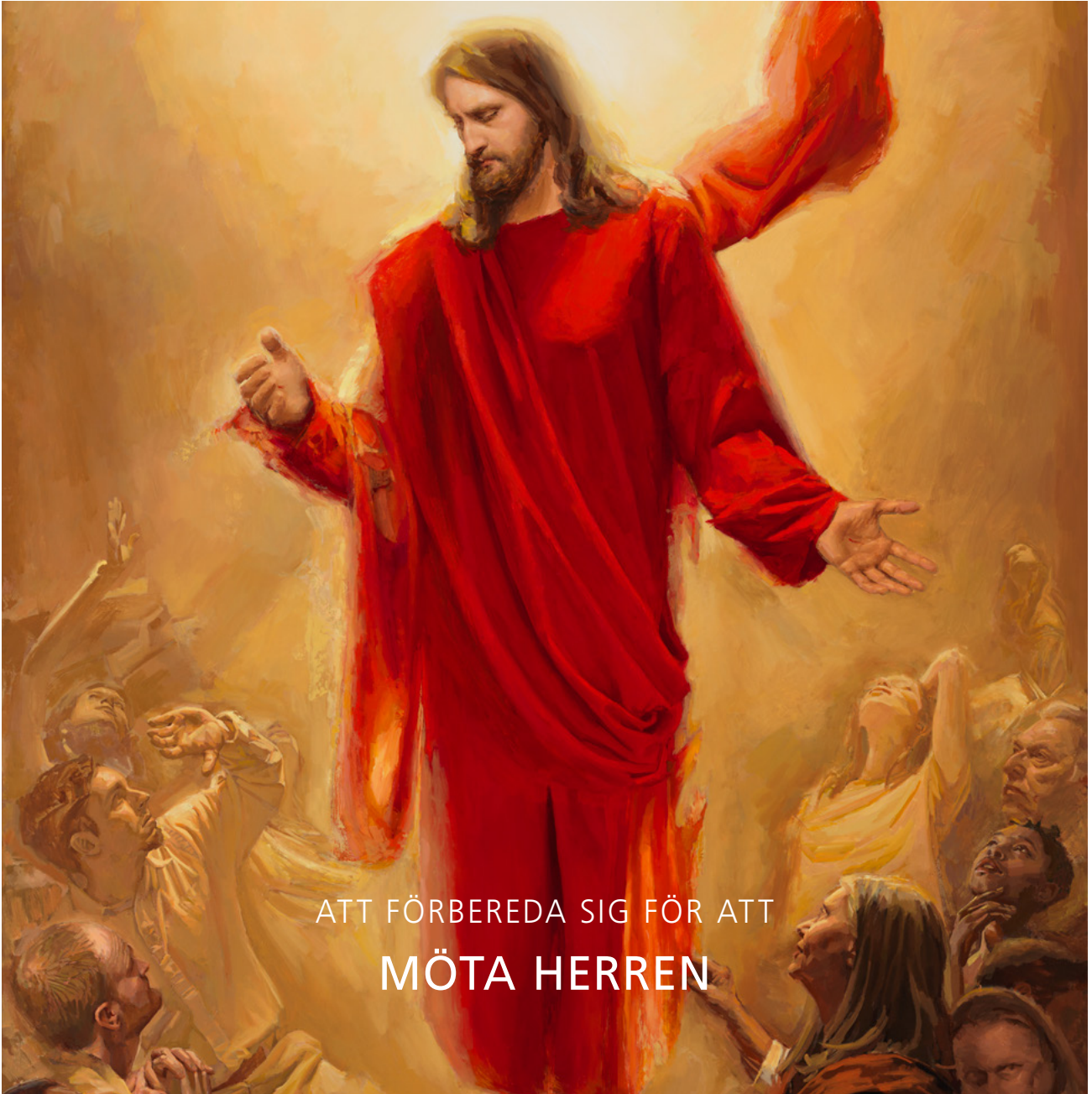


Liahona

Visar oss alla vägen till Jesus Kristus



ATT FÖRBEREDA SIG FÖR ATT
MÖTA HERREN

HUR PRÄSTADÖMET FÖRBEREDER OSS

Insikter från president Oaks, s. 6

FYSISK OCH ANDLIG FÖRBEREDELSE

Sex vägledande principer, s. 20



Riga, Lettland

Lettlands huvudstad Riga är en hamnstad nära floden Daugavas utlopp. Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga organiserade sin första gren i Lettland i Riga 1993. I dag är Riga huvudkvarter för Baltiska missionen. Kyrkan i Lettland har:



1 272 medlemmar



5 församlingar



1 mission

Tid tillsammans

Något så enkelt som att promenera genom staden kan vara ett sunt tidsfördriv. "Ingenting kan ersätta tid tillsammans", säger Aleksandr Samigullin från Riga, som tycker om att vara med sin fru Svetlana och deras barn.





"Alla de som tar emot detta prästadöme tar emot mig, säger Herren."

LÄRAN OCH FÖRBUNDEN 84:35

Prästadörets kraft

”Frälsaren har gudomlig kraft och myndighet och han delade med sig av den”, skriver president Dallin H. Oaks i första presidentskapet (se hans artikel på s. 6). President Oaks undervisar om hur prästadörets myndighet i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga skiljer sig från andra kyrkors och förklarar sedan: ”Frälsningens och upphöjelsens förrättningar är grundläggande i Guds stora plan för hans barn.”

President Oaks uppmanar oss alla avslutningsvis att titta efter ”Herrens stora dag” (L&F 45:39). Han frågar: ”Om vi visste att vi skulle få möta Herren i morgon – genom vår död eller genom hans ankomst – vad skulle vi då göra i dag?”

Övriga artiklar som stöder era studier av Läran och förbunden i *Kom och följ mig* finns på sidorna 26–33.

Ett annat viktigt tema i det här numret är psykisk hälsa och känslomässig motståndskraft. Vi blir bättre på att hantera våra prövningar när vi stöder varandra i svåra stunder och lär oss välja inställningar som bidrar till vår uthållighet. Flera av artiklarna är till för att lära oss hur vi kan göra just det (se sidorna 12, 16, 18 och 20).

Hör av er om ni tycker att dessa och andra artiklar i det här numret hjälpte och inspirerade er. Ni kan också nå oss via e-post på liahona@ChurchofJesusChrist.org.

Med vänlig hälsning,



Ryan Carr

Biträdande redaktionschef för *Liahona*



Hur vi står är viktigare än var vi står. Vi måste alltid leva i och enligt Herren Jesu Kristi fullständiga ljus.

– äldste Matthew S. Holland, s. 28

HUVUDARTIKEL

Officiell tidskrift för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga

Augusti 2021
Årgång 145 nr 8
Liahona 17472

OMSLAG



Detalj från *Han kommer igen för att råda och regera*, av Mary Sauer

INNEHÅLL

6 Myndighet, förrättningar och förberedelse

President Dallin H. Oaks

Trots att vi omges av prövningar litat vi på de välsignelser som Gud har lovat dem som håller hans bud och förbereder sig.

10 Evangeliets grunder Prästadömet är Guds makt

12 Sträva framåt – ett mönster för utveckling samt mentalt och känslomässigt välbefinnande

Sheldon Martin

Programmet Barn och ungdomar kan hjälpa alla att bli mer som Frälsaren.

16 Hur stöttar jag ett barn som känner sig deprimerat?

Heather Nelson

Här är några tecken på depression att vara uppmärksam på och tre sätt att hjälpa ett barn som har det svårt.

18 Stödverksamhetens principer Tjäna med psykisk ohälsa i åtanke

20 Skapa en andlig och timlig tillflykt

Merrilee Browne Boyack

Fysisk och andlig förberedelse har mycket gemensamt.

34 Till föräldrar Undervisa om prästadömet och beredskap

36 Trofast åldrande Mål för dem som känner sig unga

Christy Monson

38 Porträtt av tro Gregorio Gutiérrez Fernández—Santa Cruz, Bolivia

39 Sista dagars heliga berättar

Berättelser om tro från medlemmar runtom i världen.

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: Marcos A. Aidukaitis, Michelle D. Craig, Becky Craven, Sharon Eubank, Cristina B. Franco, Walter F. González, Jeremy R. Jaggi, Jan E. Newman, Adrián Ochoa, Michael T. Ringwood, Bradley R. Wilcox

Verkställande chef: Richard I. Heaton

Chef för kyrkans tidskrifter: Aaron Johnston

Verksamhetschef: Garff Cannon

Redaktionschef: Adam C. Olson

Biträdande redaktionschefer: Ryan Carr, C. Matthew Flitton, Mindy Selu

Tidskriftsassistent: Enish C. Dávila

Medredaktörer: Garrett H. Garff, Chakell Wardleigh Herbert, Michael R. Morris, Richard M. Romney, Margaret Willes

Redaktionspraktikanter: Emily Abel, Aubrey Parry

Art director: Tadd R. Peterson

Design: Fay P. Andrus, Joshua Dennis, David Green, Colleen Hinkley, Eric P. Johnsen, Susan Lofgren, Scott M. Mooy, Aleni Regehr

Designpraktikanter: Betsey Peterson, Hailey Wagner

Samordnare av immateriella rättigheter: Collette Nebeker Aune

Produktionschef: Ammon Harris

Produktion: Ira Glen Adair, Julie Burdett, José Chavez, Bryan W. Gygi, Marrissa M. Smith

Prepress: Joshua Dennis

Tryckerichef: Steven T. Lewis

Distributionschef: Nelson Gonzalez

Postadress: Liahona, Fl. 23, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0023, USA.

KOM OCH FÖLJ MIG

- 25** Kvinnor i början av återställelsen:
Från syföreningen till Hjälpföreningen
Patricia Lemmon Spilsbury
En höjdpunkt i Margaret Cooks liv.
- 26** Läran och förbunden 84; 93
Artiklar som stöd i dina studier av Läran och förbunden den här månaden.
- 28** Profetia om krig, recept på frid
Äldste Matthew S. Holland
Läran och förbunden 87 är ett vittne om Joseph Smiths profetiska kallelse och en vädjan om att vi ska stå på heliga platser.
- 32** Läran och förbunden 88:
Kristi ljus
J. Ward Moody

UNGA VUXNA

- 42** Hur jag stärkte min relation till min himmelske Fader och Jesus Kristus
Chakell Wardleigh Herbert
När jag tillämpade dessa praktiska råd hjälpte det mig se min relation till min himmelske Fader och Frälsaren som verklig, kraftfull och dyrbar.
- 46** Att hitta andligt stöd när man ensam går med i kyrkan
Marcus Grant
Min himmelske Fader sände änglar för att stärka mig när jag kände mig ensam.
- 48** Mer för dig!
Se vilka andra digitala artiklar som finns för unga vuxna den här månaden.

INFÄLLDA LOKALA SIDOR

Hitta artiklar om ditt område i kyrkan, infällda efter tillgång, mitt i *Liahona*.

DIGITALA ARTIKLAR

Följande artiklar finns i det här numret i Evangeliebiblioteket.

Hur kan jag gå framåt på förbundsstigen som ensamstående?
Marjorie Cornillez

Varför jag håller visdomsordet trots att jag ständigt ställs inför frestelse
Nicole Nehren

HÄR HITTAR DU OSS
Hitta nummer av tidskriften på liahona.ChurchofJesusChrist.org. Använd länken på den sidan för att dela frågor, feedback eller upplevelser.

Du kan också nå oss via e-post på liahona@ChurchofJesusChrist.org eller via vanlig post på:
Liahona, floor 23
50 E. North Temple Street
Salt Lake City, UT
84150-0023, USA

Liahona (ett ord i Mormons bok som betyder "kompass" eller "vägvisare") publiceras på albanska, armeniska, bislama, bulgariska, cebuano, danska, engelska, estniska, fiji, finska, franska, grekiska, indonesiska, isländska, italienska, japanska, khmer, kinesiska, kinesiska (förenklad), kiribati, koreanska, kroatiska, lettiska, litauiska, malagassiska, marshalliska, mongoliska, nederländska, norska, polska, portugisiska, rumänska, ryska, samoanska, slovenska, spanska, svenska, swahili, tagalog, tahitiska, thai, tjekiska, tonga, tyska, ukrainska, ungerska, urdu och vietnamesiska. (Hur ofta den utkommer varierar för olika språk.)

© 2021 Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved. Printed in the United States of America.

Copyrightinformation: Om inget annat anges får material från *Liahona* kopieras för personligt, icke kommersiellt bruk (inklusive för kyrkans ämbeten). Den här rättigheten kan upphävas när som helst. Visuellt material får inte kopieras om restriktioner för detta anges intill bildmaterialet. Copyrightfrågor bör ställas till Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., Fl. 5, Salt Lake City, UT 84150, USA, e-post: cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org.

For Readers in the United States and Canada: August 2021 Vol. 145 No. 8. LIAHONA (USPS 311-480) English (ISSN 1080-9554) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA. 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 (American Express, Discover, MasterCard, Visa) may be taken by phone or at store.ChurchofJesusChrist.org. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

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



MYNDIGHET, FÖRRÄTTNINGAR OCH FÖRBEREDELSE



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

Frälsningens och upphöjelsens förrättningar är grundläggande i Guds stora plan som han har för sina barn och i förberedelsen av dem.

Skrifterna överflödar av hänvisningar till Kristi andra ankomst, en händelse som ivrigt emotses av de rättfärdiga och fruktas eller förnekas av de ogudaktiga. "Låt ropet gå ut bland alla människor", förkunnade Herren vid återställelsens början. "Se och ge akt, brudgummen kommer. ... Bered er för Herrens stora dag" (L&F 133:10; se även 34:6).

Förberedelser för att möta Gud

Vi lever i den tid som profeterades "då friden ska tas bort från jorden" (L&F 1:35), när "allt ska vara i uppror och människors hjärtan ska ... försmäktas" (L&F 88:91). Vi är helt omgivna av prövningar på alla sidor, men med tro på Gud litar vi på de välsignelser han har lovat dem som håller hans bud och förbereder sig.

Som en del av vår förberedelse att möta honom har Herren befallt: "Stå därför på heliga platser och låt er inte rubbas förrän Herrens dag kommer, för se, den kommer snart" (L&F 87:8). Vilka är dessa "heliga platser"? Förvisso omfattar de templet som besöks av dem som trofast håller sina förbund. Förvisso omfattar de platser där trofasta missionärer och andra som kallats med prästadörets myndighet tjänar. När vi står på heliga platser utövar vi och omfattas av prästadörets myndighet och vi strävar efter de förrättningar som krävs för upphöjelse och evigt liv.

Prästadörets myndighet i den återställda kyrkan

För trettio år sedan upplevde jag hur prästadörets myndighet i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga skiljer sig från andra typer av myndighet. Hustrun till en framstående protestantisk präst kom till mitt kontor. Hon och hennes man hade under många år tjänat Herren med stor flit i sin kristna verksamhet. Nu ville hon bli medlem i den återställda kyrkan men hon hade ett förbehåll.

Hon kom för att fråga mig varför hon behövde låta döpa sig när hon redan hade döpts som kristen av sin man som var präst och som hade döpt många människor i sin församling. Hon frågade: "Säger du verkligen att min man inte hade myndigheten att döpa alla dessa människor som han har döpt?"

Anden kom till undsättning, som vi ber om att han ska i dessa situationer.

"Nej, jag är säker på att din man hade

*Tecknen på den andra
ankomsten finns överallt
omkring oss och verkar
öka i frekvens och styrka.*

myndighet att utföra dessa dop”, svarade jag. ”Han hade all den myndighet som hans kyrka, församling och landets lagar kunde ge honom. Han använde den myndigheten för att döpa, utföra vigslar och anställa människor som behövdes för hans kyrkobyggnads fysiska behov och utse människor som deltog i dess gudstjänster. Vi ifrågasätter inte den myndigheten, men vi vill att du ska känna till en annan slags myndighet: den kraft som Gud delegerar till dödliga människor.”

Jag förklarade att orsaken till att vi kräver att personer som omvänder sig till Jesu Kristi återställda kyrka ska döpas är behovet av dop genom den gudomliga myndighet som Jesus gav till Petrus och de andra apostlarna. Med den myndigheten sa han till dem att vad de än binder på jorden ska vara bundet i himlen (se Matt. 16:19; 18:18). Det skulle med andra ord vara giltigt och ha verkan bortom döden för att kunna tillfredsställa himlens krav. Jag vittnade för henne att denna myndighet har blivit återställd och nu endast finns i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. En tid senare döptes både denna kvinna och hennes man. Jag har sett dem vara trofasta medlemmar under många år.

Vikten av myndighet är tydlig i många skriftliga redogörelser för Frälsarens jordiska verksamhet. Vi läser att de människor han undervisade var ”överväldigade av hans undervisning, för han undervisade dem med auktoritet och inte som deras skriftlärda” (Matt. 7:28–29; se även Mark. 1:22; Luk. 4:32). I en synagoga greps de av ”bävan” över att han ”med makt och myndighet befaller ... de orena andarna och de far ut” (Luk. 4:36; se även Mark. 1:27). Jesus sa till de tvivlande skriftlärda ”att Människosonen har makt på jorden att förlåta synder” (Mark. 2:10; se även Luk. 5:24).

Senare frågade överstepräster och de äldste honom med vilken fullmakt han handlade (se Matt. 21:23–27; Mark. 11:27–33). De uppfyllde inte hans krav för ett svar. Men det han senare sa och gjorde ger oss svaret. När han kallade sina apostlar så bestämde [eller ordinerade] han dem (Joh. 15:16), så att ”han skulle [kunna] sända ut dem att predika

och ha makt att driva ut onda andar” och ”bota alla slags sjukdomar och krämpor” (Mark. 3:14–15; se även Matt. 10:1; Luk. 9:1; Apg. 8:18–19). När han kallade de sjuttio gav han dem ”makt” (Luk. 10:19).

Frälsaren hade gudomlig kraft och myndighet och han delade med sig av den. Som Johannes Döparen sa har Fadern ”lagt allt i hans hand” (Joh. 3:35).

Förrättningarnas roll

De mest bekanta exemplen på utövandet av prästadömetets myndighet rör förrättningar. Förrättningar och prästadömet kan inte skiljas åt. En förrättning är en helig handling av evig betydelse och utförs med prästadömetets myndighet. Den medföljer ingåendet av förbund och utlovandet av välsignelser. Förrättningar i Jesu Kristi återställda kyrka omfattar dop, deltagandet av sakramentet (den vanligaste förrättningen i kyrkan) samt templets förrättningar som omfattar äktenskap för tid och evighet och den gåva vi kallar begåvningen, som utgörs av kunskap, förbund och utlovade välsignelser.

Förrättningarnas krav är gudagivna och har eviga återverkningar. ”Det finns en lag, oåterkalleligen fastställd i himlen före denna världs grundläggning, på vilken alla välsignelser är baserade” (L&F 130:20). Och ”alla som vill ha en välsignelse av [Herrens] händer ska följa den lag, och dess villkor, som fastställdes för just den välsignelsen såsom de instiftades redan före världens grundläggning” (L&F 132:5).

Frälsningens och upphöjelsens förrättningar är grundläggande i den stora plan som Gud har för sina barn. Jesus sa att frälsning i Guds rike kommer genom att bli ”född av vatten och ande” (Joh. 3:5). Upphöjelse (evigt liv, ”det slags liv och livskvalitet som vår himmelske Fader och hans älskade Son har”¹) kommer från templets högre förbund och förrättningar (se L&F 14:7; 84:38; 88:107; 132:16–17, 20–21). Vår profet Russell M. Nelson har sagt: ”Detta liv är tiden att förbereda sig för frälsning och upphöjelse. I Guds

eviga plan gäller frälsningen den enskilde och upphöjelsen gäller familjen.”²

Att förbereda sig för att möta Herren

Vi får i nutida uppenbarelser veta att den som fruktar Herren ska ”se fram emot Herrens stora dag, ja, emot tecknen på Människosonens ankomst” (L&F 45:39). Vid slutet av sin jordiska verksamhet talade Jesus om sin andra ankomst. Han beskrev de svårigheter som skulle komma först och vikten av att – trots dessa svårigheter – vara ”beredda” (Matt. 24:44). Sedan förkunnade han: ”Salig är den tjänaren när hans herre kommer och finner att han gör så” (Matt. 24:46; se även Luk: 12:37, 43).

President Nelson har sagt: ”Vi håller bara på att arbeta oss upp mot höjdpunkten i den här sista tidsutdelningen – när Frälsarens andra ankomst blir en verklighet.”³ Tecknen på den andra ankomsten finns överallt omkring oss och verkar öka i frekvens och styrka. Över hela världen upplever eller hör vi om jordbävningar, svält, tyfoner, översvämningar, farsoter och väpnade konflikter. Men inte alla dessa tecken är hotfulla. Ett positivt tecken i den här tiden är den profeterade insamlingen av Israel som president Nelson har förkunnat ”är det viktigaste som sker på jorden i dag”.⁴

Under det att den här insamlingen sker upprättar vi stavar ”till försvar och till en tillflykt undan stormen och undan vreden när den oblandad ska utgjas över hela jorden” (L&F 115:6). Vi påskyndar också byggandet av tempel där de trofasta kan samlas i sina egna länder för att ingå förbund som kvalificerar dem för evigt liv (se L&F 84:19–22; 131:1–3).

Som det står i Mormons bok: ”Detta liv är tiden för människorna att bereda sig att möta Gud” (Alma 34:32). Förbereder vi oss?



Tänk om han skulle komma i morgon? Om vi visste att vi skulle få möta Herren i morgon – genom vår död eller genom hans ankomst – vad skulle vi då göra i dag? Vad skulle vi ha att bekänna? Vad skulle vi upphöra med att göra? Vem skulle vi förlåta? Vilka förrättningar skulle vi vilja ha? Vad mer skulle vi göra för att uppfylla våra förbund? Om vi skulle kunna göra det då, varför inte göra det nu? Om vår förberedelses lampa börjar bli tom, låt oss omedelbart börja fylla den. ■

SLUTNOTER

1. Russell M. Nelson, ”Fyra gåvor från Frälsaren”, *Liahona*, dec. 2019, s. 7.
2. Russell M. Nelson, ”Frälsning och upphöjelse”, *Liahona*, maj 2008, s. 10.
3. Russell M. Nelson, ”Kyrkans framtid: Förbereda världen för Frälsarens andra ankomst”, *Liahona*, april 2020, s. 8.
4. Russell M. Nelson, ”Israels hopp” (världsomfattande andakt för ungdomar, 3 juni 2018), [HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org](https://www.HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org).

Prästadömet är Guds makt

*Gud välsignar oss genom prästadörets kraft.
Alla kan få prästadömsvälsignelser.*



Prästadömet är Guds makt. Han använder den här kraften till att välsigna alla sina barn och hjälpa dem återvända för att bo hos honom. Gud har gett prästadörets kraft till sina barn på jorden. Med den kraften kan prästadömsledare leda kyrkan och prästadömsbärare kan utföra heliga förrättningar, som dop, som hjälper oss komma närmare Gud. Alla män och kvinnor som värdigt tar emot prästadömsförrättningar och håller förbunden (heliga löften) har tillgång till Guds kraft.

Prästadörets kraft gavs till Joseph Smith

När Jesus Kristus var på jorden ledde han sin kyrka med prästadörets kraft. Han gav också denna kraft till sina apostlar. Under flera hundra år efter deras död avföll många medlemmar från kyrkan. De ändrade felaktigt evangeliet och det sätt som kyrkan fungerade på. Guds prästadöme fanns inte längre på jorden. År 1829 sände Jesus Johannes Döparen och apostlarna Petrus, Jakob och Johannes för att ge Joseph Smith prästadömet. Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga är den enda organisationen på jorden med denna myndighet från Gud.

Prästadömsnycklar

Prästadömsnycklar är myndigheten att leda användningen av prästadömet, såsom att ge tillåtelse för att utföra förrättningar. Jesus Kristus innehar alla prästadömsnycklar. Kyrkans president är den enda personen på jorden som kan använda dessa nycklar för att leda hela kyrkan. Under hans ledning kan andra använda särskilda nycklar för att utföra Guds verk. Ledare som biskopar och stavspresidenter använder prästadömsnycklar för att leda sina församlingar och stavar. Eftersom kallelser att tjäna kommer från ledare med prästadömsnycklar, utövar män och kvinnor som tjänar i dessa ämbeten prästadörets myndighet när de utför sina uppgifter.



Melkisedekska prästadömet och aronska prästadömet

Prästadömet har två delar: Melkisedekska prästadömet och aronska prästadömet. Genom melkisedekska prästadömet leder kyrkans ledare allt andligt arbete i kyrkan, såsom missionsverksamhet och tempeltjänst. Aronska prästadömet verkar under melkisedekska prästadömetets myndighet. Det används för att utföra förrättningar såsom dop och sakramentet.

Prästadömsvälsignelser

Genom förbund och förrättningar gör Gud prästadömsvälsignelser tillgängliga för alla sina barn. Dessa välsignelser omfattar dop, den Helige Andens gåva, sakramentet och tempelförrättningar. Män och kvinnor som tar emot sin begåvning i templet tar emot Guds prästadömskraft som gåva genom sina förbund. Vi kan också få helande, tröstande och vägledande prästadömsvälsignelser.

Vad säger skrifterna om prästadömet?

Det prästadöme som fanns i forntida dagar är detsamma som finns nu (se Mose 6:7).

Prästadömsnycklar ser till att vi utför Herrens verk enligt rådande ordning (se L&F 42:11).

Män som bär prästadömet kan endast använda det "genom rättfärdighetens principer" (L&F 121:36).

Några av de plikter som prästadömsbärare har beskrivs i Läran och förbunden 20:38–67. ■

ORD ATT MINNAS

Vi hoppas att du har tyckt om att lära dig om prästadömet. Här är några andra viktiga evangelietermier som du kan lära dig om i det här numret:

Upphöjelse: Att leva med vår himmelske Fader och våra familjer i evighet i det celestiala riket (se s. 7).

Förrättning: En helig handling som utförs genom prästadömetets myndighet, såsom dop, konfirmation, sakramentet och tempelförrättningar (se s. 8 och 26).

Kristi andra ankomst: När Jesus Kristus kommer till jorden i härlighet (se s. 7).



Sträva framåt

– ETT MÖNSTER FÖR UTVECKLING SAMT MENTALT OCH KÄNSLOMÄSSIGT VÄLBEFINNANDE

Mönstret för utveckling som beskrivs i programmet Barn och ungdomar kan hjälpa alla i vår strävan att bli mer som Frälsaren.

Sheldon Martin

Chef för Särskilda program, prästadöms- och familjeavdelningen

Verklig utveckling sker när vi strävar efter att utvecklas inom olika områden. Vi lär oss att "Jesus växte i vishet, ålder och välbehag inför Gud och människor" (Luk. 2:52). Vi vet endast lite om den här tiden i Mästarens liv, men i den här versen lär vi oss att han "växte" intellektuellt, fysiskt, andligen och socialt. Många undersökningar visar att när vi strävar efter utveckling inom flera olika områden gynnas ett sunt känslomässigt och psykiskt välbefinnande.¹

Utveckling och evig potential är teman i Jesu Kristi återställda evangelium. Vår potential att bli som vår himmelske Fader är en del av kärnan i evangeliet och hjälper oss känna kärlek, hopp och tacksamhet.²

President Dallin H. Oaks, förste rådgivare i första presidentskapet har sagt: "Den slutliga domen [är] inte bara ... en utvärdering av det totala antalet goda och onda gärningar – vad vi har *gjort*. Den är en bekräftelse på vilken slutlig inverkan våra gärningar och tankar har haft – vad vi har *blivit*. Inte för någon räcker det med att bara arbeta mekaniskt. Evangeliets bud, förrättningar och förbund är inte en lista över insättningar som ska göras på ett himmelskt konto. Jesu Kristi evangelium är en plan som visar oss hur vi ska bli vad vår himmelske Fader vill att vi ska bli."³

Ett mönster för tillväxt

Barn och ungdomar har uppmanats att följa mönstret för att upptäcka vad de behöver jobba på, planera hur de ska göra det, handla

enligt sin plan i tro och reflektera över vad de har lärt sig.⁴ Det här mönstret kan hjälpa oss alla i vår strävan att bli mer som Frälsaren.

Alma sa till exempel att "om ni inte kan göra mera än önska att tro, så låt denna önskan verka i er" (Alma 32:27). När vi vårdar denna önskan växer den till det Amulek kallade "tro till omvändelse" (Alma 34:16). Den önskan som Alma talar om och den tro som Amulek vittnar om avstannar inte. Vår önskan och tro på Jesus Kristus leder oss till sann omvändelse. Och denna omvändelseprocess leder oss till fortsatt utveckling.

President Russell M. Nelson har sagt: "Inget är mer befriande, mer förädlade eller mer avgörande för vår personliga utveckling än regelbunden, daglig inriktning på omvändelse. Omvändelse är inte en enstaka händelse, den är en process. Den är nyckeln till lycka och sinnesfrid. När omvändelsen kombineras med tro ger den tillgång till Jesu Kristi försonings kraft."⁵

Utveckling kräver hängivenhet

Precis som omvändelse kräver ständigt arbete och beslutsamhet sker verklig utveckling när vi strävar efter att ge ”hela [vår] själ” (Omni 1:26). Var och en av oss har andliga gåvor som kan användas för att bygga upp Guds rike. I vår strävan efter att bli ”en ny skapelse” (2 Kor. 5:17) uppmanas vi att tjäna Herren av allt vårt ”hjärta, all [vår] förmåga, allt [vårt] förstånd och all [vår] styrka” (L&F 4:2). I vår strävan att utvecklas inom flera olika områden bygger vi upp motståndskraft och stärker vår tro på Jesus Kristus, vilket hjälper oss att ta itu med livets prövningar.

Barn och ungdomar – och vi alla – som sätter enkla, kortsiktiga mål för att växa andligen, socialt, fysiskt och intellektuellt kan uppleva ett större känslomässigt och psykiskt välbefinnande. Dessa principer handlar om mer än självhjälp – de är ett sunt sätt att försöka bli Jesu Kristi lärjungar ”så att vi, när han visar sig, ska bli som han, för vi ska se honom sådan han är, så att vi kan ha detta hopp och så att vi kan bli renade alldeles som han är ren” (Moro. 7:48).

Tillväxt kräver tålamod och uthållighet

I vår strävan efter att utvecklas och gå framåt bör vi komma ihåg att ”det krävs inte att [vi] löper fortare än [vi] har krafter till” (Mosiah 4:27). Vi strävar efter att vara ihärdiga och när vi faller så vill vi resa oss igen (se L&F 117:13). Personlig tillväxt kräver tålamod. När Jesus botade en blind man såg den blinde mannen först ”människorna ... [gå] omkring men de ser ut som träd. Då lade Jesus händerna på hans ögon igen, och nu såg han bra och var återställd och såg allt tydligt och klart” (Mark. 8:24–25). Helande och tillväxt – vare sig det är fysiskt,

känslomässigt eller psykiskt – kan ske stegvis och går kanske inte snabbt.

Tillväxt kräver att vi använder alla tillgängliga resurser

Det finns inte någon enkel standardmedicin för känslomässigt och psykiskt välbefinnande. Vi kommer att uppleva stress och tumult, för vi lever i en fallen värld med en fallen kropp. Utöver det kan många bidragande faktorer leda till en mental sjukdomsdiagnos. Oavsett hur vi mår mentalt och känslomässigt är det sundare att fokusera på tillväxt än att helt uppfyllas av våra tillkortakommanden. Äldste Dieter F. Uchtdorf i de tolv apostlarnas kворum har sagt: ”Kyrkan är inte en utställningslokal – en plats där vi ställer ut oss själva så att andra kan beundra vår andlighet, vår förmåga eller vårt välstånd. Den är mer som en verkstad, dit fordon i behov av reparation kan komma för underhåll och rehabilitering.”⁶

Att öka vår andlighet är en viktig del av mentalt och känslomässigt välmående, men det finns ofta mer vi kan göra och Herren förväntar sig att vi använder alla verktyg han har gett oss. Det har ibland varit stigmatiserande att använda ytterligare resurser i vårt arbete



med att förbättra vår mentala och känslomässiga hälsa, men kyrkans ledare har sagt att dessa resurser kan vara livsviktiga.

Syster Reyna I. Aburto, andra rådgivare i Hjälpföreningens generalpresidentskap, har sagt: "Precis som alla andra delar av kroppen kan hjärnan drabbas av sjukdomar, trauman och kemisk obalans. När vårt sinne lider är det lämpligt att söka hjälp av Gud, av människorna omkring oss och av yrkeskunniga inom medicinsk och psykiatrisk sjukvård."⁷

Vi har ett ansvar att "göra allt det som står i vår makt. Och sedan kan vi med största förvissning stå stilla och se Guds frälsning och hans arm uppenbaras" (L&F 123:17). Vi kanske inte ser hans hand på det sätt vi förväntar oss eller önskar, men de som litar på honom kan se den.

Frälsarens föredöme i tillväxt

Det största föredömet i tillväxt är vår Frälsare Jesus Kristus. Skrifterna lär oss att "han inte tog emot fullheten från början, utan tog emot nåd för nåd.

Och han tog inte emot fullheten från början, utan fortsatte från nåd till nåd tills han tog emot en fullhet.

Och därför kallades han Guds Son, eftersom han inte tog emot fullheten från början" (L&F 93:12–14).

När vi strävar efter tillväxt och framsteg kan vi också ta emot "nåd för nåd". När livet blir överväldigande tänker vi kanske att Gud har övergett oss. Men vi kan finna frid och tröst i sanningen att Gud Fadern och vår Frälsare Jesus Kristus är medvetna om oss och vet hur de ska hjälpa oss genom våra prövningar. Vår tro på Jesus Kristus innebär inte att jordiska utmaningar kommer att upphöra, men vi tror att Herren kan ge oss styrka att möta våra prövningar i vår strävan att bli mer som han.⁸ ■

SLUTNOTER

1. Se Dale E. Bredezen, "Reversal of Cognitive Decline: A Novel Therapeutic Program", *Aging*, sep. 2014, aging-us.com
2. Se Uppsatser om evangelieämnen, "Bli som Gud", JesuKristiKyrka.org.
3. Dallin H. Oaks, "Uppmaningen att bli något", *Liahona*, jan. 2001, s. 40.
4. Se *Personlig utveckling:Handledning för ungdomar* (2019), s. 7.
5. Russell M. Nelson, "Vi kan göra bättre och bli bättre", *Liahona*, maj 2019, s. 67.
6. Dieter F. Uchtdorf, "Om att vara äkta", *Liahona*, maj 2015, s. 83.
7. Reyna I. Aburto, "I köld, i sol bliv, Herre, hos mig kvar" *Liahona*, nov. 2019, s. 57; se även Jeffrey R. Holland, "Som ett krossat kär", *Liahona*, nov. 2013, s. 40–41.
8. Se "Receive the Savior's Divine Empathy", mentalhealth.ChurchofJesusChrist.org.

HUR KAN JAG STRÄVA EFTER TILLVÄXT?

Följande förslag kan vara till hjälp i din strävan efter fokus på tillväxt i ditt liv:

- Sätt mål som är enkla och mätbara, och fokusera på verklig utveckling. I stället för att göra en detaljerad skriftstudieplan för det kommande halvåret kan du till exempel välja att börja med att läsa dagens skriftställe i appen Evangeliet i vardagen.
- Bekräfta och lyft fram alla steg mot tillväxt. Små steg är också värda att fira. Syftet är att fortsätta och sträva framåt.
- Älta inte misstag eller misslyckanden. Du är inte perfekt och du förväntas heller inte att vara perfekt än. Inse att du kan göra bättre, sätt ett annat mål och arbeta sedan på det.
- Utöva tro på Jesus Kristus. Han vet hur han ska hjälpa dig och du kommer att känna hans kärlek i din strävan att bli mer som han.



Hur stöttar jag ett barn som känner sig deprimerat?

Hur kan du hjälpa ditt barn när han eller hon känner sig nedslagen?

Heather Nelson, legitimerad klinisk sacionom och
Derek Willis Hagey, Kyrkans familjeservice

Alla känner sig ledsna eller missmodiga ibland. Som förälder kan du lägga märke till förändringar i ditt barns beteende utan att riktigt förstå orsaken bakom. Här är några saker att vara uppmärksam på och sätt att hjälpa ditt barn.

UPPMÄRKSAMMA POTENTIELLA BEKYMMER

Om ditt barn är argare eller ledset i mer än två veckor kanske du undrar om han eller hon går igenom en depression. Depression kan se annorlunda ut för barn och ungdomar jämfört med för vuxna. När ditt barn känner sig nere eller deprimerat kan symtomen vara

- ett markant förändrat beteende
- skolbetyg som drastiskt försämrats, som att sjunka från A till F
- förändringar i vänskretsen; ofta får de andra vänner som inte har ett positivt inflytande
- tristess
- förlust av intresse för aktiviteter
- förändrade sovvanor som för mycket eller för lite sömn
- problem med att fokusera
- utmattning
- bryr sig inte om framtiden
- klagar på smärtor som inte har någon fysisk grund
- pratar om eller tänker på död eller självmord
- ändrade matvanor.



När ett barn blir deprimerat kan föräldrarna känna att det är deras fel eller att de har gjort något fel. Kom ihåg att en depression inte alltid uppstår på grund av vad någon har gjort och den upphör inte genom att man säger till barnet att sluta vara deprimerad. Depression hos barn kommer ofta av att de känner sig överväldigade. Gör som förälder ditt bästa för att vara lugn och fokusera på att lyssna och bekräfta. Du kan ge ditt barn känslomässig vägledning och tålmodigt hjälpa honom eller henne att utveckla hanteringsförmågor så att de kan hantera starka känslor.

HUR DU KAN HJÄLPA DITT BARN

Bygg upp starkare band mellan förälder och barn

Om du lägger märke till några av de tidigare angivna symtomen kan du hjälpa ditt barn känna ditt stöd och din kärlek. Försök hitta sätt att förstärka bandet till ditt barn. Det kan hjälpa ditt barn att bättre hantera stressiga situationer. Här följer några sätt att utveckla band mellan förälder och barn:



- Spendera tid på tu man hand.
- Prata och lyssna.
- Försäkra ditt barn om att det kommer att bli bättre.
- Ge beröm.
- Påpeka styrkor.
- Ge uttryck för kärlek.
- Tjåna ditt barn.

Sök hjälp från andra

Även om du har ansvaret att hjälpa ditt barn så försök inte göra det på egen hand. Äldste Jeffrey R. Holland i de tolv apostlarnas kvorum har sagt: "Om du hade blindtarmsinflammation skulle Gud förvänta sig att du sökte få en prästadörets välsignelse och bästa möjliga medicinska vård. Det gäller även känslomässig ohälsa. Vår Fader i himlen förväntar sig att vi använder *alla* de underbara gåvor han har gett oss i den här härliga tidsutdelningen".¹

Sök hjälp av din himmelske Fader i bön och stöd från familj och vänner, kyrkans ledare (inklusive ledare inom aronska

prästadömet och Unga kvinnor) och kanske också någon yrkeskunnig inom psykisk ohälsa.² Om du bestämmer dig för att söka professionell hjälp så välj en terapeut som har erfarenhet av att arbeta med barn och som förstår den oro du känner för ditt barn. Det är viktigt att du deltar i behandlingen tillsammans med ditt barn och – i många fall – går i terapi med honom eller henne.

Ditt barns läkare är en annan resurs du kan vända dig till för att få hjälp. Läkaren kan skriva ut recept på medicin när det behövs för att hantera symtomen på depression.

Skapa en struktur i livet

Det är viktigt att ditt barn har struktur. Om ditt barn vet vad som kommer att hända och när, så kan han eller hon känna en större balans och anpassningsförmåga. Här är några saker som skapar struktur i ditt barns dag eller vecka:

- Bestäm en regelbunden sovtid.
- Kliv upp vid samma tid varje dag.
- Berätta om dagens schema för dem.
- Begränsa skärmtid.
- Var fysiskt aktiv – att gå på familjepromenad är jättebra.
- Ägna er åt andlig utveckling tillsammans, såsom regelbundna evangeliestudier och familjeböner.
- Ät måltider tillsammans som familj varje dag.

Uppmuntra ditt barn att delta i familjeaktiviteter såsom att spela spel eller se en film tillsammans. Det kan också vara bra att visa hur man tar hand om sig själv och lära ditt barn hur han eller hon avsätter tid till det. Du kan välja att motionera eller göra mindfulnessövningar tillsammans med ditt barn eller som familj.

Kom ihåg att depression kan vara genetiskt betingat, så dina egna ansträngningar att ta hand om ditt barns depression kan göra att du känner dig missmodig. Om du har symptom på depression är det viktigt att hantera de symtomen och söka professionell hjälp om du börjar känna dig överväldigad. Om du inte tar hand om dig själv så kommer det att bli svårare att stödja ditt barns kamp. ■

SLUTNOTER

1. Jeffrey R. Holland, "Som ett krossat kär!l", *Liahona*, nov. 2013, s. 41.
2. Justin K. McPheters och Rebecca M. Taylor, "Is Therapy Right for Me?" (digital artikel) *Ensign*, feb. 2020.

Tjäna med psykisk ohälsa i åtanke

Vi kan dela med oss av Frälsarens kärlek till de som lever med mentala och känslomässiga hälsoproblem.

En ung mamma fann sig själv kämpa med en depression. Hon samarbetade med läkare för att få till rätt medicinering, men processen tog tid. En dag var det särskilt jobbigt och hon bokade en akuttid hos sin läkare. De fattade ett gemensamt beslut att hon skulle läggas in på sjukhus.

Församlingens medlemmar samarbetade genom att besöka henne, ta hand om hennes barn och hjälpa till med maten. Under veckorna och månaderna som följde gjorde kvinnans depression det svårt för henne att

be om hjälp, så församlingens medlemmar lärde sig att ta initiativ och erbjuda hjälp.

Senare mindes systemen att hjälpen kom så inspirerat, precis när den som mest behövdes. Hon nämnde att något av de bästa som kom ut av den tiden var att hon visste att hennes systrar och bröder brydde sig om henne och fanns där som hennes stöd. Hon kände Frälsarens kärlek genom det tjänande som församlingens medlemmar utförde. Hon insåg själv att han var medveten om henne och hennes prövningar och att hon kunde uthärda sina svårigheter med tro – med hans hjälp.



Förslag för stödverksamheten

Mentala och känslomässiga hälsoproblem är vanliga, men det är inte alltid nödvändigt med akut inläggning på sjukhus. De här utmaningarna finns troligen hos medlemmar i alla församlingar och grenar. De kan påverka människor av alla folkslag och med alla slags bakgrunder.

När du tjänar kommer du troligen att möta någon med sociala eller känslomässiga svårigheter. När du gör det kan du tänka på det råd som president Henry B. Eyring, andre rådgivare i första presidentskapet fick: "När du träffar någon, behandla dem som om de har allvarliga problem. Du kommer att ha rätt mer än hälften av gångerna."¹ Ett mentalt, socialt eller känslomässigt





problem kan vara orsaken till att någon har svårigheter.

Här är några förslag på hur du kan tjäna:

1. **Lyssna och lär.** Låt personen berätta så mycket eller så lite som han eller hon är villig att dela med sig av. Du stöder honom eller henne bara genom att lyssna; du kan få inspiration om hur du kan ge tröst. (För fler förslag, se "Fem saker som bra lyssnare gör", *Liahona*, juni 2018, s. 6–9.)
2. **Visa medkänsla.** Försök att börja och sluta varje personligt möte med att uppriktigt uttrycka kärlek och omsorg för personen. (För fler förslag, se "Visa medkänsla med andra", *Liahona*, juli 2018, s. 6–9.)
3. **Ge stöd.** Det är inte enkelt eller lätt att återhämta sig från sociala eller känslomässiga svårigheter. Ibland kanske personen i fråga vill ha utrymme eller ber om hjälp. Ge stöd när personen kan ta emot det och på det sätt han eller hon kan ta emot det. (För mer förslag, se "Utveckla empatin till att tjäna", *Liahona*, feb. 2019, s. 8–11.)
4. **Rådgör med ledare.** Du är inte ensam. Sök hjälp från ledare och andra. Du kan med tillstånd berätta om personens behov och möjliga sätt för andra att vara till hjälp. (För mer förslag, se "Få hjälp att hjälpa andra", *Liahona*, okt. 2018, s. 6–9.)

ÖVRIGT MATERIAL

- Webbplats där du kan hitta journalnummer för självmord i ditt land: befrienders.org.

MER OM STÖDVERKSAMHETEN

Artiklarna till vänster återfinns på stodverksamheten.JesuKristiKyrka.org.

Obs: Om personen som du tjänar utgör en fara för sig själv eller andra så kan det vara nödvändigt att involvera lämpliga myndigheter som kan hjälpa till. ■

SLUTNOT

1. Henry B. Eyring, "I Herrens kraft", *Liahona*, maj 2004, s. 16.

Skapa en andlig och timlig tillflykt

Pandemin och åtföljande brist på varor, nedstängningar och ekonomiskt kaos har fått många av oss att undra: Hur kan jag förbereda mig bättre för framtiden?

Merrilee Browne Boyack

Vi har fått rådet att skapa en tillflykt för våra familjer som är både fysisk och andlig. Äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kворum har sagt: "Som Frälsarens lärjungar har vi fått befallningen: 'Förbered allt som behövs' [L&F 88:119; kursivering tillagd]." Han sa också: "Vi har fått löftet att 'om ni är redo ska ni inte frukta' [L&F 38:30]. ... Ledare i kyrkan har i årtionden om och om igen uppmanat till förberedelser."¹

För att kunna förbereda oss kan vi vända oss till Herren för vägledning. President Russell M. Nelson har sagt:

"I årtionden har Herrens profeter enträget manat oss att lagra mat, vatten och ekonomiska reserver för tider av nöd. ... Jag uppmanar er bestämt att vidta åtgärder för att förbereda er timligt. Men jag är ännu mer angelägen om era andliga och känslomässiga förberedelser."²

Vi vet att de sista dagarna inte är något för de klenmodiga. Världen kommer att få se ännu mer kaos och de trofasta kommer att provas. President Nelson

sa: "Naturligtvis kan vi lagra egna förråd av mat, vatten och besparingar. Men lika viktigt är vårt behov att fylla våra personliga *andliga* förrådshus med tro, sanning och vittnesbörd."³

Det kommer att vara livsviktigt att var och en av oss förbereder sig för det som ska komma, inte bara timligt och fysiskt utan också andligt. Följande har överraskande likheter med våra förberedelser.



Vatten och levande vatten

Rent fysiskt är ett av våra viktigaste behov att ha ett förråd av färskt dricksvatten. Torka, förorenade vattenkällor och andra vattenrelaterade problem har orsakat allvarliga bekymmer för många människor. Där så är möjligt är det bra att ha ett vattenförråd som varar åtminstone några dagar till dess dricksvattentillgången är återställd. (Varje individ behöver ungefär 4 liter per dag att dricka och tvätta sig med.)

Andligen behöver vi också ett regelbundet förråd av levande vatten från vår Frälsare Jesus Kristus (se Joh. 4:10).





Det sa en hel del att vår profets huvudbudskap när pandemin bröt ut var att vi ska *höra honom* – att höra Jesus Kristus genom hans Ande och hans lärdomar. President Nelson sa:

”Under de senaste veckorna har de flesta av oss upplevt störningar i våra liv. Jordbävningar, bränder, översvämningar, sjukdomar och deras följder har avbrutit rutiner och orsakat brist på mat, stapelvaror och besparingar. ...

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. ...

Jag förnyar min vädjan om att du må göra *vad som än krävs* för att öka din andliga kapacitet att ta emot personlig uppenbarelse.

När du gör det hjälper det dig veta hur du ska gå vidare i livet, vad du ska göra i dessa kristider och hur du känner igen och undviker motståndarens frestelser och bedrägerier.”⁴

Profeten har vid upprepade tillfällen bett oss öka vår förmåga att ta emot uppenbarelse. Det är livsviktigt att var och en av oss gör en stor, andlig ansträngning för

att få tillgång till det levande vattnet varje dag så att vi kan höra, ta emot och handla enligt personlig uppenbarelse.



Mat och andlig näring

Att ha ett tillräckligt stort matförråd är också livsviktigt för att överleva i en krissituation. Vare sig omständigheterna gäller arbetslöshet, naturkatastrofer eller andra kriser så kan ett matförråd hjälpa oss genom prövningar. Profeter har uppmuntrat oss att lagra mat efter bästa förmåga. Att börja med några veckors förråd kan vara ett viktigt första steg mot att bygga upp ett tillräckligt stort förråd som försörjer familjen i kristider.

Vi måste också förbereda oss genom att göra andlig näring till en del av vår vardag. President Nelson har sagt: ”Vår främsta strävan i livet är att förbereda oss för att möta vår Skapare. Vi gör det genom att dagligen sträva efter att bli mer som vår Frälsare Jesus Kristus. Och *det* gör vi när vi dagligen omvänder oss och tar emot hans renande, helande och stärkande kraft. Då kan vi känna bestående frid och glädje, också under oroliga tider.”⁵

Liknelsen om de tio jungfrurna undervisar tydligt om den här principen. President Dallin H. Oaks, förste

rådgivare i första presidentskapet, har sagt:

"Proportionerna i denna liknelse är nedslående. Det är tydligt att de tio jungfrurna representerar medlemmarna i Kristi kyrka, för alla hade blivit bjudna till bröllopsfesten och alla visste vad som krävdes för att få komma in när brudgummen kom. Men endast hälften var redo när han kom. ...

Mormons bok lär oss: 'Detta liv är tiden för människorna att bereda sig att möta Gud' (Alma 34:32). ... Förbereder vi oss?"⁶ Vi kan inte vänta tills Herren kommer med att nära oss själva andligen.



Kommunikation och bön

I en krissituation är kommunikation ett livsviktigt behov. Vid strömavbrott eller andra nödsituationer blir mobilmaster snabbt överbelastade och möjligheten att kommunicera blir allvarligt begränsad. Att ha en kommunikationsplan för familjen och församlingens medlemmar är en viktig förberedelse. Hur når vi våra familjemedlemmar om telefonerna inte fungerar eller om vi inte kan nå dem fysiskt? En färdig plan hjälper familjemedlemmarna veta vad de ska göra för att kunna kommunicera.

Vår himmelske Fader har genom sin uppmuntran av regelbunden bön färdigställt sin kommunikationsplan.

Vilken ära det är att prata med vår himmelske Fader när som helst och var som helst! "Var därför trofasta", säger Frälsaren till oss, "be alltid, ha era lampor i ordning och brinnande och ha olja med er, så att ni är redo när brudgummen kommer" (L&F 33:17).

Genom våra ansträngningar att be uppriktigt blir vi bekväma med att prata med och ta emot vägledning från vår Fader i himlen, och vi får på så sätt en livsviktig koppling som vägleder oss och våra familjer i nödsituationer.



Ta skydd och stå på heliga platser

De flesta av oss ombads att "ta skydd där vi befann oss" under pandemin. Vi fick i verkliga livet lära oss att en trygg skyddsplats med tillräckliga förråd är avgörande vid förberedelser. Det är också klokt att ha tillgång till alternativa skyddsplatser om våra hem inte längre är trygga på grund av naturkatastrofer eller andra omständigheter som gör att vi måste lämna hemmet.

På liknande sätt uppmuntras vi att "ta



skydd" i evangeliet. President Oaks sa: "Följer vi Herrens befallning att 'stå därför på heliga platser och låt er inte rubbas förrän Herrens dag kommer, för se, den kommer snart'? (L&F 87:8) Vilka är dessa 'heliga platser'? Förvisso innefattar de templet och trofast hållna tempelförbund. Förvisso innefattar de hemmet där barnen värdesätts och föräldrarna respekteras. Förvisso innefattar heliga platser de ämbeten vi fått genom prästadömsledare, däribland missionskallelser och ämbeten som trofast utförs."⁷

Kyrkans medlemmar kände saknaden när vi inte längre kunde träffas som församlingar eller tjäna i templet. Men vi lärde oss också hur viktigt det var att förankra våra hem som heliga platser. Att närvara vid kyrkans möten, tjäna i templet och göra våra hem till tillflyktsorter för tro stärker oss och våra familjer i våra förberedelser för Kristi andra ankomst.



Första hjälpen och omvändelse

Bra första-hjälpen-utrustning och kunskaper om första hjälpen är viktiga för vår timliga förberedelse. Hela världen sökte efter bra munskydd och mediciner under pandemin. Att ha ett lager av medicin och medicinskt material är en viktig del av att vara förberedd för naturkatastrofer och andra svåra omständigheter som kommer.

På samma sätt är den andliga första hjälpen viktig. Herren har berett ett sätt för oss att bli helade. Omvändelse ger oss möjligheten att justera vårt

beteende och ta emot Jesu Kristi lindring och låta hans försoning rena oss. Äldste Hans T. Boom i de sjuttios kvorum har sagt: "Några av oss är sårade, men Herrens förbandslåda har bandage som är stora nog att täcka alla våra sår."⁸

Regelbunden omvändelse förädlar oss i vår förberedelse för det som kommer. När vi ständigt omvänder oss blir vi starkare, bättre och mer i samklang med Herren. President Nelson har sagt:

"När Jesus befäller dig och mig att 'omvända' oss, ber han oss att ändra på vårt sinne, vår kunskap, vår ande, ...

Inget är mer befriande, mer förädlande eller mer avgörande för vår personliga utveckling än regelbunden, daglig inriktning på omvändelse. ... När omvändelsen kombineras med tro ger den tillgång till Jesu Kristi försonings kraft."⁹



Mental kraft och vittnesbörd

Många människor kämpade med psykisk hälsa under pandemin. En del av vår förberedelse innefattar att ha etablerade vanor som gynnar god psykisk hälsa. Många av oss prövades när svårigheterna tilltog och växte med tiden. Kyrkans ledare har uppmuntrat oss att inkludera psykisk hälsa och kraft i vår beredskap.

Andligen behöver vi fokusera på att stärka våra vittnesbörd så att de kan utstå de prövningar som alla trofasta kommer att möta. President Russell M. Nelson sa: "Vår Frälsare och Återlösare Jesus Kristus utför några av sina

mäktigaste kraftgärningar under tiden från nu och fram till sin återkomst. Vi kommer att se mirakulösa tecken på att Gud Fadern och hans Son Jesus Kristus presiderar över den här kyrkan i majestät och härlighet. Men i kommande dagar blir det inte möjligt att överleva andligt utan den Helige Andens ledande, tröstande och ständiga inflytande.”¹⁰

Som Frälsaren sa måste var och en av oss bygga våra andliga hus på klippan – vilket betyder att leva i lydnad till hans lärdomar – så att vi kan ha en fast grund (se 3 Ne. 14:24–25). Det här kommer att vara nödvändigt för att överleva de andliga attacker som vi vet ska komma.

I vårt arbete på att förbereda oss själva och världen för Jesu Kristi andra ankomst måste vi också förbereda våra familjer timligt för det som har förutsagts för dessa dagar. Naturkatastrofer, samhällsomvälvningar och politiska oroligheter väntar oss enligt det våra profeter har sagt. Dessa händelser kommer att kräva noggrann förberedelse så att vi fysiskt kan beskydda oss själva och våra familjer.

På samma sätt måste vi beskydda oss själva och våra familjer från den ondska som kan förgöra oss. När vi förlitar oss på personlig uppenbarelse, ger vår ande regelbunden näring såsom bön och omvändelse samt står på heliga platser, så hjälper det oss att bygga vittnesbörd som är starka och orubbliga.

Sedan kan vi lita på Herrens löfte att om vi är redo – både timligen och andligen – så ska vi inte frukta (se L&F 38:30). ■

Författaren bor i Utah, USA.

SLUTNOTER

1. David A. Bednar, "Vi ska pröva dem med detta", *Liahona*, nov. 2020, s. 9.
2. Russell M. Nelson, "Välkomna framtiden med tro", *Liahona*, nov. 2020, s. 74.
3. Russell M. Nelson, "Inledande budskap", *Liahona*, maj. 2020, s. 6.
4. Russell M. Nelson, "Hör honom", *Liahona*, maj 2020, s. 88, 89, 90.
5. Russell M. Nelson, "Inledande budskap", s. 6.
6. Dallin H. Oaks, "Att förbereda oss för Kristi andra ankomst", *Liahona*, maj 2004, s. 8.
7. Se Dallin H. Oaks, "Att förbereda oss för Kristi andra ankomst", s. 10.
8. Hans T. Boom, "Att veta, älska och växa", *Liahona*, nov. 2019, s. 105.
9. Russell M. Nelson, "Vi kan göra bättre och bli bättre", *Liahona*, maj 2019, s. 67.
10. Russell M. Nelson, "Uppenbarelse för kyrkan, uppenbarelse för våra liv", *Liahona*, maj 2018, s. 96.



Från syföreningen till Hjälpföreningen

Patricia Lemmon Spilsbury

Kyrkans historiska avdelning

Vad kunde Margaret Cook, en ensamstående syster med begränsade ekonomiska medel, göra för att bidra till byggandet av Nauvoos tempel?



Nauvoo i början av 1840-talet var de heliga fattiga och resurserna var knappa. Eftersom det var nödvändigt var alla engagerade i uppbyggandet av hus och verksamheter. Men deras främsta mål var att bygga Nauvoos tempel.

Kyrkans ledare kallade ofta de heliga i området och i andra länder att hjälpa till med arbetskraft och material. I kyrkans tidning *Times and Seasons* fick de heliga lära sig att "templet ska byggas genom tionde och helgelse, och var och en är fri att helga allt som hjärtat tillåter ..., vare sig det gäller pengar eller annat han har välsignats med". Kyrkans ledare uppmanade också de heliga att skänka "sängkläder, sockor, vantar, skor, alla slags kläder och butiksvaor ... för arbetarnas komfort den här vintern."¹

Den 1 mars 1842 besökte Margaret Cook Sarah Kimball för att utföra sömnad åt henne. De pratade om de senaste uppmaningarna om stöd till tempelarbetarna. Margaret levde under magra omständigheter men hennes skicklighet som sömmerska kunde vara till hjälp för dem som behövde kläder. Om hon fick tillgång till tyg så sa Margaret att hon "gärna bidrog med sömnadsarbete".² Sarah sa att hon skulle tillhandahålla materialet och när de fortsatte att prata undrade de om andra också skulle vilja hjälpa till. De pratade med vänner om att organisera en syförening.

Det här samtalet, som föranleddes av att Margaret och Sarah följde inspiration, ledde till fler inspirerade

handlingar som inkluderade andra, inklusive profeten Joseph Smith. Till svar sa Herren till sin profet att han hade "något bättre" till kvinnorna och inspirerade Joseph att organisera dem "under prästadömet efter prästadömet mönster".³ Denna uppenbarelse lade grunden till det vi i dag kallar Hjälpföreningen, en av världens äldsta och största kvinnliga hjälporganisationer. ■

Fortsätt läsa det här kapitlet i Evangeliebiblioteket för att få veta hur Sarahs och Margarets enkla konversation ledde till att profeten Joseph Smith organiserade Hjälpföreningen.

SLUTNOTER

1. "Baptism for the Dead", *Times and Seasons*, 15 dec. 1841, s. 626, 627.
2. Sarah M. Kimballs återblick, i *Döttrar i mitt rike: Hjälpföreningens historia och verksamhet* (2011), s. 11.
3. Se *Döttrar i mitt rike*, s. 11, 12.



Att ta emot gudomlig kraft

”Gudaktighetens kraft [är] uppenbar i [Melkisedekska prästadörets] förrättningar” (L&F 84:20).

Samtal

Hur har du fått kraft i ditt liv genom att delta i förrättningar? Hur kan du hjälpa familjemedlemmar att ta emot sin nästa förrättning?

Hur du går framåt på förbundsstigen

De prästadörets förrättningar som vi tar emot är mer än en checklista. President Tad R. Callister, före detta generalpresident för Söndagsskolan, sa att var och en ”frigör de en gudomlig kraft” i våra liv.¹

Aktivitet

Material som behövs: penna och papper med två kolumner med rubriken ”Namn” och

”Plan för nästa eller nödvändig förrättning”.²

Instruktioner: Skriv upp varje familjemedlem och fundera på vad som kan hjälpa dem förbereda sig för nästa förrättning (inklusive sakramentet). Föräldrar kan exempelvis ha ett barn som närmar sig dopåldern eller tonåringar har kanske ett äldre syskon som förbereder sig för att ta emot templets förrättningar. Ni kan slutföra den här aktiviteten tillsammans under en hemafton eller skapa särskilda planer för att hjälpa varandra gå framåt längs förbundsstigen.



Välsignelser

Genom att ta emot kraften i prästadörets förrättningar kan vi bli mer som Jesus Kristus. Den Helige Andens gåva kommer att upplysa våra sinnen och uppmjuka våra hjärtan så att vi tänker och känner mer som han.³ Och en starkare koppling till Guds kraft hjälper din familj att övervinna också de svåraste prövningarna.⁴

SLUTNOTER

1. Tad R. Callister, ”Jesu Kristi försoning”, *Liahona*, maj 2019, s. 87.
2. Se beskrivning av äldste David A. Bednars förslag i Gary E. Stevensons tal, ”Dina fyra minuter”, *Liahona*, maj 2014, s. 86.
3. Se Tad R. Callister, ”Jesu Kristi försoning”, s. 87.
4. Se Neil L. Andersen, ”Din tro ska prövas”, *Liahona*, nov. 2012, s. 40.



Läran och förbunden 93

Läran och förbunden kapitel 93 avslöjar Gud vissa sanningar om Jesus Kristus så att vi kan "veta hur [vi] ska tillbe, och veta vad [vi] ska tillbe" (v. 19). Det här livet medför många distraktioner från vår sanna dyrkan av vår himmelske Fader och Jesus Kristus.

"Vad än en människa lägger ner sin själ och sin förtröstan på, så är detta hennes Gud", skrev president Spencer W. Kimball (1895–1985) till medlemmar i kyrkan 1976; "Om denna inte också råkar vara Israels sanne och levande Gud, så är denna människa en avgudadyrkare."

Här följer ett kort utdrag från president Kimballs fortfarande tillämpliga budskap:

SLUTNOT

1. *Kyrkans presidenters lärdomar: Spencer W. Kimball* (2006), s. 147, 151–152, 153.

Att veta hur och vad vi tillber

"En ung man svarade då han kallades på mission att det inte var en av hans talanger. Vad han var bra på var att hålla sin nya bil med dess många hästkrafter i topptrim. ...

Hans far hade hela tiden nöjt sig med att säga: 'Han tycker om att arbeta med sina händer. Det duger åt honom.'

Duger åt en Guds son? Denne unge man insåg inte att motorkraften i hans bil är oändligt liten i jämförelse med havets kraft eller solens, och att det finns många solar vilka alla kontrolleras av lagen och ytterst av

prästadömet — en prästadörets kraft som han kunde få genom att utvecklas i Herrens tjänst. Han nöjde sig med en mager gud, sammansatt av stål, gummi och blänkande krom. ...

Vår uppgift är fastslagen: att avstå från det som hör världen till och inse att det inte leder oss vidare, att avstå från avgudar och gå framåt i tro. ...

När man börjar fånga visionen av det sanna verket, när man börjar se någonting av evigheten i dess sanna perspektiv, börjar välsignelserna att mer än väl uppväga förlusten av att lämna 'världen' bakom sig."¹





Äldste Matthew S. Holland

i de sjuttios kvorum

*I en
uppenbarelse
förutsåg Joseph
det amerikanska
inbördeskriget
och andra
katastrofer men
fick också ta
emot gudomlig
vägledning om
hur han skulle
känna frid.*

Profetia om krig, *recept på frid*

För många år sedan, mot slutet av en särskilt upplyftande och rolig dag av julfirande med min familj tittade ett av mina barn upp på mig och frågade: "Hur länge är det tills julen kommer igen?"

Trots att det är augusti så kan många av oss, oavsett ålder, lätt föreställa sig och se fram emot de saker vi gör och har glädje av när det blir julafton i år.

Trots den faktiska möjligheten att världen kommer att vara utmattad efter det långdragna covid-19-hotet, ekonomiska svårigheter och politisk och kulturell splittring, är chansen stor att de flesta av oss skjuter sådant åt sidan och hänger sig åt ett festligt och andligt firande av Frälsarens födelse. Men i våra nuvarande omständigheter kan vi ha förståelse för det Joseph Smith tänkte på den 25 december 1832.

Bekymmer ledde till uppenbarelse

När året närmade sig sitt slut oroades profeten av de tilltagande "tecknen på oroligheter bland nationerna" (L&F 87, kapitelöverskriften). Han lade särskilt märke till den globala pandemin kolera och hotet om den "omedelbara upplösningen" av de Förenta staterna. Med hans ord "antog" staten South Carolina, som motsatte sig den federala regeringens styre och politik, "förordningar och utropade därmed sin stat som en fri och självständig nation".¹

Den 25 december 1832 öppnade dessa bekymmer Josephs hjärta och sinne för en fantastisk uppenbarelse som i dag kallas kapitel 87 i Läran och förbunden. Uppenbarelsen förutsade viktiga aspekter av Amerikas inbördeskrig 30 år innan det började. Den gav också tydlig, andlig vägledning för alla katastrofala tider.

Observant eller profetisk?

Uppenbarelsen börjar med en varning: Snart skulle de Förenta staterna plågas av krig och det skulle börja med ett "uppror i South Carolina" (v. 1). I den påföljande konflikten "ska Sydstaterna skilja sig från Nordstaterna" (v. 3).

Om det här var hela profetian skulle det kunna sägas att Joseph Smith bara var observant, inte profetisk. År 1832 tycktes det redan som att South Carolina var i uppror och att ett krig var nära förestående.

Men den här profetian och de

händelser som omgav den innehåller så mycket mer. Joseph fick veta att:

- Den här konflikten skulle föregå krig som skulle "utgjetas över alla nationer" (v. 3). Mindre än 50 år efter inbördeskrigets slut började det första av två världskrig.
- Alla dessa konflikter skulle "till sist [sluta] med död och elände för många själar" (v. 1). Fram till i dag har fler amerikaner dött i inbördeskriget än i alla andra amerikanska krig tillsammans.² Den amerikanske presidenten Abraham Lincoln sa själv i sitt andra installationstal: "Ingen av parterna förväntade sig kriget eller den omfattning och varaktighet som det redan har uppnått."³ Och hur blodigt inbördeskriget än var så bleknar dödsantalet i jämförelse med de två påföljande världskrigen, där det totala antalet dödsoffer är allt mellan 70 och 160 miljoner människoliv.⁴

- Södern skulle "kalla på ... Storbritannien"



för att få stöd (v. 3) och "efter många dagar [skulle] det ske att slavar [skulle] sätta sig upp mot sina herrar" och vara "övade ... för krig" (v. 4). Båda dessa saker skedde.⁵

Gjord till åtlöje

När krisen år 1832 med South Carolina hade avtagit och innan inbördeskriget började 1861 ansågs Joseph knappast vara "observant". Han och andra som höll fast vid uppenbarelselelsen gjordes till åtlöje.

Äldste Orson Pratt (1811–1881) i de tolv apostlarnas kворum, sa att han från 19 års ålder predikade den här profetian över hela norra delen av Förenta staterna. Hans undervisning ansågs allmänt vara "höjden av trams" och man "hånskrattade" åt honom. Han väckte speciellt uppståndelse i Kansas där många var övertygade om att ett eventuellt krig skulle starta, där slave-riets anhängare och motståndare ofta hamnade i allvarliga och ibland blodiga konflikter.

Men äldste Pratt sa: "Men se! Med tiden ägde [dessa händelser] rum [som Joseph hade profeterat], och fastslog därmed än en gång det gudomliga i hans arbete och blev ännu ett bevis på att Gud är i hans arbete och utför det han talat om."⁶

Kapitel 87 – en detaljerad, ofelbar och 30 år i förtid beskrivning av huvudpunkterna i inbördeskriget och världskrigens karaktär (bland andra) som snart skulle följa – är ett kraftfullt vittne om Joseph Smiths inspirerade personlighet och profetiska kallelse. Men det innehåller ännu mer.

Stå på heliga platser

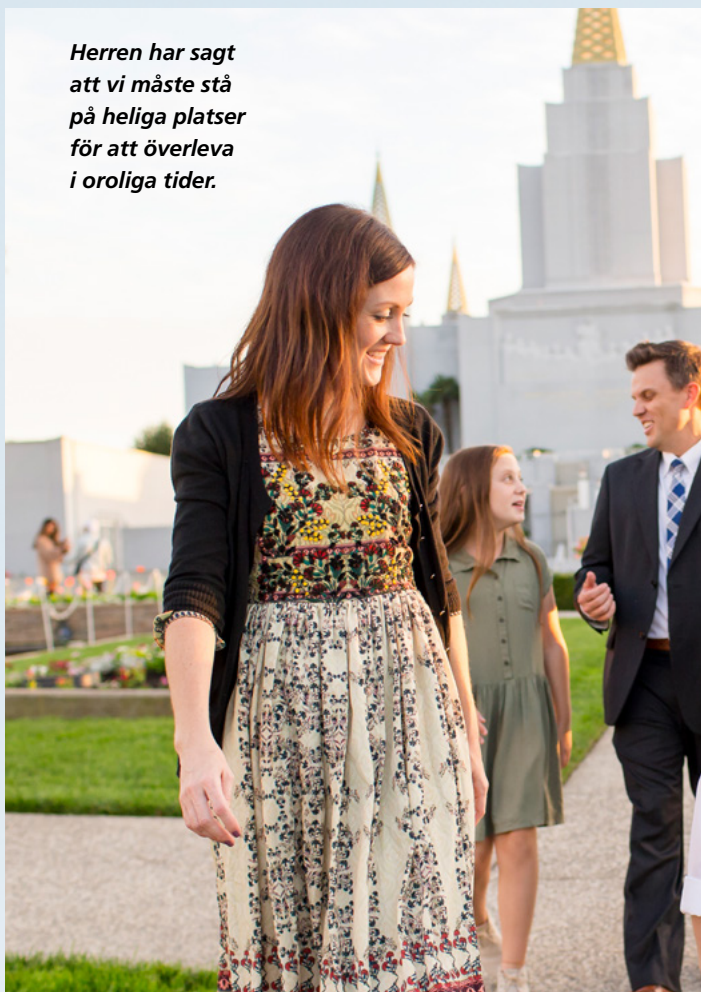
Förutom krigen som skulle drabba jorden i de sista dagarna fick Joseph också kännedom om svältkatastrofer, farsoter, jordbävningar, åska och intensiva blixtrar som "jordens invånare" skulle få uppleva tills det är "slut på alla nationer" (v. 6). För att överleva allt detta ger Herren en väldigt tydlig befallning: "Stå därför på heliga platser och

låt er inte rubbas förrän Herrens dag kommer" (vers 8).

Som äldste Ronald A. Rasband i de tolv apostlarnas kворum nyligen förklarade: "När vi står på heliga platser – våra rättfärdiga hem, våra invigda möteshus, våra invigda tempel – känner vi att Herrens Ande är med oss. Vi får svar på frågor som bekymrar oss eller frid att helt enkelt lägga dem åt sidan. Det är Anden i handling. De här heliga platserna i Guds rike på jorden framkallar vår vördnad, vår respekt för andra, vårt allra bästa i fråga om att följa evangeliet, och vårt hopp om att kunna tränga undan rädslor och söka Jesu Kristi helande kraft genom hans försoning."⁷

Men som äldste Rasband säger så är det även på dessa påtagligt heliga platser viktigare *hur* vi står än *var* vi står. Vi måste alltid leva i

***Herren har sagt
att vi måste stå
på heliga platser
för att överleva
i oroliga tider.***



och enligt Herren Jesu Kristi fullständiga ljus. När vi förblir orubbliga i det ljuset kommer vi att stå på en helig plats var vi än befinner oss rent fysiskt och vilka faror som än omger oss.

En trygg plats

År 1942 i Kelsey i Texas, mitt under andra världskriget, sökte en grupp sista dagars heliga upp president Harold B. Lee (1899–1973) som då var medlem i de tolv apostlarnas kvorum. De frågade: "Är detta dagen då vi ska komma upp till Sion, ... där vi kan beskyddas från våra fiender?"

President Lee tog frågan på allvar. Efter att ha funderat, studerat och bett en tid svarade han: "Jag vet nu att den trygga platsen i den här världen inte är en särskild plats; det spelar inte så stor roll var vi lever, men det viktigaste

är hur vi lever och jag har funnit att trygghet endast kommer till Israel när [vi] håller buden, när [vi] lever så att [vi] kan glädjas åt den Helige Andens sällskap, vägledning och tröst, när [vi] är villiga att lyssna på dessa män som Gud har satt här för att presidera som hans språkrör och när vi lyder råden från kyrkan."⁸

En väg till frid

Kapitel 87 visade sig vara anmärkningsvärt profetiskt. En sådan profetia bör hjälpa oss bygga vår tro på Kristus och hans utvalda tjänare. Vi behöver en sådan tro mer än någonsin, för den här uppenbarelsen är också en allvarlig påminnelse om de troliga förändringar som väntar oss.

Medan världen fortsätter att höra om "krig och rykten om krig" (L&F 45:26) och en rad naturliga och mänskliga katastrofer, bör vi alla vara tacksamma att en omtänksam och inspirerad Guds profet den högtidsdagen den 25 december 1832 tog sig tid att lyssna på och noggrant uppteckna de varnande orden och frälsande befallningarna från Jesus Kristus själv. För en sådan värdefull julklapp kan vi säga: "Då finner du trygghet, då finner du frid."⁹ ■

SLUTNOTER

1. Se Joseph Smith, "History, 1838–1856, vol. A-1 [23 december 1805–30 augusti 1834]", s. 244, josephsmithpapers.org. För en djupare inblick i den historiska bakgrunden till den här uppenbarelsen, se Scott C. Esplin, "Have We Not Had a Prophet Among Us?: Joseph Smith's Civil War Prophecy", i *Civil War Saints*, red. Kenneth L. Alford (2012), s. 41–59. Se också Daniel H. Ludlows användbara urval av relaterade dokument i *A Companion to Your Study of the Doctrine and Covenants* (1978), 1:444–449; 2:277–278.
2. Se American Battlefield Trust, "Civil War Casualties", battlefields.org; Guy Gugliotta, "New Estimate Raises Civil War Death Toll", *New York Times*, 2 april 2012, nytimes.com.
3. Abraham Lincoln, hans andra installationstal, USA:s kongressbibliotek, loc.gov/item/mal4361300.
4. Se Encyclopaedia Britannica, "World War II: Costs of the War", Britannica.com.
5. För en mer detaljerad analys om Storbritannien och kriget, se Amanda Foreman, *A World on Fire: Britain's Crucial Role in the American Civil War* (2010). För information om slavar som stred, se National Archives, "Black Soldiers in the U.S. Military during the Civil War", archives.gov/education/lessons/blacks-civil-war.
6. Se Orson Pratt, i *Journal of Discourses*, 18:224; 13:135.
7. Ronald A. Rasband, "Var inte oroliga", *Liahona*, nov. 2018, s. 19.
8. Harold B. Lee, i Conference Report, april 1943, s. 129.
9. "Håll alla buden", *Psalmer*, nr 195.





*”Detta är Kristi
ljus. På samma
sätt är han
också i solen och
är solens ljus,
och dess kraft
varigenom den
skapades”
(L&F 88: 7).*

Kristi ljus

J. Ward Moody, FD

Pensionerad lärare i astronomi, Brigham Young University

Läran och förbunden 88:7–10 handlar om hur sanningen ”lyser” och är Kristi ljus. Det står att han är i eller är solens, månens och stjärnornas ljus och kraften varigenom de och jorden skapades.

Ljuset är ett av naturens mest outgrundliga och outhärliga väsen. Det transporterar energi, värme och information tvärs över rymdens kalla tomhet på ett sätt som vetenskapen fortfarande försöker förstå. Vi känner bara till två saker som det möjligen kan vara: en ström av partiklar som kallas ”fotoner” eller en elektrisk våg i ett kontinuerligt ”fält” som korsar rymden. Trots betydande ansträngningar under flera hundra år, kan vi fortfarande inte säga vilket av dessa det är, för det tycks vara båda samtidigt.

Vår brist på förståelse hindrar oss förstås inte från att dra nytta av ljus. Ljuset från solen värmer och ger energi till jorden vilket gör livet möjligt. Vi kan bara leva våra dagliga liv för att vi kan se och vi kan bara se för att ljuset flödar in i rymdens oändlighet från allt som glöder eller är reflekterande. Ljuset låter oss veta och lära när det når våra ögon. Tack vare ljuset kan vi handla, utvecklas och växa. Om vi tar bort ljuset skulle allt vara en iskall, ouppbygglig ödslighet. Människor på platser utan ljus kan bara snubbla omkring i mörker.

Då är det inte att undra på att sanning som lyser jämföras med Kristi ljus. Sanning och med den kärlek, frid, rättfärdighet och alla goda ting



flödar från Frälsaren till oss. Precis som fysiskt ljus ger oss kunskap om fysiska ting när det når våra ögon ger Kristi ljus oss kunskap om andliga ting när det rör vid våra hjärtan. Eftersom universum är fyllt med Kristi ljus kan vi lära, utvecklas och tillväxa andligen. Om vi tar bort Kristi ljus skulle allt vara en meningslös, ouppbygglig ödslighet. Människor utan ljus snubblar omkring i misstagens iskalla mörker utan någon vägledning.

Dessa skriftställen säger att Kristus är ljus och den kraft varigenom himlakropparna skapades. Astronomer säger att krafter från gravitationen, värme och atomära samspel skapade stjärnorna, solen, jorden och månen och gav dem deras karaktär. Det är sant, men för att förenkla nobelpristagaren Richard Feynmans ord så beskriver vi inom vetenskapen hur dessa kreativa krafter verkar utan att egentligen veta varför de är det de är. Att ställa frågan varför är att fråga vad syftet med krafter egentligen är. Dessa skriftställen säger oss att Kristus, och med honom Guds verk

och härlighet i det att han åstadkom odödlighet och evigt liv för människan (se Mose 1:39) finns i själva syftet och orsaken till att överhuvudtaget ha ett fysiskt universum.

Fysiskt ljus tjänar som symbol för Kristi andliga ljus. Vi lär oss i Läran och förbunden 88:11 att det kan finnas en djupare koppling än bara en metafor. I det här skriftstället står det: "Och det ljus som lyser, som ger er ljus, är genom honom som upplyser era ögon, vilket är samma ljus som upplivar ert förstånd." Det här verkar tala för att fysiskt ljus och andligt ljus är olika manifestationer av samma sak. Kanske ljusets väsen är svårt för vetenskapen att förstå eftersom enbart vetenskaplig forskning inte ger en fullständig bild. Det kan vara så att en förståelse av ljus måste omfatta Jesu Kristi innersta natur för att kunna vara fullständig. När vi slutligen förstår de processer varigenom Gud upplyser oss är det då – och bara då – som vi också förstår det fysiska ljusets beskaffenhet och med den hans universums natur. ■

Undervisa om prästadömet och beredskap

Kära föräldrar!

Den här månadens ämnen omfattar prästadömet, psykisk hälsa och andlig och timlig beredskap. Använd det här avsnittet för att få förslag på hur ni kan använda det här numret för att hjälpa er upptäcka specifika svårigheter som era barn kanske går igenom eller för att hjälpa er att undervisa om Jesu Kristi evangelium i ert hem.

SAMTAL OM EVANGELIET

Prästadömet

När ni undervisar era barn om prästadömet och prästadömet's rättningar kan ni använda "Evangeliet's grunder" på sidan 10 samt president Dallin H. Oaks artikel på sidan 6. Prata med era barn om vikten av prästadömet och hur Herren välsignar oss genom det.

Psykisk hälsa

Artikeln "Hur stöttar jag ett barn som känner sig deprimerat?" på sidan 16 handlar om hur ni kan upptäcka symtom på depression hos era barn, och föreslår några sunda hanteringsstrategier. Använd den här artikeln samt artiklarna på sidan 12 och 18 för att hjälpa era barn hantera psykiska hälsoproblem.

Andlig och timlig tillflykt

Artikeln på sidan 20 kan hjälpa er familj utveckla en akut beredskapsplan om ni inte redan har en. Ännu viktigare är att den också undervisar om några av likheterna med vår andliga förberedelse.

Studiehjälpmedel för Kom och följ mig.

Se sidan 26 för artiklar som hjälper er familj studera Läran och förbunden den här månaden.



KOM OCH FÖLJ MIG FAMILJEKUL

Organisera er

Läran och förbunden 88

Våra hem kan följa det här mönstret: "Organisera er, förbered allt som behövs och upprätta ett hus, ja, ett hus för bön, ett hus för fasta, ett hus för tro, ett hus för lärdom, ett hus för härlighet, ett ordningens hus, ett Guds hus" (L&F 88:119).

Organisera betyder att ordna saker eller förbereda en aktivitet eller händelse.

Organisera er familj på olika sätt:

- Låt dem ställa sig på rad från äldst till yngst.
- Låt dem ställa sig i alfabetisk ordning efter sina förnamn.
- Låt dem ställa sig i rad efter sin födelsemånad.

Diskussion: Hur vill Frälsaren att vi ska organisera oss 1) i våra hushållsuppgifter, 2) i våra andliga studier, 3) i vår gudstjänst i kyrkan och i templet?

Vilka mål kan er familj sätta för att skapa ett "Guds hus"?

Insänt av Lisa Thomas

I MÅNADENS NUMMER AV TIDSKRIFTEN VÄGLEDNING FÖR DE UNGA

Målsättning

Kämpar er tonåring med att sätta och hålla fast vid mål? Följ principerna i den här artikeln för att lära honom eller henne att bryta ner sina mål i hanterbara delar.

"Psykisk ohälsa: Du kan vara till hjälp!"

I den här artikeln berättar tre ungdomar om sin kamp med ångest, depression och ätstörningar. Lär er tillsammans med er tonåring hur ni kan hjälpa och förstå dessa individer bättre och vad ni kan göra om ni lider av psykisk ohälsa.

"Unga kvinnor och prästadömet: Vad du behöver veta"

Läs ord från profeten och andra ledare i kyrkan för att undervisa er familj om unga kvinnors relation till prästadömet kraft och myndighet.



I TIDSKRIFTEN VÄNNEN DEN HÄR MÅNADEN

"Jag tar hand om mig!"

Använd den här aktiviteten för att lära era barn ta hand om sig själva genom att leva efter Visionsordet och ge näring till sin andliga och känslomässiga hälsa.

Skriftstudiehjälp

Hitta familjevänliga aktiviteter för varje vecka i *Kom och följ mig* den här månaden.

"Prästadömet och jag"

Läs ett budskap om prästadömsvälsignelser av äldste Steven R. Bangerter i de sjuttios kворum. Håll även utkik efter en sida i avdelningen för äldre barn om varför prästadömet är viktigt för både pojkar och flickor.

Gå med i Team Hjälpande händer

Läs om en pojke i Uruguay som hjälper människor i sitt närområde. Gör sedan den här månadens aktivitet för Hjälpande händer!

"Jag hör fortfarande pappas sång"

Leah blir upprörd när hennes vän säger att hennes pappa inte kommer till himlen eftersom han begick självmord. Läs den här digitala artikeln för att hjälpa dig prata med ditt barn om självmord och sorg.

Mål för dem som känner sig unga

Christy Monson

När kyrkan startade det nya programmet för barn och ungdomar så hörde jag våra barn och barnbarn prata om sina planer för mål och lektioner. Jag är nästan 80 år, men jag ville ta del av den här underbara vittnesbördsstärkande möjligheten.

Mina barn och barnbarn är utspridda över hela landet så alla kan inte träffas ansikte mot ansikte. Vi bestämde oss i stället för att ha en onlineträff en gång i månaden. Ett av barnbarnen skulle hålla en lektion och leda oss i ett samtal om evangeliet. Efteråt skulle alla berätta om sina mål och hur långt de hade kommit för att uppnå dem. En del av målen var såklart personliga och vi respekterade varje persons privatliv.

När jag pratade med mina barnbarn om deras mål började jag tänka på mina egna mål. Vad ville jag åstadkomma?

Här är en lista på mål jag kom fram till, som följer de ämnen och mönster som används i programmet för barn och ungdomar. Jag kallar dem gärna mina mål för dem som känner sig unga.

Intellektuellt. Hjälpföreningens presidentskap i vår stav bad systrarna att lära sig "Den levande Kristus" utantill.¹ Den är lång men jag visste att jag ändå kunde lära mig så mycket utantill och det kändes som ett givande mål.

Andligt. När jag tjänar i templet står jag ibland en timme eller längre vid en trappa och visar tempelbesökare till omklädningsrummet. Jag tycker om att hålla tankarna sysselsatta, så jag bestämde mig för att lära mig seminariets gamla nyckelskriftställen för Mormons bok. När templen stängde under covid-19-pandemin fortsatte jag ändå med det här målet. Att lära mig något utantill gör att mitt sinne är sysselsatt och fyller mig med Anden.

Fysiskt. Våra barnbarns fysiska mål baserades på dans, volleyboll, att surfa och liknande. Inga av dessa fungerade för mig så jag valde att promenera några kilometer varje dag. Jag har upptäckt att jag är piggare när jag motionerar. Det är bra för mitt sinne och min kropp.

Socialt. Jag älskar att ha kontakt med mina barn och barnbarn. Vi brukade prata på telefon (och gör det fortfarande), men det nya sättet att

När jag fick höra talas om det nya programmet för barn och ungdomar så ville jag ta del av det.





FOTOILLUSTRATION OCH BILDER AV LUDVÄGOR FRÅN GETTY IMAGES

kommunicera är via textmeddelanden. Barnen lärde mig om emoji och korta små videor.

Flera av barnbarnen hade satt målet att lära sig laga mat. När de kom på besök lagade vi mat tillsammans. För de som bor längre bort har vi videosamtal tillsammans för att prata om recept och laga mat i realtid.

Jag älskar också att ringa de systrar jag är stödsyster åt. Under den sociala distanseringen som pandemin orsakade har telefonsamtal varit ett underbart sätt att hålla kontakten. Ibland åker jag hem till dem och lämnar förpackade godsaker utanför deras dörr med en lapp där jag uttrycker min kärlek för dem.

Utvecklas i evangeliet

Vilken välsignelse programmet för barn och ungdomar har varit för mig och min familj under pandemin. Trots att jag är ensam hemma varje dag så har jag mina mål. Barnbarnen fortsätter att utveckla sina talanger och utvecklas i evangeliet och jag har möjligheten att stödja dem. Vi ser fram emot våra familjeträffar och berättelsestunder online.

Och tack vare den inspiration som kom när jag hjälpte mina barnbarn arbeta på sina mål så är jag nu mer fokuserad på mina mål, både kortsiktiga och eviga. Jag arbetar och ber varje dag på att "låta Gud råda" i mitt liv och mina familjemedlemmars liv.² ■

Författaren bor i Utah, USA.

SLUTNOTER

1. "Den levande Kristus: Apostlarnas vittnesbörd", JesuKristiKyrka.org.
2. Se Russell M. Nelson, "Låt Gud råda", *Liahona*, nov. 2020, s. 92–95.

LÄRA OSS OCH VÄXA

"Vår himmelske Fader inbjuder oss alla överallt att känna hans kärlek, att lära oss och växa genom utbildning, hederligt arbete, oberoende tjänande och mönster av godhet och lycka som vi finner i hans återupprättade kyrka."

Äldste Gerrit W. Gong i de tolv apostlarnas kvorum, "Alla nationer, släkter och tungomål", *Liahona*, nov. 2020, s. 40.

PORTRÄTT AV TRO

**Gregorio
Gutiérrez
Fernández**
Santa Cruz, Bolivia

*Min fru och jag har
fysiska svårigheter,
men tack vare vår tro
välsignar och stärker
Herren oss. Han
botade mig från min
sjukdom.*

UPPTÄCK MER

Läs Gregorios berättelse på
ChurchofJesusChrist.org/go/82138.

Är ni två systrar?

Kerry Owen, Utah, USA

Den lille pojkens fråga förvånade mig och lärde mig en viktig läxa.

Min vän Laurie Wharemate Keung är maori. Jag har engelskt ursprung. Vi har olika hudfärg, ögonfärg, hårfärg och är olika långa. Vi kunde inte vara mer olika. Och ändå – när Laurie och jag arbetade med barn på en skola för låginkomsttagare, överraskades vi en dag av en liten maoripojkes fråga.

”Är ni två systrar?” frågade han.

Jag småskrattade och trodde inte att hans fråga var på allvar. Pojken frågade mig dock igen: ”Är ni två systrar?”

När jag förstod att han var uppriktig tänkte jag en stund och undrade: ”Kan den här pojken inte se våra uppenbara skillnader i utseende och ras?” Kanske han gjorde det men tyckte att det inte spelade någon roll. Han väntade ivrigt på mitt svar.

Jag sa att vi inte var systrar, vilket tycktes göra honom besviken. Men jag tillade att det ofta kändes som att vi var systrar och att vi tjänstgjorde tillsammans. Han verkade nöjd med det svaret och sprang iväg till sitt bord.

Den här pojkens fråga gjorde ett outplånligt intryck på mig. Varför då? För att hans fråga uppenbarade en sanning för mig – att familj inte bara är något som begränsas



till gener och utseende. Min man och jag har välsignats med att kunna adoptera två av våra barn. Vi älskar dem, och kärlek och tjänande är en viktig del av familjer.

Alla är vi, när allt kommer omkring, barn till ”en Gud som är allas Far” (Ef. 4:6).

Jag drog slutsatsen att den här pojken måste ha sett mig och Laurie arbeta tillsammans. När han såg oss hjälpa eller krama varandra så kanske han antog att vi var systrar. Hans fråga påminde mig om att barn alltid tittar på vuxna och bildar åsikter om det vi säger och gör och hur vi

behandlar varandra. Om den här pojken kunde anta att vi var systrar så bör väl barn över hela världen anta att vi *alla* är bröder och systrar om vi bara älskar och tjänar varandra.

Våra olikheter gjorde att Laurie och jag kunde föra med oss olika styrkor och perspektiv i vår tjänstgöring och det gjorde den ännu effektivare. Hellre än att låta våra olikheter splittra oss använde vi dem för att göra gott och skapade på så sätt en nära vänskap. Den lille pojkens fråga kan vara lärorik för alla Guds barn. ■

Vinna en diskussion

Anonym

Jag lärde mig att Guds kärlek för oss inte baseras på vår utbildning, vårt arbete eller vår förmåga att vinna en diskussion.

En dag när jag hade en hetsig diskussion om politik på nätet blev jag hånad för mina åsikter på grund av den utbildning jag hade skaffat mig på college.

Jag tycker om att debattera men personattacken var obefogad. Kommentarer sårade mig för de tycktes ifrågasätta mitt personliga värde. Det som gjorde det värre var att personen som fällde kommentarerna var medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga.

När jag tänkte efter började jag dock inse att jag också hade fällt tarvliga, personliga kommentarer för att vinna en diskussion. Jag insåg att det här slags beteendet var vanligt bland människorna jag omgav mig med.

Jag började förstå att när man inte respekterar andras värdighet så kan det orsaka stor skada, särskilt i kyrkan. Profeten Alma predikade med kraft mot "avund och stridigheter och illvilja och förföljelser, och högmod" i kyrkan (Alma 4:9). Han såg att det slags beteendet var "en stor stötesten" för kyrkans utveckling (se Alma 4:10).

Händelsen fick mig att fundera över mitt värde i Guds ögon. När

jag studerade vidare hittade jag ett citat av äldste Dieter F. Uchtdorf i de tolv apostlarnas kворum. Han sa att vår himmelske Fader "älskar oss eftersom han är fylld av ett oändligt mått av helig, ren och obeskrivlig kärlek. Vi är viktiga för Gud, inte på grund av våra förtjänster utan för att vi är hans barn."¹

Jag lärde mig att Guds kärlek för oss inte beror på vår utbildning, vårt arbete eller vår förmåga att vinna en diskussion. Gud älskar oss fullkomligt, oändligt och obegränsat eftersom han är vår Fader och vi alla är hans barn.

När jag kände Guds oerhörda kärlek försvann min fientlighet. Jag insåg att det är okej att vara oense med andra, men att bråka med andra resulterar inte i något annat än sårade känslor och skada.

Om Jesus Kristus var villig att offra sitt liv så vet jag att vi kan lära oss att offra vår stolthet, se bortom världens fåfänga och se varandras värde som Gud gör. I hans ögon säger vårt sätt att behandla varandra mer om oss än om vi vinner en diskussion på nätet. ■

SLUTNOT

1. Dieter F. Uchtdorf, "Guds kärlek", *Liahona*, nov. 2009, s. 22–23.





Tennisskor i templet

Brian Zimmerman, Utah, USA

Skulle andra döma mig på samma sätt som jag så orättvist hade dömt någon annan?

Under ett prästadömsmöte lade jag märke till en kvorummedlem som hade på sig jeans och tennisskor. Jag undrade: "Varför kommer han till kyrkan i vardagskläder? Är det för att vara rebellisk? Är han hårdhärtad? Känner han inte Anden i sitt liv?"

Om han verkligen hade ett levande vittnesbörd så skulle han absolut visa mer respekt för heliga möten och platser.

En vecka senare när min fru och jag besökte vår dotter ville vi besöka templet med henne. När jag öppnade min resväska fick jag en chock jag när upptäckte att jag inte hade packat mina finskor! Eftersom tempelsessionen snart skulle börja hade jag inte tid att köpa ett nytt par. Så jag bestämde mig för att ta mina tennisskor.

När jag satte på mig skorna mindes jag omedelbart prästadömsmötet. Här stod jag, förberedd att gå till en av de heligaste platserna på jorden iklädd tennisskor. Jag undrade vad andra skulle tycka. Skulle de döma mig och tycka att jag var rebellisk och hårdhärtad eller att jag saknade Anden eller ett levande vittnesbörd?

Jag skämdes för min tidigare så snabba och orättvisa bedömning. Vad hade jag för rätt att ifrågasätta någon annans vittnesbörd på grund av hans klädsel? Jag visste inget om hans omständigheter.

Frälsaren fokuserade på alla sin Faders barns andliga utveckling. Som han påminde Samuel: "Jag ... går inte efter vad en människa ser. En människa ser det som är för ögonen, men HERREN ser till hjärtat" (1 Sam. 16:7).

En persons klädsel, utseende, ras eller kön ska inte göra någon skillnad. Vi är alla bröder och systrar. Det faktum att den här brodern närvarade i kyrkan borde ha varit mitt yttersta fokus.

Vi bör alltid försöka bära våra bästa kläder när vi går till kyrkan eller besöker templet.¹ Men vi bör inte döma andra efter deras klädsel, för vad vet vi om deras omständigheter?

Alla omkring oss har verkligen gudomlig potential. Vi bör ge kristuslik kärlek till alla våra bröder och systrar, oavsett hur de ser ut, även om de har på sig tennisskor i templet! ■

SLUTNOT

1. Se *Allmän handbok: Tjåna i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga*, 38.8.17, JesuKristiKyrka.org.



Hur jag stärkte min relation till min himmelske Fader och Jesus Kristus

Att bygga en stark relation med dem tycktes alltid så abstrakt för mig tills jag provade något nytt.

Chakell Wardleigh Herbert

Kyrkans tidningar

Ju äldre jag blir, desto mer inser jag hur mycket jag förlitar mig på relationer – relationer med vänner, familj och även dem som alltid lyckas leverera min senaste beställning på nätet (väl-signé dem).

Och under flera år visste jag att den ständigt återkommande uppmaningen från våra ledare i kyrkan om att bygga relationer med vår himmelske Fader och Frälsaren var sann och viktig.¹

Men jag kunde bara inte komma på hur jag faktiskt skulle göra det.

Jordiska relationer med vänner och familj innebär att prata, ha interna skämt och tillbringa tid tillsammans. Så tanken på att ha en personlig relation med min himmelske Fader och Jesus Kristus, som inte är fysiskt närvarande, tycktes alltid så abstrakt för mig.

Men när jag funderade så insåg jag att allas relation med vår himmelske Fader och Jesus Kristus är personlig och unik. Så vad skulle hända om jag tillämpade några praktiska tillvägagångssätt som har hjälpt mig utveckla starka relationer till mina närmaste här på jorden på dem?

Den idén var precis den gnista jag behövde.

Jag bestämde mig för att pröva den här idén och omvärdera min relation med dem efter tio dagar.

10 sätt att stärka relationer

Medan jag funderade på sätt att komma närmare min himmelske Fader och Frälsaren så granskade jag tio grundläggande relationsråd som ofta ges av yrkeskunniga och kombinerade dem med profeters uppmaningar så att de skulle bli andligt inriktade.

Här följer de 10 råden:

1. Kommunicera ärligt, med hörbara ord och med verkligt uppsåt i bön.²
2. Var en god lyssnare.³
3. Visa dem uppskattning.⁴
4. Gör uppoffringar för dem.⁵
5. Lär dig om dem.⁶
6. Tillbringa kvalitetstid med dem.⁷
7. Tjäna tillsammans.⁸
8. Visa dem tillit och engagemang.⁹
9. Erkänn när du har fel.¹⁰
10. Lär dig hur de visar dig kärlek.¹¹

Till att börja med valde jag att lära mig om min himmelske Fader och Frälsaren (nr 5), att tillbringa kvalitetstid med dem (nr 6) och att lära mig hur de ger mig kärlek (nr 10).

1. Lära mig om dem

För att lära mig om dem fokuserade jag på att studera deras karaktärsdrag. Jag studerade "Den levande Kristus", berättelser om underverk i Mormons bok och generalkonferenstal. Jag tittade också på kyrkans videor om Bibeln och Mormons bok för att skapa mig en bild av Frälsarens egenskaper och hur han undervisade och umgicks med andra.

En av Frälsarens egenskaper som jag studerade var hans villighet att göra Faderns vilja (se 3 Ne. 11:11). Jag kan inte greppa hur någon kan vara villig att lida och dö för alla de misstag, sorger, synder och smärtor som alla någonsin kommer att uppleva när den personen inte gjorde något fel. Och ändå var någon villig att göra det.

Han var det.

Jag har alltid haft tro på honom, men när jag begrundade hans kärlek och villighet att ge sitt liv för mig så fördjupades min tro, min tacksamhet och min egen villighet att följa honom. Och hans mod inspirerade mig att gå framåt med tro och hopp, även när jag ibland känner ångest och rädsla för det okända.

Och sedan gick jag vidare till min himmelske Faders personlighet.

Jag har kämpat med perfektionism större delen av mitt liv och när jag svek honom med mina svagheter och misstag brukade jag föreställa mig honom som en arg figur.

Men när jag har studerat mer om hans natur så har jag insett att han inte är en obarmhärtig varelse (se Alma 32:22). Han är tålmodig, vänlig och kärleksfull (se 2 Petr. 3:9). Han är alltid villig att förlåta mig (se Mosiah 26:29–31). Han är min största supporter (se 2 Ne. 26:24).

Och jag insåg att han verkligen är min Fader och att jag är hans gudomliga barn. Han älskar mig fullständigt (se Joh. 3:16–17) och vill bara att jag ska återvända.

Att lära mig om min himmelske Faders och Jesu Kristi natur ändrade min uppfattning om hur de känner för mig

och hur närvarande de faktiskt är i mitt liv. Och jag insåg att de inte är främlingar – jag har känt dem sedan begynnelsen och de har också alltid känt mig.

2. Tillbringa tid med dem

Precis som jag kan avsätta tid för att besöka en vän så avsatte jag tid för min himmelske Fader och Frälsaren varje dag. Jag bad innerliga böner med hörbara ord och tog mig tid att lyssna. Jag spelade och begrundade mina favoritpsalmer. Jag mediterade. Och eftersom templen var stängda (på grund av covid-19) så gick jag på lugna promenader.

Jag brukar vanligtvis lyssna på en podcast eller ljudbok när jag promenerar. Men under de här promenaderna kopplade jag bort världen. Jag valde att lyssna efter dem. Att göra det här hjälpte mig att få kontakt med Anden och känna igen och begrunda världens svårfattliga detaljer och mitt syfte.

Jag insåg hur mycket eftertanke vår himmelske Fader och Frälsaren lägger i sina skapelser – inklusive mig.

Jag kände en stor andlig kraft i de där särskilda, tysta stunderna med min himmelske Fader och Frälsaren. Jag kunde urskilja fler av mina välsignelser och kände större tacksamhet för livet i allmänhet, fick mer förvisning i mina beslut och jag kunde känna deras tysta styrka bära mig.

Precis som med alla andra relationer förde det oss mycket närmare varandra när jag prioriterade kvalitetstid.

3. Upptäcka hur de visar mig kärlek

Alla tar vi emot kärlek på unika sätt.¹² Jag tänkte på hur andra människor har visat mig kärlek och vad som har påverkat mig mest genom åren, och insåg att jag alltid har känt mig mest älskad genom andras meningsfulla ord till mig.

Och när jag insåg det insåg jag också att mina starkaste bönesvar eller den största trösten som min himmelske Fader eller Frälsaren har gett mig *alltid* har kommit genom ord, vare sig de orden kommer från någon som kände sig manad att prata med mig, genom sanningar i skrifterna, genom

böcker eller genom vackra citat från profeter och apostlar. Ord har alltid fyllt min själ och gett mig tröst, mer än något annat.

Jag tänkte också på hur de visar mig kärlek på andra sätt, som genom mina närmaste, genom främlingar och till och med genom trevliga "tillfälligheter" och nådegåvor. Jag rördes till tårar när jag insåg precis hur många sätt de visar mig kärlek på, men särskilt på de sätt som jag bäst kan ta emot. De känner oss verkligen och vet hur de ska nå oss personligen och på ett effektivt sätt.

Vi kan också visa dem kärlek på det absolut bästa sättet vi känner till – genom att berätta om evangeliet, följa dem och tjäna andra.

Om du behöver hjälp med att förstå hur de visar kärlek kan du be din himmelske Fader om hjälp att förstå det. Han kommer att visa dig det.¹³

Bygga verkliga relationer

Den här erfarenheten gav mig en försmak av hur mycket andlig kraft jag kan få genom att prioritera min relation med min himmelske Fader och Frälsaren.

Och jag planerar att fortsätta använda de här relationsråden. Nu ser jag faktiskt min relation till dem som verklig, dyrbar och evig. De är inte abstrakta, som jag en gång tyckte.

De är med oss. De finns i varje enskild detalj. De är redo att överösa oss med styrka, tröst, visdom, vägledning och frid, särskilt när vi skapar tid och utrymme för dem i våra liv.

Prova att använda dina egna metoder för att komma närmare dem och se vad som händer! Jag kan vittna om att när vi prioriterar dessa viktiga relationer och följer dem så kan vi få tillgång till Frälsarens helande inflytande, gå framåt med tro (se Fil. 4:13) och hitta större självtillit och glädje.

Jag vet att jag har gjort det. ■

SLUTNOTER

1. Se James E. Faust, "A Personal Relationship with the Savior", *Ensign*, nov. 1976, s. 58–59.
2. Se "How I #HearHim: Elder Jeffrey R. Holland" (video), [ChurchofJesusChrist.org/media](https://www.ChurchofJesusChrist.org/media).
3. Se Russell M. Nelson, "Hör honom", *Liahona*, maj 2020, s. 88–92.
4. Se Thomas S. Monson, "Tacksamhetens gudomliga gåva", *Liahona*, nov. 2010, s. 87–90.
5. Se Dallin H. Oaks, "Offer", *Liahona*, maj 2012, s. 19–22.
6. Se Russell M. Nelson, "Profeter, ledarskap och gudomlig lag" (världsomfattande andakt för unga vuxna, 8 jan. 2017), [broadcasts.ChurchofJesusChrist.org](https://www.broadcasts.ChurchofJesusChrist.org).
7. Se M. Russell Ballard, "How I Hear Him in Still and Quiet Moments", blogginlägg, 17 juli 2020, [ChurchofJesusChrist.org](https://www.ChurchofJesusChrist.org).
8. Se Cristina B. Franco, "Glädjen i osjälviskt tjänande", *Liahona*, nov. 2018, s. 55–57.
9. Se Russell M. Nelson, "Låt Gud råda", *Liahona*, nov. 2020, s. 92–95.
10. Se Russell M. Nelson, "Vi kan göra bättre och bli bättre", *Liahona*, maj 2019, s. 67–69.
11. Se Dieter F. Uchtdorf, "Guds kärlek", *Liahona*, nov. 2009, s. 21–24.
12. Se Gary Chapman, *Upptäck kärlekens olika språk: Så får du kärleken att leva länge* (2012).
13. Se Sheri L. Dew, *Worth the Wrestle* (2017), s. 8, 9, 41.

Att hitta andligt stöd när man ensam går med i kyrkan

Jag har aldrig känt mig så långt borta från mina föräldrar, men min himmelske Fader skickade änglar för att stärka mig.

Marcus Grant

För mig var det en prövning och väldigt ensamt att gå med i kyrkan på egen hand utan bekräftande vittnesbörd från mina vänner eller min familj.

När jag hittade kyrkan var det ett mycket efterlängtat svar på mina böner om att bättre förstå min Frälsare och leva mitt liv på hans sätt. Men jag kom från en gudfruktig familj som var aktiva i baptistkyrkan och mitt beslut att bli en sista dagars helig missförstods och förkastades på ett aggressivt sätt.

Mina föräldrar ville vad de trodde var mitt bästa och trodde att min tro skulle förgöras när jag lämnade den religion vår släkt vuxit upp med.

Situationen blev ännu svårare när min pappa dog av cancer precis innan jag döpte mig. Att hantera sorgen efter min kärleksfulle pappa och samtidigt behöva välja mellan Guds vilja och min familjs var nästan mer än jag klarade av.

Det kändes som att jag drevs till bristningsgränsen.

Min himmelske Faders änglar

När Jesus Kristus led i Getsemane sände Gud en ängel för att stärka honom (se Luk. 22:43). Jag tror att ängeln sändes för att hjälpa Kristus som ett uttryck för vår himmelske Faders osvikliga kärlek. På samma sätt sände han änglar för att stärka mig.

Några av dessa änglar var syster Neff och syster Smallcomb, missionärerna som först undervisade mig. De hade det vittnesbörd och intellekt som behövdes för att leda mig igenom mina intensiva frågeställningar. Och ju mer av Kristi kärlek som jag upplevde genom dem, desto mer började jag älska evangeliet.

Flera år efter mitt dop talade jag med syster Smallcomb och tackade henne för att hon fortfarande ville svara på mina frågor. Jag nämnde också att jag hoppades att jag inte besvärade henne.

"Marcus", sa hon och skrattade, "du kan skicka frågor om evangeliet till mig för resten av evigheten."

Det var så skönt att veta att jag hade någon jag kunde vända mig till för att få svar. Syster Neff och syster Smallcomb var mina mentorer i evangeliet, de hjälpte mig längs vägen mot omvändelse och hjälpte mig förstå vad det innebär att vara medlem i kyrkan.

Men de var inte de enda som vägledde mig.

Jag hittar fler mentorer

Jag brukade älska att ha andliga samtal med min familj. Men när jag gick med i kyrkan så blev det omöjligt att ha dessa samtal, åtminstone under en tid. Andliga samtal med min familj gjorde mig utmattad snarare än upplyft.

Att efterleva evangeliet utan min familj var inte en prövning jag kunde klara av på egen hand. Tack och lov fanns min himmelske Fader och den trofaste biskopen i min församling för unga ensamstående vuxna där för att hjälpa mig.

Vad jag än talade om med min biskop så växte jag alltid andligen. Jag kände stödet och den kärlek jag behövde.

Dina andliga behov tillgodoses kanske inte av en biskop. Men en institutlärare, en missionspresident, ett missionärspär, en stödbröder eller stödsyster, en vän och så många andra kan finnas där och stötta dig.

Hur söker vi efter dessa mentorer i våra liv? Ett av de viktigaste stegen är att göra sitt bästa för att fortsätta leva efter evangeliet. Och du kan lita på att en fullkomlig himmelsk Fader kan (och kommer att) vägleda många kristuslika människor för att hjälpa dig.

Du kan också hitta en mentor genom att se till att befinna dig i positiva situationer. Att verka i stödverksamheten, göra sitt bästa i sitt ämbete, erbjuda mat till missionärer och delta i deras undervisning, delta i institutet och bära sitt vittnesbörd är sätt att skapa möjligheter för goda relationer.

Jag litade på min himmelske Fader

Närhelst jag kände mig ensam under min färd fortsatte min himmelske Fader att sända änglar till mig för att trösta och stärka mig.

Jag insåg att jag egentligen aldrig befann mig i en situation där jag saknade stöd. Min himmelske Fader ledde mig alltid till hjälpen, särskilt när stämningen hemma var spänd. Allt jag behövde göra var att behålla min tro på honom och hålla mina andliga ögon och öron öppna för hans vägledning och välsignelser. Jag vittnar högtidligen om att Frälsarens ord är sanna:

”Nej, sök först Guds rike och hans rättfärdighet, så ska ni få allt det andra också” (Matt. 6:33).

Jag uppmuntrar dig kärleksfullt att fortsätta engagera dig i evangeliet och be din himmelske Fader att leda dig till de goda relationer och mentorer som hjälper dig att hålla dig kvar på förbundets stig och återvända till honom. ■

Författaren bor i Virginia, USA.



MER FÖR DIG!

Du hittar fler artiklar särskilt riktade till unga vuxna i den digitala versionen av augustinumret av *Liahona* i Evangeliebiblioteket (på JesuKristiKyrka.org eller i mobilappen).

Den här månaden hittar du fler artiklar om kraften i relationer, hur man ökar sin förmåga att kommunicera positivt och om nycklarna till att bygga en stark grund i äktenskapet.

DIGITALA ARTIKLAR

Vänlighet: något hela världen behöver

Eric B. Murdock, Kyrkans tidningar

Välsignelserna av att skapa band till sina förfäder

Marianna Bártfai, Västra Transdanubien, Ungern

4 sätt att få tillgång till kraften i positiv kommunikation

Margaret Willes, Kyrkans tidningar

3 insikter i att bygga en stark grund i äktenskapet

Natalie Clay, Utah, USA



UV: AKTUELLT

Du hittar också nya artiklar varje vecka i UV: Aktuellt som finns i Unga vuxnas del av appen Evangeliebiblioteket (på JesuKristiKyrka.org eller i mobilappen).

Missa inte den här andakten

Enkel matte för att komma närmare Herren

Jennifer Kearon, Utah, USA

Visdomsordets välsignelser

"Och alla heliga som kommer ihåg att hålla och handla enligt dessa ord ... ska finna visdom och stora skatter av kunskap, ja, fördolda skatter" (L&F 89:18, 19).



ÄMNEN
ATT

avstå från

**OLAGLIGA DROGER,
TOBAK, KAFFE,**

TE,

**ALKOHOLHALT-
IGA DRUCKER**

5

**SPRINGA OCH
INTE BLI TRÖTTA,**

**HÄLSA, VISDOM,
SKATTER** av
KUNSKAP, och
mordängeln ska
gå förbi oss

UTLOVADE

välsignelser

10 GRAM (2,4 tsk) av
ALKOHOL som dricks
VARJE DAG leder
till en tolvprocentig
ökning av risken för

BRÖSTCANCER.

**ALKOHOLRELATERADE KARDIO-
VASKULÄRA SJUKDOMAR**
orsakade omkring

593 000 DÖDSFALL

i världen.

12%

80%

Åttio procent av alla

**HJÄRTSJUKDOMAR
OCH FALL AV STROKE
KAN FÖREBYGGAS**

genom livsstilsförändringar som att
ÖKA mängden
FYSISK AKTIVITET och
ÄTA MER HÄLSOSAMT.



18 procent av alla dödsfall
kan kopplas till
DÅLIGA KOSTVANOR
och **EN STILLASITT-
ANDE LIVSSTIL.**

18%

30%

Människor som åt 8 eller
fler portioner av frukt och
grönsaker per dag hade 30
procent **LÄGRE RISK
ATT DRABBAS AV
EN HJÄRTATTACK
ELLER STROKE.**

Risker

Fördelar



UNGA VUXNA

*Bygga en starkare relation
med min himmelske Fader
och Jesus Kristus*

s. 42

PERSONLIG UTVECKLING

**ETT MÖNSTER FÖR
MENTALT OCH
KÄNSLOMÄSSIGT
VÄLBEFINNANDE**

s. 12, 36

FÖRÄLDRAR

**HUR DU KAN HJÄLPA
ETT BARN MED
DEPRESSION**

s. 16

KOM OCH FÖLJ MIG

**INSIKTER OM LÄRAN
OCH FÖRBUNDEN
84–93**

s. 26–33



Lokala sidor



L2 Hör Honom

Äldste Tom-Atle Herland

L3 Avtryck – ett möte med Marie Hav Lundkvist

Terez Nilsson

L4 I stillheten

Annukka Ojala

L5 Hemvändande missionärer

L5 Aldrig ensam – alltid älskad

Felix Sahlin

L6 Nygifta

L6 Johannas offer

Rebecca Sturesdotter

L7 Tiondets välsignelser

Hanneli Wennerlund

L7 Åke och Dina – en himmelsk kombination

Terez Nilsson

L10 Mirakeltråden

L12 Mitt första dop

Äldste Stephen Cowgur

L12 Nya kliv för missionsverksamheten i Sverige

Syster Ruth Johnson

L14 "Du är ett barn till Gud"

Katrin Höglund

L15 Från Församlingsträdet – Patricia Espinoza

L16 Vill du bidra med en artikel till Lokala sidorna?





Hör Honom

Äldste Tom-Atle Herland, Norge

Områdessjuttio

"Denne är min älskade son. Hör honom!"¹ sa

Fadern till Joseph Smith i en

lund i delstaten New York en vårdag 1820. Detta var början på återställelsen av Jesu Kristi kyrka, just så som Kristus hade organiserat den när han levde här på jorden. På grund av det avfall som startade strax efter Jesu död försvann så småningom hans kyrka och myndighet från jorden, och först århundraden senare, 1820, påbörjades processen att återställa hans kyrka och myndigheten att utföra alla prästadömetts förrättningar. Allt detta hände på grund av en ung mans uppriktiga bön om var han kunde hitta sanningen. Han valde att fråga och sedan lyssna – och vilket svar han fick!

Vi är alla olika och kan ha olika sätt att höra honom, men trots att vi är olika är vi alla Guds barn, och han älskar oss för dem vi är och vill att vi ska höra honom. Om vi ska kunna höra honom behöver vi göra en ansträngning. Vad är ditt hjärtas högsta önskan? Vad kan du göra för att höra honom?

För en tid sedan var jag på ett möte i Frankfurt med ledare i kyrkan från hela Europa för att förbereda inför ett stort evenemang, som vi senare fick skjuta på till 2021 på grund av pandemin. På detta möte avslutade äldste Massimo De Feo, rådgivare i områdespresidentskapet, sin undervisning och hela mötet med att visa ett videoklipp, ett musikstycke med den norska sångerskan Sissel Kyrkjebø och The Tabernacle Choir at Temple Square med titeln *Slow down*. Det är från en konsert Sissel gav med The Tabernacle Choir 2019², men jag hade bara inte sett eller hört detta, trots att jag också är från Norge. Jag var verkligen inte förberedd på vad jag fick uppleva när äldste De Feo startade videoklipppet. Bara sekunder in i framträdandet var det som om jag *hörde honom* på ett sätt som jag kanske aldrig hade *hört honom* förut. Mina känslor överväldigade mig totalt, och jag grät som ett barn. Jag försökte att inte låta min kropp skaka alltför

mycket och jag tittade ner för att det inte skulle vara uppenbart att jag grät. Jag var rädd att det skulle förstöra upplevelsen för alla andra som var där. Musikstycket fick mig att uppleva Guds nåd, kärlek och förlåtelse genom Frälsaren Jesus Kristus för mig personligen – att alla mina misstag i livet och alla krävande erfarenheter livet bjudit på kunde helas och tas bort. Jag kände en glimt av himlen, en försmak av en himmelsk (celestial) tillvaro. Senare gick jag in på nätet och läste några av kommentarerna till videoklipppet. Här följer två kommentarer: *"Jag kommer ALDRIG att glömma första gången jag såg det här. Jag är autistisk och har kämpat med kronisk depression och självmordstankar. De sista veckorna innan konserten var ren tortyr för mig och jag visste inte alls vad jag skulle göra längre. Några få dagar innan den här sången framfördes bad jag några av mina vänner om stöd, vilket de gav, och när jag första gången hörde den här sången grät jag floder. Det är sant att ljuset alltid kommer i slutet av tunneln. Tack, The Tabernacle Choir, mina kära vänner, för att ni är sådana hjältar i mitt liv och så underbara vänner! Jag älskar er alla för evigt!"* Och den andra kommentaren: *"Jag är så glad att de inte klippte bort applåderna. Det ögonblick när hon inser att omkring tjugo tusen personer ger henne en stående ovation är magiskt."*

Kära vänner, att *höra honom* är magiskt. Det är himmelskt (celestialt) och det berör våra hjärtan, våra andar, och hjälper oss att fortsätta vår resa hem till honom. Det är värt att kämpa för. Vad kan du göra för att höra honom oftare?

SLUTNOTER

1. (JS-H 1:17).

2. Sissel, *Slow Down* (Pionjärdagskonserten med The Tabernacle Choir at Temple Square, 2019) –https://www.youtube.com/watch?v=EF84U__kt8.



Guds älskar oss för
dem vi är och vill att
vi ska höra honom.
Om vi ska kunna höra
honom behöver vi
göra en ansträngning.

Avtryck – ett möte med Marie Hav Lundkvist

Terez Nilsson
lokalredaktör



Marie Hav Lundkvist.

Som redaktör för de lokala sidorna i Liahona har jag haft välsignelsen att kommunicera med syskon som gör avtryck på mig personligen. Jag vill berätta om mitt möte med Marie Hav Lundkvist. Ett möte som gav mig perspektiv och kraft.

Jag har under lång tid känt att jag skulle göra en artikel om Marie som gjort en resa från att vara en aktiv företagskvinna, utrustad med resurser utöver de vanliga, till att vara gravt

funktionsnedsatt och helt beroende av hjälp från andra.

Efter ett timplångt telefonsamtal, en halvtimmes fysiskt möte i paret Lundkvists bil och en genomläsning av Maries bok "Med rullstol i grönsakshissen" är det med stor respekt jag önskar förmedla bilden av en kämpe som genom tro och hopp påverkar en stor mängd medmänniskor, från sina närmaste till dem som bara känner Marie genom hennes bok, genom tidningsartiklar och genom hennes föreläsningar. Marie har valt ett passande namn för sin verksamhet. Hon kallar sig Hopptimisten.

Marie växte upp i Norge, nära havet och naturen, med härliga föräldrar och tre busiga bröder. Evangeliet har alltid varit centralt för henne till stöd och trygghet i de utmaningar vi alla möter under vårt jordiska liv. Maries far gick bort när hon var elva år. Musik och idrott var gåvor hon vidareutvecklade. Hon var välsignad med ett gott intellekt och ett fotografiskt minne.

På Festinord i Ålborg 1970 träffade Marie sin blivande make, Sven-Erik Lundkvist, från Örebro. Sven-Erik var musiker och pedagog. Maries mor gav henne rådet att utbilda sig ordentligt då hon skulle dela livet med en konstnär. Marie läste vidare inom reklam, marknadsföring och företagsekonomi. Familjen välsignades med två underbara barn, men i nästan 40 år befann sig Marie i den skandinaviska företagsvärlden. Hon har haft ledande uppgifter i flera större bolag.

Vi låter Marie själv berätta om något av det hon upplevde 2010:

Under vintern började jag känna att mina ben och händer tappade kraft, jag ramlade ofta när jag sprang och jag började också få problem med min hörsel. Jag tappade saker och min vänstra sida kändes mycket konstig.

Jag tog kontakt med min läkare på vårdcentralen som remitterade mig till specialister på ett sjukhus i Göteborg. En lång process följde med tester varje månad, ja tidvis flera gånger per månad. Jag gick från att ha haft perfekt hörsel till att bli gravt hörselskadad på ett och ett halvt år. Försämring av muskler och känsel på vänster sida progredierade och höger sida följde snabbt efter.

Nu vet Marie att hon är drabbad av en sällsynt genetisk mitokondriell sjukdom som hela tiden förvärras. Som experterna ser det idag finns det inte någon bromsmedicin.

I sin bok berättar Marie öppet om sina upplevelser och känslor. Boken har en undertitel – "Om hopp och optimism i en tid av förlust och utsatthet". Hon berättar om kampen mot stelbenta riktlinjer, om hur trassligt livet kan vara för den som vill leva ett så normalt liv som möjligt trots allvarlig funktionsnedsättning. Bokens titel syftar på hur Marie fick åka i restaurangens varuhiss för att kunna vara med på en släktmiddag i Oslo under 17 maj iförd folkdräkt. Vi har fått låna en av bokens härliga illustrationer av Maries vän Robert Källgren. Boken har nu getts ut i tre upplagor, den senaste med ett tillägg där Marie beskriver sin situation idag. Boken används som kurslitteratur för flera vårdutbildningar.

Att Marie och jag överhuvudtaget kunde kommunicera med varandra då vi träffades i Västerhaninge i slutet av mars beror på att hon till sist lyckades övertala läkarna att få göra ett cochleaimplantat för hennes hörselskada, ett ingrepp



Marie med maken Sven-Erik Lundkvist.



Sonen Mats Lundkvist får ibland hjälpa sin mamma på detta sätt.

som utförs under narkos och som bedömdes vara alltför riskfyllt för en patient i Maries situation. Maries läkare var minst lika glada som hon själv när operationen visade sig vara framgångsrik.

Marie är en uppskattad föreläsare och har berättat om sin sjukdom och sina

upplevelser i många olika sammanhang både i Norge och Sverige. Hon vill inte ta betalt för dessa insatser utan hänvisar till den stiftelse som familjen Lundkvist startade i syfte att kunna ge funktionsnedsatta patienter tillgång till hjälpmedel som inte täcks av samhällets socialförsäkring.

I början av Maries sjukdom fick hon en speciell välsignelse av sin biskop tillsammans med sin man och familjens hemlärare. Under fem års tid kunde Marie och Sven-Erik, efter att ha blivit kallade av nuvarande områdes-sjuttio Tom-Atle Herland, tillsammans driva ett professionellt konsertprojekt i Oslo stav, riktat till allmänheten. Den största produktionen varje år var julkonserten "Jul i toner" som alltid var fullsatt. Skickliga sångare och musiker som inte tillhörde kyrkan deltog villigt utan ersättning. Denna satsning blev ett fantastiskt missionsarbete och det var mycket givande för Sven-Erik och Marie personligen.

Det blir tydligt för mig att Marie bär på en iver, en iver att utföra sitt livs mission. Jag märker en varm andlighet som leder Marie både i hennes verbala och icke-verbala kommunikation. I boken beskriver Marie en allvarlig bilolycka som lätt hade kunnat ta både hennes och Sven-Eriks liv. Jag känner att Marie bärs fram av ett syfte och en kraft, att hon har de förutsättningar hon fortfarande behöver för att kunna vidröra människors hjärtan. Jag är tacksam för de avtryck Marie gjort i mitt hjärta. ■



Marie i grönsakshissen, en illustration av Robert Källgren.

I stillheten

Annukka Ojala

Norrköpings församling

Jag berörde det i min förra artikel (*Att hitta hem, april 2021*), det där med att välja att inte tro på Gud för att han inte syns. För mig finns vår himmelske Fader i allt vi ser, känner och vet.

På en promenad ute i vår vackra natur är det inte svårt att se Guds närvaro. Där är det också lättare att höra hans svar på det man i stillhet undrar. Det kan räcka att gå ut en sväng, stänga av digitala medier och välja bort det sociala brus vi blivit så vana vid och delvis beroende av. I stillheten och som en del av det vackra jordiska hem som Gud skapat åt oss, kan vi höra honom och även oss själva. Vi inte bara ser honom, vi känner hans närvaro. Anden är alltid med oss, men vi känner den tydligare när vi stillar oss en stund. Gud närvarar i ljuset och i glädjen som får våra sinnen att jubla, men han finns också nära till tröst när livet bär sorg och mörker. Han finns såväl i rika blomsterbäddar under våren och sommaren som i trädens kala grenar om vintern. Han är solen som värmer och regnet som ger liv och svalkar.

En del människor vi möter har ett slags inre ljus. Man brukar säga att det strålar om dem. Du kan alltid välja att vara en människa som förmedlar ljus till dem du möter, kända eller okända. Ge dem ditt leende och din godhet när du får möjlighet. Ge ärligt menade komplimanger och tänd ett ljus av glädje och tacksamhet i din medmänniska. Håll upp en dörr, låt någon ung mamma med trötta barn gå före i kön i mataffären. Skicka ett handskrivet brev eller ett vykort till någon du tycker om. Baka eller köp en kaka till fikat på jobbet. Möjligheterna och tillfällena till att förmedla ljus och godhet är oändliga.



ANNUKA OJALA

Så ta dig också tid att granska en trädstam, ett grässtrå. Njut av det livgivande regnet och solens värmande strålar. Låt nattens stillhet ge dig vila och känn vilken underbar himmelsk Fader vi har som låter oss ta del av allt han har skapat åt oss. Det finns förstås dagar och stunder när det känns motigt att känna tacksamheten, då sorg och bördor tar plats. Minns då att vår himmelske Fader inte ger oss mer än vi mäktar med. Och glöm inte bort att det inte fanns något ljus om inte också mörkret fanns. Om du tittar med öppna ögon och öppet sinne så ser du honom. ■

Hemvändande missionärer



Camilla Lundkvist.

Camilla Lundkvist från Västerhaninge församling har kommit hem från sin mission. Hon har tjänat i Englandmissionen Manchester. Camilla är dotter till Mats och Charlotte (f. Benjaminsson) Lundkvist. ■



Aldrig ensam – alltid älskad

Felix Sahlin

Jönköpings församling

Som barn hade jag en stark önskan att få tjäna som missionär. Vi hade ofta missionärerna i vårt hem och det hände något inom mig när jag hörde min pappa dela med sig av berättelser från sin mission. Senare i tonåren förberedde jag mig tillsammans med flera av mina vänner för att tjäna som heltidsmissionärer. Men när det väl var dags hindrade sjukdom mig från att åka på mission.

Jag blev ärligt förkrossad. Vad skulle jag nu göra? Samtidigt sänktes åldern för när man kunde åka på mission och missionärsarbete var ständigt ett fokus på kyrkans möten, både lokalt och globalt. En efter en såg jag mina vänner åka på mission medan jag var kvar hemma. Jag kände mig ensam och bortglömd, ofta frågandes "Jag då?" Många gånger kunde jag komma hem från kyrkan och känna hur tårarna rann nedför mina kinder.

Det finns flera som av olika anledningar känner sig ensamma och bortglömda. Den känslan kanske smyger sig fram när det pratas om eviga familjer, templet, vittnesbörd eller mission. Mitt budskap till dig som känner så är – Gud älskar dig! Han känner dig, är medveten om hur du mår och är med i varje steg på vägen. Tyvärr märker vi inte alltid i stunden att han omfamnar oss med sin kärleks armar, utan upptäcker det senare när vi ser tillbaka.

Nu kunde jag ändå till slut få tjäna en heltidsmission i Sverige, för vilket jag kommer att vara evigt tacksam och det är en erfarenhet för ett annat tillfälle. Men även om jag inte hade kunnat tjäna en mission hade jag redan fått vittnesbördet: Jag är aldrig ensam – jag är alltid älskad!

"Jag vet att (Gud) älskar sina barn, men jag vet inte vad allting betyder." (1 Nephi 11:17) ■



Felix Sahlin som missionär i Sverige. Här tillsammans med föräldrarna Anette och André.

Nygifta

Oskar Nilsson, från Lunds församling, har gift sig med Jamie Schmidt som växt upp norr om Frankfurt i Tyskland. Paret träffades i Köpenhamn där Jamie studerar. De bor nu i Lund. Jamie har tysk pappa och dansk mamma, Siegfried och Jeanette Schmidt. Oskars föräldrar är Michael och Terez Nilsson.



Jamie Schmidt och Oskar Nilsson.

Johannas offer

Rebecca Sturesdotter

Jönköpings församling

Jag har alltid känt stor tacksamhet för mina mor- och farföräldrar som tog beslutet att bli medlemmar i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga på 1940-talet, vilket gjort att jag har evangeliet på mitt liv. Jag känner också stor tacksamhet för alla de som gått före och gjort stora uppoffringar för att fritt kunna utöva sin tro. Det har visat sig genom släktforskning att min pappa har en

släkting som blev medlem redan på 1800-talet. Hon hette Johanna Eleonora Sund-Peterson och var min pappas morfars farfars faster.

Johanna föddes 1833 i Stora Tuna, Dalarna och uppfostrades till att tro på Gud. När hon var 25 år gifte hon sig med en man som var präst i den lutherska kyrkan och de fick senare en son, Alexander. Några år senare mötte Johanna missionärerna och började studera evangeliet. Hennes man tyckte inte alls om det och till slut var Johanna tvungen att lämna sitt hem tillsammans med Alexander. Hon var inte välkommen till sin familj utan hamnade på ett litet hotell på landsbygden där hon började arbeta som föreståndare. Johanna hade hela tiden kontakt med missionärerna och andra medlemmar och i februari 1863 döptes hon i Falun i Dalarna. Eftersom det var fientliga känslor mot de sista dagars heliga under den här tiden var hon tvungen att döpas nattetid. Missionärerna fick skära ut ett hål i den tre decimeter tjocka isen där Johanna döptes och det var så kallt att kläderna frös innan hon hunnit få av sig dem.

Johanna beslutade sig för att emigrera med sin son och med hjälp av andra fick hon möjlighet att köpa en biljett för resan för dem båda. I maj 1866 gjorde de resan över Atlanten tillsammans med andra medlemmar. De hamnade i oväder, höll på att krocka med ett isberg och de drabbades av löss. Det var onekligen en jobbig resa som tog längre tid än planerat.

När de väl kommit fram till New York fortsatte resan med den långa vandringen till Salt Lake City. Under resans gång drabbades de bland annat av kolera, brist på mat och vatten, oxar som dog och snöstormar, men de kämpade på och kom till slut fram till Salt Lake City. Senare kunde Johanna och Alexander vara med när templet i Salt Lake City invigdes 1893.

Johanna och de andra pionjärerna visade stor tro och uthållighet. De gick igenom många svårigheter och var villiga att offra allt för att få utöva sin tro. Tack vare deras offer har jag evangeliet som ger så mycket glädje i mitt liv i dag. Jag har inte samma typer av svårigheter och behöver kanske inte göra samma uppoffringar som de behövde göra men det jag går igenom och de uppoffringar jag gör är inte mindre viktiga. De kommer välsigna mig personligen, mina medmänniskor och mina efterkommande. ■



Johanna
Sund-Peterson.



Johanna var med på invigningen av templet i Salt Lake City.



Hanneli Wennerlund.

Tiondets välsignelser

Hanneli Wennerlund

Södertälje församling

Under hösten 2018 fick vi veta att en omorganisation var förestående på mitt arbete. Tre chefer och tredministratorer skulle organiseras bort. Vi som var drabbade skulle söka till de nya tjänsterna. Jag var skyddsombud på arbetsplatsen

och jag fick flera besök på mitt rum av drabbade medarbetare som ville prata av sig. Det var uppenbart att man inte skulle återinsätta flera av dessa tjänster. Två chefer blev sjukskrivna och senare utköpta från företaget. Den tredje bytte tjänst. En av administratörerna slutade och den andra lånades ut till andra verksamheter.

Som skyddsombud är det lätt att glömma sig själv. I februari månad 2019 blev jag akut sjuk. Min kropp sa helt enkelt ifrån. Jag var ju också en av de drabbade. Efter en veckas sjukdom behövde jag ett läkarintyg som jag också fick via vårdcentralen. Men Försäkringskassan godkände inte min sjukskrivning. Mina besparingar började ta slut, så jag kontaktade min biskop om hjälp. Jag meddelade mina syskon om mitt dilemma. De svarade att de ville hjälpa mig.

Företagshälsovården kopplades in på mitt ärende. Efter några månader återgick jag i tjänst till 25%. Jag träffade då verksamhetschefen som undrade varför jag inte sökt "tjänsten". Jag svarade att det inte fanns någon tjänst att söka innan jag blev sjuk och sedan, när jag var tillbaka på 25%, var den borta. Då fick jag möjlighet att söka tjänsten och fick den.

Jag började nu arbeta halvtid, mest för att klara min ekonomiska situation. Sjukintyg på sjukintyg skickades in. Gång på gång nekades jag sjukpenning. I juli fick jag det slutgiltiga negativa beskedet tillsammans med information om att beslutet kunde överklagas, vilket jag också gjorde. Jag fyllde i den formella blanketten för överklagandet och bifogade ett personligt brev. Den första september återgick jag till att arbeta heltid, men min närmaste chef som varit med mig sedan april förstod att jag inte var arbetsför till 100%. Tre månader hade gått från att jag skickat in min överklagan. Jag och en arbetskamrat samtalade och då kom tiondets princip upp. Den kvällen väddade jag i bön. Jag har alltid betalat ett ärligt tionde, även om jag varit mindre aktiv under delar av mitt liv.

Några dagar senare, strax innan jag skulle gå hem ringde telefonen. Överklagandenämnden ville ställa några frågor som jag besvarade. En stark känsla av lättnad kom över mig då kvinnan i telefonen sa: "Detta ska vi ordna, du får allt retroaktivt. Du fick avslaget i maj, så lägg in dessa dagar och även det senaste sjukintyget fram till sista augusti". Hon blev min räddande ängel.

Jag vet att det var ett bönesvar. Detta skulle vara svårt att förneka då förloppet var så tydligt. Jag vittnar om att det finns en trygghet i att betala tionde. ■

Åke och Dina – en himmelsk kombination

Terez Nilsson

lokalredaktör

Det var Gunnel Hedbergs blogg Församlings-trädet som gjorde mig intresserad av att prata med familjen Andersson som med sin spännande bakgrund nu lever ett slags dubbelliv. De har en lägenhet i Segeltorp i Hägerstens församling och ett hus i Kilsmo som ligger i Örebros församling. Frågan är bara hur deras väg till varandra och till det återupprättade evangeliet ska få plats i en begränsad artikel i Liahonas lokala sidor. Åke och Dina tackar Gunnel för att hon gav dem en knuff att börja skriva ner sina levnadsberättelser.

Åkes och Dinas vägar korsades 1998 vid en växthusanläggning i England. De hamnade ensamma i en byggbarack när Åke hade färdigställt och Dina väntade på en jobbintervju.

Åke berättar:

Dina började ställa frågor om mitt företag och jag kunde svara på dessa frågor trots min blyghet. På något sätt gjorde jag ett intryck på Dina. Det var Dina som bjöd ut mig på middag senare på hösten när hon hade jobbat på växthusanläggningen ett tag. Detta var något jag själv hade velat göra men inte vågade. Därefter blev det långa telefonsamtal när jag var ute på andra jobb i Europa. Vilken tur att företaget betalade alla telefonräkningar för det var jättedyrt att ringa inom Europa då!

Två veckor innan jag träffade Dina i England var jag på väg mot Tyskland när jag fick se ett stjärnfall. Jag tänkte att när man bevittnar ett stjärnfall har man rätt att önska sig något. Jag hade under en tid känt mig väldigt ensam och min önskan var att få dela mitt liv med någon. Så här i efterhand vet jag att min önskan var en innerlig bön som blev besvarad. Jag kommer från en vanlig svensk familj utan koppling till någon tro, men mitt vittnesbörd om Gud har på något sätt funnits med mig från början. Jag har alltid fascinerats av de bibliska berättelserna som

visats på film och sedan jag var liten tyckte jag alltid om att befinna mig i kyrkor.

Dinas och min kärlek till varandra växte och hon hade ett villkor för att flytta till Sverige. Det var att vi skulle gifta oss. Jag friade till henne kort därefter. Idag är jag övertygad om att det var Gud som var med och tussade ihop oss. Dina tyckte också att vi som familj borde ha en kyrka att gå till.

Dina Rakotonirina föddes i Frankrike 1974, men fem år senare flyttade familjen till Madagaskar varifrån föräldrarna kom. Madagaskar är en stor ö i Indiska oceanen, öster om södra Afrika. Båda föräldrarna kom från aktivt kristna familjer. Efter tre år flyttade Dinas familj till föräldrarnas hemstad Ambatondrazaka där hennes far blev préfet (regionens hövding). Dina och hennes äldre bror pratade som mest pratade franska fick bli kvar i Tamatave vid östkusten för att gå i franska skolan. De bodde hos olika familjer eller på internat. De fick träffa sina syskon när de kom hem på loven. Under denna tid öppnades Dinas ögon för att olika samfund har olika doktriner. Hon tog intryck av världsmiljernas och vännernas trosuppfattningar.

Dina berättar:

Vid 13 års ålder kände jag mig lite som den unge Joseph Smith och undrade varför alla dessa olika kyrkor fanns. Jag tyckte mycket om Bibels berättelser, men jag hade många frågor som inte fick svar. Jag flyttade snart in hos de katolska nunnorna som hade ett internat för flickor. Där bodde jag i tre år.

Efter studenten åkte jag till Frankrike för att studera matematik och biologi. Jag var 18 år. Jag tog examen som agronom och fortsatte till England för att bli hortonom, en utbildning där även ekonomi och handel ingick. Under tiden för mina högskolestudier tappade jag en del av kraften i min tro och jag blev lite vilsen. Under mitt sista år i Frankrike kom jag under en tågresä i samspråk med en stilig ung kille som hette "Elder", ett namn jag aldrig hört förut. Jag förstod sedan att Elder var en titel och att han var missionär för Jesu Kristi Kyrka av Sista dagars Heliga. Vi pratade länge och vi skrattade tillsammans. Han gav mig en Mormons bok och uppmanade



Familjen Andersson, hösten 2018.

mig att komma till kyrkan i staden där jag bodde. Jag samtyckte, men han skulle ju inte vara där så jag vågade inte gå dit trots att jag lovat. Varje gång jag passerade hans kyrka med bussen kände jag mig lite skyldig inombords.

Långt senare när jag och Åke hade gift oss och vi letade efter en kyrka att gå till då sökte missionärerna upp oss efter en hänvisning från min bror som blivit medlem i kyrkan i Frankrike. Den här gången besökte vi kyrkan när äldsterna bjöd in oss, mycket för att hedra löftet jag gjort tidigare till äldsten på tåget. Gudstjänstlokalen i Stenungsund såg inte alls ut som en kyrka och mötet kändes annorlunda och konstigt. Men det som höll oss kvar var doktrinerna, samtalen och svaren från missionärerna – deras ljus, hängivenhet och värme. De djupa existensiella frågorna från min ungdom blev alla besvarade utan stora ord och konstigheter. Kunskapen landade mjukt och varmt i mitt hjärta. Joseph Smiths första syn och vittnesbörd talade starkt till min själ. Jag såg även parallellerna mellan pionjärernas umbäranden och Israels uttåg ur Egypten.

Samtidigt som jag undersökte kyrkan lämnade jag mitt jobb som produktionschef i ett växthus på Orust. Jag var 25 år och kände att jag ville utforska nya horisonter och börja studera igen. Jag tog en masterexamen på SLU i Ultuna, Uppsala. Jag läste utvecklingsstudier med fokus på behoven i u-länder.

Åke berättar:

Dina döpte sig i Uppsala i januari 2002 och jag döpte mig i december samma år. När jag döpte mig var Dina på Madagaskar för fältstudier. När vi talade med varandra på telefon berättade Dina att hon hade goda nyheter och jag berättade att jag också hade en god nyhet. Dina berättade att hon var gravid och jag berättade att jag hade döpt mig. Vi var så glada! Sony föddes i augusti 2003. Kelly kom två år senare i september 2005. Jag känner djup tacksamhet för vad Herren gjort för mig och min familj. I februari 2006 blev vi beseglade till varandra och till våra barn i templet i Stockholm. I januari samma år flyttade vi också från Uppsala till Segeltorp i Stockholm.

När jag 2008 bytte företag och inriktning från växthusteknik till läkemedelsteknik fick jag ett nytt vittnesbörd om att Gud inspirerar kyrkans ledare. Jag slutade på mitt gamla jobb en fredag och på måndagen skulle jag börja mitt nya jobb. På söndagen däremellan blev jag kallad att tjäna som rådgivare i biskopsrådet i Hägerstens församling. De som kallade mig visste ingenting om mitt nya jobb och den stora förändring det skulle göra i min vardag. Från att ha rest måndag till fredag varje vecka skulle jag nu vara på plats i Stockholm varje dag. Jag såg Guds hand i detta liksom i många andra saker i mitt liv.

Efter att ha läst Dinas levnadsberättelse känner jag mig manad att dela några erfarenheter som till en början kan tyckas mer dramatiska och mörka. Dina välsignades med ett jobb på IFS (International Foundation for Science). Hon avancerade och reste snart runt jorden för att främja unga forskare i u-länder att bedriva forskning och att publicera sitt arbete.

Dina skriver:

Allt gick bra på jobbet, men i mitt hjärta kände jag mig ensam och tom. Mitt äktenskap skakade. Min tro på kyrkan skakade också, även om jag inte ifrågasatte själva evangeliet. Jag kände mig fångslad i det svenska samhället. Livet i kyrkan kändes mekaniskt. Jag ville uppleva och känna kraften, värmen och elden i

evangeliet. Jag upplevde en fruktansvärd andlig strid som pågick i flera månader. Ett tag var jag redo att lämna både kyrkan och familjen.

Jag bestämde mig för att fasta och be. På lunchrasten gick jag och satte mig i Oscar-kyrkan på Östermalm nära mitt jobb. Kyrkan var tom och jag började nynna några psalmer som jag kunde från den röda psalmboken framför mig. Sedan brast jag ut i tårar. "Jag utgöt hela min själ till Herren och ville verkligen höra från honom. Jag grät och grät. Sedan kom plötsligt ett ljus, eller mer en värme som svepte fram bakom mig och stannade vid min högra sida. Jag kände en röst inom mig: "Allt är väl min dotter! Jag älskar dig. Jag är med dig!"



Åke och Dina i Salt Lake City 2010.



Sommaren 2020.

Fortsätt som du alltid gjort. (Jag förstod då att det var att gå till kyrkan och studera skrifterna.) Dina synder är dig förlåtna. Lev det nya livet. (Jag förstod senare att detta innebar att lämna min yrkeskarriär.) Jag är med dig."

Det var som att en tyngd lyftes ur min kropp. Det blev en skillnad som natt och dag. Jag log och jag blev glad. Jag visste tidigare att Gud var verklig, men nu var han personlig för mig. Jag kände verkligen hans närvaro och härlighet. Den dagen blev jag född på nytt. Jag blev omvänd i hjärtat. Detta var mitt dop i den Helige Anden. Det kom åtta år efter mitt dop och min konfirmation i Uppsala.

Inom ett år efter denna händelse avslutade Dina sina uppdrag på IFS och hon och barnen flyttade till Madagaskar ett tag för att ladda batterierna, tjäna sina landsmän och komma tillbaka till rötterna.

Dina:

Jag har fått göra det jag ville göra som ung och jag har nått dit jag ville komma. Nu vill jag bara tjäna Herren, ge tillbaka och hjälpa andra att finna vägen till Kristus. Jag är hemmamamma nu. Vilken förvandling alltså! Fem år tidigare hade jag aldrig trott att jag skulle älska och blomstra genom att vara hemmafru. Herren är verkligen stor och god! Vi är så tacksamma för att Åke kan försörja oss med en lön. Vi vittnar om tiondets princip och om Herrens ömma barmhärtighet.

2014 välsignades familjen Andersson med ett efterlängtat ytterligare barn, Tony. En riktig mirakelbebis. Idag tjänar Åke som verkställande sekreterare i Hägerstens församling och Dina har nyss blivit avlöst efter fyra år som Hjälpföreningens president. ■

Mirakeltråden

Vi har tidigare berättat om Facebookgruppen ”Som systrar i Sion” där många systrar delar med sig av frågor och tankar. Man ger varandra stöd och uppmuntran på ett väldigt fint sätt. I november 2020 kom följande fråga från en syster:

Jag har funderat mycket på detta med underverk. Det känns som att de makalösa underverkens tid är borta. Jesus botade sjuka, gjorde blinda seende och så vidare. Idag har vi mediciner och operationer som kan förklara det makalösa som skett. Har någon där ute varit med om ett riktigt mirakel?

Det gensvar denna fråga fick var fantastiskt. En lång och underbar tråd bredde ut sig med berättelser om mirakel som systrarna upplevt, men också med respekt och tacksamhet till systemen som ställde en ärlig och relevant fråga. Ellen McKnight från Malmö församling var en av dem som entusiastiskt uttryckte sin uppskattning för systrarnas engagemang och vittnesbörd:

Mer, mer! Jag älskar den här tråden!!!

Här följer några få exempel på vad som delades.

Johanna Amundsen

Vi hyrde mammas och pappas hus under en av deras utlandsvistelser och letade febrilt efter egen bostad. Efter ändlösa husvisningar och flera nervpirrande budgivningar vann vi till slut budgivningen på ett hus. Det var bara några månader kvar tills mamma och pappa skulle flytta hem och vi behövde flytta ut. Fredagen när vi skulle skriva på kontraktet kom, men jag hade inte fått den där lugna fridfulla känslan man vill ha i ett så viktigt beslut. Jag tänkte att det bara var för att jag var nervös inför vårt första husköp. Det kändes ju dessutom bra för min man.

När vi satt i bilen på väg till mäklaren ringer pappa. Han var vid tillfället missionspresident i Norge men satt i en buss på väg till templet i Frankfurt tillsammans med mamma och flera andra missionspresidentpar i Europa. De skulle snart vara framme och kunde inte prata mer än

några minuter. Han hade känt en mycket tydlig maning att ringa mig utan att veta varför. Han och mamma hade ingen aning om att vi skulle skriva kontrakt på ett hus och än mindre att vi var på väg till mäklaren precis just då.

Pappa frågade hur allt var och jag berättade kort vart vi var på väg. När han frågade hur det kändes brast jag i gråt eftersom jag kände mig orolig. Jag kände mig löjlig över att jag inte bara gladdes över att äntligen få köpa ett hus. Jag tänkte att pappa nog skulle försöka lugna mig, men han gav bara rådet att lyssna på mina känslor, sen behövde han avsluta samtalet eftersom de var framme.

Jag insåg direkt att vi inte kunde skriva på eftersom jag inte kände frid över beslutet. Samtidigt kände jag mig urdum eftersom jag gjorde min man rejält besviken. Han hade ju känt sig både glad och förväntansfull över det som skulle ske. En eloge till honom för att han valde att utan tvekan acceptera mina känslor och inte försökte övertala mig. Jag fick bita i det sura äpplet och ringa mäklaren och meddela honom vårt beslut, vilket inte var något trevligt samtal. Det var deppigt hemma ett tag efteråt, men jag kände mig samtidigt helt lugn över att ha ”stoppat” köpet. Jag kände mig också tacksam för att vår Himmelske Fader skickat maningen till pappa.

En torsdag kort därefter kom en annons ut på ett hus med för oss perfekt läge. Vi hade sett detta charmiga, gamla lilla ruckel tidigare och drömt om att få köpa och renovera det. Det var ett mirakel att jag såg annonsen precis efter den lagts ut. Det var ett mirakel att mäklaren och säljaren gick med på en förhandsvisning. Det var ett mirakel att vi fick köpa det till ett pris som var precis vad vi klarade att sträcka oss till, men som vi var säkra på hade överskridits med råge vid en vanlig budgivning. Och det var verkligen ett mirakel att pappa ringde mig när han gjorde. Hade han väntat till efter tempelbesöket hade det varit för sent. Det här huset ville både jag och min man MYCKET hellre ha än det vi skulle skrivit kontrakt på någon månad tidigare.

Nancy Bertilson

Jag har sett både små och stora mirakel i mitt liv. Jag har dock en tanke om mirakler på Nya testamentets tid och i kyrkans historia på 1800-talet. Ju mer förföljelser och svårigheter – desto större och mer iögonfallande mirakel. Herren kompenserar sitt folk genom att visa att han inte glömmer dem när de lider som mest, även i Skandinavien.

Har ni inte läst om miraklen i Gunnel Hedbergs bok ”Bära livet i sin hand” som handlar om pionjärerna i Sverige, Norge och Danmark? Jag grät floder när jag läste den. Vilka prövningar! Men också, vilka fantastiska mirakel som skedde! Och de sker när vi trots förföljelser och prövningar ändå är trofasta.

Camilla Kärn

Vi fick uppleva ett mirakel av stort värde alldeles nyss. Min dotter hade tappat bort sin dator (en dyr grej från skolan med alla hennes uppgifter, läxor som skulle lämnas in, uppsatser och så vidare). Hon kunde inte minnas var hon haft den senast och var rädd att någon tagit den. Den försvann i måndags och det har varit några oroliga och jobbiga dagar. Vi har letat precis överallt hemma, i bilarna, frågat kompisar med mera. De senaste dagarna har hela familjen bett många gånger för att den ska komma tillrätta.

Igår sa jag till min man att detta kanske är en dold välsignelse. Han undrade på vilket sätt. Jag menade att det här kunde bli till ett mirakel och ett bönesvar framöver och förhoppningsvis ett vittnesbörd för vår dotter om att Gud hör bön och att han utför mirakel idag också.

Och gissa vad! Idag, efter ytterligare samtal med skolan om situationen, fick vi veta att datorn hittades nu vid lunch! Vi vet fortfarande inte var den varit, men någon på skolan hade lämnat in den. Jag har känt mig så rörd. Direkt efteråt hade jag en bön med min dotter där en och annan tår fälldes av tacksamhet. Jag fick också möjlighet att där och då bära mitt vittnesbörd för henne om att Gud verkligen är med i våra liv och hjälper oss på det sätt han finner lämpligt.

Harriet Klarin

Jag tror att vi allihop skulle kunna vittna om mirakulösa underverk, stora och små. De flesta underverk jag upplevt har skett inom familjen – ekonomiska underverk, andliga, och vid sjukdom. Ibland har jag också fått uppleva hur de önskade miraklen inte har ägt rum. Jag har försökt sluta klaga när något inte blir som jag tänkt eller velat, för ofta visar det sig efteråt att Gud hade en bättre plan.

En tydlig och direkt välsignelse var när jag upptäckte att en av sönerna inte kunde höra alls. Han var omkring fyra år och hade haft 36 öroninflammationer med lika många penicillinkurer som gjorde att han hamnade på sjukhus om och om igen med förstörd mage. I alla fall sa läkaren att det nog var dags för hörapparater, för "hans trumhinnor ser ut som en 90-åring". Samma kväll kom hemlärarna och vi bad dem vara med och ge honom en prästadömsvälsignelse att han skulle få tillbaka hörseln. Vid nästa läkarbesök sa läkaren: "Men vad är detta? Han hör helt normalt." Och det har han gjort sen dess.

Gunilla Girhammar

Att jag skulle få uppleva att bli mamma strax innan jag fyllde 40 kändes som ett mirakel i sig. Men under min graviditet fick jag plötsligt ett samtal från en kvinna i en annan

församling som jag endast är ytligt bekant med. Hon gratulerade mig till min graviditet och frågade hur jag mädde. Jag märkte att hon var obekvämd med samtalet men hon delade med mig hur hon under sin graviditet råkat ut för en infektion som lett till svåra komplikationer. Hon hade under natten fått en maning att ringa mig och berätta och inte kunnat släppa den under dagen. Till slut hade hon tagit mod till sig att ringa.

Efter ett samtal med min mamma bestämde jag mig för att ta systemns maning på allvar och jag bad min barnmorska att klämma in ett urinprov med mig nästa morgon innan jag skulle i väg på en tjänsteresa, eftersom jag misstänkte infektion. När jag tagit provet och min barnmorska började analysera det frågade hon vad som fått mig att misstänka infektion. Jag svarade som det var, att en vän uttryckt oro. Barnmorskan himlade med ögonen och muttrade något om att det inte var en särskilt bra vän som skrämde upp en förstföderska.

Vi hade tagit ett urinprov bara dagar tidigare som varit rent, men den här gången syntes en tydlig infektion. Barnmorskan skrev ut antibiotika och jag lovade att hämta ut den mellan mina möten under dagen, men då såg hon skarpt på mig och underströk allvaret och att jag behövde hänga på låset vid apoteket och börja med antibiotikan omgående, för med en sådan infektion kunde det handla om timmar.

Jag åt antibiotika under resten av min graviditet för återkommande infektioner men utan komplikationer. Herren valde att tala genom en kvinna som hade erfarenheten att ta hans maning på allvar och modet att följa den. För det kommer jag alltid vara tacksam till dem båda.

Lydia Söderberg

Tack att du delade detta Gunilla. Det är mycket rörande hur Gud använder andra lyhörda människor för att hjälpa oss. Tack och lov för personligt mod. Så underbart att du blev beskyddad under din efterlängtnade graviditet! ■

Mitt första dop

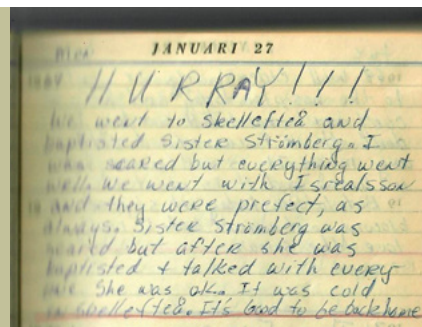
Äldste Stephen Cowgur
missionär i Sverigemissionen

Jag kom till Sverige en kall novemberdag 1968 från det soliga Mesa i Arizona där det var 32 grader varmt. Mitt första område blev det mörka och kalla Umeå. Jag hade ingen språkutbildning bakom mig. Jag hade bara varit på missionärsutbildningscentret i Provo i fem dagar. Det var en helt annan och överväldigande upplevelse att nu vara på platsen där jag skulle tjäna och jag kände mig inte full av hopp.

Men under den här tiden började min kamrat, äldste Lundquist, och jag undervisa MajLis Strömberg. Hon var gift och hade små barn. Hon var mycket rar och förstående mot en ny missionär som fortfarande kämpade med språket. Jag hade varit på mission i tre månader när jag för första gången kände att jag verkligen deltog i diskussionen och Anden var stark.

Vi hade också ett underbart medlemsstöd från familjen Elis och Maj-Britt Israelsson som bodde i Umeå. Erfarenheten av att undervisa syster Strömberg och se kraften som kom från en stark medlemsfamilj förändrade allt för mig. Det stärkte mitt vittnesbörd och jag kände Anden på ett sätt som jag inte hade upplevt tidigare. Jag fick en stor uppskattning för medlemmarna i Sverige och jag fortsatte att tjäna i två och ett halvt år.

*Dagboksanteckning från dopdagen: HURRA!
Vi åkte till Skellefteå och döpte syster
Strömberg. Jag var rädd, men allt gick bra.
Israelssons var med oss och de var perfekta,
som alltid. Syster Strömberg var orolig men
sedan hon blivit döpt och pratat med alla
var hon glad. Det var kallt i Skellefteå och
det är skönt att vara hemma igen.*



Nu är jag tillbaka i Sverige som heltidsmissionär tillsammans med min fru. Vi är kallade till Sverige men betjänar också Norge, Danmark och Finland med kyrkans oberoendeprogram. Jag är tacksam över att vara i mina förfäders land med en ny chans att verka tillsammans med de underbara människorna i Sverige. Kämpa på! ■



Margaret och Stephen Cowgur.

Nya kliv för missionsverksamheten i Sverige

Syster Ruth Johnson
heltidsmissionär i Sverigemissionen

Två nya områden i Sverige har nyligen öppnats för missionsarbete. I februari öppnades först Östersund som är en del av Sundsvalls gren i Umeå distrikt. Bara ett par veckor senare öppnades Kalmar som är en del av Karlskrona gren i Malmö stav. Båda dessa områden drar nytta av erfarna missionärer som arbetar med stödjande medlemmar bosatta i området.

Missionspresident Robert L. Davis säger att han och hans fru fick inspiration att titta på dessa områden redan innan de kom



*Äldste Lundquist, syster Strömberg (idag Nystedt)
och äldste Cowgur.*

till Sverige i augusti 2020. Det var inte förrän missionen tog emot många nyanlända äldster och systrar under januari och februari 2021 som det fanns tillräckligt många missionärer för att göra denna omorganisation möjlig. Många av områdena i missionen stängdes när missionen minskades ner med drygt 35 missionärer under början av pandemin. När sedan missionspresidenten samarbetade med migrationsverket i hanteringen av visum kunde fler och fler missionärer komma hit från sina tillfälliga uppdrag i USA. Som ett resultat av detta kom nya missionärer till Sverige varannan vecka under januari och februari. Med denna tillväxt i missionen övervägdes nya områden. Lägenheter hittades och missionärer utplacerades.

Till Östersund kallades äldste Cayson Hamilton och äldste Louis Wilkey. Äldste Hamilton är från USA och har tjänat som missionär sedan juli 2019. Han har tidigare varit distriktsledare och zonledare. Äldste Wilkey kommer från Storbritannien och talar engelska, svenska och franska. Han kom till Sverigemissionen i november 2020. Så här berättar de bland annat om känslorna de fick när de kallades att på nytt öppna Östersund för missionsarbete:

När president Davis ringde för att berätta om det nya uppdrag som han hade för oss kände vi stor spänning. Vi hade hört om det sagolika Östersund. Vi var otroligt tacksamma över möjligheten att bli de första missionärerna här efter så lång tid. Vi visste inte mycket om staden eller om kyrkans historia i området, bara att vi skulle få i uppdrag att stödja de befintliga medlemmarna, samt att hitta nya människor för att återupprätta kyrkan i Östersundsregionen. Det är inspirerande att se att områden som detta öppnas för missionsarbete efter det underskott av missionärer vi har upplevt under det senaste året på grund av pandemin. Vi ser verkligen Herren påskynda sitt arbete.

Vi har fascinerats av den lysande flamma av tro som brinner här trots avståndet till närmaste möteshus och den tjocka filt av snö som täckte allt när vi först anlände. Trots det man kunde förvänta sig, med tanke på kyrkans storlek i denna stad mitt i landet, har frälsningsarbetet tagit fart i en otrolig takt! Det verkar som om de många år av brist på kyrkans närvaro i staden verkligen har lämnat de boendes sinnen och hjärtan öppna och mer mottagliga. Vi kan utan tvekan säga att de människor vi når ut till och arbetar med har svarat på ett vänligare sätt här än vi någonsin upplevt på något annat område i Sverige.

Att börja från grunden i ett nytt område är definitivt inte lätt, men vi har hittat flera människor som vill lära sig mer om kyrkan och redan de första veckorna kunde vi dela ut över 20 exemplar av Mormons bok. Vi ser ivrigt fram emot att sprida evangeliets fantastiska budskap till ännu fler människor i denna underbara stad. Vi litar på att Herren är med oss. Vi kan bestämt vittna om att Herren leder detta arbete. Han vill ha missionärer här av en anledning.



Äldste Wilkey och äldste Hamilton i Östersund.

Per Lohman i Örebro församling var grenspresident i Östersund åren 1988 - 2005. När han fick veta att missionärerna skulle återvända reagerade han mycket positivt: *Det gjorde mig väldigt glad. Det var egentligen det enda som saknades.* Vid ett tillfälle på 1960-talet fanns det mer än 100 medlemmar i området. I och med företagsnedläggningar och andra socioekonomiska förändringar flyttade medlemmarna till Stockholm och södra Sverige.

Arnold Ahlström i Borås församling växte upp i Kalmar och var rådgivare till presidenten för Malmö stav när Kalmar gren införlivades med Karlskrona gren:

Efter nästan tjugo år har Kalmar fått missionärer igen. Jag medger att jag blev förvånad när jag hörde detta – men samtidigt fick jag en känsla av hopp. Tänk om dagen äntligen har kommit när varje rättfärdig ansträngning att bygga riket i denna vackra stad kommer att bära frukt! I Kalmar var jag ofta med missionärerna. Vi skrev, undervisade och arrangerade utställningar på gator och torg. I Kalmar utförde jag också mitt första dop. Kalmar är en underbar stad med många av Guds utvalda. Jag ber att dagen nu har kommit för att hjälpa människor att hitta – och gå – på förbundsvägen.

Missionärerna som tjänar i Kalmar hör också till missionens erfarna ledare. Äldste Roope Rantaniemi och äldste Graden Jackson kom båda till missionen i juli 2019. Äldste Rantaniemi har varit tränare, distriktsledare, zonledare och assistent till missionspresidenten. Han kommer från Finland och talar svenska, finska och engelska. Äldste Graden Jackson från USA har tjänat som tränare, distriktsledare och zonledare. Från deras erfarenhet av att öppna Kalmar för missionsarbete delade de med sig följande:

Medlemmar i hela Malmö stav har varit mycket glada över att det återigen finns missionärer i Kalmar. Både i Karlskrona och i Kalmar är de superglada och vi känner att vi har fått

mycket bra stöd. Många medlemmar blev förvånade över det oväntade tillkännagivandet, men de har reagerat mycket entusiastiskt.

Medan våra möjligheter att kontakta människor fortfarande styrs av Covid-begränsningar har vi försökt vara så synliga som möjligt. Vi tillbringar mycket tid i staden, och vi publicerar på Facebook i vårt område. Många av de vi träffat har fascinerats över att vi arbetar här som volontärer trots att vi inte har någon församling i Kalmar.

Vi har kunnat hitta många nya människor att undervisa. Genom missionens och vår egen publicering via Facebook har vi fått hänvisningar till personer som vill få en Mormons bok och till människor som vill lära sig mer om släktforskning. Vi har båda älskat att arbeta i Kalmar. Vi känner oss hemma här!

Med nya områden kommer nya möjligheter för kyrkan att växa och för en fortsatt skörd. Över hela Sverige får våra missionärer kontakt med intresserade människor genom Facebook, Instagram och kyrkans egna webbplatser. Människor efterfrågar Mormons bok och flera exemplar skickas till avlägsna områden varje vecka. Pandemin blev förvisso svår för missionsarbetet till en början, men den har gett oss nya sätt att hitta människor som är villiga att "låta Gud råda" i sina liv (president Russell M. Nelson, oktoberkonferensen 2020). Omvändelsedop fortsätter i en uppåtgående kurva och våra missionärer är redo att ta på sig utmaningen att förbereda världen för Frälsarens andra ankomst. ■



Äldste Rantaniemi och äldste Jackson i Kalmar.

"Du är ett barn till Gud"

Katrin Höglund

Kungsbacka församling

För några veckor sedan var jag som vanligt på Apoteket och hämtade ut mediciner till mig och mina barn. Vardagen var i full sving och i tanken var jag på väg mot nästa ärende. Barn väntade i bilen. En liten suck undslapp mig när jag balanserade alla medicinaskar i famnen på väg mot bilen, och en liten harmsen tanke for genom mitt huvud: "Vad är det för arv jag ger till mina barn!" Jag tänkte på våra jobbiga, högst ärftliga sjukdomar, mina trista gener. Men omedelbart som jag tänkt detta, kom en ny tanke eller känsla till mig. Budskapen var glasklart, även om inte orden var hörbara. De bara kändes, väldigt starkt och väldigt direkt. Känslan sa så här: "Du är ett barn till Gud. Du och dina barn har ett gudomligt arv. Allt annat är jordiskt och tillfälligt."

Jag var inte alls beredd på att höra Gud tala till mig just där och då, men känslan och orden gick inte att ta miste på. Jag blev alldeles tagen av det här budskapet. Jag har känt till att jag är ett barn till Gud så länge jag kan minnas, men ändå tog detta verkligen på

djupet av mitt hjärta. Hjälp och tröst, ja, till och med uppenbar-else, kan komma från Gud just precis så. Ibland kanske vi bara har ett intellektuellt vittnesbörd att vi är Guds barn. Ibland kanske vi verkligen känner att Han finns och älskar just mig. För mig är livet extra bra när jag går igenom vardagen med känslan att Gud älskar mig.



Katrin Höglund.

Det finns så många goda människor i världen. De älskar och ger av sig själva till sina medmänniskor med hela sitt hjärta, sin själ och sitt förstånd. Deras gudomliga arv lyser igenom, fastän de kanske inte vet det själva. Jag har upplevt hur goda människor gör så fina saker för andra: Många ger pepp och stöd och hejarop och styrkekramar på sociala medier och i verkligheten. Någon skickar brev och paket med uppmuntran. En vän följer med mig och handlar när jag inte orkar själv. En syster tar hand om mitt barn när det barnet behöver lite extra, som inte jag kan ge. En del skickar blommor, hinner med en pratstund eller en promenad. Fast de kanske inte vet eller tänker på det själva, så speglar alla fina, goda människor Guds kärlek. Vi har den kärleken nedärvt i oss. "Vi älskar därför att Han först har älskat oss"¹.

När vi känner till vår rätta identitet som barn till Gud, en allvetande Fader som älskar oss var och en utan gräns, kan vi få skraddarsydd hjälp i våra liv. Vår himmelske Fader vill gärna ge oss det, men vi behöver låta honom göra det. Som barn till Gud är vi aldrig ensamma. Han är med oss alla dagar, "med var särskild nåd i särskild tid. Varje dags bekymmer vill han bära"². Han har en plan för var och en av oss.

De senaste veckorna har jag blivit buren av budskapet som den heliga Anden viskade till mig utanför Apoteket. Jag har fått fortsatt tröst och kraft av Jesajas ord: "Var inte rädd, jag är med dig. Var inte ängslig, jag är din Gud. Jag ger dig styrka och hjälper dig. Jag uppehåller dig med min rättfärdighets hand"³.

Kom ihåg att du är ett barn till Gud. Du och dina barn har ett gudomligt arv. Allt annat är jordiskt och tillfälligt. ■

SLUTNOTER

1. Johannes 4:19.

2. Blott en dag, ett ögonblick i sänder. Psalm 159.

3. Jesaja 41:10.

Från Församlingsträdet – Patricia Espinoza

sin blogg Församlingsträdet har Gunnel Hedberg i Örebro församling intervjuat och gjort artiklar även om medlemmar som inte tillhör församlingen. Den här artikeln handlar om Patricia Espinoza som tillhör Jakobsbergs församling och som tjänar som Hjälpföreningens president i Stockholms stav. Gunnel skriver:

Patricia Espinoza har besökt vår församling ett antal gånger på grund av sitt ämbete. Som ung kvinna kom hon till Sverige som flykting, men genom målmedvetet arbete blev hon snabbt förankrad i det nya landet. Jag tyckte att det skulle vara intressant att höra hennes berättelse och dela den med er.

Patricia Espinoza:

Jag kommer från Chile och föddes i en stad som heter Valparaiso. Jag är yngst av sex syskon. Far var elektriker och mor var hemmafru. Far var för det mesta borta hemifrån på grund av sitt arbete, så mamma tog stort ansvar för hemmet och för oss barn. Det är nog kulturen vi har i vårt land. Andra familjemedlemmar kunde alltid hjälpa till att passa oss barn. De bästa minnena var nog att vi hade varandra, och kunde leka tillsammans. Det fanns alltid någon vid min sida, alltid en vän. Det är det bästa med syskon.

På grund av de politiska problem som rådde i mitt land efter en statskupp 1973 tog det inte lång tid innan min far bestämde sig för att fly landet första gången och då till Argentina. Alla barn fick inte följa med. Jag var nio år gammal och fick bo hos min mormor och mina mostrar som inte tillhörde kyrkan. Det var första gången jag separerades från mina syskon som ju var mina bästa vänner. Det var så hemskt och ingen vuxen brydde sig om mina eller mina syskons känslor. Jag var ensam i fem år, men kyrkan blev min tillflykt och min borg. Där fanns goda vänner och fina vuxna ledare. När mina föräldrar återvände hade jag hunnit bli 14 år.

Efter ytterligare ett år bestämde sig min far för att fly landet igen, exakt samma dag som

jag började på gymnasiet. Det var 1981, jag var 15 år och fick inte följa med den här gången heller. Jag blev så besviken och tänkte: "Vad är det för fel på alla vuxna?"

I december 1984, efter fyra ensamma år fick jag komma till Sverige. Allt var så konstigt, språket lät så främmande. Var det kinesiska? Detta var min första tanke. Men jag bestämde mig väldigt snabbt för att om jag nu skulle bo och leva här, då måste jag kunna kommunicera med dessa människor. Det blev nyckeln till allt jag skulle komma att göra och lyckas med. Redan under de första veckorna i Sverige anmälde jag mig till en kurs i svenska på ABF. Efter tre månader fick jag mitt första arbete som kallskänka. Jag fortsatte med svenskan och anmälde mig sedan till en gymnasieförberedande utbildning. På hösten samma år kom jag in på en 3-årig ekonomisk linje. För att kunna betala mina utgifter fortsatte jag att jobba under tiden jag pluggade. Allt gick fort, men jag ville så gärna komma in i samhället och inte behöva få hjälp från tolk. Snart blev det så att jag själv hjälpte till som tolk för många av mina landsmän i Märsta som behövde hjälp hos exempelvis socialen, polisen eller på banken. Min svenska utvecklades mycket genom detta.

Idag kan jag använda mig av svenska, spanska och engelska. Inget av språken talar jag helt perfekt men jag kan kommunicera och göra mig förstådd. Jag arbetar på Resecentrum inne på Stockholms centralstation där jag dagligen hjälper människor till rätta på mina tre språk. Jag trivs i Sverige och jag älskar Sverige. Jag älskar människor, oavsett ursprung. Vi är tre systrar som bor här i Sverige, Veronica, Roxana och jag. Vi bor i Märsta och våra föräldrar bodde också här fram tills de avled för några år sedan. Vi sysstrar är aktiva i kyrkan, dock inte våra respektive söner.

Trots min barndoms separationer upplevde jag inte att jag var ensam. Jag kände alltid att någon vakade över mig. Idag vet jag att det var Jesus Kristus och min Himmelske Fader och jag



Patricia Espinoza.

är så tacksam för det. Det jag mest har älskat med evangeliet är att man alltid har en plats i kyrkan och att man därför utvecklas som person. Jag har varit lärare, ledare och känt att jag kunnat tillföra något. Jag har känt mig behövd.

Jag var mellan 15 och 16 år när jag läste igenom Mormons bok. Jag fastnade för den på en gång. Jag kände igen mig i boken som är så levande för mig än idag. Jag läser den gång på gång. Jag vet att den är sann. Den lär mig mer och mer hur fienden tänker och agerar. Jag älskar när Kristus kommer till nephiterna och talar till dem som han talar till mig idag. Den kärlek som Herren visar i boken kan jag inte hitta någon annanstans. ■

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 ■

