

Liahona

Visar oss alla vägen till Jesus Kristus

VI HAR ETT
GUDOMLIGT SYFTE



ETT BUDSKAP FRÅN ÄLDSTE COOK

Att hjälpa andra att nå sin
gudomliga bestämmelse, s. 6

GAMLA TESTAMENTET

Hur kan det hjälpa oss att lära känna
Frälsaren bättre? s. 12, 42



Phnom Penh, Kambodja

Barn leker och båtar driver längs Mekongfloden, med Phnom Penhs stadssiluett i bakgrunden. Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga fick rättsligt erkännande i Kambodja 1994. I dag har kyrkan i det här landet



15 200 medlemmar
(uppskattningsvis)



2 stavar, 1 mission,
28 församlingar



1 tempel som tillkännagetts

Hemcentrerat med stöd av kyrkan

"Studiekursmaterialet *Kom och följ mig* hjälper oss att regelbundet diskutera evangeliet i vårt hem", säger Kem Chhoeun från Krong Ta Khmau. "Vi pratar om evangeliet varje dag", säger hans fru Tep Saroeun.



Begynnelse och Gamla testamentet

Det är början på ett nytt år, vilket verkar vara en särskilt lämplig tidpunkt för att tänka på begynnelse.

I år kommer Gamla testamentet och Den kostbara pärlan att ta oss med på en rundtur till några av de mest betydelsefulla och extraordinära begynnelse som mänskligheten känner till.

Vi kan lära känna Jesus Kristus bättre, han som var med Fadern "i begynnelsen" (Abr. 4:1). Vi kan läsa om världens skapelse och om jordelivets begynnelse. Vi kan lära oss om begynnelsen av omvändelse, familjer, bud och gudsdyrkan i templet här på jorden. Vi kan studera begynnelsen av heliga förbund som fortsätter att forma våra liv i dag.

Och om vi ännu inte älskar Gamla testamentet kan i dag vara början på en ny säsong av studier och utforskande. På sidan 12 delar jag med mig av några sanningar som hjälpte mig att bli mer entusiastisk över denna skriftbok och se dess läror med ny energi och målmedvetenhet. På sidan 42 nämner president Mark L. Pace, söndagsskolans generalpresident, kraftfulla välsignelse som vi kan få om vi är villiga att läsa "samvetsgrant och under bön".

Låt oss framför allt komma ihåg att en livstid av nya begynnelse är möjlig tack vare Jesus Kristus. I äldste Quentin L. Cooks artikel på sidan 6 vittnar han om att "allt aldrig är förlorat" eftersom vår Frälsare väntar på oss med öppna armar. Genom hans nåd kan vi fortsätta den andliga resa som våra forntida förfäder påbörjade för så många år sedan.

Jag hoppas att det här året är fullt av underbara begynnelse för var och en av oss!



Marissa Widdison

Biträdande redaktionschef, appen Evangeliet i vardagen



"Jag är begynnelsen och änden, Gud den Allsmåttige. Genom min Enfödde skapade jag allt detta, ja, i begynnelsen skapade jag himlen och jorden på vilken du står."

MOSE 2:1



"I dessa dagar av tvivel och osäkerhet är kunskapen om planen för vår lycka avgörande för vår andliga överlevnad."

– Äldste Quentin L. Cook, s. 9

HUVUDARTIKEL

Officiell tidskrift för Jesu
Kristi Kyrka av Sista
Dagars Helliga

Januari 2022
Ärgång 146 nr 1
Liahona 18295 180

OMSLAG

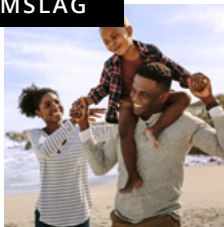


Foto från
Adobe Stock

INNEHÅLL

6 Följ lyckans väg

Quentin L. Cook

Lär dig hur du kan nå din gudomliga bestämmelse och hjälpa andra att göra detsamma.

10 Evangeliets grunder

Fallet var en del av Guds plan

18 Berättelser från *Saints*, volym 3

Den förste brasilianske grensprezidenten i São Paulo

20 Stödverksamhetens principer

Hur man gör stödverksamheten meningsfull

22 Sista dagars heliga berättar

Berättelser om tro från medlemmar runt om i världen.

24 Porträtt av tro

En höjdpunkt i en vanlig sista dagars heligs liv.

25 Tjänande i kyrkan

Hur kan vi hjälpa dig?

Robbie Jackson

32 Trofast åldrande

En smidig pensionering

Dennis Sheffield och Christy Monson

36 Till föräldrar

Guds plan är till för dig

38 Att göra skrifterna verkliga för våra barn

Merrilee Browne Boyack

Prova de här förslagen på hur man hjälper barn att bättre förstå och älska skrifterna.

Första presidentskapet: Russell M. Nelson, Dallin H. Oaks, Henry B. Eyring
De tolv apostlarnas kvorum: M. Russell Ballard, Jeffrey R. Holland, Dieter F. Uchtdorf, David A. Bednar, Quentin L. Cook, D. Todd Christofferson, Neil L. Andersen, Ronald A. Rasband, Gary E. Stevenson, Dale G. Renlund, Gerrit W. Gong, Ulisses Soares

Redaktör: Randy D. Funk
Rådgivande: Sharon Eubank, Walter F. González, Jan E. Newman, Michael T. Ringwood
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: Camila Castrillón

Medredaktörer: Garrett H. Garff, Chakell Wardleigh Herbert, Michael R. Morris, Richard M. Romney, Margaret Willes
Redaktionspraktikanter: Sarah Lott Helzer, Meredith Gerard
Art director: Tadd R. Peterson
Design: Fay P. Andrus, Joshua Dennis, David Green, Colleen Hinckley, Eric P. Johnsen, Scott M. Mooy, Aleni Regehr
Designpraktikant: Juliana Klein Valladares
Samordnare av immateriella rättigheter: Priscila Biehl Da Silva
Produktionschef: Ammon Harris

Produktion: Ira Glen Adair, Julie Burdett, José Chavez, Bryan W. Gygi, Marrison 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

12 Hitta Jesus Kristus i Gamla testamentet

Marissa Widdison

Fem sanningar du kan lära dig om Frälsaren i Gamla testamentet i år.

42 Välsignelserna av att studera Gamla testamentet

Mark L. Pace

Denna forntida skrift kan vara en välsignelse och vägledning för oss.

46 Skapelsen

En översikt över skapelsens faser.

48 Vem var Enok?

Några fakta om profeten som byggde Sions stad.

UNGA VUXNA

26 Enkla påminnelser för att hitta din väg genom livet

Eric B. Murdock

Även om det kan vara svårt att fatta livsbeslut behöver vi inte göra det ensamma.

28 Att bli känslomässigt motståndskraftig

María Isabel Rodríguez Bugatto

Så här hjälpte mig kyrkans kurs i känslomässig motståndskraft att lära mig hantera min ångest.

DIGITALA ARTIKLAR

I månadens nummer i Evangeliebiblioteket hittar du artiklar om följande:

- Vårt kall att bygga upp kyrkan och skapa Sion
 - Stöd barn och ungdomar som inte har evangeliestöd hemma
 - Tänk om jag inte har följt den "ideala" vägen?
 - Löften om välsignelser som hjälper oss att motstå frestelser
- Gå till liahona.ChurchofJesusChrist.org eller appen Evangeliebiblioteket för att läsa dessa och andra artiklar.

UV: AKTUELLT

Fler artiklar för unga vuxna finns i UV: Aktuellt, som du hittar i Evangeliebiblioteket under Tidskrifter > Unga vuxna.



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, marshallesiska, mongoliska, nederländska, norska, polska, portugisiska, rumänska, ryska, samoanska, slovenska, spanska, svenska, swahili, tagalog, tahitiska, thai, tjekiska, tonga, tyska, ukrainska, ungerska, urdu och vietnamesiska. (Hur ofta den utkommer varierar för olika språk.)

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

Copyright information: 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: January 2022 Vol. 146 No. 1. 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.



**Äldste
Quentin L. Cook**

i de tolv
apostlarnas
kvorum

FÖLJ LYCKANS VÄG

För många år sedan fick några av mina yngre kusiner i uppdrag att göra ett serviceprojekt på morfar Crozier Kimballs gård. Som belöning fick de mormor Claras¹ fantastiska hembakade tårta.

När de hade slutfört sina uppgifter gick de till köket för att få sin belöning. Men morfar blockerade köksdörren. Min kusin Kathy Galloway, som var omkring 14 år gammal vid den tiden, minns att han satte sig på en pianobänk och bad kusinerna att sätta sig på golvet. Han tackade dem för deras hårda arbete och sa sedan att han hade något viktigt att berätta innan de åt sin tårta.

”Det kommer att komma en tid i era liv då ni behöver känna till och handla utifrån det som jag ska berätta för er”, sa han.

Han förklarade att hans farfar Heber C. Kimball (1801–1868) och andra pionjärförfäder hade ställts inför svåra fysiska utmaningar. Morfar sa att pionjärerna snabbt lärde sig att de måste arbeta tillsammans, älska och tjäna varandra för att överleva.

”Det är en del av deras stora arv till er!” sa han medan tårarna började rinna nerför hans kinder.

”I min egenskap av patriark och farfar och morfar, när jag ser framåt längs tidens korridor ... värker mitt hjärta för er”, sa han. ”Ni kommer att ställas inför känslomässiga och andliga utmaningar som de flesta av era pionjärförfäder aldrig hade kunnat föreställa sig.”

Om den yngre generationen inte hedrar pionjärernas stora arv av kärlek och tjänande, tillade han, ”kommer många av er att misslyckas eftersom ni inte kommer att kunna överleva på egen hand”.

Sedan, från ande till ande, avslutade morfar Kimball: ”Vi behöver varandra. Förutom att dela våra vittnesbörd om evangeliet med

varandra är det vår plikt att älska och tjäna och stärka och ge näring och stödja och hjälpa varandra ... *särskilt i vår familj*. Kom ihåg att under de sista dagarna kan själva er överlevnad bero på er vilja att arbeta tillsammans och att älska och tjäna varandra. Men nu ska vi gå och äta tårta!”

Vi behöver varandra

Som framgår av det världsliga tumultet som omger oss, och precis som morfar Crozier Kimball förutsåg, behöver vi varandra. Vi behöver kärleksfulla familjer, tjänande kvorum och hjälpföreningar samt stöttande grenar, församlingar och stavar.

”Gud vill att vi ska arbeta tillsammans och hjälpa varandra”, har president Nelson sagt. ”Det är därför han sänder oss till jorden i familjer och organiserar oss i församlingar och stavar. Det är därför han ber oss att tjäna och hjälpa varandra. Det är därför han ber oss att leva i världen men inte vara av världen. Vi kan åstadkomma så mycket mer tillsammans än vi kan ensamma.”²

Livet i vårt andra tillstånd är svårt. På grund av Adam och Evas fall möter vi

*Vi kan uppföstra rättfärdiga,
hoppfulla barn var som helst i
världen om de har en fast grund
i Frälsaren.*





törnen och tistlar, prövningar och frestelser. Sådana erfarenheter är en del av planen för vår lycka, men vi hjälper varandra att klara livets stormar.

Liksom Adam och Eva, som ”skickades bort från Edens lustgård” (se 1 Mos. 3:23), har vi skickats bort från vårt förberedande förjordiska hem till denna fallna jord. Precis som Adam och Eva gläds vi åt vår kunskap om Guds plan för sina barn:

”Och på den dagen välsignade Adam Gud och blev fylld av den Helige Anden och började profetera om jordens alla slakten och sa: ’Välsignat vare Guds namn, för på grund av min överträdelse har mina ögon öppnats, och här i livet ska jag ha glädje och i köttet ska jag åter få se Gud.’

Och hans hustru Eva hörde allt detta och glädde sig och sa: ’Om det inte vore för vår överträdelses skull, skulle vi aldrig ha fått avkomlingar, och skulle aldrig ha haft kunskap om gott och ont och känt glädjen över vår återlösning och det eviga livet som Gud ger till alla de lydiga” (Mose 5:10–11; se även 2 Ne. 2:25).

”En del av hans gudomliga avsikt”

Att åstadkomma ”odödlighet och evigt liv” för oss är vår Faders ”verk och ... härlighet” (Mose 1:39). ”Vi är”, som president Nelson har lärt, ”en del av hans gudomliga avsikt.”³

Första presidentskapet och de tolv apostlarnas kvorum har förklarat att vi, som andesöner och -döttrar i vår förjordiska tillvaro ”kände och dyrkade ... Gud som [vår] evige Fader och antog hans plan, enligt vilken hans barn kunde få en fysisk kropp och få jordiska erfarenheter för att utvecklas mot fullkomlighet och slutligen nå sin gudomliga bestämmelse som arvtagare till evigt liv”.⁴ Och president Dallin H. Oaks, förste rådgivare i första presidentskapet,

Vi behöver kärleksfulla familjer, tjänande kvorum och hjälpföreningar samt stöttande grenar, församlingar och stavar.

lärde nyligen: ”Under vår himmelske Faders plan ’skapade [Jesus Kristus] himlarna och jorden’ (L&F 14:9) så att var och en av oss kunde få den jordiska upplevelse som är nödvändig i vår strävan efter vår gudomliga bestämmelse.”⁵

Skrifterna och nutida profeter klargör den viktiga roll som våra kroppar spelar i Guds plan. Vår bestämmelse är att återvända till hans närvaro med uppståndna, förhärligade kroppar och att leva som familjer för evigt.

”Alltså förstärks våra relationer till andra människor, vår förmåga att känna igen och handla efter sanningen samt vår förmåga att efterleva principerna och förordningarna i Jesu Kristi evangelium av våra fysiska kroppar”, har äldste David A Bednar i de tolv apostlarnas kvorum sagt. ”I jordelivets skola upplever vi ömhet, kärlek, vänlighet, glädje, sorg, besvikelse, smärta och till och med de utmaningar som fysiska begränsningar medför, på sätt som förbereder oss för evigheten.”⁶

Undervisa om Kristus

I dessa dagar av tvivel och osäkerhet är kunskapen om planen för vår lycka avgörande för vår andliga överlevnad. Men vi kan inte förvänta oss att världen ska nära våra barn med principer för evig lycka. Som föräldrar måste vi lära våra barn om deras gudomliga ursprung och gudomliga bestämmande.

Vi börjar med att hjälpa dem att utveckla ett vittnesbörd om Jesus Kristus och hans försoning, som är centrala i frälsningsplanen. Jag tror att vi kan uppfostra rättfärdiga, hoppfulla barn var som helst i världen om de har en fast grund i Frälsaren.

Under hemaften, i familjebön och skriftstudier, genom familjens aktiviteter och traditioner, ja, till och med när vi tillrättavisar ”talar [vi] om Kristus, vi gläds i Kristus, vi predikar om Kristus, vi profeterar om Kristus ... så att våra barn ska kunna veta till vilken källa de kan se för att få förlåtelse för sina synder” (2 Ne. 25:26).

Vi hjälper våra barn att förstå att i frälsningsplanen är omvändelse en ”livslång läroplan”⁷ som ger hopp och helande när den avlastar själen och lyser upp framtiden.

När våra barn utvecklar sin tro på Kristi försoning kommer de att få veta att allt aldrig är förlorat och att Herren väntar på dem med öppna armar. Vi hjälper dem förstå att ”vad det än är som [vi] måste lämna bakom [oss] för att följa stigen till [vårt] himmelska hem, kommer det en dag inte alls att framstå som en uppoffring”.⁸

Samla Guds barn

Vi når inte vår gudomliga bestämmande på egen hand. Som sista dagars heliga har vi en särskild skyldighet att bjuda in andra på vår resa till vårt himmelska hem.

Världen behöver sista dagars heliga som är villiga att låta ljuset från återställelsen lysa genom sina vittnesbörd, sina exempel och sin vilja att dela med sig av evangeliet. När vi lyser samlar vi in.

”När vi talar om *insamlingen*, säger vi helt enkelt den här enkla fundamentala sanningen: alla vår himmelske Faders barn, på båda sidorna av slöjan, förtjänar att få höra budskapet om Jesu Kristi återställda evangelium. De avgör själva om de vill veta mer.”⁹

Och därför, som morfar Crozier rådde oss, delar vi med oss av våra vittnesbörd om Jesu Kristi evangelium. Vi älskar och tjänar, stärker och ger näring, stöder och upprätthåller våra nära och kära och vår nästa.

När vi hjälper andra på vägen mot deras gudomliga bestämmande hjälper vi oss själva på samma väg, för att ”bli mottagna i Faderns rike för att aldrig mer lämna det, utan för evigt bo hos Gud i himlarna” (3 Ne. 28:40). ■



SLUTNOTER

1. Efter att morfar Crozier Kimballs första fru Mary Lenora Roberts hade dött gifte han sig med Clara, en kusin till hans första fru. Barnen kallade henne ”moster Clara”. Barnbarnen kallade henne ”mormor” eller ”farmor”.
2. Russell M. Nelson, ”Det vi lär oss och aldrig kommer att glömma”, *Liahona*, maj 2021, s. 79.
3. Russell M. Nelson, ”Din kropp: En fantastisk gåva att värdesätta”, *Liahona*, aug. 2019, s. 50.
4. ”Familjen: Ett tillkännagivande för världen”, JesuKristiKyrka.org.
5. Dallin H. Oaks, ”Vad har vår Frälsare gjort för oss?”, *Liahona*, maj 2021, s. 77.
6. David A. Bednar, ”Vi tror på att vara kyska”, *Liahona*, maj 2013, s. 41.
7. Lynn G. Robbins, ”Sjuttio gånger sju”, *Liahona*, maj 2018, s. 22.
8. José A. Teixeira, ”Kom ihåg din väg hem”, *Liahona*, maj 2021, s. 94.
9. Russell M. Nelson, ”Israels hopp” (världsomfattande andakt för ungdomar, 3 juni 2018), HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org.

Fallet var en del av Guds plan

På grund av fallet får vi komma till jorden och kan en dag återvända för att leva med vår Fader i himlen.



Edens lustgård befallde Herren Adam och Eva att inte äta av frukten från trädet med kunskap om gott och ont. Sedan sa han till dem: ”Dock får [ni själva] välja ... men kom ihåg att jag förbjuder det” (Mose 3:17). Satan frestade Eva att äta av frukten på trädet. Han sa till henne: ”Ni ska bli som gudar, med kunskap om gott och ont” (Mose 4:11). Hon åt frukten och delade sedan med sig av den till Adam. Gud skickade ut dem ur Edens lustgård.

Fallet

När Adam och Eva lämnade Edens lustgård var de inte längre i Guds närvaro. Denna separation från Gud kallas andlig död. Att lämna lustgården innebar också att Adam och Eva blev dödliga och därmed kunde dö. Trots att Adam och Eva inte längre var med Gud och nu var dödliga blev de glada och hoppfulla när de såg att de kunde utvecklas (se Mose 5:10–11). ”Adam föll för att människorna skulle kunna bli till, och människorna är till för att de ska kunna ha glädje” (2 Ne. 2:25).

En prövningstid

När vi föds lever vi åtskilda från Gud, precis som Adam och Eva gjorde efter fallet. Satan frestar oss att göra dåliga val. Dessa frestelser gör det möjligt för oss att provas och välja mellan rätt och fel (se Alma 12:24). Varje gång vi syndar och inte omvänder oss kommer vi längre bort från vår himmelske Fader. Men om vi omvänder oss, kommer vi närmare vår Fader i himlen.



Fysisk död

Jorden skapades för oss (se 1 Ne. 17:36). Fallet gjorde det möjligt för Adam och Eva att uppfylla Guds bud om att skaffa barn, vilket gjorde det möjligt för oss att komma till jorden i en fysisk kropp. Våra kroppar kommer en dag att dö, men våra andar kommer att fortsätta att leva. Våra kroppar och andar kommer att återförenas när vi återuppstår.

Frälsta av Jesus Kristus

Genom Jesu Kristi försonande kraft kan vi övervinna den fysiska och andliga döden. Eftersom Kristus återuppstod, kommer alla som föds på jorden att återuppstå och leva för evigt. Och eftersom Kristus led för våra synder kan vi omvända oss och få förlåtelse så att vi kan leva med vår Fader i himlen igen.

FRÅN SKRIFTERNA

Vad skulle ha hänt om Adam och Eva inte hade ätit av frukten från trädet med kunskap om gott och ont? (Se 2 Ne. 2:22.)

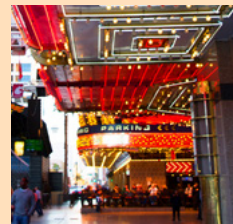
Vilka är några av fallets välsignelser? (Se Mose 5:10–11.)

Vad skulle hända med oss utan den välsignelse som Kristi försoning innebär? (Se 2 Ne. 9:7–10.)

Också i det här numret

Vi hoppas att du har tyckt om att lära dig om fallet. Här är fler evangelieord från det här numret:

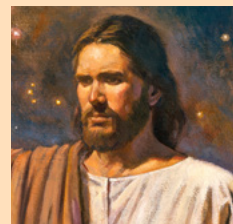
Frestelse: Allt som försöker få oss att göra ett dåligt val. (Se s. 8, 10.)



Insamling: Att bjuda in andra att ta del av evangeliet. Vi kan hjälpa till att samla andra genom missionsarbete. (Se s. 9, 16.)



Jehova: Namnet på Israels Gud, Jesus Kristus. (Se s. 12, 42.)



HITTA JESUS KRISTUS I GAMLA TESTAMENTET

*Dessa fem sanningar kan hjälpa oss att lära känna
vår Frälsare genom våra skriftstudier i år.*

Marissa Widdison

Kyrkans tidskrifter

En dag mötte Jesus Kristus två av sina lärjungar på vägen mellan Jerusalem och Emmaus. Medan de vandrade lärde han dem om sin roll som beskrivs i de skrifter som vi nu kallar Gamla testamentet.

”Och han började med Mose och alla profeterna och förklarade för dem vad det stod om honom i alla Skrifterna” (Luk. 24:27). Att lära sig om Frälsaren och hans mission var en djupt andlig upplevelse för lärjungarna, och de bad honom att stanna längre (se Luk. 24:28–32).

Liksom dessa tidiga Kristi efterföljare har vi möjlighet att lära känna vår Frälsare på ett mer meningsfullt sätt när vi utforskar Gamla testamentet i år. Detta dokument, tillsammans med Moses och Abrahams bok i Den kostbara pärlan, ger oss en mer fullständig förståelse av vem han är – hans natur, hans mission och hans förhållande till sin Fader och till var och en av oss.

Vi behöver denna förståelse för att ta emot det eviga livets gåva (se Joh. 17:3).

Nedan följer fem sanningar som kan hjälpa oss att känna igen och bättre förstå Jesus Kristus i denna forntida heliga bok.

Sanning 1: Jesus Kristus är Jehova

I Nya testamentet läser vi om ett tillfälle då Jesus Kristus identifierade sig själv som Jehova (se Joh. 8:58). Folket blev upprört och försökte stena honom för hädelse (se Joh. 8:59). De insåg inte en värdefull sanning som fortfarande missförstås av många i dag: att Jesus Kristus är Jehova, Gamla testamentets Gud.¹

Kanske är en del av anledningen till att Frälsarens identitet i Gamla testamentet ofta missförstås att namnet ”Jesus Kristus” inte används i boken. I stället använde författarna ett antal titlar för att referera till honom, till exempel ”Gud”, ”Jag Är”



*Bröd och vatten dök
mirakulöst upp för
att ge näring och
styrka åt profeten
Elia, vilket påminner
oss om att Jesus
Kristus är det
levande vattnet och
livets bröd.*

eller "Herren".² När vi vet detta börjar vi se Jesus Kristus tydligare i hela skrifterna. Till exempel:

- När Moses talade till "Gud" i den brinnande busken talade han till Jesus Kristus (se 2 Mos. 3:6).³
- På samma sätt identifierade Jesus Kristus sig själv som "den store JAG ÄR" för Joseph Smith (L&F 29:1).
- Johannes Döparen kallades för att bana väg för "Herren" (Matt. 3:3). Detta är en uppfyllelse av Jesaja 40:3, som profeterade om Jesus Kristus.
- Se tabellen på sidan 17 för andra exempel på Jehova i skrifterna.

Sanning 2: Föremål och händelser kan lära oss om vår Frälsare

Gamla testamentet är rikt på symboler och berättelser som kan påminna oss om den hjälp som Frälsaren erbjuder. Till exempel:

- Många skriftställen beskriver tider då trogna människor befalldes att offra **djur** som en del av sin tillbedjan. Israels barn uppmanades till exempel att offra ett lamm och märka sina dörrposter med dess blod. De som gjorde detta skyddades från en dödlig plåga i Egypten. Sådana offer påminner oss om att Jesus Kristus, Guds lamm, lät sig dödas som en del av försoningen. Hans offer räddar oss från den fysiska och andliga döden. (Se 2 Mos. 12:13.)

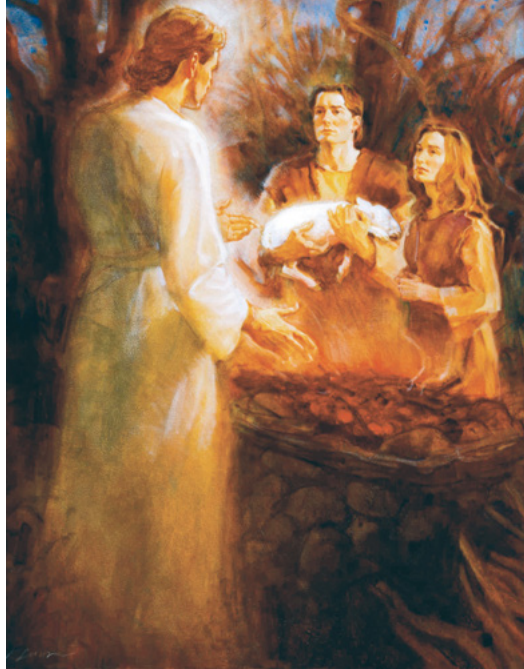


- När profeten Elia var tvungen att fly för sitt liv och gömma sig i öknen kände han sig sorgsen och sa att han önskade att han var död. Medan han sov dök **bröd och vatten** mirakulöst upp för att nära och stärka honom så att han kunde fortsätta. Detta kan påminna oss om att Jesus Kristus är det levande vattnet och livets bröd. Han är vår yttersta källa till hopp. (Se 1 Kung. 19:1–8.)⁴
- ”Ditt ord är mina fötters **lykta**”, skrev psalmisten (Ps.119:105; betoning tillagd). Mika vittnade: ”Sitter jag i mörkret är Herren mitt **ljus**” (Mika 7:8; betoning tillagd). Deras ord påminner oss om att Jesus Kristus är världens ljus som leder oss tillbaka till vårt himmelska hem.

När du läser kanske du upptäcker andra saker som påminner dig om Jesus Kristus och hans förmåga att frälsa oss – som när Noas familj räddades från översvämningen i arken, eller när Jona fick tid att omvända sig när han var i valen. Dessa händelser kan påminna oss om att Frälsaren kan bära oss genom livets stormar och att han alltid kommer att ge oss möjligheter att komma tillbaka på rätt kurs. (Se 1 Mos. 7:1; Jona 1:17.)

Sanning 3: Jehova är en personlig Gud

Ibland kan det verka som om Gud i Gamla testamentet är arg och hämndlysten. Vi bör komma ihåg att de ursprungliga författarna till boken tillhörde forntida kulturer med seder och bruk och beskrivningar som kan vara svåra för oss att förstå i dag. Lektionsboken *Kom och följ mig*, gruppdiskussioner och upplysning från den Helige Anden kan hjälpa oss att förena



Adam och Eva befalldes att offra djur som en del av sin gudsdyrkan. Sådana offer påminner oss om att Jesus Kristus, Guds lamm, lät sig dödas som en del av försoningen.

det vi läser i Gamla testamentet med det vi vet om Jesus Kristus från andra skriftböcker.

Och här är ett av Jehovas utmärkande drag som kommer att vara bekant för dem som studerar Frälsaren: Han är en *personlig* Gud. Hans ingripande, både på majestätiska och små sätt, visar att han alltid är redo att befria dem som litar på honom. Här är några exempel på hans verksamhet i Gamla testamentet:

- Efter att Adam och Eva hade begått en överträdelse gav Herren dem kläder av skinn (se 1 Mos. 3:21). Det hebreiska ordet för försoning betyder ”täcka” eller ”förlåta”.
- Han bjöd in Enok att vandra med honom (se Mose 6:34) och lyfte upp Sions folk (se Mose 7:69).
- Han förberedde Josef för att rädda sin familj och otaliga andra från svält (se 1 Mos. 37–46).
- Han ledde Israels barn genom öknen (se 2 Mos. 13:21–22).
- Han besökte Aron och Mirjam för att stärka deras tro på den levande profeten (se 4 Mos. 12:5).
- Han vägledde Rut och bevarade sin släkt genom hennes avkomma (se Rut 3:10–11; 4:14–17).

UPPTÄCK MER

"Tillägg A:

Vem är Gamla

testamentets Gud?"

Gamla testamentet:

1 Moseboken –

2 Samuelsboken,

elevers lektionsbok,

(1987), s. 41–44.

- Han kallade pojken Samuel vid namn (se 1 Sam. 3:3–10).
- Han gav Ester kraft att modigt rädda sitt folk (se Est. 2:17; 8:4–11).

Sanning 4: Jesus Kristus hjälper oss att utkämpa våra strider

Ibland känns vardagen som en kamp. Vi befinner oss verkligen mitt i en andlig kamp mellan gott och ont, inte helt olik de krig som beskrivs i Gamla testamentet. Tillsammans med de gamla soldaterna ropar vi: "Led oss fram, o himlens Herre".⁵ I dessa skriftställen hör vi hans lugnande svar:

- "Jag ska inte lämna dig eller överge dig" (Jos. 1:5).
- "Var inte rädda eller modlösa inför denna stora skara, för striden är inte er utan Guds" (2 Krön. 20:15).
- "Jag styrker dig, ... jag stöder dig" (Jes. 41:10).
- "Jag är med dig för att rädda dig" (Jer. 1:8).

Sanning 5: Herrens löften gäller fortfarande

Vi är mer förbundna med det trofasta folket i Gamla testamentet än vi kanske inser. Forntida siare såg fram emot och skrev om Jesu Kristi jordeliv. Jesaja, till exempel, beskrev Herren med så kraftfulla ord att de blev en del av den musik som vi ofta njuter av vid påsk och jul (se Jes. 7; 9; 40 och 53).⁶

Liksom dessa profeter ser vi också fram emot Kristi ankomst – denna gång väntar vi på hans återkomst för att personligen regera på jorden.⁷ När vi förbereder världen för hans återkomst hämtar vi styrka från de

sanningar och löften som först nedtecknades i Gamla testamentet, till exempel:

- Patriarkaliska välsignelser, som inkluderar ett tillkännagivande om vilken stam i Israels hus vi tillhör. Det förbund som Herren slöt med Abraham för tusentals år sedan gäller för oss som förbundsmedlemmar i kyrkan i dag, oavsett vilken stam vi tillhör. (Se 1 Mos. 13:14–17; Abr. 2:9–11.)
- Budet att hålla sabbatsdagen helig, som Herren sa skulle vara "ett tecken mellan mig och er från släkte till släkte, för att ni ska veta att jag är HERREN som helgar er" (2 Mos. 31:13).
- De heliga tvagningar, smörjelser och kläder som i dag ingår i gudsdyrkan i templet gavs först till Aron och hans efterkommande (se 3 Mos. 8).

Tänk på hur många rättfärdiga män och kvinnor som gjorde uppoffringar för att föra oss till denna punkt i mänsklighetens historia. Vi bygger på deras heliga ansträngningar och delar deras vision om en värld som leds av Frälsaren. Som president Russell M. Nelson har sagt: "Efter omkring 4 000 år av väntan och förberedelse är detta den utsedda tiden när evangeliet ska predikas för jordens släkten. Det här är tiden för Israels utlovade insamling. Och vi får delta!"⁸

Ett episkt studieår

Vi har i våra händer berättelsen om mänsklighetens begynnelse – *vår* berättelse som förbundskristna. Tack vare Jesu Kristi

försoning vet vi hur denna episka resa kommer att sluta. Satan kommer att förgöras och de rättfärdiga kommer att segra. Men hur kommer vår individuella berättelse att utvecklas?

Kommer vi att välja att vandra med Jesus Kristus i år? Kommer vi att be honom att stanna hos oss och lyssna ivrigt på vad han lär oss?

Han är den kärleksfulle, personlige Frälsare vars röst vi hör i Läran och förbunden, vars liv finns beskrivet i Nya testamentet och vars lärdomar tydligt undervisas om i Mormons bok. Med lite övning kommer vi att kunna hitta hans verksamhet som genomväver hela Gamla testamentet också. Han är central för mänsklighetens förflutna, vår nutid och vår framtid. Han har varit – och kommer alltid att vara – med oss varje steg på vägen. ■



SLUTNOTER

1. Se det andra stycket i "Den levande Kristus: Apostlarnas vittnesbörd", JesuKristiKyrka.org.
2. Hänvisningar till Jesus Kristus skrivs ofta med stora bokstäver, så här: HERREN. I 1 Samuelsboken 1:15 ges två exempel på ordet: "herre", som syftar på en person, och "HERREN", som syftar på Jesus Kristus. Se även James E. Talmage, *Jesus Kristus* (1964), s. 36.
3. I de versioner av Bibeln som publiceras av kyrkan kan fotnoter hjälpa till att klargöra när skriftställen hänvisar till Frälsaren.
4. För mer information om symboliken i denna berättelse, se Marissa Widdison, "The Bread and Water of Hope", *Ensign*, sept. 2019, s. 56.
5. "Led oss fram, o himlens Herre", *Psalmer*, nr 45.
6. Några av verserna från Jesaja användes som text i Händels oratorium *Messias*.
7. Se TA 1:10.
8. Russell M. Nelson, "Förbund", *Liahona*, nov. 2011, s. 88.

JEHOVA GENOM HELA SKRIFTERNA

Roll	Gamla testamentet	Nya testamentet	Nutida skrifter
Världens skapare	Nehemja 9:6	Johannes 1:1, 3	Mosiah 3:8
Frälsare	Hosea 13:4	Lukas 2:11	1 Nephi 13:40
Återlösare	Jesaja 43:14	Galaterbrevet 3:13	Läran och förbunden 18:11
Genomborrare för oss	Sakarja 12:10	Johannes 19:34–37	3 Nephi 11:13–14
Övervann döden	Hosea 13:14	1 Korintierbrevet 15:20–22	2 Nephi 9:10–12
Make eller brudgum	Jesaja 54:5	Uppenbarelsboken 19:7	Läran och förbunden 65:3
Alfa och Omega, den förste och den siste	Jesaja 44:6	Uppenbarelsboken 1:8	Läran och förbunden 35:1

Den förste brasilianske grenspresidenten i São Paulo

Följande är ett utdrag ur volym 3 av Saints, som kommer att släppas i början av 2022. Den här berättelsen utspelar sig år 1943 i Brasilien. Claudio och Mary dos Santos lärde känna och anslöt sig till kyrkan i São Paulo. Missionärer skickades hem på grund av andra världskriget och lokala ledare behövdes desperat. (En del av de förfaranden som beskrivs här skiljer sig från de förfaranden som kyrkans ledare tillämpar i dag. Se Allmän handbok för vägledning.)



nte långt efter att Claudio och Mary dos Santos hade blivit döpta i São Paulo i Brasilien frågade missionspresidenten, William Seegmiller, Claudio om han ville bli äldste. Claudio blev förvånad, men sa: "Ja." Han hade bara gått i kyrkan i några månader och visste inte riktigt vad det innebar att vara äldste. Han visste att alla missionärer kallades "Äldste" och att de var anmärkningsvärda unga män som ägnade sina liv åt Gud. Om det var vad det innebar att vara en äldste, så var det vad han ville vara.¹

Följande söndagsmorgon, strax före söndagsskolan, ordinerade president Seegmiller honom till äldste i det melkisedekska prästadömet. När han var klar sa han: "Nu ska vi förbereda sakramentet och förbereda oss för söndagsskolan."

Claudio var lite förvirrad. Allt hände så snabbt och han visste inte riktigt vad han gjorde. Men han följde presidentens instruktioner och utförde sitt första prästadömsansvar.

På kvällen under grenens sakramentsmöte tog president Seegmiller återigen hjälp av Claudio, denna gång för att tolka när han talade till de heliga på engelska. Claudio lärde sig fortfarande engelska och hade aldrig tolkat tidigare, men han gick med på att försöka.²

I början av mötet bad president Seegmiller de heliga att stödja Claudios ordination. Till Claudios förvåning förstod han president Seegmiller klart och tydligt, och han kunde lätt förmedla orden på portugisiska.

Sedan berättade president Seegmiller för församlingen att han för ett år sedan hade skrivit ett brev till första presidentskapet om att det inte fanns tillräckligt många portugisisktalande prästadömsbärare i Brasilien för att upprätthålla grenarna. Nu skämdes han över att han hade skrivit brevet. Män som Claudio hade bevisat att han hade fel. "Nu", försäkrade han dem, "måste jag skriva ytterligare ett brev till första presidentskapet."

President Seegmiller fortsatte: "Idag blev broder Claudio ordinerad till äldste. Kommer ni att stödja honom som den första brasilianska grenspresidenten i São Paulo?"

Claudio tolkade orden, men han var förbluffad. Han tänkte på sin bristande erfarenhet. "Vilken kunskap har jag?" undrade han. Han kände till historien om Joseph Smith, men han hade aldrig läst Mormons bok. Det enda han hade att erbjuda var entusiasm för det återställda evangeliet, och kanske var det allt Herren behövde av honom.

Han tittade ut på församlingen och såg hur de höjde sina händer för att stödja hans kallelse. Han kände sig hedrad. Han kanske inte visste så mycket, men han var villig att arbeta.³

Claudios ansvar började omedelbart. Han ledde söndagsmötena och välsignade sakramentet. En missionär hade lärt Claudio att läsa noter, och han utvecklade snart en repertoar med ett tjugotal psalmer på orgeln så

att han kunde ackompanjera São Paulos heliga. Till en början hade han bara en rådgivare som hjälpte honom, men de två männen gjorde sitt bästa för att balansera arbete och familjeansvar när de betjänade heliga som var utspridda över hela den enorma staden.

Trots sin brist på erfarenhet litade Claudio på att Gud hade ett syfte med att kalla honom att leda grenen. "Om det här är den sanna

kyrkan, om det finns en Gud som leder, måste han välja någon", sa han till sig själv. "Han måste välja någon med entusiasm som kunde ta emot myndigheten och utföra arbetet."⁴ ■

När volym 3 publiceras kommer en fullständig förteckning över citerade verk och ämnesposter att finnas tillgänglig på saints.ChurchofJesusChrist.org.

SLUTNOTER

1. Santos, *Memories of Claudio M. dos Santos*, [2]; Woodworth, "Claudio Martins dos Santos", s. 2; Santos, intervju, s. 2.
2. Woodworth, "Claudio Martins dos Santos", s. 2; Santos, *Memories of Claudio M. dos Santos*, [2]; Santos, intervju, s. 2; Claudio Martins dos Santos, ordinationscertifikat, 30 jan. 1944.
3. Woodworth, "Claudio Martins dos Santos", s. 2; Santos, *Memories of Claudio M. dos Santos*, [2]–[3]; Santos, intervju, s. 2, 5; William W. Seegmiller till första presidentskapet, 11 jan. 194[3], Brasilienmissionen, korrespondens, kyrkans historiska bibliotek.
4. Santos, *Memories of Claudio M. dos Santos*, [3]–[4]; Woodworth, "Claudio Martins dos Santos", s. 2–3; Santos, intervju, s. 2–3, 5.





Hur man gör stödverksamheten meningsfull

Om du undrar om ditt tjänande är meningsfullt kan du fundera på dessa förslag.

Det är lätt att undra om vårt tjänande gör någon skillnad, särskilt när vi står inför egna problem.

I mitt liv före rullstolen älskade jag att se en skrivplatta skickas runt i Hjälpföreningen. Jag anmälde mig ofta för att tjäna. Det var ett sätt att visa min vilja att "bära varandras bördor" (Mosiah 18:8).

Det var inte skrivplattans fel att jag inte kunde anmäla mig längre. Jag kunde faktiskt inte skriva mitt namn över huvud taget. På grund av min funktionsnedsättning kunde jag inte ens hålla i skrivplattan. Ingen förväntade sig att jag skulle skriva upp mig. Men, åh, vad jag ville! Tjänande omsluter oss med Guds kärlek och knyter oss till andra. Själv behövde jag desperat den känslan av samhörighet.

Eftersom jag behövde andras hjälp i vardagen, verkade mitt tjänande inte vara värt den ansträngning som det skulle kräva av andra. Skrivplattan blev en påminnelse om vad jag inte längre kunde göra – åtminstone tills min stödsyster såg min längtan.

Hon frågade mig vad jag skulle vilja göra för att tjäna, inte bara vad jag behövde att andra skulle göra för mig. Sedan skrev hon mitt namn på skrivplattan. Hon kom hem till mig och hjälpte mig att laga de måltider som jag hade anmält mig för att laga åt andra. Hon antydde aldrig att jag själv var i behov av så mycket hjälp att jag inte borde försöka hjälpa andra. Hon var glad över att få umgås med mig.

I slutändan insåg jag att det var värt ansträngningen för mig. Med hjälp av min stödsyster kunde jag göra något. Oavsett om det betydde något för någon annan eller inte, gjorde det skillnad för mig. Även om det inte direkt gynnade min familj eller läkte min kropp, hjälpte det mitt hjärta att läka.

*EmRee Pugmire
Utah, USA*

Med hans hjälp är du mer än tillräcklig

Det är vanligt att känna sig otillräcklig för att utföra Herrens verk. Profeten Enok kände också så. När Herren befälde honom att kalla folket till omvändelse var han orolig eftersom han "bara [var] en gosse ... och allt folket hatar mig, för jag är trög att tala" (Mose 6:31).

Men Herren lovade att han skulle vara med Enok och att hans Ande skulle vara över honom, och "jag [ska] rättfärdiga alla dina ord", uppmanade han, "vandra därför med mig" (Mose 6:34).

Enok var lydig mot vad Herren befälde och han fick ett stort inflytande på folket, inte på grund av sin egen kraft utan tack vare "kraften i det språk som Gud hade gett honom" (Mose 7:13).



SIOMS STAD FÖRÄNDLAD, AV DEL PARSON; FOTOGRAF AV FÖRSTÖRINGSGLAS FRÅN GETTY IMAGES



Principer att beakta

Om du undrar om ditt tjänande är meningsfullt kan du tänka på dessa principer:

1. Om vi förstår tjänandet och dess syfte kan vi bedöma våra ansträngningar bättre.

- Att tjäna handlar om mer än att bygga starkare relationer – det handlar om att hjälpa andra att stärka sin relation till Frälsaren.¹
- Stödverksamheten är inte bara ett uppdrag, det är hur vi lever enligt våra förbund om att tjäna honom genom att ta hand om varandra.
- Tjänande följer inte ett förutbestämt format. Det gör att vi måste anpassa oss till situationen och söka inspiration för att tjäna som Frälsaren skulle ha gjort.

2. Att förstå hur Gud ser på vårt tjänande kan förändra vårt perspektiv.

- Gud värderar inte tjänande utifrån dramatiska resultat eller om våra ansträngningar ens uppskattas (se exemplet Oliver Granger i L&F 117:12–13).²
- När vår önskan är god och vi gör en verklig ansträngning är vårt tjänande meningsfullt för honom (se L&F 4:2, 5).
- Gud är villig att förstora även våra ”små eller obetydliga”³ tjänandehandlingar (se L&F 123:17).

Vad kan vi göra?

Istället för att oroa dig för vad du inte tror att du kan göra, fundera under bön på vad du kan göra. Handla sedan. När du handlar i Herrens namn kan han förstora dina ansträngningar och använda dem för att välsigna dig och andra (se 2 Ne. 32:9). ■

SLUTNOTER

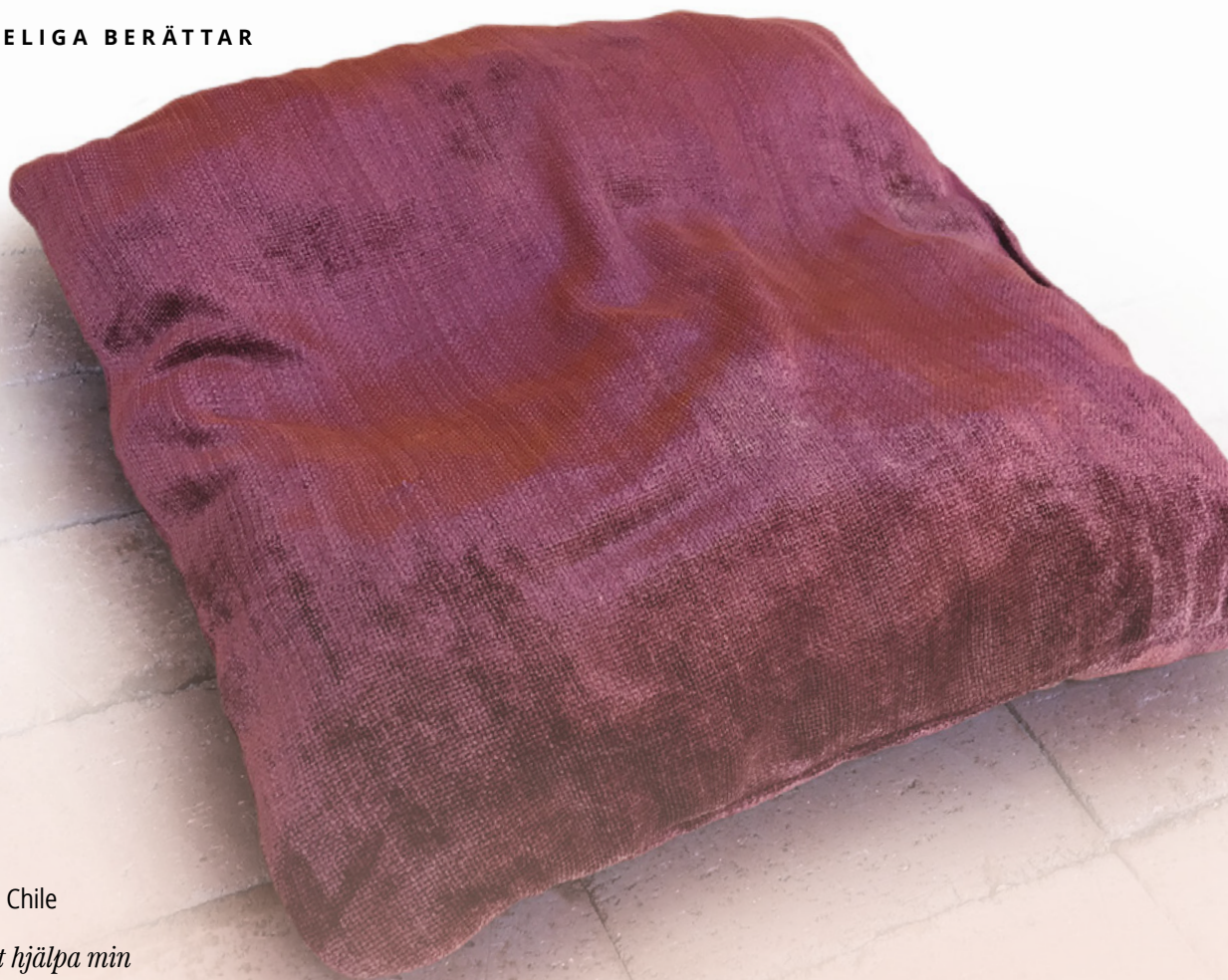
1. Se Russell M. Nelson, ”Tjäna med Guds kraft och myndighet”, *Liahona*, maj 2018, s. 69–70.
2. Om du vill veta mer om Oliver Granger och om hur Gud mäter vår framgång kan du läsa Boyd K. Packer, ”Dessa mina minsta”, *Liahona*, nov. 2004, s. 86–88.
3. Henry B. Eyring, ”Var värdig det kall du har fått”, *Liahona*, nov. 2002, s. 77.



UPPTÄCK MER

Lär dig mer om vad Gud förväntar sig av oss i våra ansträngningar att tjäna. Läs:

- Russell M. Nelson, ”Tjäna med Guds kraft och myndighet”, *Liahona*, maj 2018, s. 68–70, 75.
- Jeffrey R. Holland, ”Vara med och styrka dem”, *Liahona*, maj 2018, s. 101–103.
- Jean B. Bingham, ”Stödja på Frälsarens sätt”, *Liahona*, maj 2018, s. 104–107.



Kudden på golvet

Corina Bolivar, Santiago, Chile

Jag hade inget emot att hjälpa min mamma med hushållsarbetet, men varför hittade jag alltid en kudde på golvet?

I många år har jag kommit hem till min mamma för att hjälpa henne med hushållsarbetet. Hon är 80 år gammal och är en trofast medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga.

Min mamma har levt ensam sedan min pappa gick bort. Hennes största nöje är att besöka sina tre barn, umgås med dem och barnbarnen och laga mat som värmer själen.

Varje gång jag besökte min mammas hus för att städa och se till att allt var i ordning hittade jag en gammal kudde på golvet. Om och om igen tog jag upp den och lade den på en fåtölj och klagade för mig själv över min mammas slarv.

Nästa gång jag återvände för att besöka och hjälpa min mamma, hittade jag åter kudden på golvet. Jag sa aldrig

något till min mamma om kudden, men en morgon kom jag äntligen på varför den alltid låg på golvet.

Min mamma behövde en mjuk yta att knäböja och be på. Hon var en gammal kvinna, men hennes orubbliga tro fick henne att gå ner på knä i bön varje dag. Hon bad för sina barn och barnbarn. Hon bad för sina vänner. Hon bad för dem som behövde det mest. Och hon bad för dem hon alltid hade älskat och som hon även i sin ålderdom generöst tog hand om.

I dag klagar jag inte längre när jag ser kudden på golvet. Ibland knäböjer jag till och med på dess mjuka yta för att be till min himmelske Fader och uttrycka min tacksamhet för min mammas tro och exempel. ■

De har en Mormons bok här!

Nathan Cordner, Massachusetts, USA

När jag höll Mormons bok i mina händer kände jag hur mina bördor sköljdes bort i värmen från Frälsarens kärlek.

En lördag mitt i vintern utnyttjade min fru och jag en solig men kall dag för att lära känna vårt grannskap bättre. Vi hade nyligen flyttat hundratals mil från vårt hem till USA:s östkust för att fullfölja utbildnings- och karriärmöjligheter.

Vi bestämde oss för att gå till ett närliggande universitet som ingen av oss hade besökt. Efter ett tag hittade vi universitetets huvudbibliotek. Vi tycker om att läsa och min fru, som var doktorand, var nyfiken på vilka resurser hon skulle kunna hitta för sina studier. Eftersom hon studerade religionshistoria tittade vi i bibliotekets religionsavdelning. När vi tittade på några av de intressanta titlarna fick jag upp ögonen för en liten bok med ett bekant blått omslag.

”De har en Mormons bok här!” viskade jag upphetsat.

Jag tog boken från hyllan. Det var ett äldre exemplar och jag undrade hur länge den hade stått där. Det som verkligen fångade min uppmärksamhet var ett litet insticksblad som var fastklistrat på insidan av omslagets framsida.

På insticksbladet fanns ett kort vittnesbörd av ett par från Blackfoot, Idaho, USA. I sitt vittnesbörd förklarade de vad Mormons bok är och varför den är viktig. De delade med sig av ett kort men kraftfullt vittnesbörd om boken och uppmanade läsaren att be för att få veta om det var sant.

Deras ord var enkla, men deras budskap gick rakt in i mitt hjärta. Kanske det här paret hade tänkt sig att deras vittnesbörd skulle läsas av dem som inte tillhörde vår tro. Kanske hade de gett detta

exemplar till någon de kände. Vem vet hur många gånger boken hade bytt ägare eller hur många mil den hade rest för att hamna i universitetsbiblioteket?

När jag höll boken i mina händer fyllde Anden mitt hjärta. För ett ögonblick kände jag hur mina bördor sköljdes bort i värmen från Frälsarens kärlek.

Den dagen i biblioteket påminner mig fortfarande om de välsignelser jag får genom att läsa Mormons bok och om vikten av att dela med mig av mitt vittnesbörd om den. Våra vittnesbörd kan falla ”på steniga platser” eller ”i god jord” (se Matt. 13:3–9), men det är viktigt att vi delar med oss av dem. Gud ser till att de levereras vid rätt tidpunkt, på rätt plats och till rätt personer. ■





Ed Bravenec, Texas, USA

Sjukdomen kostade Ed Bravenec flera fingertoppar, två tår och ett ben. Men denna allvarliga utmaning försvagade inte hans tro och hindrade honom inte från att ära sin kallelse som organist i församlingen. "Jag spelar för att uttrycka mitt vittnesbörd och min kärlek till Gud", säger han.

Resten av berättelsen



Hur kan vi hjälpa dig?

Robbie Jackson

Som ung missionär hade jag en tendens att betrakta tjänande som något som skulle schemaläggas snarare än något som skulle erbjudas när det behövdes.

När jag förberedde mig för att hålla en hemaftonslektion ville jag ge mina barn lite perspektiv på de dagliga svårigheterna och utmaningarna i missionsarbetet. När jag öppnade min missionärsdagbok för att leta efter ett lämpligt exempel hittade jag en sammanfattning av en inte så ovanlig dag.

Först gick jag och min kamrat till Maria som tvättade kläder.

”Kan ni komma tillbaka senare på förmiddagen?” frågade hon.

Vi gick till en annan undersökare, men han sov. När vi återvände till Marias hem klockan 11.30 höll hon fortfarande på att tvätta kläder.

Senare, klockan 15.00, hade vi ett möte med en annan undersökare. När vi kom dit höll han på att tillverka smörjmedel.

”Jag är väldigt upptagen just nu”, sa han till oss. ”Kan ni komma tillbaka senare?”

Vi återvände till Marias hem, men hon höll nu på att diska. Sedan åkte

vi till en annan undersökare som hette Junior. Han var upptagen med att laga mat.

”Vad sägs om i morgon?” frågade han oss.

Jag skrev i min dagbok: ”Vi försöker planera riktigt bra, gör vårt bästa för att passa våra möten och gör en plan B och en plan C. Vi ber om inspiration. Det måste finnas ett mer praktiskt sätt att hjälpa människor.”

När jag på nytt läste om dessa erfarenheter med mer mogna ögon skrattade jag. Den lektion jag hade tänkt lära mina barn om att utveckla motståndskraft mot besvikelser verkade nu mindre viktig än det jag just hade fått lära mig.

Min upprörda vädjan från 30 år tidigare verkade lustig för mig nu. Svaret på min upprördhet fanns precis där i min vädjan. Jag tänkte till mitt yngre jag: ”Äldste Jackson, tänk om du hade försökt hjälpa människor genom



att *hjälpa* dem när de behövde hjälp?”

Om min kamrat och jag i dag skulle se Maria stå inför en börda av tvätt och disk skulle vi säga: ”Hur kan vi hjälpa dig?”

Om den man som vi hade planerat att besöka var upptagen med att tillverka smörjmedel skulle vi i dag utbrista: ”Kan du lära oss? Vi vill gärna hjälpa dig!”

Om vi i dag skulle se Junior i färd med att laga mat skulle vi säga: ”Vi står till din tjänst! Vad vill du att vi ska göra?”

Som ung missionär hade jag en tendens att betrakta tjänande som något som skulle schemaläggas snarare än något som skulle erbjudas när det behövdes. Idag försöker jag lära människor om Jesu Kristi kärlek genom att *visa* dem hans kärlek. ■

Författaren bor i Utah, USA.

Enkla påminnelser för att hitta din väg genom livet

Eric B. Murdock

Kyrkans tidskrifter

Miljoner människor runt om i världen såg på tv när de första människorna gick på månen. Min pappa var en av dem. Plötsligt, redan vid sju års ålder, visste han vad han ville göra med sitt liv.

När han fick veta att många astronauter började som stridspiloter bestämde han sig redan då för vad han ville satsa på i skolan – rymdteknik. Så småningom blev han stridspilot i den amerikanska flottan med drömmen om att bli astronaut.

När jag växte upp kände jag att mitt liv också behövde planeras. Men det var inte så lätt för mig att bestämma mig för vad jag ville göra. Det kändes som om jag inte var tillräckligt smart, engagerad eller modig för att sätta en kurs för mitt liv och hålla fast vid den. Ärligt talat kämpar jag fortfarande med det ibland.

När jag har blivit äldre har jag lärt mig att många unga människor känner likadant. Få människor vet tidigt exakt vilken väg de ska välja. De flesta av oss kommer på det efter hand. Och det är okej! Tack och lov behöver vi inte göra det på egen hand. Det finns hjälp att få längs vägen.

Att ta reda på vad du vill göra i livet kan vara stressigt. Tack och lov behöver du inte göra det ensam.



Kom ihåg vad som betyder mest

Att vara osäker på vilken riktning jag ville ta gjorde att jag ofta kände mig orolig. Jag kände att jag borde göra något annat eller vara någon annanstans. Det kändes som om det bara fanns en sak som min himmelske Fader ville att jag skulle göra, och om jag missade den skulle jag orsaka att mina möjligheter för evigheten spårade ur. Som ni kan föreställa er skapade detta en massa onödig oro i mitt liv!

Jag har sedan dess lärt mig att vår himmelske Fader har välsignat var och en av oss med andliga gåvor och att det finns många bra saker vi kan göra som behagar honom. Vi behöver inte oroas för att hitta den enda vägen för vårt liv. Så länge vi lever enligt evangeliet och ingår och håller heliga förbund hjälper han oss att få ut det mesta av det vi har nu och veta hur vi ska gå vidare.

Våra små val blir till något stort

När jag fick min patriarkaliska välsignelse var det en del jag särskilt lade märke till – något som gäller för oss alla. Jag blev påmind om att man inte kommer till det celestialet genom en enda avgörande handling eller en enda stor gärning. Det sker genom de val – stora och små – som

vi gör varje dag, särskilt när vi väljer att komma till Jesus Kristus och leva enligt hans evangelium.

När vi på alla områden i våra liv agerar i tro på vår himmelske Fader och Jesus Kristus, gör vi det möjligt för oss att bli vägleda. Vi kommer också att märka att varthelst de leder oss kommer vi att vara precis där vi också vill vara.

Saker och ting ordnar sig

Även med de bästa planerna blir saker och ting inte alltid som vi tror att de ska bli. Min pappas liv blev inte det. Han blev aldrig astronaut, men han skulle vara den förste att säga att Herren ledde honom till det som var bäst för honom och vår familj.

Skrifterna lär oss: "Sök flitigt, be alltid och ha tro, och allt ska samverka till ert bästa" (L&F 90:24). Vår himmelske Fader och Jesus Kristus vet hur allt samverkar. De vet också vad som är bra för oss eftersom de känner och älskar oss fullkomligt.

Vår himmelske Fader och Jesus Kristus förväntar sig inte att vi ska lösa våra liv på egen hand. Om vi litar på dem och låter dem vandra genom detta liv med oss, kommer vi att uppmuntras att fortsätta och fatta beslut som hjälper oss att få ut det mesta av våra liv. ■



Att bli
känslomässigt
motstånds-
kraftig

Jag hade aldrig upplevt ångest förrän jag kom hem från min mission, så jag visste inte riktigt hur jag skulle gå vidare.

María Isabel Rodríguez Bugatto

ivet utvecklades planenligt.

Jag var precis på väg att slutföra min mission.

Under de senaste 18 månaderna hade mitt

vittnesbörd stärkts och min syn på frälsningsplanen

hade utvidgats. Jag hade aldrig känt mig närmare min Frälsare och min himmelske Fader. Livet verkade bara lyckligt.

Visst, min familj och jag upplevde prövningar, vi med, men på det hela taget var jag glad och hade många planer för vad som skulle komma härnäst. Men sedan kom jag hem. Och chocken var ganska brutal. Jag hade svårt att anpassa mig till vardagen igen. Jag oroade mig oavbrutet för om jag kunde göra bra val och vara fullkomlig i min lydnad. Jag satte så mycket press på mig själv för att hålla mig på den höga andliga nivå som jag hade haft under hela min mission eftersom jag var rädd att om jag inte gjorde det skulle jag gå bakåt andligt sett.

I takt med att trycket jag satte på mig själv ökade började jag få ångest och panikattacker. De blev allt vanligare och till slut kändes det som om jag höll på att drunkna.

Tyvärr dölde jag mina känslor för min familj och mina vänner. Jag visste att ångest och depression inte var något att skämmas för, men det kändes som om jag inte hade någon kontroll och var så vilse att jag inte ens visste hur jag skulle uttrycka det jag upplevde för att söka hjälp.

Tack och lov finns Herren alltid där för att vägleda oss när vi vänder oss till honom. Efter en del begrundan och böner kände jag mig uppmanad att öppna mig för min bror och hans fru. De hjälpte mig att inse att jag inte var så "galen" som jag trodde och att känslomässiga problem kan drabba vem som helst.

Syster Reyna I. Aburto, andra rådgivare i Hjälpföreningens generalpresidentskap, vittnade om denna sanning: "Mina kära

vänner, det kan hända vem som helst av oss, särskilt när vi, i vår tro på lycksalighetsplanen, lägger onödiga bördor på oss själva genom att tro att vi måste vara fullkomliga nu. Sådana tankar kan vara överväldigande. Att nå fullkomlighet är en process som sker genom hela vårt dödliga liv och bortom det – och enbart genom Jesu Kristi nåd."¹

En inspirerad kurs

När jag bad till min himmelske Fader om vägledning insåg jag att jag behövde ge de resurser som han har gett oss en chans och att jag behövde lära mig och förändra mig till det bättre. Tack och lov fick jag då chansen att delta i kyrkans kurs i känslomässig motståndskraft. Möjligheten verkade komma vid precis rätt tidpunkt, och jag tror inte att det var en slump.

I kurshandboken definieras känslomässig motståndskraft på följande sätt:

- "Förmågan att anpassa sig till känslomässiga utmaningar med mod och tro som centreras på Jesus Kristus.
- Att hjälpa dig själv och andra så gott du kan.
- Att vid behov söka ytterligare hjälp."²

Med andra ord är känslomässig motståndskraft något som vi *alla* behöver.

För mig är denna inspirerade kurs ett tydligt tecken på att vår himmelske Fader är medveten om de prövningar vi står inför i dag som medlemmar i Jesu Kristi kyrka. Han vill kunna hjälpa oss att fortsätta framåt på vägen tillbaka till honom. När jag såg de många vackra aspekterna av den här kursen hjälpte det mig inse hur djupt vår himmelske Fader känner var och en av oss och våra individuella behov, och jag kände genast frid när jag började studera. Kursen lär ut tydliga och kraftfulla eviga sanningar som kan tillämpas i våra liv när vi

har att göra med psykisk ohälsa, oavsett om det gäller oss själva eller någon vi älskar.

En av de lärdomar som slog mig finns i kapitel 9, "Att ge andra styrka". Det var det här kapitlet som hjälpte mig att äntligen söka mer hjälp. Det undervisar om principen att tjäna varandra. Jag lärde mig hur viktigt det är att tjäna andra genom att bekräfta deras känslor och åsikter och räcka ut en hand med empati och förståelse. Jag insåg också att jag behövde lita på att andra kunde hjälpa mig i min kamp.

När jag kunde omsätta dessa idéer i praktiken och öppna mig för min familj och mina vänner om mina problem med psykisk ohälsa blev jag förvånad över att de var så medkännande och icke-dömande. Jag fick så mycket stöd från dem.

Det känns som om min ångest skulle ha tagit en djupare och mörkare vändning om jag inte hade delat mina utmaningar med mina nära och kära. Och den här erfarenheten hjälpte mig också att nå ut till och känna empati med andra om deras bekymmer och problem.

Vi kan möta framtiden med hopp

Jag tycker att det är lustigt att när jag kom tillbaka från min mission var jag så orolig för att förlora den "andliga mark" som jag hade uppnått under missionen, för nu inser jag att hemkomsten bara var början på ett nytt kapitel där jag kunde hitta nya sätt att fördjupa min tro.

VÄLSIGNELSER FRÅN KURSEN I KÄNSLOMÄSSIG MOTSTÅNDSKRAFT

Många unga vuxna runt om i världen har gjort positiva förändringar i sina liv genom kursen i känslomässig motståndskraft. Här är några exempel:

Min personliga relation till min himmelske Fader och Jesus Kristus har vuxit och fördjupats så mycket sedan jag kom hem, särskilt på grund av de principer som jag lärde mig i denna kurs i känslomässig motståndskraft och genom att förlita mig på min himmelske Fader och Frälsaren för att få hjälp. De känns mycket mer verkliga och närvarande i min vardag.

Jag har lärt mig och accepterat att vi som Guds barn ständigt förändras, lär oss och utvecklas. Men trots att våra liv förändras är vår himmelske Fader oföränderlig. Han förväntade sig inte att jag skulle vara fullkomlig på min mission, och det förväntar han sig inte heller nu. Han älskar mig helt enkelt och vill att jag ska fortsätta att sträva mot honom och göra det bästa jag kan på min resa tillbaka till honom.

Bara för att jag har tagit denna kurs i känslomässig motståndskraft betyder det inte att jag inte längre har ångest, panikattacker eller stunder då jag känner mig överväldigad av rädsla inför framtiden. Det har jag fortfarande ibland. Men nu känner jag igen dessa mönster och har lärt mig verktyg för att hantera dem på ett hälsosammare sätt, vilket förbättrar livskvaliteten i mitt dagliga liv.



"Kursen i känslomässig motståndskraft har gjort det möjligt för mig att acceptera vissa personliga utmaningar som jag har ställts inför. Jag har kämpat för att hitta frid, fortsätta växa och gå framåt. Jag är inte fullkomlig på något sätt, men med de verktyg jag har lärt mig är jag mycket lyckligare och mer nöjd med livet. Jag vet att vår himmelske Fader vill att vi ska fortsätta att växa och förbättra oss, och det här programmet har hjälpt mig att lära känna honom bättre och fördjupa mitt vittnesbörd om hans plan för vår lycka."

– Abigail Claire Ward,
Minnesota, USA

I slutändan lärde kursen mig att hantera situationer när jag upplever ångest och utmaningar. Den lärde mig att ha tålamod och medkänsla med mig själv och mina brister. Och jag lärde mig att förstå hur Gud ser på mig och att inte skrämmas av framtidens okända händelser.

Genom både professionell och himmelsk hjälp har jag insett att vi har de nödvändiga verktygen för att veta hur vi ska "verka ... utan att påverkas"(2 Ne. 2:26) av våra känslor när vi fortsätter att röra oss mot Kristus. ■

Författaren bor i Sevilla, Spanien.

SLUTNOTER

1. Reyna I. Aburto, "I köld, i sol bliv, Herre, hos mig kvar", *Liahona*, nov. 2019, s. 57–58.
2. *Finding Strength in the Lord: Emotional Resilience* (2021), s. 8, ChurchofJesusChrist.org.

HITTA EN KURS I DITT OMRÅDE

Kursen i känslomässig motståndskraft är en del av kyrkans program för oberoende. Du kan hitta mer information och lära dig hur du kan gå med i eller starta en kurs i ditt område på ChurchofJesusChrist.org/self-reliance.

MER FÖR DIG!

Fler artiklar för unga vuxna finns i UV: Aktuellt, som du hittar i Evangeliebiblioteket under Tidskrifter > Unga vuxna.

"Genom kursen i känslomässig motståndskraft har jag lärt mig att lita mer på min himmelske Fader och hans löfte om att han kommer att välsigna oss om vi anstränger oss. Det här programmet har också hjälpt mig att finna tacksamhet för alla utmaningar i mitt liv, eftersom de har gjort mig stark och stärkt mitt vittnesbörd."

– **Anli Jay Naelga Emano**,
Cagayan de Oro, Filippinerna



"Den här kursen har hjälpt mig att inse att jag kämpar med felaktiga tankemönster. Jag har ofta haft negativa tankar och känt att jag ständigt har förberett mig för det värsta möjliga resultatet i alla situationer. På

grund av det jag har lärt mig under kursen har jag kommit på mig själv med att fråga mig saker som: "Är detta något som Frälsaren skulle vilja att jag tänker eller känner?" Och genom att göra det har jag kunnat vara mer medkännande mot mig själv och ha mer produktiva tankar. Den här kursen har verkligen öppnat mina ögon och har hjälpt mig att bli en bättre människa!"

– **Lexy Wagner**,
Utah, USA



En smidig pensionering

Dennis Sheffield, auktoriserad revisor,
och **Christy Monson**, äldre missionär

Att slippa det dagliga arbetet när du går i pension kan ge dig en känsla av frihet, tid att njuta av fritidsaktiviteter och umgås med familjen och möjlighet att ägna mer tid åt din släktforskning, tempeltjänst och andra projekt som du tycker om. Men om du ständigt oroar dig för din ekonomi, är orolig för att hålla dig sysselsatt eller på annat sätt inte är helt förberedd, kan pensioneringen bli en tid av stress och oro.

Oavsett om du redan är redo eller om du känner att pensionen smyger sig på dig, kan en titt på andras erfarenheter av pensionering hjälpa dig att smidigt ta dig in i din egen pension.

Hur ligger det till med din ekonomi?

Julie (namnen har ändrats) var smart. Hon satte igång med en ekonomisk plan när hon var i 30-årsåldern och höll sig till den. "Om du pratar med dina barn eller barnbarn om ekonomi, påminn dem om att de måste börja lägga undan pengar när de är unga", säger hon. "På så sätt kan de bygga upp en reserv med tiden och få ränta."

Men Julies främsta regel är: "Jag betalar alltid mitt tionde först." Under årens lopp, säger hon, "har Herren öppnat himlens fönster för mig på fler sätt än jag kan räkna upp" (se Mal. 3:10). Hon citerar president Russell M. Nelson: "Era investeringar i tionde kommer att fortsätta att ge riklig utdelning – här och i nästa liv."¹

Julie, som bor i Kalifornien i USA, hade en sjukförsäkring som hjälpte till att betala hennes mans sjukvårdskostnader och pengar sparade för begravningskostnader. Efter hans bortgång fortsatte hon att arbeta tills hon kände att hon hade tillräckligt med pengar för sina behov. Nu när hon går i pension äger hon sitt eget hem och har lagt lite pengar åt sidan för en mission. Hon ser fram emot att besöka alla sina barn och ta med barnbarnen på teater och museum. "Jag är inte rik", säger hon, "men jag har tillräckligt med pengar för att skapa fina minnen med min familj."

Med planering kan pensioneringen bli en tid av glädje, tillfredsställelse och tjänande.





Kan du leva inom din inkomst?

Även om du inte har planerat så bra som du skulle ha velat hittills, kan du fortfarande göra planer. Men dessa planer kan kräva en förändring av din livsstil.

Många pensionärer måste anpassa sig när de inser att de inte har samma inkomst som tidigare. Rene bodde till exempel i en fin lägenhet i Michigan i USA. Men när hon gick i pension räckte inte pensionen till för att täcka hennes utgifter. Ekonomin blev ett sådant bekymmer att hennes barn föreslog att hon skulle titta på bostäder för låginkomsttagare.

Hon hittade ett äldreboende och flyttade in. "Jag är stressfri nu eftersom jag har tillräckligt med pengar att leva på", säger hon. "Jag gillar min nya församling och mina nya grannar, och lägenheten är perfekt för familjefester."

Hur mycket kan du göra?

I årtal hade Jerry och Linda i Colorado i USA bott i ett stort hus med en stor trädgård och en pool. "Vi tillbringade orimligt mycket tid varje år med att klippa gräsmattor, kratta löv och underhålla poolen", säger Jerry. "Till slut bestämde vi oss för att vi hellre ville tillbringa tid med våra barn och barnbarn och att vi ville åka på mission."

"Vi flyttade till ett mindre hus", säger Linda. "Det är mindre att ta hand om, och det finns till och med en källarlägenhet som vi kan hyra ut för att få en extra inkomst."

I Aten i Grekland drog Ismena ner genom att flytta in i mor- och farföräldrarnas lägenhet i sitt hus efter att hennes man gått bort. Hon gav huvudbyggnaden till sin dotter Helena och hennes familj. "Det är mer meningsfullt för den växande familjen att ha ett större hus", säger Ismena. "Jag bad min syster Delphine att bo hos mig, och vi älskar att ta hand om barnbarnen när Helena och hennes man är på jobbet. Många kvällar äter vi middag och studerar skrifterna med alla."



EKONOMISK FÖRBEREDELSE

I många delar av världen är det en utmaning att förbereda sig för pensioneringen. När man kämpar för att ha tillräckligt med mat, en bostad och tillräckligt med kläder har man inget annat val än att fortsätta arbeta så länge som möjligt. Ofta förväntas mor- och farföräldrarna ta hand om barnbarnen så att de yngre generationerna kan arbeta. Vissa regeringar erbjuder lite eller ingen hälsovård eller hjälpinkomst för äldre personer. Men vissa finansiella principer gäller överallt:

- Betala tionde. Lydnad mot denna *andliga* lag kommer att hjälpa dig på ett sätt som du kanske inte kan förutse.
- Gör upp en budget och lev inom dina tillgångar.
- Undvik skulder.
- Spara det du kan.
- Lär dig hur ränta lägger till pengar till ditt sparande.
- Gör det som fungerar där du befinner dig. I Sydafrika, till exempel, sparar många människor i kollektiva grupper som kallas *stokvels*. Medlemmarna i *stokveln* bidrar regelbundet med fasta belopp till en central fond. Därefter turas medlemmarna om att ta emot de ackumulerade medlen.

Hur är det med kondition och sjukvård?

Sung från Seoul i Sydkorea tror att en frisk kropp innebär ett långt liv. Sung säger också att han kan tänka bättre om han tränar regelbundet. Han och andra medlemmar i grannskapet har organiserat en träningsgrupp som träffas dagligen.

Många pensionärer har hälsoproblem och kan inte följa Sungs motionsexempel, men de flesta kan åtminstone hitta sätt att promenera och många kan välja en hälsosammare kost.

Frieda, som bor i Hamburg i Tyskland, behöver särskild medicinsk vård som hennes familj inte kan erbjuda. Hon bor därför på en inrättning där hon kan få ordentlig behandling. Hon håller kontakten med sina barn och njuter av att umgås med andra på sitt äldreboende.

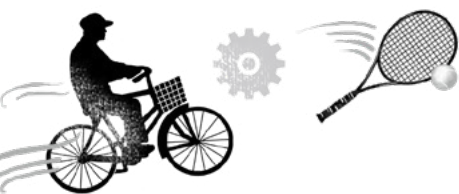
Vad ska du göra med din tid?

När en lärare vid namn Abasi gick i pension i Lagos i Nigeria kände han sig ensam och saknade att arbeta med ungdomar. Han var ivrig att hitta något att göra och med hjälp av samhället öppnade han en privatskola. Han älskar att vara med barn igen.

David från Utah i USA hade vissa hälsoproblem som tvingade honom att slutligen dra sig tillbaka vid 72 års ålder. Medan han återhämtade sig fortsatte hans fru Sheila att tjäna som hjälpföreningspresident i församlingen. När hon avlöstes pratade de med sin biskop om andra möjligheter att tjäna, och biskopen föreslog att David skulle kunna använda sin erfarenhet som personaladministratör och Sheila skulle kunna använda sin bakgrund som arbetsförmedlare för att tjäna på kyrkans arbetsförmedling.

De kallades snart på en servicemission. "Vi älskar det", säger David. "Vi får båda göra saker som vi vet hur man gör och vi kan tjäna i vår egen takt."





Många pensionärer finner tillfredsställelse som servicemissionärer, äldre missionärer eller volontärer som utför samhällstjänst. Du har troligtvis särskilda färdigheter som kan vara till nytta för andra och hjälpa dig att bidra på ett meningsfullt sätt. Du behöver inte ens vänta tills du går i pension. Du kan börja redan i dag genom att undersöka möjligheterna att tjäna där du bor. Kolla med skolor, samlingslokaler, bibliotek och så vidare. I de områden där JustServe.org finns tillgängligt kan du se på webbplatsen vad du kan göra för att hjälpa till. När du sedan går i pension har du redan en känsla för vad du kan göra.

Vilka är de *bästa* sakerna att göra?

När du går in i pension kan du underlätta din väg genom att planera mål som fungerar för dig. President Dallin H. Oaks, förste rådgivare i första presidentskapet, gav detta råd: "När vi överväger olika val bör vi komma ihåg att det inte räcker att något är bra. Andra val är bättre, och ytterligare andra är bäst."²



Med detta råd i åtanke följer här några saker som du kanske vill överväga när du går i pension:

- Fortsätt att sätta Frälsaren i centrum för ditt liv.
- Tjäna som missionär – en eller flera gånger.
- Fokusera på släktforskning och tempeltjänst.
- Umgås med din familj.
- Gör frivilligarbete i ditt samhälle.
- Anlägg en grönsaksträdgård. Dela med dig av det du odlar.
- Hjälp barnbarn eller andra studerande med deras studier.
- Anmäl dig till kostnadsfria onlineutbildningar.
- Lär dig en ny färdighet eller hobby.
- Mätta dig med skrifterna.
- Utveckla eller fortsätt med ett träningsprogram för att upprätthålla din hälsa och stärka din kropp.

Som president Russell M. Nelson har sagt: "Jag [uppmanar] er att i allt större grad vända era hjärtan, sinnen och själar till vår himmelske Fader och hans Son Jesus Kristus. Låt det bli ert nya normala."³ Med hjälp av planering kan du förutse och omfamna pensioneringen som en tid av nystarter. ■

SLUTNOTER

1. Russell M. Nelson, "Neither Trust in the Arm of Flesh" (examenstal vid Brigham Young University, 23 april 2009), s. 2, speeches.byu.edu.
2. Dallin H. Oaks, "Bra, bättre, bäst", *Liahona*, nov. 2007, s. 105.
3. Russell M. Nelson, "Det nya normala", *Liahona*, nov. 2020, s. 118.

TILL FÖRÄLDRAR



Guds plan är
till för dig

Kära föräldrar!

När vi studerar bilderna, symbolerna och lärdomarna i Gamla testamentet kan vi bättre förstå vår himmelske Faders plan för oss och Jesu Kristi roll i den planen.

Artiklarna i månadens nummer kan ge dig idéer för hur du kan undervisa barnen om Gamla testamentet och om Guds plan för oss.

SAMTAL OM EVANGELIET

Vår himmelske Fader har en gudomlig plan för sina barn

Varför är det viktigt att förstå Guds frälsningsplan? Använd "Evangeliets grunder" på sidan 10 för att lära dina barn vikten av Adams och Evas fall. Tillsammans kan ni göra en lista över de välsignelser och möjligheter som vi har i detta liv tack vare att vi kom till jorden.

Efter att ha läst äldste Quentin L. Cooks artikel på sidan 6 kan ni som familj diskutera vilka välsignelser som har kommit in i ert liv tack vare vetskapen om att Gud har en plan för att rädda sina barn.

Undervisa barn ur skrifterna

Se sidan 38 för förslag på hur du kan hjälpa barnen att engagera sig i skrifterna. Fördjupa dina studier i Gamla testamentet genom att läsa artiklarna på sidorna 12 och 42. Vad lär du dig som hjälper dig att förstå Gamla testamentet? Diskutera under bön med din familj vilka mål ni har för era studier i *Kom och följ mig* i år.

Insikter i Kom och följ mig

Se sidan 46 för en illustrerad förklaring av skapelsen och andra material som stödjer era studier i *Kom och följ mig* varje vecka.

KOM OCH FÖLJ MIG FAMILJEKUL

Förvaltare av jorden

Mose 2:28 förklarar att människan fick herravälde över allt levande. President Russell M. Nelson har sagt: "Vi bör ta hand om jorden, förvalta den klokt och bevara den för framtida generationer" ("Skapelsen", *Liahona*, juli 2000, s. 104).

1. Ta en kort promenad i det område ni bor i eller titta på bilder och videor av vackra landskap.
2. Peka ut olika delar av miljön som ni lägger märke till. Det kan vara växter, djur eller landskapstyper.
3. Lägg märke till varje levande varelse och diskutera specifika sätt att ta hand om dem och miljön runt omkring dem.

Diskussion: På vilka sätt tar vår himmelske Fader och Jesus Kristus hand om oss? Hur kan vi följa deras exempel när vi tar hand om de levande varelserna omkring oss? På vilket sätt kan vi genom våra handlingar visa vår tacksamhet för Guds skapelser?

Insänt av Mitzi Shoneman

FRÅN TIDSKRIFTEN VÄGLEDNING FÖR DE UNGA

"Hitta Jesus Kristus i Gamla testamentet"

Ta en stund för att ta reda på var du kan hitta Jesus Kristus när du läser Gamla testamentet i år.

Håll kontakten

Använd den här artikeln för att fundera på hur du kan använda tekniken för att ha kul med släkt och vänner som bor långt borta.

"Förtrösta på Herren"

Med ett nytt år kommer ett nytt ungdomstema. Läs om hur medlemmar i generalpresidentskapen för Unga kvinnor och Unga män kom att "förtrösta på Herren".

Studiehjälpmedel för Kom och följ mig

Har du någonsin undrat om Gud känner dig? Läs Moses berättelse för att bättre förstå Guds kärlek till dig personligen.



FRÅN TIDSKRIFTEN VÄNNEN

Kom och följ mig för barn

Hitta fler studiehjälpmedel för din familj på ett och samma ställe i vår nya avdelning *Kom och följ mig*! Använd förslag för hemaftnar varje vecka, en illustrerad berättelse ur skrifterna och mycket mer för att hjälpa ditt barn att lära sig mer om Gamla testamentet.

Förslag för barn och ungdomar

Hjälp ditt barn att sätta upp ett nytt mål med hjälp av aktiviteten "Vad tänker du på?" i avsnittet För äldre barn.

Hjälpande händer i Japan

Träffa en ny vän som hjälper andra på samma sätt som Jesus gör. Res också med Margo och Paolo för att lära dig mer om livet i Japan!

Unga pionjärer

Läs en berättelse varje månad om ett barn någonstans i världen som är en pionjär! Den här månaden får du veta hur Dinis från Portugal hittade ett svar när han undrade om kyrkan verkligen var sann.

Jesus sa

Lär ditt barn Jesu Kristi ord med vår nyaste sida i avsnittet För små vänner.

Att göra skrifterna
verkliga för våra barn





Ta del av de här förslagen för att hjälpa barnen känna att skrifterna är verkliga och att de påverkar dem.

Merrilee Browne Boyack

Jag ska aldrig glömma den dagen. I min primärklass var Brandon och hans kompis klädda i badrockar och resten av klassen stod bakom en hopfällbar stol. Vi spelade upp historien om Alma och Amulek när de rättfärdiga brändes, och Brandon spelade Alma. När han läste det skriftställe där Anden hindrade Alma från att rädda folket rann tårarna nerför hans kinder. Till slut tittade han desperat på mig: "Systrar Boyack, jag kan inte läsa det här! Det är för sorgligt!"

Brandon var vanligtvis lite svår att hantera i klassrummet. Men den dagen kände han en kraftfull ande. Den dagen blev Mormons bok väldigt verklig för honom.

Gör skrifterna verkliga

Det bud som Herren gav Adam gäller även oss: "Lär därför dina barn att alla människor överallt måste omvända sig, annars kan de på intet sätt ärva Guds rike" (Mose 6:57). Herren fortsatte med liknande ord: "Därför ger jag dig en befallning att oförbehållsamt undervisa dina barn om detta" (Mose 6:58).

Som vuxna som bryr sig om barn vill vi hjälpa dem att lära sig att älska skrifterna. Ett sätt att göra det är att få skrifterna att kännas verkliga för dem. Barnen kommer att bli entusiastiska och villiga att sätta upp mål för att studera Gamla testamentet om vi undervisar dem på ett sätt som gör att de känner att skrifterna är relevanta för dem (se 1 Ne. 19:23).

Det finns flera sätt att hjälpa våra barn att känna att skrifterna är verkliga och att de har en stor betydelse.

Rollspel

Gamla testamentets berättelser blir levande genom rollspel. Oavsett om det handlar om att klä ut sig till Noa och samla alla uppstoppade djur till "arken", skapa en "grotta" under ett bord med ett uppstoppat lejon inuti och din son som den modige Daniel, eller din dotter som den djärva profetissan Deborah som leder sina bröder och systrar som Israels arméer, kan rollspel göra berättelserna i Gamla testamentet levande.

Jag kommer aldrig att glömma den dag för flera decennier sedan då jag satt på seminariet tidigt på morgonen i Michigan. Min lärare talade om missionen till zoramiterna i Mormons bok. Plötsligt hoppade han upp på bordet och började med hög röst läsa Rameumptom-bönen. Det väckte oss alla! Det har gått många år, men det är inpräntat i mitt minne. En grupp tonåringar påverkades djupt av en lärare som spelade rollspel.

Under årens lopp har var och en av mina söner njutit av att stå på ryggstödet på vår soffa och låtsas vara lamaniten Samuel som predikar från muren eller håller upp en käpp som Mose och utropar: "Släpp mitt folk!"

När barn får uppleva att spela rollspel med berättelser ur skrifterna blir skrifterna mycket verkliga för dem.

Miljö

Verkliga upplevelser hjälper barn att lära sig, förstå och tillämpa information. Det kan vi göra genom att skapa en miljö där de kan koppla samman skrifterna med sin omgivning och sitt liv. När våra fyra söner var små studerade vi till exempel Mormons bok tillsammans. En hemafton ägde rum i vårt tält, där vi pratade om Lehi och hans familj som reste genom vildmarken. Vi pratade om hur det var för Lehis familj att resa och bo i ett tält så länge. Berättelsen blev levande för dem.

När du undervisar om Abrahams erfarenhet av att lära sig om stjärnorna och himlen kan miljön göra stor skillnad. Föreställ dig att den lektionen ges på kvällen, när du ligger på gräset med dina barn under stjärnorna. Abrahams erfarenhet kommer att vara betydelsefull för dem på ett djupare sätt.

I stället för att bara läsa om Jerikos murar som förstördes kan man sitta vid en hög mur och läsa berättelsen där. Barnen kommer att bli djupt imponerade av underverket.

I stället för att prata om hur Salomo byggde templet kan du ta med barnen till templet, om ni har ett i närheten, och läsa berättelsen på templets mark och tala om hur viktigt Herrens hus är i deras liv.

I stället för att bara prata om medlemmarna i Israels hus som går till det förlovade landet kan du ta med barnen på en vandring och sjunga primärsånger längs vägen.

Upplevelser kan vara otroligt bra för att hjälpa barn att känna verkligheten i de berättelser ur skrifterna de hör och läser. Sådana upplevelser kommer också att skapa fantastiska minnen för dina barn som gör att skrifterna blir levande för dem.

Ställ frågor

Vi kan hjälpa barnen att förstå skrifterna bättre genom att ställa frågor.

"Hur skulle du känna dig om ingen lyssnade på dig?" gör Noas berättelse verklig.

"Hur skulle det vara att sitta i fängelse i ett främmande land där ingen tror på Gud som du gör?" gör Josefs berättelse verklig.

"Hur tror du att det var att kastas i en brinnande ugn?" gör Shadrak, Meshak och Abed-Negos berättelse verklig.

När vi ställer frågor är det



viktigt att våra barn får uttrycka sina åsikter fritt och utan kritik. Låt dem prata. Låt dem bearbeta berättelsen. Och uppmuntra dem att ställa många egna frågor.

Tillämpning

Några av de bästa frågorna vi kan ställa hjälper barnen att tillämpa skrifterna på sig själva.

”Vad har du lärt dig av Joseph Smiths upplevelser? Har du funderat på att be om svar? Vilka erfarenheter har du haft?”

”När du läser om Jona i valen, hur hjälper det dig att välja att följa Guds bud?”

”Hur tror du att Maria kände sig när ängeln berättade att hon skulle få ett barn som var Guds Son? Hur hjälper det dig att följa Guds plan för ditt liv?”

Tillämpning är särskilt viktigt för våra tonåringar när de börjar fundera över de lärdomar och principer som lärs ut i skrifterna och börjar införliva dem i sina liv. Genom att göra tillämpningar kan man också förstärka att de flesta svaren på deras frågor kan hittas i skrifterna och att skrifterna är relevanta för deras livserfarenheter.

Lärstilar

Människor lär sig bäst på olika sätt – vissa genom visuella medel som att läsa, andra genom auditiva medel som att lyssna

och andra genom taktila medel som att röra sig, göra en aktivitet eller tillverka något med händerna.

För att hjälpa barn att förstå och tillämpa skrifterna är det bäst att använda ett tillvägagångssätt som passar deras lärstil. Det är bra att bedöma vilken typ av lärstil som tilltalar varje barn. Primärlärare kan samarbeta med föräldrarna för att förstå barnens lärstilar så att lärarna kan anpassa sina undervisningsmetoder för att hjälpa varje enskilt barn.

Visuella elever har nytta av att ha en egen uppsättning skrifter så att de kan läsa och markera dem. Du kan också sätta upp bilder från berättelser ur skrifterna i deras rum eller på andra ställen i hemmet.

Auditiva elever tycker om att lyssna på skrifterna. Barnen kan läsa skrifterna högt för sig själva, lyssna på dem på sina datorer eller enheter eller låta en förälder eller ett syskon läsa för dem.

Taktila elever behöver en fysisk aktivitetskomponent i sina skriftstudier. Du kan be dem att rita en bild av skriftberättelsen medan du läser den. Dessa barn kommer också att ha nytta av att ha sina egna skrifter så att de kan markera i eller färglägga dem.

Att kombinera olika lärstilar kan vara särskilt effektivt för att göra skrifterna levande. I stället för att bara prata om Mose och de tio budorden kan du låta barnen göra lertavlor eller en teckning av Mose som tar emot de tio budorden på berget samtidigt som du berättar historien för dem, vilket gör det lättare för dem att lära sig. När ni studerar *Kom och följ mig* kan du dela ut kriterier eller färgpennor och låta de äldre barnen färgkoda sina skrifter medan de yngre barnen ritat bilder samtidigt som mamma eller pappa läser berättelsen ur skrifterna. Detta är en kombination av visuellt, auditivt och taktilt lärande som är mycket effektivt.

Vi kan göra många saker för att göra skrifterna verkliga för våra barn. När vi gör det kommer våra barn att lära sig mer av skrifterna, njuta mer av dem och tillämpa dem i sina liv på ett mycket effektivare sätt. Förhoppningen är att de under denna process ska komma att älska skrifterna innerligt. Och det gör det värt alla ansträngningar. ■

*Jehova är Jesus Kristus.
Gamla testamentets
profeter profeterade och
undervisade om Jesus
Kristus.*



*Den Helige Anden kommer
att uppmärksamma oss
på specifika verser som
blir till styrka för oss i
utmaningar.*

VÄLSIGNELSERNA AV ATT STUDERA GAMLA TESTAMENTET

*När vi läser
kapitlen och
verserna i denna
forntida skrift
blir vi andligt
stärkta.*

Välkommen till 2022 års studier i Gamla testamentet, med resursen *Kom och följ mig* som vägledning! Gamla testamentet är en helig kanon av skrifter som har bevarats av Guds hand för att vi ska kunna läsa och begrunda dem. Det kan vara en välsignelse och vägledning för oss i dessa sista dagar.

Gamla testamentet ger oss ett 3 500 år långt panorama över tro och hängivenhet, från cirka 4 000 f.Kr. till 500 f.Kr. Det finns 39 böcker i Gamla testamentet. 1 Moseboken omfattar de fyra tidsutdelningar som tillhörde Adam, Enok, Noa och Abraham. De återstående 38 böckerna, från 2 Moseboken till Malaki, handlar om Moses tidsutdelning.

När vi läser Gamla testamentet blir vi bättre bekanta med profeterna och deras lärdomar. De undervisade om Jesu Kristi evangelium. De profeterade och såg fram emot Messias ankomst. Deras inspirerade lärdomar har bevarats för vår tid.

När vi läser kapitlen och verserna i Gamla testamentet blir vi andligt stärkta. Den Helige Anden uppmärksammar oss på specifika verser som kommer att vara en styrka för oss när vi ser fram emot Frälsarens återkomst.



Gamla testamentet berättar om Abrahams förbund, som fortfarande är i kraft i dag.



Mark L. Pace
Söndagsskolans
generalpresident



En inspirerande fråga

Jag vill dela med mig av en berättelse om hur en enda vers från Gamla testamentet har påverkat mig under hela mitt liv.

År 1974 var jag 17 år. Jag njöt av livet i mitt näst sista år på high school. Jag såg fram emot min mission. I tidningen *Ensign* från oktober 1974 läste jag ett kraftfullt budskap från president Spencer W. Kimball (1895–1985) med titeln "When the World Will Be Converted".¹ Jag har läst det många gånger sedan dess. Det inspirerar mig än i dag.

President Kimball presenterade ett omfattande globalt perspektiv på tillväxten i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga under denna tidsutdelning. Han undervisade om vår möjlighet och vårt ansvar att föra ut evangeliet till hela världen. President Kimball citerade en vers ur 1 Moseboken. Den inspirerade mig då och den har fortsatt att inspirera mig genom hela mitt liv: "Skulle något vara omöjligt för Herren?" (1 Mos. 18:14, som ska studeras i februari).

President Kimball gick igenom berättelsen om Abraham och Sara. Sara skrattade åt Herrens löfte att hon och Abraham skulle få en son. De hade inte

fått några barn. De var nu 90 respektive 100 år gamla. De var långt bortom de barnalstrande åren.

"Herren sade till Abraham: 'Varför log Sara?'

Skulle något vara omöjligt för Herren? Vid den bestämda tiden nästa år kommer jag tillbaka till dig, och då ska Sara ha en son" (1 Mos. 18:13–14).

Abraham och Sara utövade sin tro. Herren uppfyllde sitt löfte. Isak föddes. Abraham blev nationernas fader.

Styrka för att möta utmaningar

"Skulle något vara omöjligt för Herren?" Detta skriftställe ur Gamla testamentet har stärkt mig när jag har ställts inför livets utmaningar och bekymmer:

- Som ny missionär när jag kände mig överväldigad. "Skulle något vara omöjligt för Herren?"
- Efter min mission, när Anne Marie och jag funderade på att gifta oss och var oroliga för hur vi skulle kunna betala mat, hyra och skolavgifter. "Skulle något vara omöjligt för Herren?"
- Som nygifta, när vi välkomnade barn och upplevde den ekonomiska press som livet innebär. "Skulle något vara omöjligt för Herren?"
- När jag stod inför utmaningarna med forskarstudier, en växande familj och att starta en yrkesbana. "Skulle något vara omöjligt för Herren?"
- När jag var president för Spanienmissionen Barcelona vände Anne Marie och jag oss upprepade gånger till detta skriftställe



Gamla testamentet innehåller lärdomar och principer av tidlös betydelse.



Ju mer vi förstår Gamla testamentet, desto större blir vår insikt i andra delar av skrifterna.



när vi undervisade missionärer. ”Skulle något vara omöjligt för Herren?” Breven till våra missionärer innehöll ofta en hänvisning till: ”Skulle något vara omöjligt för Herren?”

En grund i skrifterna

Denna vers är bara ett av många exempel på inspirerande verser som finns i Gamla testamentet. Jag är säker på att det finns många som redan inspirerar dig. När vi samvetsgrant och under bön läser Gamla testamentet i år kommer den Helige Anden att göra oss uppmärksamma på ytterligare specifika verser som stärker vår omvändelse till Jesus Kristus och hans evangelium.

Gamla testamentet innehåller lärdomar och principer av tidlös betydelse. Det innehåller profetior som ännu inte har uppfyllts. Det lär oss om var vi kommer ifrån. Och det lär oss om Abrahams förbund, som fortfarande är i kraft i dag.

Gamla testamentet utgör en grund för våra andra skrifter. Ju mer vi förstår Gamla testamentet, desto större blir vår förståelse av andra delar av skrifterna, eftersom dess lärdomar förekommer i dessa andra böcker:

- Under sin verksamhet undervisade Frälsaren ur skrifterna i Gamla testamentet.
- Lehi och hans familj bar mässingsplåtarna, som innehöll skrifterna i Gamla testamentet.
- Nephi undervisade Jakob genom att citera från Jesaja i Gamla testamentet.

- Under sitt besök hos nephiterna efter sin uppståndelse citerade Jesus Kristus från Jesaja och Malaki i Gamla testamentet.

Profeterna och lärdomarna i Gamla testamentet är också centrala för budskapet om evangeliets återställelse i vår tid:

- Under sina första besök hos profeten Joseph Smith citerade Moroni från Malaki.
- Den kostbara pärlan innehåller Abrahams och Moses böcker.
- Mose, Elias och Elia visade sig och överlämnade sina prästadömsnycklar till profeten Joseph Smith och Oliver Cowdery i templet i Kirtland.

Vad är syftet?

När vi läser böckerna i Gamla testamentet bör vi tänka på att böckerna valdes ut, betonades och ordnades på ett särskilt sätt av teologiska skäl. Det är lämpligt att fråga oss: ”Varför har den här informationen tagits med och vilket syfte har den?”

Även om delar av Gamla testamentet kan vara svåra att förstå, bör vi komma ihåg att det innehåller en rikedom som inte får försummas. Som profeten Joseph Smith lärde: ”Bibeln är Guds ord i den mån den är rätt översatt” (TA 1:8). Visst är vi välsignade av att kunna studera Guds ord!



Profeterna och lärorna i Gamla testamentet är centrala för budskapet om evangeliets återställelse i vår tid.



Gamla testamentet innehåller profetior som ännu inte har uppfyllts.



Det kan vara till hjälp i våra studier i Gamla testamentet att leta efter teman och insikter. Vi bör söka efter sätt att bättre förstå att Gud i Gamla testamentet också är Gud i Nya testamentet. Jehova är Jesus Kristus. Hur kan studier i Gamla testamentet hjälpa oss att lära känna vår Frälsare bättre?

Andra viktiga teman som jag hittar i Gamla testamentet är förbund, helighet, levande profeter, offer och lydnad, tro och omvändelse, lovprisning av Herren och Guds överhöghet.

När vi studerar bör vi komma ihåg att nutida uppenbarelse ger oss en mer fullständig förståelse av Gamla testamentet. Tack vare nutida uppenbarelse vet vi till exempel att profeterna i Gamla testamentet bar melkisedekska prästadömet och att profeterna i tidigare tider kände till och undervisade om Jesu Kristi evangelium.

En profets löften

I denna tidsutdelning är vi återigen välsignade att veta att profeter och apostlar ger oss inspirerade lärdomar och råd.

Äldste Quentin L. Cook i de tolv apostlarnas kvorum presenterade först

Kom och följ mig – för enskilda och familjer på generalkonferensen i oktober 2018.² Denna resurs har varit en stor välsignelse för oss alla. De senaste tre åren har gett mig några av de mest djupgående och meningsfulla erfarenheterna av skriftstudier i mitt liv. Jag är säker på att lika stora välsignelser väntar oss alla under 2022.

President Russell M. Nelson har sagt att när vi förvandlar våra hem till trons helgedomar och centrum för evangelieundervisning kommer vi att få fyra specifika välsignelser:

1. "Med tiden [kommer] *era* sabbatsdagar verkligen att vara en fröjd."
2. "*Era* barn kommer att tycka att det är spännande att lära sig om och leva efter Frälsarens lärdomar."
3. "Motståndarens inflytande i *ert* liv och i *era* hem kommer att minska."
4. "Förändringarna i er familj blir dramatiska och stärkande."³

President Nelsons löften är djupa och sanna. Dessa välsignelser har blivit verklighet och kommer att fortsätta under 2022 när vi studerar och lär oss av Gamla testamentet. ■

President Nelsons löften är djupa och sanna.

SLUTNOTER

1. Se Spencer W. Kimball, "When the World Will Be Converted", *Ensign*, okt. 1974, s. 2–14.
2. Se Quentin L. Cook, "Djup och varaktig omvändelse till vår himmelske Fader och Herren Jesus Kristus", *Liahona*, nov. 2018, s. 8–12.
3. Russell M. Nelson, "Bli exemplariska sista dagars heliga", *Liahona*, nov. 2018, s. 113.



1 Moseboken 1–2;
Mose 2–3;
Abraham 4–5

Skapelsen

Jorden skapades av Jesus Kristus under vår himmelske Faders ledning för att vi skulle ha en plats att leva på, lära oss och använda vår förmåga att göra bra val (se Abr. 3:24–26).

Profeten Joseph Smith lärde: ”Skapa ... betyder inte att skapa ur ingenting, utan att organisera, på samma sätt som en människa skulle organisera material och bygga ett skepp.”¹ Det hebreiska ordet för ”skapa” betyder att forma, organisera och gestalta (se 1 Mos. 1:1; Abr. 3:24).

President Russell M. Nelson förklarade: ”Själva den fysiska skapelsen iscensattes under ordnade tidsperioder”, inte kalenderdagar. ”Oavsett om varje fas [av skapelsen] kallas en *dag*, en *tidsperiod* eller en *tidsålder* var den en period mellan två identifierbara händelser – en uppdelning av evigheten.”²

Första dagen:

Ljus och mörker

”Gud sade: ’Varde ljus!’” och han ”skilde ljuset från mörkret” och skapade dag och natt (se 1 Mos. 1:3–5).

Andra dagen:

Vatten och himlen

Gud separerade vattnet och himlen. ”Gud sade: ’Mitt i vattnet ska finnas ett valv.’ ... Gud kallade valvet himmel.” (Se 1 Mos. 1:6–8.)

Tredje dagen:

Haven och jorden

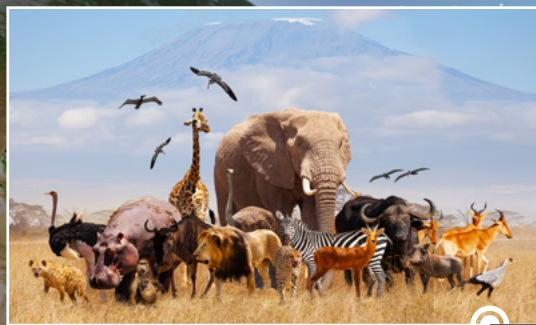
”Gud kallade det torra land, och vattensamlingen kallade han hav” (1 Mos. 1:10). Jorden var då redo för växtlighet (se 1 Mos. 1:11–12).

ADAM OCH EVA I LUSTGÅRDEN. AV LOWELL BRUCE BENNETT

Fjärde dagen:

Solen och årstiderna

Gud skapade solen, månen och stjärnorna "som skiljer dagen från natten" och för att "vara tecken som utmärker högtider, dagar och år" (se 1 Mos. 1:14-16).



Femte dagen:

Levande varelser

Gud skapade "alla levande varelser" (1 Mos. 1:21). Dessa varelser befalldes att föröka sig och uppfylla jorden och havet (se 1 Mos. 1:22).



Sjätte dagen:

Adam och Eva

Guds skapelse av liv fortsatte med "jordens djur", "boskapsdjur" och "krälande djur" (Abr. 4:24-25). Sedan skapade han Adam och Eva "till sin egen kropps avbild" (Mose 6:9) och befallde dem: "Var fruktsamma och föröka er, uppfyll jorden och ... råd över ... alla djur som rör sig på jorden" (1 Mos. 1:28).

Sjunde dagen:

Vilodagen

Efter att ha avslutat sitt arbete vilade Gud på den sjunde dagen. "Och Gud välsignade den sjunde dagen och helgade den, för på den dagen vilade han från hela sitt verk som han hade skapat och gjort" (1 Mos. 2:3).

Gud befallde senare att även vi ska: "Tänka på sabbatsdagen så att vi helgar den" (se 2 Mos. 20:8).

Vi kan göra sabbatsdagen helig genom att ta oss tid att gå i kyrkan, ta del av sakramentet och minnas Frälsaren. Herren lärde: "För sannerligen, detta är en dag bestämd åt dig till att vila från ditt arbete och ägna den Allrahögste din andakt" (L&F 59:10).

På sabbatsdagen är "våra tankar, våra handlingar och vårt uppförande tecken som vi ger till Gud och ett sätt att visa vår kärlek till honom".³

SLUTNOTER

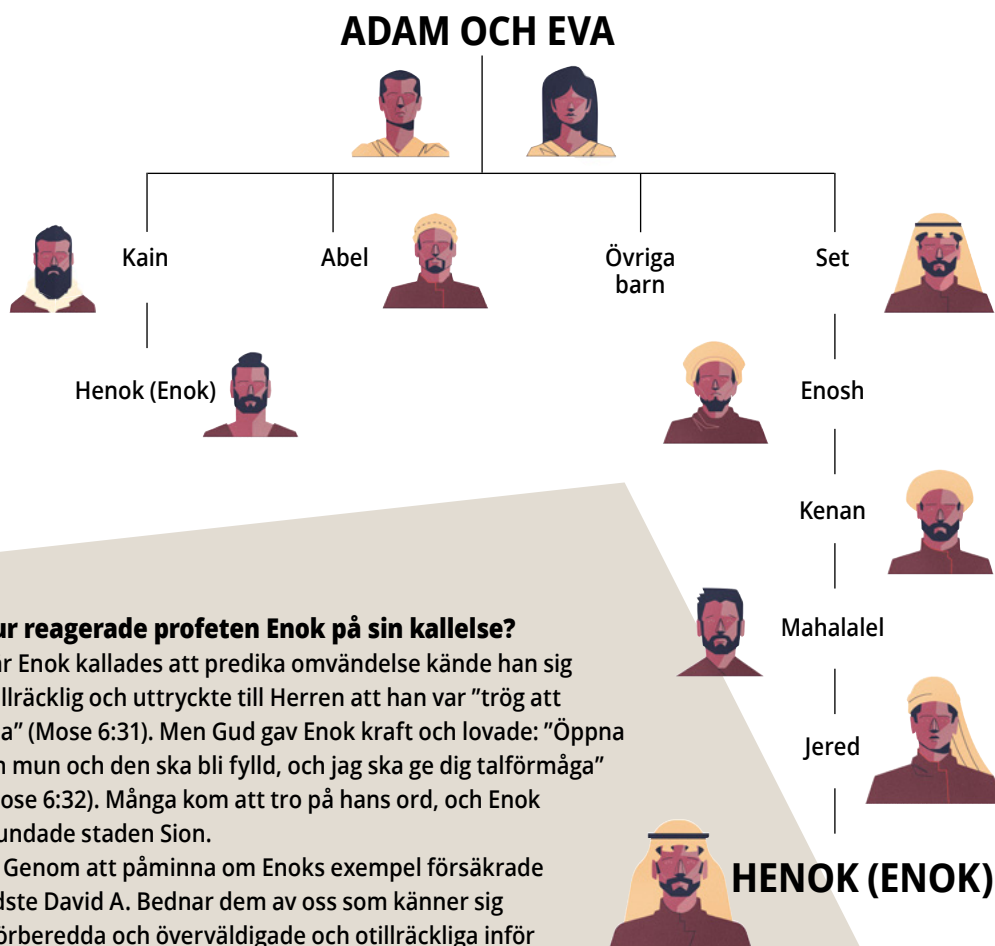
1. Joseph Smith, tal hållet den 7 april 1844, i History, 1838-1856, volym E-1 [1 juli 1843-30 april 1844], s. 1973, josephsmithpapers.org.
2. Russell M. Nelson, "Skapelsen", *Liahona*, juli 2000, s. 103.
3. David A. Bednar, "Dyrbara och mycket stora löften", *Liahona*, nov. 2017, s. 92. Se även Russell M. Nelson, "Sabbaten är en lust och en glädje", *Liahona*, maj 2015, s. 130.



Mose 6–7

Vem var Enok?

Det här släktträdet visar de två männen som heter Enok i Adam och Evas släkt. Kains son Enok, Adams sonson (se Mose 5), skiljer sig från Jereds son Enok, som levde sex generationer efter Adam och byggde staden Sion (se Mose 6–7).



Hur reagerade profeten Enok på sin kallelse?

När Enok kallades att predika omvändelse kände han sig otillräcklig och uttryckte till Herren att han var "trög att tala" (Mose 6:31). Men Gud gav Enok kraft och lovade: "Öppna din mun och den ska bli fylld, och jag ska ge dig talförmåga" (Mose 6:32). Många kom att tro på hans ord, och Enok grundade staden Sion.

Genom att påminna om Enoks exempel försäkrade äldste David A. Bednar dem av oss som känner sig oförberedda och överväldigade och otillräckliga inför en ny kallelse eller ett nytt ansvar att "Herrens löfte till Enok [är] lika tillämpligt på oss ... i dag" ("Med Herrens kraft", generalkonferensen i oktober 2004).

HENOK (ENOK)

VIKTIGA HÄNDELSER I ENOKS LIV



KONSTVERK UR GAMLA TESTAMENTET
Enok och Sions stad

"Enok fortsatte att predika i rättfärdighet för Guds folk. Och det hände sig i hans dagar att han byggde en stad som kallades Helighetens stad, ja, SION." Mose 7:19



UNGA VUXNA

*Hjälp med att gå
vidare i livet*

26



SMYGTITT

**ETT UTDRAG UR
VOLYM 3 AV SAINTS**

18

ÄR DU REDO ATT GÅ
I PENSION?

**TIPS FÖR EN SMIDIG
ÖVERGÅNG**

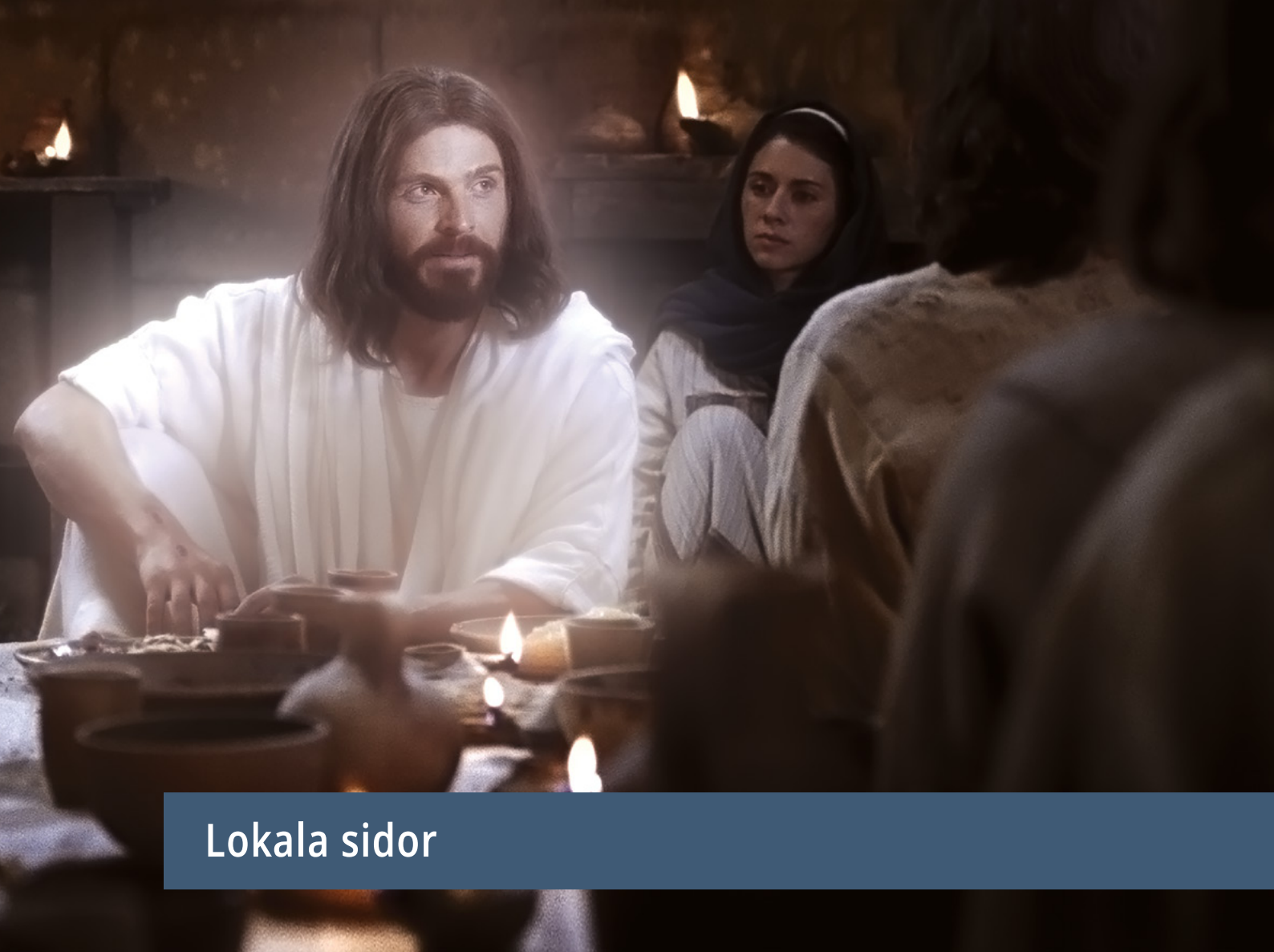
32

FÖRÄLDRAR

**HUR DU FÅR DINA
BARN INTRESSERADE
AV SKRIFTERNA**

38





Lokala sidor

L2 En ny andlig begynnelse
Äldste Erik Bernskov

**L3 Kämpa på! Resultat och analys
av missionens enkät**
Terez Nilsson

L4 Äldste Morris Ponce de León
Terez Nilsson

L4 När långt borta blir nära
Terez Nilsson

L6 Sigrid från Schneidemühl
Ann-Cathrine Hindborg

L7 Tröst och hjälp
Sofia Karlsson

L8 "Arkivmissionärer" i Sverige
Äldste Mury Salls

L9 Två missionärer från Blekinge
Monica Bernpaintner

L10 När missionsarbetet gör avtryck
Äldste J. Gregory Lake

L11 Nya missionärer i Sverigemissionen

L12 Avresande missionärer

L12 Min väg till templet
Catharina Lieng

L13 I Guds rike är alla önskade
Renée Broch Augustsson

L14 I deras fotspår
Christian Strömberg

L15 Att tjäna genom musik
Hanna Saffer

L16 Kyrkans tidskrifter att dela till andra





En ny andlig begynnelse

**Äldste Erik Bernskov,
Danmark**

Områdessjuttio

Efter sin uppståndelse besökte och undervisade Frälsaren sina apostlar. I fyrtio dagar visade han sig för dem och undervisade dem om Guds rike. Vilken underbar tid de måste ha haft tillsammans. Under den tiden sa han också till dem att de inte skulle lämna Jerusalem utan vänta tills de hade blivit begåvade med kraft från höjden. Han lovade dem att de snart skulle döpas med den helige Anden. Vilken cliffhanger han lämnade efter sig. De måste storligen ha sett fram emot den händelsen, som snart skulle inträffa.

När Jesus hade välsignat gruppen och lämnat dem återvändande apostlarna till Jerusalem med stor glädje och tillbringade mycket tid i templet medan de väntade. Ett utmärkt sätt att förbereda sig andligt för det kommande dopet med den Helige Anden och de händelser som kom därefter.

Apostlarna behövde bara vänta till den judiska tacksägelsedagen, eller pingstdagen, som inföll 50 dagar efter påskhögtiden. När de var samlade hördes plötsligt ett dån som från en våldsam storm, och det fyllde hela huset. ”Tungor som av eld visade sig för dem och fördelade sig och satte sig på var och en av dem.” De fylldes av den Helige Anden och började tala främmande språk.

Det här utgjutandet av den Helige Anden var den andliga begynnelsen för de första heliga. Kort därefter döptes många själar, och underverk utfördes av apostlarna. De nya heliga levde i harmoni med varandra, de hjälpte behövande och de gick ofta till templet.

Vi har många gånger i den återställda kyrkans historia sett utgjutande av den Helige Anden som har stärkt de heliga. Vad gäller särskilt heliga tillfällen har många medlemmar haft underbara andliga upplevelser i samband med invigningar av tempel. Det mest kända och unika utgjutandet inträffade när Kirtlands tempel invigdes 1836. Före invigningen hade många uppoffringar gjorts av medlemmarna som donerade tid och pengar för att bygga det här speciella första templet, som fortfarande

står. De heliga blev också ombedda att förbereda sig andligt före invigningen.

Jag hade nöjet att uppleva invigningen av Köpenhamns tempel 2004. Före invigningen var jag och många andra medlemmar engagerade i alla praktiska detaljer som rörde templets öppettid för tusentals besökare. Alla förberedelser och de upplyftande upplevelserna när vi tog med besökare runt i templet före invigningen gjorde invigningen i sig till en speciell händelse som hade stor inverkan på medlemmarna och som motiverade dem att komma ofta till templet för att tjäna och känna Anden.

När man har haft upplevelsen att bli fylld av den Helige Anden är en typisk följd ofta att man får en önskan att på nytt förplikta sig att leva närmare Herren. Det kan också medföra en starkare beslutsamhet och motivation att göra gott och hjälpa andra. Kanske också större kärlek och tålmod gentemot andra.

Lyckligtvis är det inte nödvändigt att vänta på stora händelser, som en tempelinvigning, ett besök av en apostel, speciella konferenser och liknande innan man kan känna den Helige Andens närvaro eller utgjutande och känna sig förnyad. Min erfarenhet är att jag kan känna en ny begynnelse varje vecka i kyrkans möten och när jag tar del av sakramentet, när jag under en vecka har studerat skrifterna – ofta tillsammans med Kom och följ mig-manualen – och tjänat andra.

Jag har den stora förmånen att bo nära ett tempel, och när jag kommer dit påminns jag om livets mening och allt sätts i rätt perspektiv. Jag kanske inte får sådana upplevelser som de heliga hade under invigningen i Kirtland, men den speciella ande som finns i templet hjälper mig också att vara mer mottaglig för den Helige Andens närvaro – precis som de första heliga blev dagen före pingstdagen. ■



De fylldes av den
Helige Anden
och började tala
främmande språk.

Kämpa på! Resultat och analys av missionens enkät

Terez Nilsson

redaktionen

Sverigemissionen har liksom andra missioner behövt förändra sitt arbetssätt på grund av den världsomspännande pandemin. Under sommaren 2021 började missionen som ett led i detta att genomföra en enkät, där fler än 3 200 personer nu har deltagit. Merparten av deltagarna har varit yngre. Frågeställningarna har rört förändringar av attityder och prioriteringar som kommit till följd av covid-19. Enkäten i sig har lett till att missionärerna har fått kontakt med flera uppriktiga människor som för närvarande tar emot undervisning.

Presidenten för Sverigemissionen Robert L. Davis drar slutsatsen att vi bättre kan hjälpa andra när vi vet vilka utmaningar de har och vad det är de söker. "Alla människor har utmaningar och Jesu Kristi evangelium erbjuder lösningen." Enkäten visar att pandemin radikalt har förändrat människors liv och även deras sätt att tänka. Nästan 60 procent av dem som svarat har tänkt mer på livets mening under denna speciella tid. President

Davis menar att det i dag finns exempellösa möjligheter till utveckling hos alla. Med resultatet från enkäten kan vi på nytt närma oss våra medmänniskor och dela de erfarenheter vi har av tröst och glädje genom vår Frälsare Jesus Kristus.

Andra saker som förutom familjen nu har fått större

betydelse för dem som svarat är: vänner 43%, hälsa 42%, hjälpa andra 28 %. Vi kan ana att pandemin med dess restriktioner har öppnat vägen för ett nytt synsätt hos den svenska befolkningen.

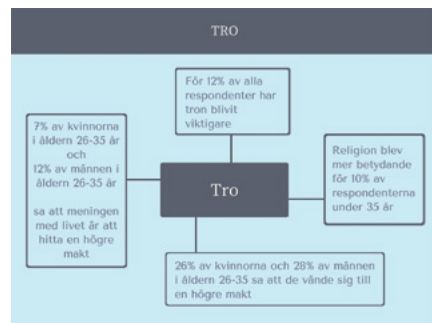
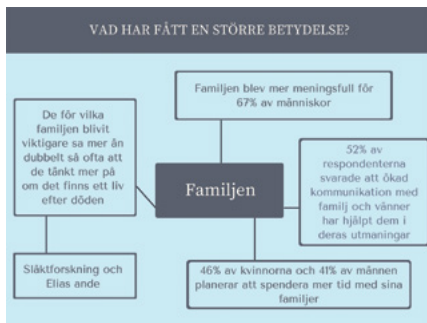
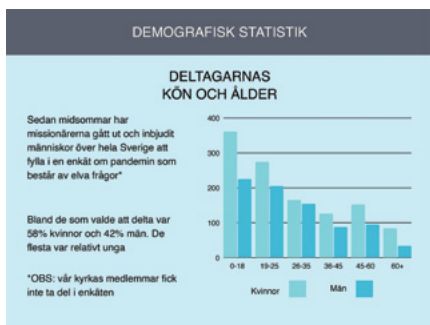
Deltagarna i enkäten har också besvarat frågor om problem och utmaningar. Vi kan utläsa att nästan 60 procent upplever större ensamhet. Ängst och känslor av hopplöshet har också ökat. Missionen poängterar vikten av att bjuda in till aktiviteter och möten. Detta är mer välbehövligt nu än någonsin!

29 procent av dem som svarat på enkäten har vänt sig till en högre makt. Anmärkningsvärt nog är det gruppen unga män som toppar statistiken här. 32 procent av männen under 18 år beskriver dessutom sig själva som religiösa. 83 procent av dem som svarat att de vänt sig till en högre makt, säger att de bett på något sätt. Även om de personer som valt att svara på enkäten till större del är mer andligt öppna än i samhället i övrigt, måste man utläsa en tendens till

växande intresse för trosfrågor. Missionen kommer till slutsatsen att minst 4,3 procent av dem som svarat på enkäten kan betecknas som sökare. Dessa vill aktivt ha något mer, men de har inte hittat det ännu. 65 procent av dessa var under 25 år. Låt oss förena oss med missionärerna i försöken att finna dessa uppriktigt sökande människor. Vi kan bjuda in till aktiviteter och möten och även till våra hem. Vi kan också dela med oss av de korta budskap som missionen spelar in med oss svenska medlemmar för sociala medier. Du hittar dem på "Vägen till hopp och frid" och på "Kom till Kristus". ■



Robert L. Davis, president för Sverigemissionen, och hans hustru Tiffany.



Äldste Morris Ponce de León

Terez Nilsson
redaktionen

När en svensk missionär som tjänar i Sverige fladdrade förbi i nyhetsflödet visste jag att han inte varit med bland de avresande missionärerna i de lokala sidorna i Liahona. Jag blev nyfiken och skrev till honom. Äldste Morris Ponce de León tog sig tid att svara på mina frågor och jag känner att jag verkligen vill dela det han skrev med Liahonas läsare.

Äldste Ponce de León kommer från Södertälje församling och började sin mission i februari 2021. Han säger att det än så länge varit den roligaste och bästa tiden i hans liv och att han inte skulle vilja spendera den tiden på något annat sätt.

Jag frågade äldste Ponce de León om hans exotiska efternamn och fick veta att det är spansk-colombianskt på hans pappas sida. Det fanns en conquistador vid namn Juan Ponce som seglade med sina två bröder på Christopher Columbus skepp. Han blev känd för att han sedan ledde den första europeiska expeditionen till Florida och att han var den första guvernören av Puerto Rico. Juan Ponce letade efter ungdomens källa, alltså den som nämns i filmen *Pirates of the Caribbean*. När han kom tillbaka till Spanien blev han dubbad till Juan Ponce de León, alltså Ponce af Lejon.

Nu låter jag äldste Ponce de León berätta:

Jag har varit medlem hela mitt liv och har allt att tacka min underbara mamma för, som integrerade evangeliet i vår uppväxt. Hon har varit ett stort exempel på hur man kan leva efter evangeliet och det har gjort att jag fortsatt, även när det varit svårt. Jesus var och är min fasta klippa.

Under min uppväxt har jag sett exempel på ont och gott. I skolan har jag varit ensam medlem i kyrkan, så det har inte alltid varit lätt att välja det rätta eller det bästa. Jag har dock alltid dragits till principerna som evangeliet är grundat på. Jag har kunnat se hur stor skillnad evangeliet kan göra i ens liv, att det ger en ett ljus att följa när man inte vet vart man är på väg. Det är verkligen en ledstång i livet. Om man förstår vart ledstången leder kan den vara till mycket stor hjälp. Jag känner stor tacksamhet och glädje för de saker jag kunnat undvika genom att hålla fast i ledstången. Detta betyder inte att jag var perfekt när jag växte upp eller att

jag alltid ville gå till kyrkan eller sköta mitt ämbete. Men gnistan fanns alltid där.

Jag tror att det kommer en tid då man måste bestämma sig för att luta sig mot Gud och finna sig själv i den plan han har för oss. Att bara göra sin plikt och luta sig mot sina föräldrars vittnesbörd räcker inte. När jag var 17–18 så började jag verkligen fundera, läsa skrifterna och utforska vad evangeliet är och om jag hade ett vittnesbörd.

Det jag nu förstått är att mitt vittnesbörd har varit som en gradvis soluppgång. Jag hade en gnista som till slut blivit en brasa. När jag fortsätter att ta hand om min eld genom att ge den bränsle kommer den inte att sluta brinna. Ens vittnesbörd och tro är verkligen som det står i Alma 32, en levande växt som behöver konstant näring. Jag vet att Gud verkligen kan och vill hjälpa oss med allting, men vi måste be och sedan agera på det vi känner! ■



Äldste Morris Ponce de León (till höger) tillsammans med sin kamrat äldste Muhlestein.



När långt borta blir nära

Terez Nilsson
redaktionen

Mats och Veronika Ekelund har lämnat storstadslivet i Stockholm för en gård utanför Leksand i Dalarna. Redaktionen fick höra om en dialog de haft med ledarna i den nya församlingen. Biskopens omsorg om församlingen och Mats och Veronikas villighet att tjäna ledde till att de fick ett unikt första uppdrag. De skulle verka som hemlärare (senare stödpar) för 28 familjer utspridda över hela övre Dalarna.

För Veronika blev den nya kallelsen en återspeglning av barndomens upplevelser. Veronikas far, Haakon (senare Gustav) Palm, hade tjänat som grenspresident i Borlänge under en stor del av hennes uppväxt. Veronika minns hur hennes pappa tog med sig familjen på somrarna för att besöka medlemmar som bodde långt bort från Borlänge. Lima, Älvdalen, Evertsberg, Nås och Solvarbo var



Veronika och Mats Ekelund.

bland byarna som besöktes. Vid ett av dessa besök minns Veronika att hennes far fick ta emot tiondepengar som under lång tid sparats i en burk. Hela familjen Palm lämnade successivt Borlänge för andra församlingar, men nu är alltså Veronika tillbaka i det vackra landskapet tillsammans med maken Mats, redo att söka upp medlemmar som på olika sätt förlorat kontakten med kyrkan.

Byarna som Mats och Veronika besöker ligger mestadels utmed Österdalälven där sjön Siljan finns med. Andra medlemmar bor utmed den andra älvfåran, vid Västerdalälven, den som leder till Sälensfjällen och vintersportorterna.

”På våra resor har vi mötts av försiktiga leenden, förvånade blickar och varmt välkomnande”, berättar Mats. ”I ett hem blev vi ombedda att inte komma tillbaka och några medlemmar fanns inte längre kvar på de adresser vi hade.”

Mats fortsätter att berätta: ”Mellan Orsa och Mora, på en udde i det vidunderligt vackra Vattnäs, elva mil från kyrkan, var det tomt hos Inger Persson. Vi lämnade en handskriven hälsning med Veronikas telefonnummer och bara några dagar senare ringde det på Veronikas telefon och en späd röst började prata om lappen. Damen med den späda rösten frågade om det var Agnes Palms dotter Veronika som hon talade med. Jo, så var det ju, och minnen från barndomen spelades upp för Veronika som kom ihåg en svarthårig dam från Mora som brukade komma till kyrkan. Sedan dess har det blivit många besök, skratt och hemligheter ’tjejer emellan’. Inger är inte längre svarthårig och nu, på plats i ett äldreboende i Mora, har Inger kunnat följa församlingens utsändningar på sin iPad. Hon har låtit utföra tempelarbete för sin framlidne make och har alltid frågor runt artiklar i *Liahona* och om gamla medlemmar som hon minns.”



”I Älvdalen fann vi den pensionerade musikläraren Kaj som spridit Mormons bok bland tiggarna från Bulgarien. Hos Kaj är vi välkomna alla dagar i veckan och även andra medlemmar från Borlänge och Handen har kommit på besök. Han blir mycket berörd av både lektioner och vittnesbörd.”

Mats berättar vidare om hans och Veronikas resor till dem som en före detta missionspresident kallade ”fåren i rikets utkant”: ”Utmed den andra älvfåran, i Dala-Järna, blev vi varmt välkomnade av Börje. Han döptes i Gävle och hade där spelat första violin i symfoniorkestern. Vi pratade en god stund innan jag insåg att jag faktiskt hade varit med på Börjes dop 1985. Jag var grensresident i Gävle då. Att vägarna skulle korsas igen på detta vis ledde till både tårar och skratt.”

I Nås, inte alls långt från Dala-Järna, bor spelmannen Bengt Bergström. Inte heller han var hemma vid första besöket utan började sända sms-meddelanden till Mats på det telefonnummer som stod på lappen som lämnats till honom. Det tog lång tid innan vi möttes, men då kände Bengt igen mig, fortsätter Mats. ”Jag har hört dig tala i Helsingborg för många år sedan, men du är mycket tjockare nu!” utbrast Bengt på sitt djupa dalmål vid första mötet. Bengt har bott i Helsingborg och arbetat som psykolog i Helsingör. Mats var under en tid högråd i Malmö stav och reste runt med Unga vuxnas representanter, bland annat till Helsingborgs församling. Bengt berättade för oss att han sedan han kom tillbaka till Dalarna bett Gud att sända ett sändebud



Spelman Bengt Bergström i Nås.



Tysk Inger Persson i dräkt från Mora.

till honom om han ville att han skulle fortsätta tillhöra Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. "Nu har det kommit ett sändebud, så nu vet jag var jag hör hemma", säger Bengt. Nu när pandemin har lättat åker Bengt de 13 milen till och från kyrkan på söndagarna.

Av de 28 namnen på Ekelunds lista bodde 21 personer kvar på sina adresser och sju av dessa har nu en aktiv relation till kyrkan och har någon att prata om evangeliet med. "Det är som en dröm att vi får verka bland så fina människor tillsammans", säger Veronika.

Före pandemin besöktes mötena i Borlänge av drygt 50 personer på söndagarna. Med långa avstånd och med teknikens hjälp var församlingen tidig med att ha möten via Zoom. Det har gjort kyrkan mer tillgänglig, inte bara för några av dem som kontaktats av Veronika och Mats, utan också för andra medlemmar som har svårt att nå Borlänge på grund av avstånd och glesa kommunikationer. "Vi har nu varit så många som 85 personer på våra möten. Det är en utveckling som gläder alla, men som kanske ingen hade kunnat förutse", menar makarna Ekelund. "Pandemin har varit till välsignelse för Borlänge församling. Vi är en del av ett underbart verk och när den Helige Anden vittnar finns bara vinnare, och nyligen har ytterligare sju personer i övre Dalarna fått erfa det." ■

Sigrid från Schneidemühl

Ann-Cathrine Hindborg

Utby församling

Den 27 januari 1928 föddes Sigrid Elisabeth Kindt i Schneidemühl i Tyskland, nära gränsen till Polen. Hon hade fyra bröder, varav en dog som liten. Fadern, som var medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga sedan några år, döpte henne när hon fyllde åtta år. Hon minns sin barndom som trygg och fri men modern dog när Sigrid var elva år. Fadern gifte om sig och familjen utökades med ytterligare fem barn.

I Hitlers Tyskland var det obligatoriskt för barn mellan tio och fjorton år att vara medlem i Hitlerjugend. Sigrid blev alltså en "Jungmädchen" i uniform och fick lära sig marschera till musik och sjunga folksånger. Gymnastik ingick också i programmet. Som 14-åring var

hon ledare för 150 flickor som hon tränade två gånger i veckan i en stor gymnastiksal.

Från våren till hösten 1944 blev hon, då 16 år, tillsammans med andra ungdomar kallad till att gräva skyttegravar. Det var ett arbete som tog hårt på Sigrid, som var en ganska svag och klen flicka, och hon blev svårt sjuk och medtagen i struma.

När ryssarna i januari 1945 började skjuta in i hemstaden flydde familjen med det sista tåget som lämnade Schneidemühl. Målet var Berlin men de hamnade i en by utanför Hamburg. Maten var knapp, den bestod mest av potatis och kålrötter. Sigrid fick arbeta hos en familj som "husdotter" (hembiträde) mot kost och logi.

Sigrids far, som var soldat, tillfångatogs av amerikaner. Dessa överlämnade honom märkligt nog till ryssarna som tvingade sina fångar att gå till fots till fånglägret i Ryssland. När han så småningom släpptes blev han kallad på mission, trots att familjen hade flera små barn och dåligt med mat och pengar. Efter missionen blev han distriktspresident i Hamburg och sedermera patriark. Innan vi hade egen patriark i Sverige var alltså Sigrids far den som gav många svenska medlemmar deras patriarkaliska välsignelser.

Sigrid hade redan som barn en stark tro och växte upp till en beslutsam ung dam som gick 18 kilometer till närmsta församling på söndagarna för att få mer undervisning och kunskap. Trots att hon var ganska blyg lärde hon sig att hålla tal i kyrkan och kände att det blev en välsignelse och styrka för henne i hennes fortsatta liv.

Hon arbetade senare på flera ställen, bland annat på en chokladfabrik tillsammans med andra flyktingflickor. Hon gick på danskurs och spelade teater på fritiden men kände sig alltid som en flykting i sitt eget land.

Hösten 1950 fick Sigrid en inbjudan från arbetsförmedlingen att arbeta på ett spinneri i Sverige. Det nappade hon och 22 andra tyska flickor på och de fick anställning på Mölnlycke fabriker.

Hon upplevde det som en stor välsignelse att få komma till Sverige, ett fritt land med möjligheter som inte fanns i hemlandet. I Tyskland var det svårt att både försörja sig och att få en egen bostad. Byggnader var sönderbombade och soldater som återvände hem behövde jobben för att försörja sina familjer. Det rådde brist på det mesta i samhället. Det var en välsignelse att vår kyrka i USA skickade kläder, skor och matvaror till medlemmarna i Tyskland. Som följd därav växte också församlingarna med många nya medlemmar.



Sigrid Rose. ↑

Sigrid som ung. ➔



Här i Sverige träffade Sigrid Hans Rose som blev hennes make och far till deras tre barn. Han var inte medlem i kyrkan och för husfridens skull stannade hon hemma från kyrkan. Men hon hade hela tiden sitt vittnesbörd i behåll och levde efter evangeliets principer. Efter skilsmässan återvände hon till kyrkan med full kraft.

I kyrkan har hon haft många olika ämbeten, först inom Primär, senare i Hjälpföreningen som rådgivare och en tid som president. Numera har hon ansvar för födelsedagshälsningarna från Hjälpföreningen, en uppgift som hon sköter med nöje och stor nit, till glädje för systerarna i församlingen.

Sigrid känns yngre och vitalare än sin ålder, hon är noga med vad hon äter och gymnastiserar lite dagligen. Även om hon har en höft som bråkar kan hon sköta det mesta i sitt hus och i sin radhusträdgård. Hon har kontakt med vänner och släktingar i både Tyskland, USA och Kanada via internet.

På söndagarna ser och lyssnar Sigrid på vår församlings möten via Zoom och fortsätter gärna se möten från andra församlingar

på Youtube, ibland upp till fem olika. Det känner hon är ett bra sätt att helighålla sabbatsdagen.

Sigrid känner sig välsignad och bevarad och är tacksam över att hon föddes in i kyrkan. Hon är tacksam för prästadömet och för allt hon lärt sig, både andligt och timligt, praktiskt och teoretiskt och för allt hon fått uppleva genom kyrkans aktiviteter under åren.

Sigrid är ett stort exempel för oss med sin trofasthet, sitt kärleksfulla och toleranta sätt, sitt glada humör och sin humor. Vi som är några år yngre känner att det vore en ynnest att få åldras som hon.

Redaktionens kommentar: Inom kort kommer en artikel med speciell anknytning till ovanstående text. Den handlar om Edith och Torsten Wiklöf. Det visar sig att syster Roses far, Johannes Kindt, var den som först kom med evangeliet till den unga Edith Baltzer i efterkrigstidens Tyskland. ■

Tröst och hjälp

Sofia Karlsson

Västra Frölunda församling

Vår äldsta son Christoffer har alltid varit en aktiv kille. Redan som liten var han fysiskt aktiv och fick snart förkärlek till parkour, en träningsform som går ut på att träna kroppen till att på ett smidigt och kontrollerat sätt kunna ta sig över, under och igenom olika hinder i omgivningen utan hjälpmedel.



Christoffer Karlsson.

Parkour innehåller rörelser som hopp, rullningar och olika tekniker att bemästra fysiska hinder.

Han har hoppat runt på hustak, gjort volter från klippor och bokstavligen klättrat överallt!

Han har alltid älskat att vara ute i naturen, friluftslivet ligger honom varmt om hjärtat och numera är snowboarden hans bästa vän under vinterhalvåret.

Så för några år sedan började han få ont i en fot. Det spred sig sedan vidare till andra leder i kroppen och blev så smärtsamt att det till slut hindrade honom från att ens kunna ta korta promenader eller klara av att stå upp längre stunder på arbetet. Självklart påverkade detta hans humör och den ständiga smärtan och stelheten gjorde honom stundtals nedstämd. Vi bad enskilt och som familj om att han skulle få rätt medicinsk hjälp, att han skulle kunna känna hopp och att hans kropp skulle läka.

En novembermorgon får jag ett sms från honom.

Han skrev att han vaknade upp med en extremt stel fotled den morgonen, följt av ett dåligt humör. På spårvagnen in till jobbet satt han och kände sig frustrerad och gnällde för sig själv. Sedan skrev han:

"Tror Gud sa till mig att sluta gnälla och vara tacksam idag. När jag gick av från spårvagnen å var lite småtjurig och frustrerad över min kropp, så går det förbi en kille i typ min ålder, på kryckor och med bara ett ben!"

Lite senare när jag bytt om och gått ner för att börja jobba, så kommer det in en kund med helt sönderbränt ansikte. Han hade varken näsa eller öron.

Det gav mig en tankeställare i alla fall."

Lite senare skrev Christoffer ett inlägg på Instagram om samma händelse:

"Båda dessa personer hade en glad uppsyn och såg ut att njuta av dagen trots deras svårigheter, och det gav mig en liten boost att rycka upp mig och vara tacksam för det jag har".

Som mamma rördes jag och blev påmind om hur Gud kan ge oss tröst och insikt genom andra människor. Jag kände tacksamhet för att Christoffer kunde lyfta blicken och få perspektiv, hur en dag som började med ett dåligt humör kunde vändas till en dag av positiva tankar och tacksamhet.

Jag blev påmind om den här händelsen när vi läste i "Kom och följ mig" och hur Herren i Läran och förbunden 98:1–3 säger:

"Sannerligen säger jag er, mina vänner: Frukta inte. Låt era hjärtan bli tröstade. Ja, var alltid glada och var tacksamma i fråga om allting, medan ni tålmodigt väntar på Herren, för era böner har gått in i Herren Sebaots öron ... och alla era lidanden ska samverka till ert bästa."

Jag är tacksam för det perspektiv som evangeliet ger, för att vår himmelske Fader känner till våra omständigheter, för att han vet vad vi behöver gå igenom, för att han vet hur vi bäst kan få tröst och hjälp och för att han villigt ger den till oss. ■

"Arkivmissionärer" i Sverige

Äldste Mury Salls

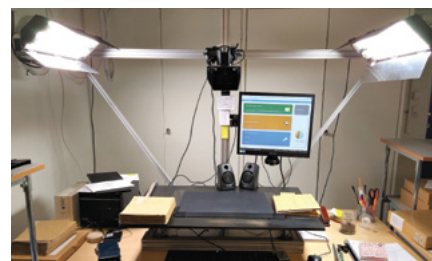
Sverigemissionen Stockholm

Sedan slutet av 1940-talet har FamilySearch och dess föregångare Genealogical Society of Utah fotograferat uppteckningar i Sveriges olika arkiv. Trots att mängder av uppteckningar redan har fotograferats finns bara mindre än fem procent av materialet tillgängligt digitalt i Sverige. Ny teknik har gjort det möjligt för FamilySearch att övergå från mikrofilm till digitala bilder. Uppteckningar kan nu fotograferas och placeras på FamilySearch på bara några veckor!

Relationen mellan FamilySearch och Sveriges arkiv har varit ömsesidigt positiv och vuxit genom åren. Fotograferingen täcker breda källor som främjar släktforskning. Vi har inte bara namn, datum och platser, utan information om personer, deras släktingar och livet vid den tiden. Urvalet av arkiv börjar månader eller år innan bilder kan tas. Från Sverige skickas



**Mury och Teresa Salls utanför
Stadsarkivet vid Kungsklippan i
Stockholm.**



volym och registerbeskrivningar till FamilySearch. Om dessa register underlättar släktforskning upprättas ett kontrakt och projekt schemaläggs för missionärer att fotografera uppteckningarna.

När det gäller FamilySearch betraktas missionärer som volontärer och ska inte predika evangeliet. Vi bär FamilySearch-namnskyrtor och använder våra förnamn bland arkivpersonalen och till varandra. Dessutom bär vi bekväma kläder och skor, inte kostymer och klänningar. Detta tillsammans med vanliga kontorstider gör uppdraget attraktivt för många pensionerade par.

I slutet av det år då detta projekt startade började min fru och jag se små mirakel hända i vårt liv, vilka pekade mot pension och mission. Processen med att få vår ansökan behandlad gick långsamt. Under tiden tittade jag ofta på olika missionsmöjligheter. Sweden Records Preservation [uppteckningsbevaring i Sverige] dök upp hela tiden. Jag ringde Salt Lake City för att ta reda på vad missionärer som arbetar med uppteckningsbevaring faktiskt gör och lämnade ett röstmeddelande. Tiden gick och vi visste att vår lokala mission i Orlando, Florida hade stort behov av ett äldre par. Vi skulle kunna bo hemma och fortfarande träffa vår familj. Perfekt! Vi fattade vårt beslut. Jag lämnade min fru i trädgården och gick in för att ringa till vår missionspresident. Precis när jag sträckte mig efter telefonen ringde den. Det var ett Utah-nummer. "Hallå, är det broder Salls?" Ja. "Skulle du och syster Salls vara villiga att åka på en 'arkivmission' till Sverige?" Ja, det skulle vi. Syster Salls blev lika förvånad, men vi visste direkt att det var dags att borsta av 40 års damm från min svenska!

I mitten av november 2019 kom vi till Sverige och jag ombads genast att börja identifiera dokument som borde bevaras. Med stöd av de andra missionärerna och vår handledare Sven Luthman, medlem i Örebro församling, började vi göra en handbok för korrekt märkning av uppteckningarna. I slutet av februari var vi redo att träffa chefen för Krigsarkivet för att få ett godkännande av den handbok vi förberett. Resultatet av det mötet blev ännu ett mirakel! Godkännande gavs för ytterligare dokument som skulle publiceras och effektivare fotograferingsförfaranden genomfördes.

Drygt en vecka senare, klockan 10:47, fick jag ett samtal från missionspresidenten om att vi skulle åka hem om mindre än 48

timmar på grund av covid-19-pandemin! När vi lämnade Sverige och Stadsarkivet med dess sex kamerasytem kände vi oss förkrossade och förlamade!

Hemma kände jag att det fanns mer att göra. När jag pratade med Sven frågade jag om det fanns något sätt att ladda ner bilderna tagna sedan projektet startade och korrigera redigeringen. Han tyckte att det var en bra idé. Jag kontaktade FamilySearch i USA och Sven arbetade med det tekniska teamet i Europa.

När det var dags att återvända till Sverige visste vi att Stadsarkivet hade vidtagit åtgärder för att skydda oss från pandemin. Som arkivbevarande missionärer var vi de första seniormissionärerna som återvände till Sverige! Nyligen kunde FamilySearch installera ytterligare två kamerasytem på Riksarkivet i Täby som kommer att ge snabbare tillgång till krigsregistren. Över fem miljoner bilder har hittills tagits. Detta är ungefär 60 procent av hela samlingen. Inom kort kommer vi att börja skicka de färdiga bilderna till Riksarkivet. De offentliga bilderna kommer att ges till FamilySearch för uppladdning på deras webbplats.

När det gäller oss personligen kommer det som började som en ettårig mission att bli en mission som varar minst tre år. Vi kommer att fortsätta att arbeta med projektöversyn, revision och utbildning.

Frågor eller kommentarer kan skickas till mury.salls@missionary.org. ■

Två missionärer från Blekinge

Monica Bernpaintner

Karlskrona gren

Jag tror att många svenskar är intresserade av att höra lite mer från en ung vuxen som har bestämt sig för att dela med sig av evangeliet i två år. Här delar två fina missionärer som utgick från Karlskrona gren med sig av sina tankar.

Äldste Jusinski, tysktalande Alpernamissionen

Vill du berätta lite kort om dig själv?

Jag är äldste Jusinski. De kommande två åren kommer jag att vara heltidsmissionär för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga i den tysktalande Alpernamissionen. Jag gillar god mat, musik och kan jonglera medan jag cyklar enhjuling.

Du tillhör den tysktalande Alpernamissionen, men kunde ingen tyska då du fick din kallelse. Vill du berätta om dina tankar runt att lära dig ett nytt språk och på så kort tid som sex veckor?

Ja, det är jag väldigt glad för. Jag har tyska vänner som språket kommer till användning för och så ser jag en fortsatt nytta för språket senare i livet. De sex veckornas språkinläring är bara början. Jag kommer inte att komma till fältet perfekt tysktalande eller komma hem med perfekt tyska.

Du har just avslutat tre år på gymnasiet och jag vet att du lärde dig massor där! Nu har du vikt de nästkommande två åren åt Herren. Vad kommer du att kunna dela med dig av och vad tror



**Äldste Jakob Jusinski
i den tysktalande
Alpernamissionen.**

du att du kommer att lära dig?

Jag tror att jag kommer att kunna skänka hjälp till många, men också dela med mig av evangeliet för att kunna insamla Sion. Jag har samlat på mig lite svenska recept och ska försöka

dela med mig av den svenska matkulturen, till exempel köttbullar och lussekatter. Jag tror att jag kommer lära mig en ny kultur, ett nytt språk, lära mig bättre hur den Helige Anden talar till mig, evangeliet, lära känna många människor och lära mig att strukturera min tid bättre.

Jag hittar ofta hjälp i skrifterna. Finns det något skriftställe eller berättelse i skrifterna som har hjälpt dig i livet? Vill du berätta hur i så fall?

2 Nephi 2:25: "Människorna är till för att de ska kunna ha glädje." Det har jag tänkt på väldigt länge nu. Att veta att vi är här för att känna glädje har hjälpt mig att fokusera på de viktigaste sakerna i livet, det som ger lycka. Genom denna mission önskar jag kunna känna mer glädje och sprida den till mina medmänniskor.

Äldste Håkansson, Frankrikemissionen Paris

Vill du berätta lite kort om dig själv?

Jag heter William Håkansson, är 20 år gammal och bor för närvarande i Strasbourg, Frankrike. Hemma i Sverige tillhör jag Karlskrona gren tillsammans med mina föräldrar, fyra bröder och en syster. Förutom missionsarbete älskar jag att läsa, att spela piano och sporter av alla möjliga slag. Några favoriter är dock volleyboll och frisbee.



**Äldste William Håkansson
i Frankrikemissionen
Paris.**

Du tillhör Frankrikemissionen Paris, men kunde ingen franska då du fick din kallelse. Vill du berätta om din upplevelse runt att lära dig ett nytt språk på så kort tid som sex veckor?

Om jag får omformulera frågan lite så svarar jag gärna på min upplevelse runt att "försöka lära mig franska på sex veckor". Jag har fortfarande inte fullt lärt mig franska, men jag känner mig riktigt tacksam över möjligheten att göra det. Jag slutade officiellt lyda under MTC (Missionary Training Center) för en vecka sedan, och jag känner att jag har gjort stora framsteg i språket. Det är omöjligt att förstå alla ord alla säger, och jag har märkt att jag ibland förstår jättemycket och ibland ingenting alls. Jag tror det har mycket att göra med var man har sin uppmärksamhet. De gånger jag verkligen anstränger mig för att förstå är det mycket lättare att förstå sammanhanget och urskilja orden. Jag tror att man som ny missionär måste lita väldigt mycket på vår himmelske Fader. Det finns ett skriftställe som jag gillar väldigt mycket: Mosiah 4:27 – det krävs inte att någon löper fortare än han har krafter till. Jag har märkt att om man gör sitt bästa så finns det ingen anledning att oroa sig, eftersom vår himmelske Fader kommer hjälpa oss med resten. Han vet vad vi behöver hjälp med och när vi behöver det, så det är viktigt att hålla sig nära honom och lyssna så att man kan ta emot den hjälp han vill ge oss när vi har gjort vårt bästa.

Det är inte länge sedan du muckade från din militärtjänstgöring. En av mina favoritsånger lyder "Vi vill vara hans missionärer, sprida hans sanning på jord. Vi är som Helamans armé, vi ger världen Herrens ord." Kan du se både likheter och skillnader i arbetet för de här två olika "arbetsgivarna"?

Absolut! En sak jag kom att tänka på är missionärsbrickan. Den har man alltid synlig för att visa att man är en representant för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Vi hade liknande brickor i lumpen, och mitt kompanibefäl brukade alltid säga om våra gula namnbrickor att "ni är gulbrickor, och det är ett ansvar". Det är samma sak med missionärsbrickan, den innebär ett ansvar och det är viktigt att göra sitt bästa när man har på sig den (det vill säga hela tiden).

Mer än den uppenbara skillnaden att ens främsta verktyg under missionen är Mormons bok i stället för ett vapen och att man slipper vakna i en blöt sovsäck så är det inte jättemycket som skiljer de två åt. Precis som i lumpen jobbar

vi som missionärer i ett "lag" tillsammans. Den kanske största skillnaden jag har känt av är motivationen till varför man gör saker. I lumpen var det mer: "Vi måste göra det här för att kunna sova några timmar." På missionen är det mer: "Man måste inte göra någonting, men man gör allt ändå för att man vill dela med sig av evangeliet, för att man vill hjälpa folk och för att man vill sprida glädje." Militären var fler måsten, medan missionen är mer: "Jag gör för att jag vill."

Jag hittar ofta hjälp i skrifterna. Finns det något skriftställe eller berättelse i skrifterna som har hjälpt dig i livet? Vill du berätta hur i så fall?

Jag tänker främst på två skriftställen som jag alltid kan gå till om jag är trött eller känner att inget fungerar. Det första är 1 Nephi 11:17: "Jag vet att [Gud] älskar sina barn, men jag vet inte vad allting betyder." Det räcker att veta att vår Himmelske Fader älskar oss. Har man den kunskapen så vet man att det inte finns något som kan hända som inte är för vårt bästa i slutändan.

Det andra skriftstället liknar det första, Läran och förbunden 101:16: "Allt kött är i mina händer. Var stilla och vet att jag är Gud." När jag kände att jag verkligen hade en tro på att vi har en allsmäktig, allvetande och kärleksfull himmelsk Fader så insåg jag att allt som händer är planerat enligt hans kunskap och kärlek för oss. Även om det inte alltid känns som det, är mitt vittnesbörd att allt som händer oss en dag kommer att ha varit för det bästa. ■

När missionsarbetet gör avtryck

Äldste J. Gregory Lake

Sverigemissionen Stockholm

"Välkomna in! Jag har väntat på er", sa Inga Lill Hermann när hon och hennes tolvåriga dotter Theresia öppnade dörren till sin lägenhet i Märsta. Systrarna Kristina Palomäki och Cindy Kuball hade precis knackat på deras dörr. Syster Palomäki svarade: "Men, vi har ju inte ens berättat vilka vi är." "Jag vet förstås vilka ni är, ni är mormonmissionärer", sa Inga Lill medan hon visade in systrarna i lägenheten. Samma morgon hade systrarna Palomäki och Kuball bett ivrigt om att de skulle hitta någon som skulle vara intresserad av att lyssna på deras budskap. Syster Palomäki hade bara ett par veckor kvar på sin mission och skulle snart åka hem till Malmö. Inga Lill och Theresia visade snart intresse för deras budskap och de träffades några gånger innan syster Palomäki åkte hem och syster Shields tog hennes plats.

Inga Lill och Theresia växte i tro och systrarna bad äldste Shane Schulthies och mig att hjälpa till att undervisa dem. Vi tjänade i Sollentuna, nära Märsta. Jag var en helt ny och ivrig missionär från Arizona som försökte vänja sig vid den svenska vintern 1981. Med mina begränsade språkkunskaper kom jag direkt från missionärsskolan i Provo. Jag försökte ändå förstå och hjälpa till allteftersom vi fortsatte undervisa Inga Lill och Theresia. Efter



**Theresia (f. Hermann) Furuseth
med sin son Jerrod Johnston.
Till höger: Greg Lake.**



**Missionskamraterna Cindy Kuball
(t.v.) och Kristina Palomäki.**

ytterligare några lektioner frågade vi dem om de ville döpas, och de samtyckte. Som ny missionär tänkte jag att det är så här det fungerar varje gång: hitta, undervisa, uppmäna och döpa. När vi förberedde oss för doptjänsten bad Inga Lill och Theresia mig, den nya missionären, att döpa dem. Min kloka kamrat och syst-rarna stödde dem i deras val.

Vi döpte Inga Lill och Theresia i mars samma år i kapellet i Hägersten. Det snöade den kvällen. När doptjänsten var färdig och vi stod i korridoren tog jag fram ett halsband ur fickan med texten "Jag är Guds lilla barn", ett av flera som min mor hade lagt i min resväska innan jag åkte hemifrån. Jag ställde mig på knä framför lilla Theresia och frågade om hon ville ha halsbandet. Hon sa ja, och jag gav det till henne. När kvällen närmade sig sitt slut tog vi farväl av Inga Lill och Theresia. Mitt farväl kändes på en gång mer definitivt eftersom jag snart förflyttades till Östersund. Jag insåg inte då att Theresia och hennes familj bara hade börjat välsigna mitt liv.

Tio år senare satt jag vid mitt skrivbord i centrala Phoenix. Ett samtal kom in från receptionisten: "Det är en Theresia Hermann som söker dig." Mitt sinne snurrade ... Verkligen? Jag svarade på samtalet och hörde Theresia fråga: "Är det här äldste Lake?" Jag svarade: "Jag var äldste Lake ... Är det verkligen du Theresia?" "Ja", svarade hon, "jag fick ju er bröllopsinbjudan för flera år sedan, och nu råkar jag titta på den igen. Det står att ni bor i Phoenix." Hon fortsatte: "Jag bor i Mesa nu, bara 30 minuters bilresa från ditt kontor." Jag kunde knappt tro det ... lilla Theresia från Märsta bodde nu på andra sidan stan. Jag skyndade mig att ringa min fru, och vi bestämde oss för att träffa Theresia omedelbart.

Historien slutar inte där. I själva verket var detta bara början på fler kapitel. Under de följande trettio åren har våra två familjer stått varandra nära och hjälpt oss att bevara vår kärlek till Sverige, evangeliet och missionsarbetet. Tillsammans har vi haft Luciatåg, midsommarfirande, tempelresor, delad hjärtesorg, tempelbesegling, de bästa svenska bakverken ni någonsin kan tänka er och vi har glatt oss åt Theresias sex starka, underbara pojkar.

En av dessa söner, Jerrod Johnston, ringde oss i juli 2018. Han hade just fått sin missionskallelse och planerade att öppna den samma kväll och ville att vi skulle vara där. Nu var vi nästan grannar och vi körde till Theresias kapell för att vara med när Jerrod öppnade sin kallelse. Spänningen var påtaglig och förväntningarna höga. En kallelse att tjäna Herren var som helst är inspirerad, men när Jerrod öppnade brevet, och det stod "Sverige", briserade en explosion av blågul glädje i rummet. Äldste Johnston tjänade troget och väl i sin mors hemland. En annan son, Jonathan, tjänstgör nu i Lettland. Jag har fascinerats av att se Guds avsikter växa fram i hans barns liv och särskilt i lilla Theresias och hennes familjs liv.

Vad hände med syster Palomäki, nu Kristina Rönndahl? Tidigare i år kontaktade jag Kristina för att ta reda på om hon någonsin fått höra resten av Theresias historia. När hon svarade att hon inte hade det, ringde jag ett Zoom-samtal med Kristina, Theresia, hennes man Thor, Cindy Kuball (nu Giauque), nygifta Jerrod och hans fru, samt jag själv och min fru. Efter vissa tekniska bekymmer dök alla till sist upp på skärmen. Efter nästan fyrtio år berättade Theresia sin historia, om framgångar och hjärtesorger. Och för en liten stund sträckte vi oss över tid och rum för att älska varandra igen, vittna om Guds kärlek till oss alla och komma ihåg att Gud besvarar böner, även om det kan ta fyrtio år innan man förstår vad som hänt. ■

Äldste Greg Lake och hans hustru Lisa tjänar som heltidsmissionärer i Sverige. De arbetar med unga ensamstående vuxna. De kommer från Gilbert i Arizona. De har fyra barn och åtta barnbarn.

Nya missionärer i Sverigemissionen

Syster Abigail Kearns kommer från Lehi i Utah. Hon läser till grundskollärare på BYU. Hon har en yngre bror som tjänar i Armenien-Georgienmissionen. Syster Kearns ser fram emot att få tjäna och lära tillsammans med människor i Sverige.





Syster Gwentyh Chandler kommer från Draper i Utah och har tjänat i Washingtonmissionen Yakima i väntan på att få komma till Sverige. Syster Chandlers far tjänade i Sverige 1995–1996. Hon har besökt Sverige tidigare och ser fram emot att få äta prinsesstårter och kanelbullar igen.



Äldste Kaden Clark Peterson kommer från Enoch i Utah. Han har utbildat sig inom biomedicinsk analys och hoppas kunna fortsätta med att läsa medicin. Äldste Peterson älskar att vara utomhus och att musicera.



Äldste Dylan Palmer Harris kommer från Springville i Utah. Han är intresserad av vetenskap och har läst fysik och astronomi under ett år på BYU före missionen. Han tycker om att vara ute i naturen och ser fram emot att få lära sig svenska.



Äldste Spencer Scott Quantz ser fram emot att arbeta med Herrens verk i Sverige. Han kommer från en stor familj som bor i Layton i Utah. Äldste Quantz är mycket musikintresserad. Han spelar flera olika instrument och har sina främsta meriter som klarinettist. ■

Avresande missionärer

Silvia Marcela Sarrazola Avila från Handens församling har kallats på mission. Hon kommer att tjäna i Spanienmissionen Madrid. Silvia är dotter till Angelica Avila de Sarrazola och Robert Sarrazola. ■



Min väg till templet

Catharina Lieng
Örebro församling

Terez Nilsson, lokalredaktör:

I sin blogg Församlingsträdet hade Gunnel Hedberg i Örebro församling bitt Catharina Lieng berätta om sig själv. Jag fascinerades av Catharinas berättelse och frågade henne om jag fick använda delar av den i Liahona. Under vårt telefonsamtal berättade Catharina att perioden med stängda tempel och kyrkor har varit en pärs för henne. "Jag har klättrat på väggarna", sa hon med sin varma finlandssvenska dialekt. När jag pratade med Catharina fick jag en känsla av att hon ser templet som sitt egentliga hem. Hon verkar ha gjort allt som finns att göra i och runt templet i Stockholm. Under ett år tog hon hand om gästhemmet. Hon har arbetat och arbetar fortfarande ideellt på templets kontor. Hon är missionär i FamilySearch support och hon är en flitig tempeltjänare. "Att arbeta i templet ger mig väldigt mycket och det är mitt sätt att tacka Herren för allt gott han gör för oss alla", säger Catharina.

Ett annat slags tjänande som gjort stort intryck på Catharina var de år då hon var med i en grupp som hjälpte medlemmarna i Viborg i Ryssland. När kyrkan var mycket ny i Ryssland åkte dessa finska medlemmar över till sina syskon med kläder, mat och kärlek. De bodde hemma hos medlemmarna och stöttade den lilla grenen på alla sätt de kunde. Catharina fick användning för den lilla ryska hon lärt sig av sin morfar och under en kvällskurs. Hon kom att älska folket i Viborg.

Jag frågade Catharina hur hon hamnade i Kumla, utanför Örebro. Hon berättade att hon sökte efter en lägenhet nära templet



i Stockholm, men utan framgång. Hennes goda vänner trodde då att hon enkelt kunde få en bostad nära dem i Kumla, vilket visade sig vara sant. Därför tillhör Catharina sedan 2010 Örebro församling.

Catharina Lieng berättar:

Jag är född i New York City där mina föräldrars vägar korsades. Pappa var norrmann, doktor i fysik och kemi och anställd på ett företag där. Han uppfann vitamintillskottet Sanasol (eller Solesan), en ersättning för den viktiga men illasmakande fiskleveroljan. Min mamma var finlandssvenska och kom till USA som flykting när hennes pappa bodde där. Hon kom att arbeta som mannekäng. Hennes far, min morfar, hade kommit till New York på rekommendation från den finska kompositören Jean Sibelius, som han var god vän med. Morfar var en fantastiskt duktig violinist och räddade många orkestrar med sitt spel. Han slutade som konsertmästare för Bostons symfoniorkester.

Mina föräldrar skildes då jag var tre år gammal. Min mamma flyttade tillbaka till Helsingfors för en tid. Men som sexåring var jag tillbaka i New York igen och det enda jag minns var att husen var så väldigt höga. Jag tror att vi stannade där i ett halvår innan vi flyttade vidare till Norge. Slutligen kom vi tillbaka till Finland igen där min mormor bodde.

Min mamma gifte om sig när jag var åtta år. Jag kom inte så bra överens med min styvfar, så min uppväxt blev inte så lätt. Men när mamma dog var det jag som tog hand om min styvfar och vi kom bra överens till slut. Min pappa gifte också om sig. Han gifte sig med en härlig norsk kvinna som jag har mycket att tacka för. Hon hjälpte mig att stå på egna ben efter allt jag gått igenom. Tyvärr gick hon bort för en tid sedan. Jag är säker på att min pappa väntade på henne.

Under åren har jag arbetat med olika saker och på olika platser. I Finland jobbade jag på Finnair och även som barnsköterska. Jag har sålt kappor och bijouterier i Torremolinos i Spanien och jag har sålt

tyger i Boston. Med min finska man fick jag två pojkar och en flicka och nu har jag fyra barnbarn och ett barnbarnsbarn i Finland.

Jag hade blivit kontaktad av missionärer en gång långt före den dag då det ringde på min dörr när jag bodde utanför Helsingfors. Nu började de besöka mig ofta. Jag kan förstå både deras iver och besvikelse, för jag trodde på vad de sa, men ville inte döpa mig. Efter en tid lovade jag att jag skulle döpa mig om jag fick ett svar genom Bibeln. Jag fick ett tydligt svar när jag läste i Jesaja, men ända fram till min dopdag tvivlade jag. Vad som hände mig under vattnet i dopbassängen går inte att beskriva. Det var helt fantastiskt, för då och där visste jag att jag gjorde rätt. Som ni vet så är det bara en liten stund man är under vattnet, men det jag upplevde kändes mycket längre.

När jag varit medlem i sex månader skulle en av mina vänner i kyrkan gifta sig i templet i Stockholm. Jag och brudens syster skulle dekorera i kapellet medan de andra var inne i templet. De var borta väldigt länge och jag bestämde mig för att ta en promenad i templets vackra trädgård. På vägen upp till templet upplevde jag något underbart. Jag fick en stark maning att jag skulle göra allt jag kunde för att få komma in i Herrens hus. Från den stunden var templet en mycket speciell plats för mig.

Inte visste jag den dag jag döpte mig, att jag nästan skulle bo i Stockholms tempel och att min kärlek till templet skulle göra att jag tog steget att flytta till Sverige. Herren har sina vägar. ■



Catharina Lieng som ung.



En glad Catharina under en promenad nära templet i Västerhaninge.



I Guds rike är alla önskade

Renée Broch Augustsson

Jakobsbergs församling

Det är många år sedan nu men jag minns fortfarande vad en syster i kyrkan, Mariana Rosander, sa när hon berättade om rymden. Hon sa att "materien tycker om att bli betraktad". Detta får mig att tänka på ett matprogram på tv där den italienska kocken Gino D'Acampo lagar mat från olika platser i Italien. Hans mat ser alltid så aptitlig och fantastisk ut. Vad är hemligheten? Kan det vara det soliga, härliga klimatet som tomater och andra råvaror fått frodas i? De har blivit sedda och älskade och avger därför sin bästa smak.

Vi människor behöver också ett gynnsamt klimat. Vi visar vår bästa sida när vi känner oss älskade och sedda, för det är då vi orkar vara toleranta, ha tålamod och vara vänliga. Men för många är detta ett ideal som ligger långt från verkligheten.

Många bär på svåra och smärtsamma upplevelser både från uppväxten och från senare i livet. Frågan är hur vi hanterar dessa upplevelser.

En bra början är att erkänna känslor av besvikelse, vrede, övergivenhet och sorg. Man kan överväga att söka hjälp utifrån och/eller be att få en prästadömsvälsignelse. Vi behöver inse att vägen till helande är en process som tar tid. Beroende på vad det gäller kan vi välja att söka upprättelse/gottgörelse hos landets rättsliga instanser. Minns att de heliga på 1830-talet blev uppmanade av Herren att söka upprättelse på grund av de förluster, hot och förföljelser de utsatts för, först hos domaren och, om han ignorerade dem, hos guvernören och som sista instans hos presidenten. Om inget av detta fungerade skulle Herren ta hand om detta och skipa rättvisa. Samtidigt uppmanades de heliga att be för dem som behandlat dem illa och förlåta (Läran och förbunden 101:86–89, 92, se även Läran och förbunden 123 om vikten av dokumentation).

Andra omständigheter kan få en person att känna igen sig i den här versraden ur en dikt av Bruno K. Öijer: "Jag drömde jag var önskad." Det kan gälla personer som känner att de inte lever upp till eller inte passar in i hur de tycker att en idealisk medlem ska vara. Om detta gäller dig vill jag säga: lita på att du i Herrens och vår himmelske Faders ögon både är önskad och värdefull.

Vi talar då och då om att vi ska lära känna varandra i kyrkan och då är det av största vikt att den som vill och behöver berätta om en personlig erfarenhet inte bemöts av kommentarer som kan uppfattas som förminskande. Om det händer kommer personen inte vilja öppna sig igen. Somliga erfarenheter är förstas av så privat karaktär att de syskon emellan bör förbli privata.

Nu sker mycket av vår kommunikation via skärmar, men behovet av det fysiska samtalet lever kvar, samtal där vi kan avläsa kroppsspråk, höra nyanser och känslor utan att behöva ta till symboler.

Som i allt annat är Jesus Kristus ett föredöme i att se människan. Jag tänker exempelvis på



när han uppväckte en änkas son. Jesus kom tillsammans med lärjungarna till Nains stadsport när de såg att en död person bars ut. Den döde var sin mors ende son och när "Herren såg henne förbarmade han sig över henne och sade till henne: Gråt inte." Till sonen sa han: "Unge man, jag säger dig: Stå upp!" Då satte sig den döde upp och började tala, och Jesus överlämnade honom åt hans mor" (Lukas 7:12–15). Denna änka kom inte till Herren och bad honom att uppväcka sonen och Herren kunde ha nöjt sig med att trösta henne, men han såg hennes behov. Han såg att hon var ensam och att hon behövde sin son.

Även om vi ibland är begränsade i vår önskan att bistå kan vi vara lyhörda för outtalade behov. Låt oss lyssna till och se varandra, samt minnas att i Guds rike är alla önskade. ■

I deras fotspår

Christian Strömberg

Jönköpings församling

I vår kyrkobyggnad i Jönköping finns en tavla som avbildar ett av de tio handkärrekompanierna som 1856–1860 gick till Saltsjödalen. Det blev handkärror för att reducera kostnaderna för alla emigranter under dessa år.

Denna påtvingade folkvandring började redan 1846. Totalt var det cirka 62 000 heliga som färdades över prärien under de kommande två decennierna. Detta kom att bli en av världens största folkmigrationer, allt i en önskan att följa profetens uppmaning att komma till Sion.

I Jönköpings församling har man en stolt historia av att engagera ungdomar i aktiviteter som för tankarna till de fantastiska pionjärer som offrat så mycket för att bygga upp Guds rike. En vandring i pionjärernas fotspår gjordes även under sommaren 2021.



En tavla i Jönköpings möteshus som skänkt inspiration genom åren.



Alvin Malm och Christian Strömberg.

I Nauvoo tvingades medlemmarna ut ur staden med våld, men även i Europa blev man en slags paria genom att ansluta sig till kyrkan.

Det tog cirka två månader att resa med båt från Liverpool till New York och sedan med tåg och flodbåt till Iowa City i Iowa. Där tog den tidens kända civilisation slut. Allt västerut var vildmark, bebott endast av ursprungsbefolkningen (indianer), jägare och vilda djur.

Vuxna fick endast ta med sig personliga ägodelar som vägde åtta kilo! Detta inkluderade då sovtäcke och underlag.

Att läsa om deras strapatser och umbäranden är en sak. Att verkligen ha upplevt samma sak är något annat. I detta fall är det ju riktigt svårt att ens i närheten kunna uppleva samma sak som dessa migranter. Men jag, tillsammans med flera andra, har genom åren försökt att bättre förstå till en liten del hur det kändes.

2007 byggde Unga män i Jönköpings församling en ungefärlig kopia av pionjärernas handkärnor. Hjulen köptes in från en person i Umeå. Dessa hjul hade tidigare använts på en gödselvagn. Just denna handkärna har använts på vandringar från Jönköping till templet i Köpenhamn (2008) och templet i Stockholm (2012) och så även denna gång 2021. Det har också gjorts andra vandringar som till Örkellunga 1998 och till Helsingborg 2003, men då med andra slags handkärnor.

Att kämpa hårt under en dag är en sak, men att under många dagar med fötter (och resten av kroppen) som inte gillar att sakta men säkert nötas ner, är något helt annat. Det är den motivationen och tron som också våra tidiga pionjärer visade.

"En man som färdades över prärien i Martins handkärrekompani bodde i Utah i många år. En dag befann han sig bland en grupp människor som häftigt kritiserade kyrkans ledare för att de hade tillåtit de heliga att färdas över slätterna med endast den utrustning och beskydd som ett handkärrekompani erbjuder. Den gamle mannen lyssnade tills han inte längre kunde bärga sig. Då reste han sig upp och sa med stor rörelse: 'Jag var med i det kompaniet och min hustru var med. ... Vårt lidande var långt större än ni kan föreställa er och många dog av kyla och svält, men har ni någonsin hört någon av dem som överlevde detta kompani uttala ett kritiskt ord? ... Vi överlevde med den absoluta kunskapen att Gud lever, för i vår djupaste nöd lärde vi känna honom. Jag har dragit min handkärna när jag var så svag och trött av sjukdom och brist på mat att jag knappt kunde ta ett steg till. Jag har tittat framför mig och sett en sandremsa eller sluttning och sagt till mig själv att jag bara kan gå så långt och där måste jag ge upp, för jag kan inte dra lasten genom den. ... Jag har gått vidare till denna sandremsa och när jag nått fram till den började karran att skjuta på mig. Jag såg tillbaks många gånger för att se vem det var som sköt på karran, men jag kunde inte se någon med mina ögon. Då visste jag att Guds änglar var där. Sörjde jag över att jag valde att komma med handkärna? Nej. Varken då eller enda minut av mitt liv sedan dess. Priset vi betalade för att lära känna Gud var en förmån att betala, och jag är tacksam över att jag fick förmånen att vara med i Martins handkärrekompani." (Vår arvedel [2004], kapitel 6, s. 78–80.) ■

Att tjäna genom musik

Hanna Saffer

Lunds församling

Musiken är för många en väg till att känna Anden, och spelar en viktig roll i vår Gudsdyrkan. Här har några syskon delat med sig av sina erfarenheter då de tjänat andra genom musik.

Åsa Ahlström, Malmö församling:

"I mitt ämbete som musikordförande under många år, så har jag ofta behövt välja ut passade psalmer och musiknummer. För att hitta den musik som skulle bekräfta budskapet på gällande möten så har jag fått förbereda mig med bön till Herren för att sedan själv gå igenom musikmaterial för att se vad jag skulle välja ut. Den processen tog alltid tid. Jag kunde höra musiken i mitt huvud eller en textrad, och då visste jag vad jag skulle välja. Extra bekräftande har det känts de gånger då medlemmar uttryckt att musiken har gett dem tröst eller styrka. Det har då varit fantastiskt att få vara ett redskap i Herrens händer och kunna hitta det som varit lämpligt för olika specifika tillfällen."

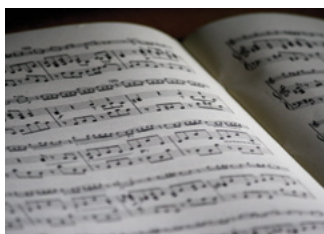
Szilvia Forro, Lunds församling: "Sång och musik har en speciell plats i min själ. Jag växte upp i en familj där man inte uppskattade musik, men jag föddes med en längtan att sjunga och spela piano. Jag blev tilldelad några rätt svåra kort i mitt liv och var otroligt blyg. Dock märkte jag att när jag sjöng hjälpte det mig att känna frid och Guds närvaro. Med åren fann jag att människor som kämpar med tunga bördor ofta är isolerade både fysiskt och andligt sett och har svårt att känna sig nära Frälsaren. Så när jag sjunger föreställer jag mig att min röst bygger en bro som hjälper dem som lyssnar att också känna hans närvaro. Musik – precis som Anden – kräver inga ord. Den kan hela och genomtränga vad som helst. Min förhoppning när jag sjunger är att de som lyssnar ska känna sig upplyfta, älskade och trygga. Precis så som jag föreställer mig att det skulle kännas i Guds armar."

Terez Nilsson, Lunds församling: "Genom min patriarkaliska välsignelse fick jag som



FOTO AV ANY LANE FRÅN PEXELS

17-åring veta att en av mina missioner fanns inom musikens område. Under min första tid på



musikhögskolan i Göteborg kämpade jag mycket med känslor av otillräcklighet. Jag fick be min far om en välsignelse för att få kraft att fortsätta utbildningen. Efter detta trivdes jag bättre och jag började skriva egna sånger med andligt budskap. Mina sånger har kommit till användning på olika sätt i kyrkan genom åren. När vårt närmaste grannhus stod tomt i skånska Harlösa valde Herren att låta en skicklig musiker flytta in och bygga upp en egen studio där. Under mer än tjugo år har jag kunnat spela in sånger hos honom. Nu finns psalmer såväl som egna sånger tillgängliga för gratis lyssning på olika musiktjänster.”

Rebecka Rönndahl, Malmö församling:

”När jag tjänade i San Diego som missionär blev jag och min kamrat ombudade att framföra ett musiknummer på ett av sakramentsmötena. Vi valde mellan två favoritpsalmer: ’Led milda ljus’ och ’Bliv kvar hos mig’. Men så kände jag att de var så fina i sina budskap att jag tänkte att det måste gå att kombinera dessa psalmer på något sätt. Jag och min kamrat försökte hitta sätt att kombinera dem och steg för steg kom tankar till oss om hur vi kunde göra det genom att bitvis sjunga de olika stämmorna från psalmerna och kombinera olika delar av texten i dem. Det kändes verkligen som att Anden ledde oss i hur vi skulle förena de båda psalmerna och på väldigt kort tid lyckades vi öva in det färdiga resultatet. Vi sjöng a cappella på mötet och blev senare ombudade att sjunga arrangemanget vid flera andra möten och att spela in det. Det var en härlig upplevelse att se hur Herren delade med sig av sin Ande genom musik till oss alla.”

Ulla Osborne, Malmö församling: ”Jag växte upp i ett hem där det ständigt fanns sång och musicerande. Musik ger mig glädje, frid och inspiration, och det vill jag ge vidare till andra. I många år har jag övat in sånger med barn, ungdomar och vuxna. Dessa sånger har sedan framförts på sakramentsmöten, konserter eller annat. Anden vittnar om Kristus i god musik, den rör vid människors hjärtan och gör dem glada och hoppfulla. Särskilt märkbart blir det i juletid. Ett år åkte några små grupper medlemmar runt och sjöng julsånger. Det ekade vackert i trappuppgångarna när vi stämde upp och

leende människor öppnade sina dörrar för att lyssna. Ingen var oberörd, julens budskap kändes ända ner i tårna.” ■

Kyrkans tidskrifter att dela till andra

Kyrkans tidskrifter består av tre tryckta och digitala produkter – *Liahona* för vuxna, *Vägledning för de unga* för ungdomar och *Vännen* för barn – som översätts till en mängd olika språk. Dessutom finns en digital produkt med titeln ”UV: Aktuellt” riktad till unga vuxna.

De här globala tidskrifterna är fyllda av inspirerande budskap från kyrkans ledare, evangelieundervisning och aktiviteter för familjer och trosstärkande berättelser från medlemmar runt om i världen.

I ett brev till medlemmar världen över kallade första presidentskapet tidskrifterna för ”en värdefull resurs” för evangeliestudier. ”Vår önskan är att medlemmar överallt ska prenumerera på och välkomna detta trosstärkande inflytande i sina hjärtan och hem” (brev från första presidentskapet, 14 augusti 2020).

Det digitala innehållet finns på kyrkans webbplats och i appen Evangeliebiblioteket, men de tryckta versionerna fås genom prenumeration. Medlemmar kan ge bort en prenumeration i gåva genom store.ChurchofJesusChrist.org.

Vem kan ge bort en prenumeration på en tidskrift som gåva?

- stödbröder och stödsysstrar till dem de besöker
- föräldrar till sina barn
- far- och morföräldrar till sina barnbarn
- primärlärare och ungdomsledare till barnen i sin klass.

För ledare:

Du kan visa nya medlemmar var de hittar kyrkans tidskrifter, antingen i Evangeliebiblioteket eller på kyrkans webbplats. Enligt nya instruktioner från första presidentskapet kan enhetens medlem användas för att köpa en ett-årig prenumeration till nya medlemmar som föredrar en tryckt version. Därutöver bör församlingar och grenar tillhandahålla fortgående prenumerationer på tidskrifterna för barn och tonåringar som går i kyrkan utan sina föräldrar.¹

Hur man prenumererar:

Priset för en helårsprenumeration på *Liahona* är 85 svenska kronor. *Vännen* kostar 68 kronor, liksom *Vägledning för de unga*. Betala via bankgiro 5270-5092. Ange tidningens namn, språk och adressen dit tidningen ska skickas. *Exempel: Liahona, svenska, Anna Grankvist, Lingonstigen 3, 45063 Skogsby.*

Det tar tre månader från det man betalar tills tidningen börjar komma. Det går att prenumerera för upp till fem år vid samma inbetalningstillfälle.

Frågor runt prenumerationer ställs företrädesvis på engelska till: ordersEU@churchofjesuschrist.org

*Liahona*s lokala sidor finns i sin helhet att tillgå på kyrkans svenska hemsida: www.jesukristikyrka.org

Gå in på Nyheter – Sverige, och tryck på Lokala sidor i *Liahona* fr.o.m. år 2019 ■

SLUTNOTER

1. Se *Allmän handbok: Tjåna i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga*, 38.8.8.

