen Evangeliebiblioteket eller på liahona.ChurchofJesusChrist.org ■

