

Liahona

Visar oss alla vägen till Jesus Kristus

**TILLVÄXT
I MOTGÅNGAR**



**ETT BUDSKAP FRÅN ÄLDSTE
CHRISTOFFERSON**

Hur våra provningar kan förädla oss, s. 6

KVINNOR MED TRO

En hyllning till deras lärjungeskap,
då och nu, s. 14–25



KYRKAN FINNS HÄR



Kuala Lumpur, Malaysia

Huvudstadens silhuett domineras av de högsta tvillingbyggnaderna i världen. Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga erkändes officiellt av Malaysias regering 1977. I dag har kyrkan i det här landet



10 900 medlemmar
(uppskattningsvis)



5 distrikt, 31 församlingar



8 släktforskningscenter

Musik inbjuder Anden

I en förort till Kuala Lumpur sjunger Brian Chan, hans fru Sukanya Choysrakoo och deras son och dotter en barnvisa tillsammans. "Musik är en viktig del av vår gudsdyrkan", säger Sukanya. "Den inbjuder Anden att vara hos oss."



TILL VÄNSTER: FOTOGRAFI FRÅN ADOBE STOCK

TILL HÖGER: FOTO: CLAYTON CHAN



Stridigheter kan förvandlas till kärlek

Vi upplever ibland konflikter i våra relationer. Att veta hur man omvandlar destruktiva konflikter till konstruktiva konflikter är avgörande för vårt välbefinnande. Ändå har vi så svårt med det.

Destruktiva konflikter känns så överväldigande. Stridigheter får lätt överhanden. Våra alternativ känns begränsade. Vi känner oss svaga och oroliga. Trasiga relationer och splittrade samhällen lämnas kvar i spillror.

Men vi kan också engagera oss i konstruktiva konflikter där vi kan bli fria från negativiteten som kommer av stridigheter. Vi kan främja rättvisa och barmhärtighet, stärka våra relationer och lösa djupt rotade problem. Vi kan uppnå frid – i våra relationer och i våra samhällen.

Som konfliktmedlare, make och far har jag upptäckt att Jesu Kristi evangelium kan ge oss det ljus och den styrka som behövs för att förvandla stridigheter till kärlek.

I det här numret får du läsa om hur Jakob, Esau och Josef lyckades lösa konflikterna i sina familjer och hur vi kan göra detsamma i våra hem och samhällen (se sidan 26). Du får också läsa äldste D. Todd Christoffersons fångande artikel om hur motgångar kan förädla oss om vi vänder oss till Herren för att få hjälp (se sidan 6).

Så många av oss bär på så mycket smärta från trasiga relationer hemma och i världen. Jag hoppas att det här numret ger hopp till dem som känner att det inte finns någon möjlighet till försoning, att det inspirerar till tillförsikt om att vi inte är ensamma och framför allt att vi känner Jesu Kristi kärlek på ett sätt som inte bara förändrar hjärtat hos oss utan också hjärtat hos dem som vi har svårt för.

Med varma hälsningar



Chad Ford

Professor i interkulturellt fredsbyggande, Brigham Young University–Hawaii

◀ *Jakob var orolig för att återvända till sina fäders land på grund av konflikten mellan honom och hans bror Esau, men Herren sa till Jakob: "Vänd tillbaka till dina fäders land och till din släkt. Jag är med dig."*

1 MOSEBOKEN 31:3



”När vi har vår himmelske Faders hjälp förädlas vi av våra motgångar och lidanden i stället för att besegras av dem.”

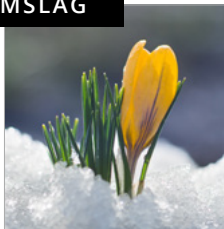
– Äldste D. Todd Christofferson, sidan 9

HUVUDARTIKEL

Officiell tidskrift för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga

Mars 2022, årgång 146, nr 3
Liahona 18296 180

OMSLAG



Fotografi från
Adobe Stock

INNEHÅLL

6 Motgångens luttrande eld

Äldste D. Todd Christofferson

Lär dig hur du kan komma närmare
Frälsaren genom dina prövningar.

10 Evangeliets grunder Tjänande i våra ämbeten

12 Stödverksamhetens principer Gud kan hjälpa oss i svåra tider

14 Kvinnorna som följde Jesus från Galileen

Lani och John Hilton

Tre lärdomar som vi kan få av de kvinnor
som följde Frälsaren.

18 Berättelser från Saints, volym 3 Hjälpföreningspresident Toshiko Yanagida

20 Sista dagars heliga berättar: Kvinnor av tro

Inspirerande berättelser från kvinnliga
medlemmar runt om i världen.

25 Porträtt av tro

Karla Knapp Oswald, Idaho, USA

En höjdpunkt i en vanlig sista dagars
heligs liv.

26 Se Guds ansikte i våra fiender

Chad H. Webb

Lärdomar om konfliktlösning utifrån
exempel i 1 Moseboken.

36 Trofast åldrande Gå in med allt du har

Jeanann Hutchings

Hur vårt tjänande som seniormissionärer
gav oss glädje.

38 Vad är vördnad egentligen?

Destiny Yarbro

När vi tänker på vad vördnad innebär
kan vår kärlek till Gud och andra växa.

42 Till föräldrar

Vänd er till Gud och till familjen

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: Brittany Beattie, 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: Emma E. Benson, Rachel L. Keeler
Art director: Tadd R. Peterson
Design: Fay P. Andrus, David Green, Colleen Hinckley, Eric P. Johnsen, Scott M. Mooy, Aleni Regehr
Designpraktikant: Hallie Roberts
Samordnare av immateriella rättigheter: Priscilla Biehl Da Silva

Produktionschef: Ammon Harris
Produktion: Ira Glen Adair, Julie Burdett, José Chavez, Bryan W. Gygi, Marrison M. Smith
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

44 Herren var med Josef

Äldste Kelly R. Johnson

Vad vi kan lära oss av Josef i Egypten som kan hjälpa oss igenom livets utmaningar.

48 Likheter mellan Josef i Egypten och Jesus Kristus

Hur Josefs liv förebådade
Frälsarens mission

UNGA VUXNA

30 Hur Herren påskyndar sitt verk – genom sociala medier

Stuart Edgington och personal från UV:
Aktuellt

Läs om hur missionärer runt om i världen har använt sig av teknik för att sprida evangeliet under covid-19-pandemin.

34 Söker du Kristus varje dag?

Orson S. Franco

Om vi har en uppriktig önskan att söka
Frälsaren så får vi se hans hand i våra liv.

DIGITALA ARTIKLAR

I månadens nummer i Evangeliebiblioteket hittar du artiklar om följande:

- Hur man behåller tron och optimismen i svåra tider
- Drömmarnas betydelse
- Rådgivningsresurser som hjälper medlemmar att tjäna andra
- Lärdomar från Frälsarens liv om konfliktlösning

Gå till liahona.ChurchofJesusChrist.org eller appen Evangeliebiblioteket för att läsa de här artiklarna och mer.

UV: AKTUELLT

Fler artiklar för unga vuxna finns i UV: Aktuellt som du hittar i Evangeliebiblioteket under Tidningar eller Vuxna > Unga vuxna.

FÅ MER KONTAKT

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

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

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

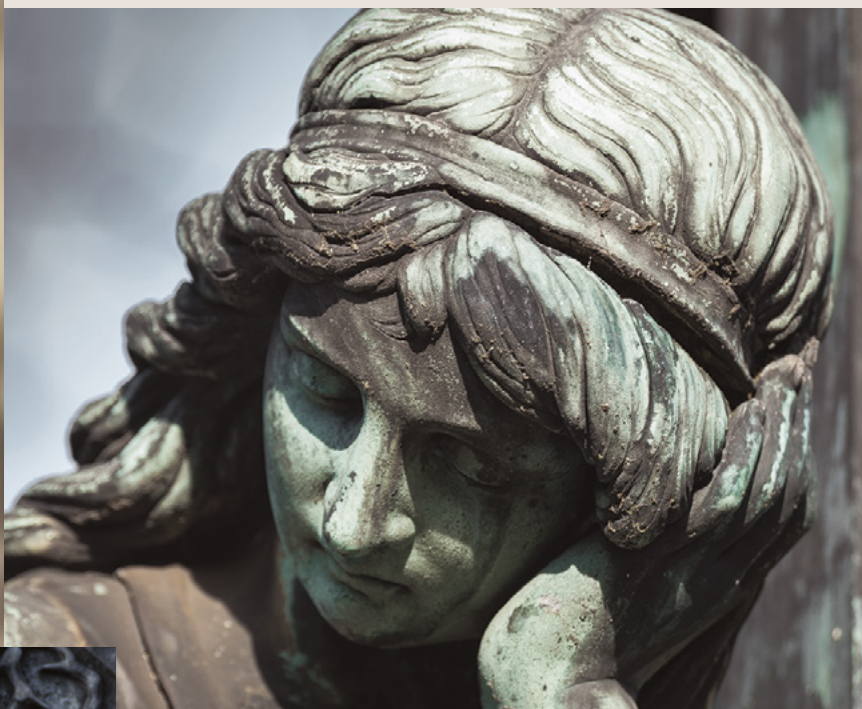
© 2022 by Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved. Printed in the United States of America.

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

For Readers in the United States and Canada: March 2022 Vol. 146 No. 3. 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. USA subscription price is \$10.00 per year, Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice

required for change of address. Include address label from a recent issue, old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (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.



*Jag ber att var och en av oss ska
komma närmare vår himmelske
Fader och Frälsaren genom
våra personliga motgångar.*

Motgångens

luttrande eld



Äldste D. Todd Christofferson

i de tolv
apostlarnas
kvorum

Motgångar i livet bör inte vara något överraskande för oss. Vare sig de kommer av våra egna synder och misstag eller något annat, är motgångar ett faktum under jordelivet. En del tror att de ska slippa alla motgångar om de håller Guds bud, men det är ”i lidandets ugn” (Jesaja 48:10; 1 Nephi 20:10) som vi blir utvalda. Inte ens Frälsaren var undantagen:

”Trots att han var Son fick han lära sig lydnad genom sitt lidande.

När han sedan var fullkomnad blev han källan till evig frälsning för alla som lyder honom” (Hebreerbrevet 5:8–9).

För de av oss som är ansvariga är svårigheter ofta en viktig del av vår slutliga fulländning. Det är det som gör livet till mer än ett enkelt flervalstest. Gud är inte bara intresserad av vad vi gör eller inte gör, utan också av vad vi blir.¹ Om vi är villiga, lär han oss att göra som han gör i stället för att bara låta oss påverkas av andra krafter (se 2 Nephi 2:14–16). Vi måste lära oss att vara rättfärdiga under alla omständigheter eller, som president Brigham Young (1801–1877) sa, även i mörkret.²

Jag tror att utmaningen att övervinna motgångar och växa genom dem tilltalade oss när Gud presenterade sin återlösningsplan i den förjordiska världen. Vi bör anta den utmaningen nu med vetskap om att vår himmelske Fader stöder oss. Men det är av yttersta vikt att vi vänder oss till honom. Utan Gud kan de mörka upplevelserna av lidande och motgångar leda till en känsla av hopplöshet, förtvivlan och till och med bitterhet.

Med gudomlig hjälp ersätts smärtan i slutändan av tröst, tumult ersätts av frid och sorg ersätts av hopp. Gud förvandlar prövningar till välsignelser och ger, med Jesajas ord, ”huvudprydnad i stället för aska” (Jesaja 61:3). Hans löfte är inte att skona oss från konflikter utan att bevara och trösta oss i våra lidanden och att helga dem till vårt bästa (se 2 Nephi 2:2; 4:19–26; Jakob 3:1).



Genom smärtor, lidanden och frestelser lärde sig Frälsaren
"hur han ska bistå sitt folk i enlighet med deras skröpligheter".

Vår himmelske Fader tvingar inte på oss sin hjälp och sina välsignelser, men han agerar genom sin älskade Sons barmhärtighet och nåd och den Helige Andens kraft för att stödja oss när vi söker honom. Vi ser många exempel på det stödet runt omkring oss och i skrifterna.

Exempel i Gamla testamentet

I Gamla testamentet ser vi hur den lydige Abraham i många år tålmodigt väntade på att Guds löften till honom – arveländer och rättfärdig avkomma – skulle uppfyllas. Genom hungersnöd, dödshot, sorg och provningar förlitade Abraham sig ständigt på Gud och tjänade honom, och fick i sin tur stöd av honom. Vi hedrar nu Abraham som "de trofastas fader".³

Abrahams sonson Jakob flydde hemifrån, ensam och uppenbarligen inte med mycket mer än sina kläder, för att undkomma döds-hotet från sin bror Esau. Under de följande 20 åren tjänade Jakob sin morbror Laban. Även om Laban gav Jakob en fristad och så småningom två av sina döttrar i äktenskap, så spelade han ett dubbelspel med Jakob och ändrade hans lön och deras avtal flera gånger när Jakob verkade få framgång (se 1 Moseboken 31:41).

När de slutligen skildes åt sa Jakob till sin svärfar: "Hade inte min fars Gud varit med mig ... så hade du säkert låtit mig gå med tomma händer" (1 Moseboken 31:42). I stället var Gud med Jakob och han återvände hem, förvandlad från en utblottad flykting till en make och far med en stor familj. Han

hade ett stort antal tjänare och var rikligt välsignad med den tidens rikedomar – flockar, hjordar och kameler (se 1 Moseboken 32).

Jakobs son Josef är det klassiska exemplet på en person som konsekvent segrar i motgångar genom att lita på Gud, när andra kanske skulle ha känt sig övergivna av honom. Först såldes han som slav av sina bröder. När Josef sedan hade stigit i ställning och anseende hos sin egyptiske herre Potifar blev han falskt anklagad av Potifars hustru och fängslad trots att han bokstavligen hade flytt från synden. Trots detta fortsatte Josef att lita på Gud. Till och med i fängelset fick han framgång, men glömdes sedan bort av dem han hade hjälpt, trots deras löften. (Se 1 Moseboken 37; 39–41.) I slutändan belönades Josef, som vi vet, med en hög position och med möjligheten att rädda sin fars familj (och hela Egypten) under en tid av hungersnöd.

Uthärda tålmodigt

De här och andra exempel visar att motgångar vanligtvis övervinns med tiden. Det finns ett behov av uthållighet och ihärdighet. Men vår himmelske Fader vakar över och hjälper oss medan vi håller ut – han väntar inte till slutet.

Äldste Neal A. Maxwell (1926–2004) i de tolv apostlarnas kворum observerade en gång: "Av sig själv åstadkommer tidens gång naturligtvis inte något automatiskt framåtskridande. Men som för den förlorade sonen behöver vi ofta tidens gång för att återfå vår andliga besinning. (Se Lukas 15:17.) Jakobs och Esaus rörande återförening i öknen så många år efter deras syskontvist är ett klassiskt exempel. Generositet kan ersätta fientlighet. Eftertanke kan medföra förståelse. Men eftertanke och självrannsakan kräver tid. Så många andliga resultat fordrar att frälsande sanningar blandas med tid så att de bildar erfarenhetens elixir, detta överlägsna botemedel för så mycket."⁴

President M. Russell Ballard, tillförordnad president för de tolv apostlarnas kворum, har sagt:

"Att vänta på Herren innebär ... inte att man bidar sin tid. Det ska aldrig kännas som att man är i ett *väntrum*.

Att vänta på Herren innebär att man handlar. Jag har lärt mig under årens lopp att vårt hopp i Kristus ökar när vi tjänar andra. ...



Den personliga tillväxt vi kan uppnå nu medan vi väntar på Herren och hans löften är en ovärderlig, helig del av hans plan för var och en av oss.”⁵

Genom att uthärda tålmodigt vänder vi oss till och litar på Gud. I de verser som föregår Jakobs råd om att vi ska be till Gud om vi saknar vishet, säger han följande om tålamod:

”Räkna det som ren glädje ... när ni råkar ut för olika slags prövningar.

Ni vet ju att när er tro provas ger det uthållighet.

Och låt uthålligheten leda till fulländad gärning, så att ni är fullkomliga och hela, utan brist på något sätt” (Jakobs brev 1:2–4).

Förädlad av lidanden

När vi har vår himmelske Faders hjälp förädlas vi av våra motgångar och lidanden i stället för att besegras av dem (se Läran och förbunden 121:7–8). Vi kommer ur dem som lyckligare och heligare människor. I en uppenbarelse till Thomas B. Marsh, dåvarande president för de tolv apostlarnas korum, sa Herren följande om sina

apostlar: ”Och efter deras frestelser och många prövningar, se då ska jag, Herren, söka efter dem, och om de inte förhärdat sina hjärtan och gör sig styvnackade mot mig, ska de bli omvända och jag ska hela dem” (Läran och förbunden 112:13).

Vi kan säga att vi i motgångarna lär känna ”den ende sanne Guden, och den som han har sänt, Jesus Kristus” (Johannes 17:3). I motgångar vandrar vi med dem dag för dag. När vi ödmjukas lär vi oss att se till dem ”i varje tanke” (Läran och förbunden 6:36). De hjälper oss i en process av andlig pånyttfödelse. Jag tror inte att det finns något annat sätt.

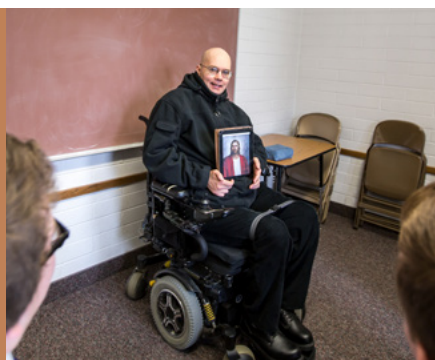
Jag ber att var och en av oss ska komma närmare vår himmelske Fader och Frälsaren genom våra personliga motgångar. Samtidigt kan vi lära oss att hjälpa andra i deras motgångar enligt Guds mönster. Det var genom att ”lida smärta och bedrövelser och frestelser av alla slag” som Frälsaren kom att ”veta hur han ska bistå sitt folk i enlighet med deras skröpligheter” (Alma 7:11–12). När det gäller oss, ”i den stund då vi själva inte är utsträckta på något bestämt kors borde vi vara vid foten av någon annans, fulla av medkänsla och erbjudande andlig tröst.”⁶ ■

SLUTNOTER

1. Se Dallin H. Oaks, ”Uppmaningen att bli något”, *Liahona*, jan. 2001, s. 40–43.
2. Se Brigham Young, i James E. Faust, ”Ljuset i deras ögon”, *Liahona*, nov. 2005, s. 22.
3. Bible Dictionary, ”Abraham”.
4. Se Neal A. Maxwell, ”Uthärda väl”, *Nordstjärnan*, juli 1990, s. 31.
5. M. Russell Ballard, ”Hopp i Kristus”, *Liahona*, maj 2021, s. 55; betoning i originalet.
6. Neal A. Maxwell, ”Uthärda väl”, s. 30.

Tjänande i våra ämbeten

Kyrkans ledare ber medlemmarna att tjäna i specifika uppdrag som kallas "ämbeten". Ämbeten ger medlemmarna möjligheter att tjäna andra och komma närmare Gud.



När vi tjänar i våra ämbeten hjälper vi till att utföra Guds verk. Vi undervisar andra om vår himmelske Fader och Jesus Kristus och hjälper andra att komma närmare dem. Vi får också välsignelser när vi tjänar trofast.

Hur ett ämbete tas emot

De som tjänar i kyrkan kallas av Gud. Kyrkans ledare ber om inspiration för att veta vem de ska kalla att tjäna i varje ämbete. En ledare ber sedan en medlem att tjäna i ämbetet och förklarar vilka uppgifter som hör till det. För de flesta ämbeten inröstas medlemmarna under ett möte i kyrkan. Medlemmarna i församlingen eller grenen ger sin stödjande röst. Det innebär att de är villiga att stödja den person som kallats. Medlemmen får sedan en välsignelse av en prästadömsledare. Det här kallas för att medlemmen blir avskild. Medlemmen ges myndighet att agera i sitt ämbete och andra välsignelser som hjälper honom eller henne att tjäna.

Biskopar

En biskop är ledaren för en församling. (I en gren är en grenspresident som en biskop.) Stavspresidenten rekommenderar en värdig prästadömsbärare att kallas till biskop. Första presidentskapet godkänner kallelsen. Biskopen inröstas sedan och blir avskild till att tjäna. Han får också prästadömsnycklar, vilket innebär att han har myndighet att leda församlingen. Som biskop tjänar och leder han alla medlemmar i församlingen.



Presidentskap

Prästadömskvorum och organisationerna Hjälpföreningen, Unga kvinnor, Primär och Söndagsskolan leds av presidentskap, vanligtvis en president och två rådgivare. Presidentskap för äldstestyndet kallas och avskiljs av stavsprebyskapskapet. Biskopsrådet ber medlemmar att tjäna i de andra presidentskapen i församlingen och avskiljer dem. Alla ledare tjänar medlemmarna i sina styndet eller organisationer. De hjälper medlemmar med deras behov och hjälper dem att känna Guds kärlek.

Andra ämbeten

Andra ämbeten i kyrkan kan vara att undervisa, hjälpa till med musiken, föra uppteckningar, planera aktiviteter för ungdomar och barn och tjäna på andra sätt. Varje ämbete i kyrkan är viktigt och ger medlemmarna en chans att tjäna andra och att tjäna Gud. När vi alla arbetar tillsammans för att uppfylla våra ämbeten stärker vi andra och hjälper kyrkan att växa. ■

SÅ LÄR MAN SIG HUR MAN TJÄNAR I ETT ÄMBETE.

Ett ämbete är en fantastisk möjlighet att tjäna andra. Varje ämbete har sina egna plikter så det är viktigt att du lär dig dem när du börjar tjäna i ämbetet. Här är några resurser som kan vara till hjälp:

- Prata med den ledare som kallade dig till ämbetet. Fråga vilken utbildning du kan få.
- Läs om ditt ämbete i *Allmän handbok* som finns på JesuKristiKyrka.org. Den innehåller kapitel om Hjälpföreningen, äldstestyndet, Primär och så vidare.
- På ChurchofJesusChrist.org kan du klicka på **"Callings"** under **Serve** i huvudmenyn. Där finns det mer information om ditt ämbete på engelska.
- Be om inspiration och studera skrifterna och generalkonferenstal med ditt ämbete i åtanke. Din himmelske Fader välsignar dig så att du kan tjäna hans barn väl.

FRÅN SKRIFTERNA

Kallelserna att tjäna i kyrkan kommer från Gud (se Trosartiklarna 1:5).

Vi kallas och avskiljs innan vi tjänar i ett ämbete (se Läran och förbunden 42:11).

När vi tjänar i våra ämbeten hjälper vi till att bygga upp kyrkan (se Läran och förbunden 84:109–110).

Gud kan hjälpa oss i svåra tider

Och vi kan använda det vi lär oss av våra prövningar till att hjälpa andra.

Marcela Endrek från Córdoba i Argentina var sjuk och ledsen. Det vägde tungt på henne. När hon som mest kände att det inte fanns någon utväg, hörde hon ett konferenstal som handlade om bön. Tanken kom direkt till henne att hon skulle be uppriktigt om sina problem.

Hon började be regelbundet om lindring. Bönerna gav henne frid och tröst även om hennes hälsa inte förbättrades. Faktum är att hennes tillstånd försämrades tills hon inte kunde arbeta längre. Nu kände hon ytterligare stress över att hon inte hade råd med sjukvårdskostnaderna.

Av nödvändighet började hon undersöka om det fanns något annat sätt att hantera hälsoproblemen på. Hon kände sig manad att fokusera på att ändra vissa matvanor och blev förvånad över hur mycket det hjälpte. Hennes återhämtning var så imponerande att hon började studera näringslära på djupet.

En tid senare träffade hon en ung kvinna som hette Evelyn och som befann sig i samma situation som Marcela hade varit – sjuk, ledsen och i desperat behov av svar. Marcela såg sig själv i sin nya vän. Hon berättade om en del av det hon hade lärt sig om matval och näring. Hon vittnade också för Evelyn om bödens kraft. Hon uppmuntrade Evelyn att be så att hon också skulle få känna Guds kärlek och veta att han var medveten om henne.

Några dagar senare blev Marcela glad över att träffa Evelyn igen. En förändring var redan märkbar, både fysiskt och andligt. Evelyn sa att hennes liv höll på att förändras och att hon kunde känna Guds kärlek.

Genom sina prövningar och utmaningar fick Marcela både den medkänsla och den information hon behövde för att hjälpa andra.



Befriade så att vi kan befria

Berättelsen om Josef i Egypten är ett annat exempel på vad som kan hända när vi är fast beslutna att lita på Gud i våra prövningar: han kan både befria oss och ge oss möjlighet att använda våra erfarenheter till att hjälpa andra (se 1 Moseboken 37–45).

Josef var fast besluten att lita på Gud och hålla hans bud trots svek, förlust och fängelse. På grund av Josefs tro på Gud och hans villighet att uthärda sina prövningar med tålamod och utan bitterhet var Herren med Josef (se 1 Moseboken 39:21) och satte honom i en ställning där han kunde välsigna många (se 1 Moseboken 45:5–8).





Principer att beakta

När du funderar över dina möjligheter att hjälpa andra, tänk på principerna som illustreras i de här berättelserna:

- Våra utmaningar kan vara välsignelser. Om vi alltid ber och har tro när vi är i våra utmaningar kan vår himmelske Fader vända dem till vår fördel (se Läran och förbunden 90:24; se även Romarbrevet 8:28).
- Våra utmaningar kan förbereda oss. Om vi är ödmjuka i våra prövningar kan Gud använda våra erfarenheter till att undervisa oss och förändra oss (se Läran och förbunden 112:13).
- Våra utmaningar kan bli möjligheter att tjäna andra. Om vi är villiga att lita på vår himmelske Fader, sätter han oss i situationer där vi kan använda det vi har lärt oss genom våra erfarenheter till att hjälpa andra (se Mosiah 24:13–14).

Vad kan vi göra?

Be för att få veta hur dina erfarenheter kan hjälpa dig att välsigna dem som du tjänar. Sträck sedan ut handen. ■



UPPTÄCK MER

- Lär dig om hur Gud ser oss och hur vi kan se andra bättre. Läs "Ögon till att se" av syster Michelle D. Craig (*Liahona*, nov. 2020, s. 15–17).
- Fundera över hur det skulle vara om Jesus besökte din församling, din gren eller ditt hem och vad han hoppas att vi ska göra för varandra. Läs "Gud mitt ibland oss" av äldste Dieter F. Uchtdorf (*Liahona*, maj 2021, s. 8–11).
- Studera Alma 36:24–27 för att lära dig om Almas vackra exempel på tjänande och tro efter svåra prövningar.



KVINNORNA som FÖLJDE JESUS från Galileen

*Tre lärdomar från de trogna kvinnor
som följde Jesus Kristus.*

Lani och John Hilton

Ar 1883 skrev Helen Mar Whitney att "i Kristi liv [kan vi] se den hängivenhet som kvinnan visade. Hon var den sista som dröjde sig kvar vid korset och den första vid graven."¹ Även om syster Whitney inte specificerade vilka kvinnor hon beskrev, finns de kvinnor som följde Kristus från Galileen bland dem. Om de här kvinnorna skriver Lukas att Jesus "vandrade ... genom städer och byar och förkunnade evangeliet ... De tolv var med honom, och även några kvinnor som hade blivit botade ...: Maria som kallades Magdalena ... och Johanna, hustru till Herodes förvaltare Kusas, samt Susanna och *många andra* som tjänade dem med vad de ägde" (Lukas 8:1–3; betoning tillagd).

Orden "många andra" antyder att det rör sig om en grupp av betydande storlek. Många trofasta kvinnor var med Kristus. De här kvinnorna lär oss att bygga upp Guds rike och att vara närvarande hos dem som lider. De lär oss att vara modiga och att hålla oss nära Kristus även när det är svårt. Kanske viktigast av allt är att de lär oss att vi genom Kristus kan lämna mörkret och komma in i ljuset.

Maria Magdalena, Johanna, Susanna² och alla de andra kvinnorna som följde Kristus var inte passiva, utan stöttade honom aktivt och materiellt i hans verksamhet (se Luk 8:2–3). Det nämns specifikt att Johanna var gift med Herodes förvaltare, vilket troligen betyder att hennes man hade en viktig ställning och auktoritet hos kung Herodes Antipas, härskaren i Galileen.

När de här kvinnorna följde Kristus i Galileen hörde de troligen många av hans predikningar, lyssnade till hans liknelser och bevittnade underverk, som när kvinnan med blödningar och kvinnan som hade haft en sjukdomsande i 18 år blev botade (se Lukas 8:43–48; 13:11–13). De var troligen närvarande när 5 000 människor blev mättade och när många andra underverk skedde (se Lukas 9:12–17; 14:1–4). När Kristi verksamhet i Galileen närmade sig sitt slut följde några av dessa kvinnor med honom på en veckolång resa till Jerusalem (se Matteus 27:55–56).

Sörja med dem som sörjer

Tänk för ett ögonblick på det faktum att de här kvinnorna följde Kristus från Galileen och var med vid hans korsfästelse. Även om skrifterna inte specifikt nämner att de deltog i andra händelser under den sista veckan av Frälsarens liv är det troligt att de var närvarande vid det segerrika intåget, hörde när han undervisade i templet och kanske deltog i andra händelser.



ILLUSTRATION: DAN BURR

Lukas berättar att denna grupp kvinnor var med vid Golgata: "Alla [Kristi] vänner och kvinnorna som hade följt honom från Galileen stod på avstånd och såg [korsfästelsen]" (Lukas 23:49). Matteus nämner samma grupp kvinnor vid korset: "Många kvinnor stod där på avstånd och såg på. De hade följt Jesus från Galileen och tjänat honom. Bland dem var Maria Magdalena och den Maria som var Jakobs och Josefs mor, samt modern till Sebedeus söner" (Matteus 27:55–56).³

Tänk på den djupa sorg som de här kvinnor kände vid korset när de såg Frälsaren lida. Vi har alla upplevt tillfällen då våra nära och kära drabbas av tragedier och vi är maktlösa och inte kan göra något åt det. Även om kvinnorna vid korset inte kunde förändra situationen var de med Frälsaren i hans olidliga smärta. Deras exempel visar oss att ett sätt att "sörja med dem som sörjer" (Mosiah 18:9) är att helt enkelt vara med dem som lider.

Var modig och håll dig nära

De här kvinnorna är också föredömen i fråga om mod. Att de blev kvar vid korset kunde ha försatt dem i fara, eftersom de hade anknytning till en person som Rom hade avrättat. Det Camille Fronk Olson skrev om Maria, Jesu mor (som också var med vid korset), gäller även för dessa kvinnor: "När Maria stod vid Jesu sida i vad andra uppfattade som en skamlig situation visade hon också att hennes

gudsfruktan var större än hennes rädsla för människor. Oavsett vilka anklagelser en åskådare kunde ha riktat mot henne visar Marias lugna hållning att hon, till skillnad från andra bland Jesu lärjungar, inte skulle förneka sitt samröre med honom."⁴

Den här gruppen med många kvinnor var inte bara med vid Kristi död utan såg också "graven och hur hans kropp blev lagd där. Sedan återvände de hem och gjorde i ordning väldoftande kryddor och oljor. Och under sabbaten var de i stillhet efter lagens bud" (Lukas 23:55–56). Med tanke på den fara de judiska myndigheterna eller romarna utgjorde för dem, kunde de här kvinnorna ha förberett sig för att snabbt lämna staden. I stället gjorde de i ordning väldoftande oljor för Kristi kropp (se Lukas 24:1). Även om deras framtid var osäker höll de sig nära platsen där Jesus var. Med hänvisning till lördagen efter korsfästelsen frågar den kristne författaren Max Lucado: "När det är lördag i ditt liv, hur reagerar du då? Vad gör

Evangelierna nämner flera kvinnor som följde och hjälpte Jesus, bland andra Maria, Johanna och Susanna. De "och många andra" hörde Frälsaren undervisa och bevittnade troligen underverk.

du när du befinner dig mellan gårdagens tragedi och morgondagens triumf? Lämna du Gud – eller stannar du kvar nära honom?”⁵

De här kvinnorna lär oss att hålla oss nära Jesus även i svåra tider.

Kom in i ljuset

Det är inte förvånande att samma grupp kvinnor var de första vid graven på påskmorgonen (se Lukas 24:1–10).⁶ För dem förkunnade ängeln den glada nyheten:

”Varför söker ni den levande bland de döda?

Han är inte här, han har uppstått. Kom ihåg vad han sade till er medan han fortfarande var i Galileen” (Lukas 24:5–6).

Kvinnorna kom ihåg vad han hade sagt, återvände och ”berättade allt detta för de elva och alla de andra” (Lukas 24:8–9).

Aposteln Johannes berättar att Maria Magdalena var den första som såg den uppståndne Frälsaren (se Johannes 20:11–17). Det här är kanske särskilt anmärkningsvärt med tanke på att Maria enligt Lukas hade varit besatt av ”sju onda andar” (Lukas 8:2) tidigare i sitt liv. Kanske kan vi i det här se att Maria gick från en mycket svår situation till att bli det första mänskliga vittnet till Kristi uppståndelse. Det visar att när vi har kontakt med Jesus Kristus kan han hjälpa oss att lämna mörkret och komma till ljuset. Oavsett vilka utmaningar vi har haft i det förflutna kan vi uppleva glädjen i att komma till Kristus nu.

Maria Magdalena, Johanna, Susanna och de andra kvinnorna som följde Kristus från Galileen är mäktiga exempel på lärjungar som hjälper till att bygga Guds rike. De lär oss att vara med dem som lider, att vara modiga och att inte lämna Jesus ens i svåra tider. De här kvinnorna, vittnen till den uppståndne Kristus, lär oss att vi genom honom kan lämna mörkret och komma in i ljuset.

År 1893 skrev Lu Dalton följande rader som fångar styrkan hos de kvinnor som följde Jesus Kristus:

*Den första att möta sitt barn när han fötts,
den sista att lämna hans sida.*

*Den första att le alla gånger de mötts,
den sista som slutat att bida.*

*Den sista som stod vid sin döende Gud,
vid uppståndelsen var hon nära.*

*Den första att jubla med glädjande bud,
att Frälsaren uppstått i ära.⁷ ■*

SLUTNOTER

1. Helen Mar Whitney, ”The Voice of One of the Poor Females of Utah”, *Woman's Exponent*, 15 mars 1883, s. 157.
2. Lukas 8:3 är det enda skriftstället som specifikt nämner Susanna.
3. Det finns små skillnader i Matteus, Markus, Lukas och Johannes redogörelser om vilka kvinnor som var med vid korset. Totalt finns det sju olika namn på kvinnor som var med vid korset och flera vittnesmål om att ”många kvinnor” var där (se Matteus 27:55–56; Markus 15:40; Lukas 23:49; Johannes 19:25). För ytterligare analys av de här specifika kvinnorna, se Raymond E. Brown, *The Death of the Messiah* (1994), 2:1013–1026, 1152–1160, 1169–1173).
4. Camille Fronk Olson, *Women of the New Testament* (2014), s. 36.
5. Max Lucado, *He Chose the Nails: What God Did to Win Your Heart* (2017), s. 206.
6. Liksom med kvinnorna vid korset ger varje evangelieförfattare sin egen bild av de kvinnor som var vid graven på påskmorgonen (se Matteus 28:1–10; Markus 16:1–9; Lukas 24:10; Johannes 20:11–18). Även om det finns små skillnader mellan de fyra evangelieberättelserna är den centrala handlingen densamma: graven var tom och kvinnorna var de första vittnena till uppståndelsen. Både likheterna och skillnaderna i evangeliernas redogörelser är bevis på att evangelieförfattarna inte skapade en fiktiv händelse.
7. Lu Dalton, ”Woman”, *Woman's Exponent*, 15 jan. 1893, s. 107.



Hjälpföreningspresident Toshiko Yanagida

Följande är ett utdrag ur volym 3 av Saints, som släpps i början av 2022. Den här berättelsen utspelar sig 1950 i Nagoya i Japan, strax efter att Toshiko Yanagida och hennes man Tokichi hade anslutit sig till kyrkan.

De heliga i Nagoya hade sitt första söndagsskolemöte i januari 1950. För att locka dit fler människor lade Toshiko och missionärerna flygblad i en lokal-tidning. Söndagen därpå kom 150 personer till föreläsningssalen. Sista dagars heligas möten lockade ofta mängder av människor i efterkrigstidens Japan, eftersom många sökte hopp och mening efter det trauma de hade upplevt.¹ Men för de flesta var intresset för kyrkan tillfälligt, särskilt när landet blev mer ekonomiskt stabilt. Eftersom färre människor kände ett behov av att vända sig till en tro, minskade antalet deltagare på mötena.²

Toshiko och hennes man Tokichi kämpade för egen del med vissa aspekter av att vara sista dagars heliga – särskilt med att betala

tionde. Tokichi tjänade inte mycket pengar och ibland undrade de om de hade tillräckligt för att betala sonens skollunch. De hoppades också på att kunna köpa ett hus.

Efter ett möte i kyrkan frågade Toshiko en missionär om tionde. ”Japanerna är mycket fattiga nu efter kriget”, sa hon. ”Det är så svårt för oss. Måste vi betala?”³

Äldsten svarade att Gud har befallt alla att betala tionde och berättade om de välsignelser som kommer när man följer principen. Toshiko var skeptisk – och lite arg. ”Det här är ett amerikanskt tänkesätt”, sa hon till sig själv.

Andra missionärer uppmuntrade henne att ha tro. En systemmissionär lovade Toshiko att om hon betalade tionde så skulle det hjälpa hennes familj att uppnå målet att äga ett hus. Toshiko och Tokichi ville vara lydiga och bestämde sig för att betala tionde och lita på att välsignelserna skulle komma.⁴

Vid den här tiden började systemmissionärerna hålla informella hjälpföreningsmöten i sin lägenhet för Toshiko och andra kvinnor i området. De delade evangeliebudskap,



FOTOGRAF MED TILLSTÄND AV KATO, YOSHIIRO

Syster Yanagida, här vid 18 års ålder, var den första presidenten för Hjälpföreningen i Japan.

samtalade om praktiska sätt att ta hand om ett hem och lärde sig att laga billiga maträtter. Liksom Hjälpföreningar i andra delar av världen höll de basarer där de sålde choklad och andra varor för att samla in pengar till sina aktiviteter. Ungefär ett år efter att de heliga i Nagoya hade börjat hålla möten organiserades en Hjälpförening formellt, med Toshiko som president.⁵

Hon och Tokichi började också se välsignelserna av att betala tionde. De köpte en tomt till överkomligt pris i staden och gjorde uppritningar till ett hus. Sedan ansökte de om ett bostadslån genom ett nytt statligt program, och när de väl fick klartecken för att bygga, började de arbeta på grunden.

Processen gick smidigt tills en byggnadsinspektör upptäckte att deras tomt var otillgänglig för brandmän. ”Den här marken är inte lämplig för husbygge”, sa han till dem. ”Ni kan inte fortsätta med byggnationen.”



ILLUSTRATIONER GREG NEWBOLD

Toshiko och Tokichi var osäkra på vad de skulle göra och pratade med missionärerna. "Vi sex ska fasta och be för er", sa en äldste till dem. "Ni bör göra detsamma."

Under de följande två dagarna fastade och bad paret Yanagida tillsammans med missionärerna. En annan inspektör kom sedan för att omvärdera deras tomt. Han hade rykte om sig att vara strikt, och till en början gav han inte paret Yanagida några större förhoppningar om att klara inspektionen. Men när han tittade över tomten såg han en

lösning. I en nödsituation skulle brandkåren kunna ta sig till fastigheten genom att ta bort ett närliggande staket. Paret Yanagida kunde bygga sitt hus trots allt.

"Jag antar att ni två måste ha gjort något exceptionellt bra tidigare", sa inspektören till dem. "Under alla mina år har jag aldrig varit så tillmötesgående."

Toshiko och Tokichi var överlyckliga. De hade fastat och bätt och betalat sitt tionde. Och precis som systemmissionären hade lovat, skulle de få ett eget hem.⁶ ■

När volym 3 publiceras finns en fullständig förteckning över citerade verk och ämnesposter på saints. ChurchofJesusChrist.org.

SLUTNOTER

1. Yanagida, Oral History Interview [2001], s. 6; Yanagida, "Memoirs of the Relief Society in Japan", s. 145. **Ämne: Japan**
2. Yanagida, "Relief Society President Experiences"; Takagi, *Trek East*, s. 332–333.
3. Yanagida, Oral History Interview [1996], s. 12–13. Citatet har redigerats för bättre läsbarhet. **Ämne: Tionde**
4. Yanagida, Oral History Interview [1996], s. 12–13.
5. Toshiko, "Memoirs of the Relief Society in Japan", s. 145–148; Yanagida, "Relief Society President Experiences"; Derr, Cannon och Beecher, *Women of Covenant*, s. 318; Margaret C. Pickering, "Notes from the Field", *Relief Society Magazine*, jan. 1949, 36:200–208.
6. Yanagida, Oral History Interview [1996], s. 12–13; Yanagida, "Ashiato", s. 10–14.





Redaktörens anmärkning: Med anledning av Hjälpföreningens 180-årsdag den här månaden har vi med fem inspirerande berättelser från kvinnor.

Ring mig först

Diana Loski, Pennsylvania, USA

Jag är glad att jag inte förlorade chansen att hjälpa en syster som behövde mig och som jag behövde.

När jag var en ung mamma med mitt första barn gick min man fortfarande på college. Vi arbetade båda deltid för att klara oss.

Jag såg fram emot en ledig dag från jobbet och hade planerat att titta på en gammal film på teve. Det här var före dvd-skivor och streamingtjänster.

Filmen började på en perfekt tid – 10.00 – när vår son sov. Den hade Cary Grant i huvudrollen, en av mina favoriter bland amerikanska filmstjärnor.

Kvällen före min efterlängtnade lediga dag ringde församlingens hjälpföreningspresident. En syster i vår församling hade drabbats av en lindrig stroke och behövde tas om hand dagen därpå tills hennes son kom tillbaka från jobbet.

”Jag skulle göra det själv, men jag har folk på besök”, sa hjälpföreningspresidenten. Hon förklarade att hon inte hade någon annan att fråga och erbjöd sig att passa vår son medan jag tog hand om systemen. Jag gick motvilligt med på det.

Nästa morgon lämnade jag av vår son och åkte hem till systemen. Hon hette Louise, och jag kände plötsligt en stark tillgivenhet för henne. Hon var gammal nog att vara min farmor, som nyligen hade dött.

Jag hjälpte Louise att klä på sig och lagade sedan frukost till henne. Hon sjönk ner i en fåtölj och satte på teven. Snart var klockan 10.00. Medan hon bläddrade genom kanalerna med fjärrkontrollen sa hon: ”Den här teven har inget att erbjuda.”



Jag tvekade och sa sedan: ”Det är en film med Cary Grant på kanal 11.”

”Jaså”, sa hon. ”Jag älskar Cary Grant!”

Vi tittade på filmen och njöt i fulla drag. Efteråt berättade hon lite om sitt liv när hon var i min ålder. Hon berättade om sin son och jag berättade om min. Hon pratade om kyrkan och hur mycket hon saknade den.

När hennes son kom lovade jag att komma tillbaka. Jag sa till hjälpföreningspresidenten att hon skulle ringa mig först om Louise någonsin behövde någon.

Någon gång under de följande två veckorna drabbades Louise av ytterligare en stroke och avled innan jag fick tillfälle att träffa henne igen. Vi hade bara delat nio timmar och en film, men hon blev en kär vän. Jag tänker ofta på henne.

Jag är tacksam för att jag inte gick miste om chansen att hjälpa en syster som behövde mig – och som jag behövde, även om jag inte insåg det. ■

Skulle jag gå?

Sandra Martinez, Wisconsin, USA

Efter att ha blivit förolämpad under en hjälpföreningsaktivitet hade jag ett beslut att fatta.

Strax efter att jag blivit medlem i kyrkan skämtade en hjälpföreningsledare om roliga situationer. Plötsligt började hon skämta om mig inför alla. Jag kände mig illa till mods och lät mig själv bli förolämpad.

Min första tanke var att inte komma tillbaka till församlingen. Jag öppnade mina skrifter och försökte hitta lite tröst. När jag läste kom jag till en vers där Jesus frågade dem som tog illa vid sig av hans läror: "Inte tänker ni väl också gå?" (Johannes 6:67).

Jag svarade genast i mitt huvud: "Nej, jag tänker inte gå!"

Jag ringde till hjälpföreningspresidenten som rekommenderade att jag skulle ringa systemen som hade skämtat om mig. Jag ringde till henne och uttryckte mina känslor. Vi kom fram till att det är bra med humor, men att vi inte ska skämta om någon vi inte känner inför en grupp människor. Vi pratade också om att vara lyhörda när det gäller nya medlemmar i församlingen.

Jag fortsatte att gå i den församlingen medan jag bodde i den staden. Jag hade många underbara upplevelser efter min omvändelse till evangeliet.

Under min personliga resa för att övervinna förolämpningar hittade jag de här viktiga orden från våra ledare i kyrkan:

"Om någon säger eller gör något som vi uppfattar som sårande så är det vår första plikt att vägra att ta illa vid oss och sedan att samtala enskilt, uppriktigt och direkt med den personen."¹

"Jag lovar dig att när du väljer att inte ta anstöt ... får du uppleva [Frälsarens] kärlek och godkännande."²

Jag är tacksam för att jag valde att inte lämna kyrkan på grund av en okänslig kommentar. Och jag är tacksam över att vara medlem i den återställda kyrkan där jag får kraft att vara trofast och fortsätta på lärjungaskapets stig. Jag uppskattar profeternas och

apostlarnas råd, som lär oss hur vi ska vara mot våra bröder och systrar i evangeliet.

Jag kan fortsätta att vara trofast och välja att *inte* bli förolämpad. Jag kan fokusera på min strävan att bli kristuslik och att känna Frälsarens kärlek och godkännande.

Kommer jag att gå? Nej. Jag har ett vittnesbörd om att det här är Jesu Kristi återställda kyrka på jorden i dag och att den har "det eviga livets ord" (Johannes 6:68). ■

SLUTNOTER

1. David A. Bednar, "Ingenting kan få dem på fall", *Liahona*, nov. 2006, s. 92.
2. Neil L. Andersen, "Lämna honom aldrig", *Liahona*, nov. 2010, s. 41.



Låt oss besöka templet

Luz Stella de Berrio Arenas, Bogotá, Colombia

När jag bad för att få veta hur jag kunde hjälpa min svärmor, kom jag att tänka på templet.

Under covid-19-pandemin hölls Bogotá tempel i Colombia stängt. Eftersom jag inte längre kunde besöka templet, gick jag ibland mentalt igenom det och mindes det tjänande som jag hade utfört där som tempeltjänare.

Min svärmor blev mycket sjuk strax efter att covid-19-karantänen hade inletts i Colombia. När jag bad för att få veta hur jag kunde hjälpa henne, kom jag att tänka på templet.

När jag tänkte på templet kände jag mig manad av den Helige Anden att fråga min svärmor om hon ville göra ett mentalt besök till "en av de vackraste platserna på jorden" tillsammans med mig.

Med svag röst svarade hon: "Ja."

Vi föreställde oss att vi startade från hennes hem i Medellín, åkte till mitt hem i Bogotá och sedan anlände till templet. Vi föreställde oss att vi kom in och tjänade i templet. Vi föreställde oss att vi satt tillsammans i det celestials rummet och bad en bön av tacksamhet till Herren.

Efteråt vädjade vi till vår himmelske Fader om att min svärmor, enligt hans vilja, skulle återfå sin hälsa och så småningom kunna återvända fysiskt till templet. Det var en speciell, högtidlig upplevelse som stärkte och uppmuntrade henne.

En av de berättelser om Frälsaren som berör mig mest utspelade sig i staden Kapernaum. Den här berättelsen lär oss att Herren kan välsigna och hela andra med hjälp av familjemedlemmar och vänner.

När folket i Kapernaum fick veta att Jesus befann sig i ett visst hus, förde de en man till honom som var förlamad.

"När de för folkmassans skull inte kunde komma fram med honom till Jesus, tog de bort taket över platsen där han var. De gjorde en öppning och sänkte ner bädden som den lame låg på."

När Jesus såg deras tro sa han till mannen: "Res dig, ta din bädd och gå hem!" (Se Markus 2:1–11.)

Liksom den förlamade mannen, blev min svärmor botad av Frälsarens kraft genom en prästadömsvälsignelse och genom hennes tro och familjens och vännernas tro.

I de här osäkra tiderna vet jag att vi kan få vägledning till att stärka och uppmuntra behövande. Om vi vänder oss till vår himmelske Fader och alltid minns honom och hans Son kan vi få uppleva frid, hopp och helande. ■

Jag väljer att höra honom

Rirhandzo Nkonyane, Pretoria, Sydafrika

När en syster sa något om en kaka när hon bar vittnesbörd, tittade jag upp och började lyssna.

Jag föddes in i kyrkan, så jag var med på Primär och ungdomsaktiviteter. Jag gillade Primär tack vare sångerna och lektionerna.

Men som tonåring började jag falla ifrån efter att ha flyttat till en ny församling. Jag var med på ungdomsaktiviteterna de flesta veckor, men höll mig för mig själv och deltog inte särskilt mycket. Jag gillade inte kyrkans söndagsmöten, men jag kom då och då. Jag insåg att jag inte var riktigt omvänd till evangeliet och dess lärdomar. Jag hade inget eget vittnesbörd.

Som vanligt under ett faste- och vittnesbördsmöte vandrade mina tankar iväg. Jag lyssnade egentligen inte när församlingsmedlemmarna bar sina vittnesbörd, men jag sa amen i slutet av dem. Sedan var det en syster som gick fram till talarstolen och började bära sitt vittnesbörd. När hon sa något om en kaka, tittade jag upp och började lyssna.

”Jag pratar alltid med min himmelske Fader, till och med när jag bakar kaka”, sa hon. ”Jag ber en liten bön om att kakan ska stiga i ugnen och bli god. Jag vet att han besvarar våra böner.”

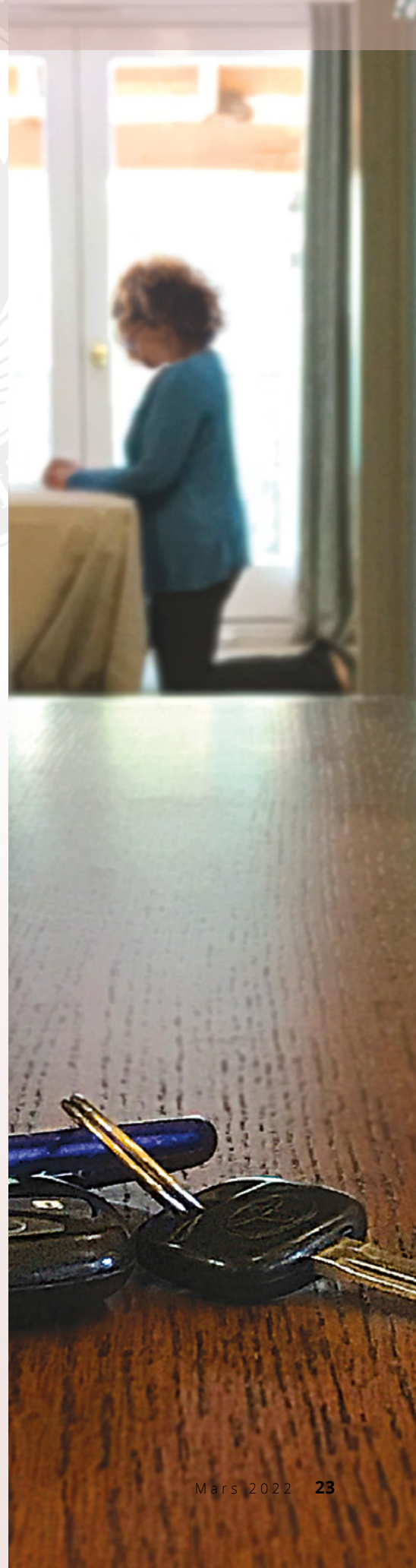
Jag tänkte inte så mycket mer på det vittnesbördet, förrän vår bil inte ville starta när vi behövde åka till affären för att köpa mat. I det ögonblicket kom jag att tänka på systemens ord. Så jag gick tillbaka till mitt sovrum för att be Gud om hjälp så att bilen skulle starta. Jag knäböjde och bad. När jag var klar tog jag bilnyckeln och satte den i tändningslåset. Och då kom svaret på min bön – ljudet av bilen som startade.

På grund av det svaret på min enkla bön, gick jag från att nästan ha fallit bort till en väg som har hjälpt mig att få ett personligt vittnesbörd och bli helt omvänd till evangeliet. Orden i min favoritprimärsång ”Jag vet han älskar mig”,¹ blev mer än bara ord i en sång. De blev känslor som jag verkligen har.

Nu ber jag om allting. Och även om svaret eller tidpunkten inte alltid är vad jag önskar, väljer jag ändå att höra honom när jag minns Nephis ord: ”Men se, jag säger er att ni alltid måste be och inte tröttna” (2 Nephi 32:9). ■

SLUTNOT

1. ”Jag vet han älskar mig”, *Barnens sångbok*, s. 42–43.



Våra andar förenade i sång

Laurie Williams Sowby, Utah, USA



Språkbarriären försvann, för vi visste vem och vad vi sjöng om.

När jag och min vän gick ombord på jumbojeten i Seoul i Sydkorea nickade vi hej till den mormoderliga koreanska kvinnan som satt närmast gången. Min vän och jag klämde oss sedan förbi henne och satte oss på våra egna säten – min vän i mitten och jag vid fönstret.

Vi hade bara varit i luften några minuter när jag hörde de mjuka tonerna av en psalm. Jag kände igen den som ”O store Gud”¹ som är välkänd i många kristna samfund och som jag nyligen hade lärt mig utantill.

Jag tittade mig diskret omkring för att se varifrån ljudet kom. När jag gjorde det märkte jag att den koreanska kvinnan på vår rad hade en liten psalmbok i handen – med koreanska bokstäver – från sin protestantiska kyrka.

Jag bytte snabbt plats med min vän och började tyst sjunga tillsammans med kvinnan, till vår gemensamma glädje. Hon pratade ingen engelska och jag kan varken prata eller läsa koreanska. Men jag kan läsa noter.

Så när hon bläddrade i sin psalmbok tittade jag på den första raden av noter och nickade om jag kände igen psalmen. Sedan nynnade jag en ton och vi började sjunga, hon på koreanska och jag på engelska. Hon sjöng melodin och jag sjöng harmonin.

Snart började andra passagerare i raderna framför, bakom och vid sidan av oss att sjunga med. I nästan en timme sjöng vår improviserade kör flera vanliga kristna psalmer på våra modersmål. Språkbarriären försvann genom musiken och det faktum att vi visste *vem* och *vad* vi sjöng om. Våra själar förenades i sång.

Innan flygvärdinnorna serverade middagen var vår sista psalm ”Stilla natt”² – och det var bara mitten av oktober.

Sedan den upplevelsen har jag tänkt på hur ovanligt men ändå underbart det var att en grupp främlingar förenade sina röster i psalmer på ett jetplan högt över Stilla havet.

Jag får fortfarande en klump i halsen varje gång jag sjunger ”O store Gud” och ”Stilla natt”. Jag kan inte sjunga de psalmerna utan att tänka på den koreanska kvinnan och musikens gåva som gjorde det möjligt för oss att dela vår gemensamma tro på vår Frälsare, Jesus Kristus. ■

SLUTNOTER

1. ”O, store Gud”, *Psalmer*, nr 48.
2. ”Stilla natt”, *Psalmer*, nr 144.



Karla Knapp Oswald, Idaho, USA

När jag berättade om mina frågor och funderingar, vittnade min far om att han visste att evangeliet var sant. Han sa att jag måste dra mina egna slutsatser och att det kan ta lite tid. Sedan sa han något som jag aldrig har glömt. Han sa att när jag hade frågor eller funderingar så kunde jag luta mig mot hans tro och vittnesbörd.

Resten av berättelsen



SE GUDS ANSIKTE I VÅRA FIENDER

*De här lärdomarna om hur vi övervinner konflikter från
1 Moseboken kan vara ett mönster för våra egna liv.*

Chad H. Webb

Professor i interkulturellt fredsbyggande,
Brigham Young University–Hawaii

Som konfliktmedlare har jag samlat mycket visdom om hur man kan förändra konflikter och inbjuda till förlikning genom att titta på Jesu Kristi föredöme och undervisning i Nya testamentet. Men Nya testamentet är inte den enda skriftboken som har väglett mig under min yrkesbana. Gamla testamentet har några överraskande djupa insikter som kan hjälpa oss när vi fastnar i en destruktiv konflikt.

Vad är en destruktiv konflikt? Det är när vår oförmåga att lösa problem tillsammans med andra leder till att vi skadar andra eller oss själva.

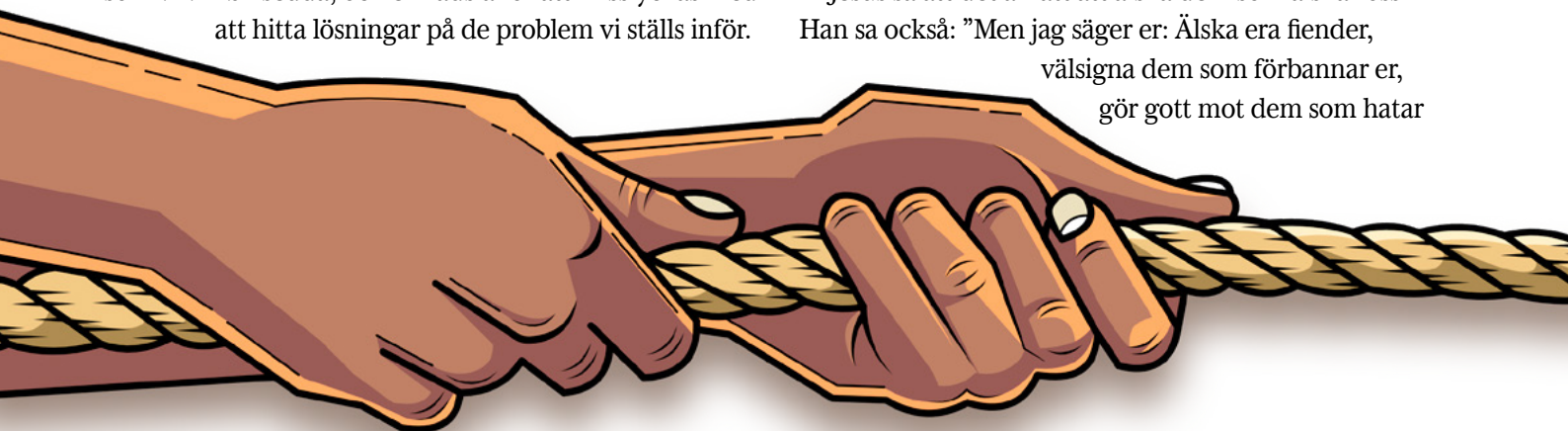
Med destruktiva konflikter följer en rädsla för smärta, både i väntan på och som en konsekvens av konflikten, en rädsla för att inte vara älskad eller sedd på det sätt som vi vill bli sedda, och en rädsla för att misslyckas med att hitta lösningar på de problem vi ställs inför.

När vi låter rädslan få fäste känner vi oss inte längre rustade att lösa de problem vi ställs inför och upplever ofta känslor av förtvivlan, skam eller hjälplöshet.

Den sortens konflikter känns farliga för de flesta, och därför slutar det med att vi använder negativa konfliktstilar som undvikande, anpassning eller tävlan för att försöka få konflikten att försvinna. Men i en destruktiv konflikt fungerar tyvärr ingen av de här lösningarna.

Ja, vi bör undvika stridigheter (se 3 Nephi 11:29). Men vi bör aldrig undvika, ge upp hoppet om eller attackera de personer som vi är i konflikt med. I stället behöver vi lära oss att älska dem som vi är i konflikt med. Det kräver att vi visar Kristi rena kärlek mot våra fiender (se Moroni 7:47).

Jesus sa att det är lätt att älska dem som älskar oss. Han sa också: "Men jag säger er: Älska era fiender, välsigna dem som förbannar er, gör gott mot dem som hatar



er” (Matthew 5:44, King James Version). Frälsaren ber oss att älska andra så som han gör och bli fullkomliga såsom han är (se Johannes 13:34; 3 Nephi 12:48). Det kan innebära att vi är villiga att älska andra även när den kärleken verkar riskabel. Vi kanske tvekar för att vi av naturliga skäl undviker faror. Men när vi bestämmer oss för att älska dem som kan såra oss, blir det möjligt för oss att övervinna rädslan och fyllas av kärlek.

Den typen av kärlek kräver att vi inte låter oss skrämmas inför konflikter. Den uppmanar oss att öppna oss för de personer vi är i konflikt med på ett sätt som är tåligt och milt, som inte söker sitt, som inte bruser upp, inte tänker på det onda, som bär allt, som tror allt, som hoppas allt, som uthärdar allt. Kärleken upphör aldrig (se 1 Korintierbrevet 13:4–5, 7–8). Vi visar den typen av kärlek utan någon garanti för att personerna på andra sidan konflikten kommer att göra detsamma.

Kärlek gör att vi kan se våra bröder och systrar som vi är i konflikt med så tydligt att deras behov och önsningar blir lika viktiga för oss som våra egna, oavsett hur de ser på oss. Vi gör vad som än krävs för att hitta lösningar som uppfyller både deras och våra behov.

Två berättelser från Gamla testamentet är bra exempel på sådan kärlek.

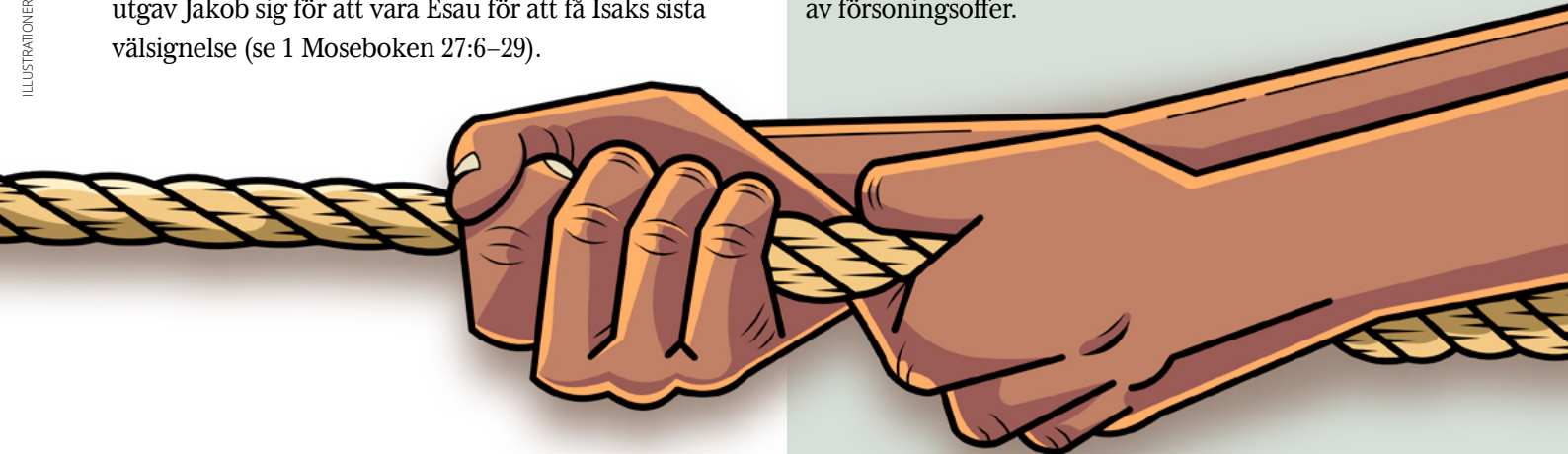
Esau och Jakob

I 1 Moseboken 25 möter vi en familjekonflikt mellan två bröder, Esau och Jakob, Isaks söner. Esau sålde sin förstfödselrätt till Jakob för en skål soppa (se 1 Moseboken 25:30–31). Senare, på sin mors inrådan, utgav Jakob sig för att vara Esau för att få Isaks sista välsignelse (se 1 Moseboken 27:6–29).



Esau hatade Jakob och svor på att han skulle döda sin bror. Jakob flydde för att bo hos sin morbror Laban. (Se 1 Moseboken 27:41–45.) Så småningom fick Jakob problem med sin morbror och tvingades återvända hem (se 1 Moseboken 31). Jakob visste att det innebar att han var tvungen att konfrontera Esau, som hade en större armé. Han fruktade för sitt och sin familjs liv (se 1 Moseboken 32:7–8).

Dagen då de skulle mötas skickade Jakob en stor mängd getter, kameler, kor, får och åsnor som försoningsoffer. Han bugade sig sedan sju gånger när han närmade sig sin bror. Esau reagerade på ett sätt som Jakob inte hade väntat sig. Esau grät, omfamnade sin bror och sa att det inte fanns något behov av försoningsoffer.



Jakob blev rörd av Esaus kärlek och svarade:

”Nej, jag ber dig ... Om jag har funnit nåd för dina ögon så ta emot gåvan av mig, eftersom jag har fått se ditt ansikte. Det är som om jag såg Guds eget ansikte när du tar emot mig så vänligt.

Ta emot gåvan som skickades till dig, för Gud har varit nådig mot mig och jag har allt.’ Och han bad honom så enträget att Esau tog emot den” (se 1 Moseboken 33:10–11).

Tre faktorer som behövs för att leva i fred

Jakob förkroppsligade här ett kärleksmönster som jag har upptäckt är det mest effektiva sättet att försonas med dem vi har gjort fel mot eller som har gjort fel mot oss.

Psaltaren 85:11 beskriver villkoren för förlikning: ”Nåd och sanning ska mötas, rättfärdighet och frid ska kyssas.” Jakobs och Esaus fredshandlingar uppfyller de villkor som står i Psaltaren.

Det krävdes mod av Jakob och Esau att erkänna sanningen att de inte var fiender – de var bröder. Det krävdes nåd för att de skulle kunna förlåta varandra. Det krävdes rättfärdighet – det slags rättvisa som rättar till det som vi eller andra har gjort fel – för att Jakob skulle erbjuda Esau en del av det som han hade blivit välsignad med. När alla tre faktorerna var på plats kunde de leva i fred.

Vi kan följa samma mönster i våra liv.

När vi sitter fast i en destruktiv konflikt kan vår rädsla för konflikten och vår rädsla för



andra paralysera oss eller få oss att agera på ett sätt som gör saker och ting värre, inte bättre. Vi rationaliserar ofta och menar att inget vi kan göra för att vända den destruktiva cykeln kommer att fungera. Vi blir cyniska och tror inte att andra kan förändras.

Men Jakobs exempel ger oss en väg genom också den typen av konflikt. Jakob mötte sin rädsla för sin bror och sin rädsla för att ha en konflikt med honom. Han var mer angelägen om att ”bevara oss” än att ”bevara sig själv” för tillfället, så han vände sig till sin bror och erbjöd honom både sanning och rättvisa för de fel som han hade begått. Esaus hjärta, som en gång var inställt på att döda Jakob, mjuknade. Nåd och frid flödade tillbaka i gengäld. Jakob hittade ett sätt att älska sin fiende och såg på så sätt ”Guds ansikte” stirra tillbaka på honom.

Trots den oro vi kan känna inför att bemöta en konflikt på det här sättet, är det mycket mer effektivt än något annat vi kan göra för att förändra en sådan konflikt. Kristlig kärlek skapar utrymme för oss att verkligen se de människor vi har svårt för på ett sätt som förändrar både oss och dem i grunden.

Josef och hans bröder

En generation efter Jakob ser vi ett annat mäktigt exempel på kärlek från Jakobs yngste son Josef.

När Josef var ung såldes han som slav av sina avundsjuka bröder. Liksom Esau, kände Josefs bröder att deras far hade favoriter och att Josef var mer omtyckt. Josef led mycket på grund av brödernas illvilja mot honom. Han var skild från sin familj i flera år, blev tjänare och satt fängslad en tid. I slutändan hjälpte Herren honom att övervinna sina svårigheter och han blev en mäktig styresman i Egypten. (Se 1 Moseboken 37–45.)

Hans bröder led också och under en tid av hungersnöd kom de till Egypten, utsultna och tillintetgjorda. När de mötte Josef kände de inte igen honom och vädjade om hjälp.

Josef hade all rätt att kasta sina bröder i fängelse för att skipa rättvisa mot dem. Det var det de förtjänade. Han valde istället att visa nåd – att förlåta dem, att älska dem.

”Kom hit till mig”, sa han till dem. ”När de kom fram sade han: ’Jag är er bror Josef som ni sålde till Egypten.

Men var inte ledsna och sörj inte över att ni sålde mig hit. Det var för att rädda liv som Gud sände mig hit före er” (1 Moseboken 45:4–5).

Josef förlät inte bara sina bröder utan såg också ett konstruktivt syfte med deras konflikt. Han insåg att Guds hand var i allting och att trots det lidande som de alla fått utstå ”sände [Gud] mig hit före er, för att låta er bli kvar på jorden och hålla er vid liv, till räddning för många” (1 Moseboken 45:7).

Återigen kan ett liknande mönster uppstå i våra liv när vi erkänner att smärtan i en konflikt faktiskt kan leda till resultat som stärker våra familjer och samhällen om vi arbetar tillsammans för att hitta lösningar.

Vi kommer alla att gå igenom konflikter. Det gör ont. Ibland oerhört ont. Jag berörs alltid av den smärta som andra känner när de är inblandade i en konflikt, särskilt med nära och



kära. Men den smärtan och rädslan behöver inte vara slutet på berättelsen.

Vi kan välja att se konflikter och de personer vi är i konflikt med på ett annat sätt, precis som Josef gjorde. Vi kan välja att släppa ilska, förbittring och skuldbeläggning, och omfamna våra fiender.

Vi kan välja kärlek framför rädsla och upptäcka – som Jakob, Esau, Josef och hans bröder gjorde – att våra fiender är våra bröder och systrar. Genom att sträva efter att försonas med dem kan också vi se Guds ansikte. ■



A close-up, profile view of a Black man with short, dark dreadlocks. He is smiling broadly, looking down at a black smartphone held in his hands. He is wearing a light grey, textured crewneck sweater. The background is a soft-focus outdoor scene with trees and foliage in warm, golden light.

Genom sociala
medier uppfyller
missionärerna löftet
om att Jesu Kristi
evangelium ska
spridas till "varje
nation, släkte,
tungomål och folk".

Hur Herren påskyndar sitt verk – genom sociala medier

Stuart Edgington och personal från UV: Aktuellt

Två Temple Square-missionärer satt på de slitna bänkarna i Tabernaklet i Salt Lake City och stirrade på datorskärmar medan jag lärde dem hur man laddar upp videofilmer till ett videoredigeringsprogram.

Sedan slog det mig: här satt vi och använde internet och komplicerade programvaror, i en byggnad som byggdes på 1800-talet. Så många fantastiska läror har uttalats i den här byggnaden. Under de senaste 155 åren har dess publik hört hundratals framstående talare vid talarstolen, däribland Brigham Young, tolv av USA:s presidenter, Susan B. Anthony och Helen Keller.

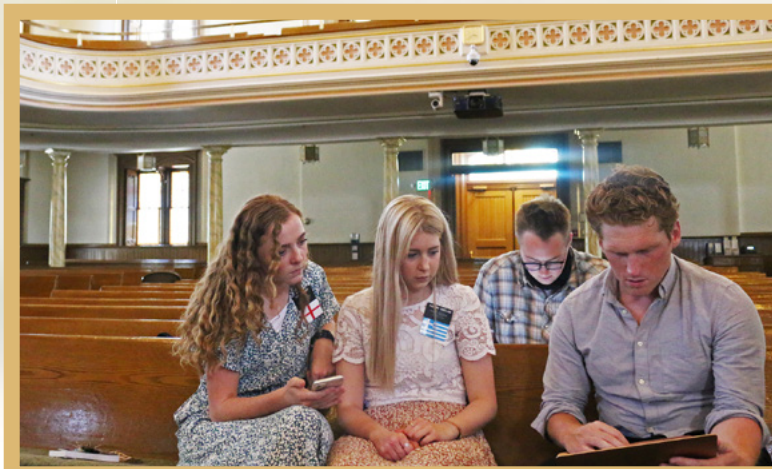
Och nu, i denna historiska byggnad, påbörjade vi ett nytt skede i Herrens verk, en innovation inom missionsarbetet: jag, en YouTuber, hjälper missionärer att lära sig hur man skapar videoinnehåll i sociala medier.

President Spencer W. Kimball (1895–1985) sa följande när han talade om framtiden för missionsarbetet: "När Herren förser oss med dessa kommunikationsunderverk, och när våra missionärer och vi allesammans och alla andra ... ökar våra ansträngningar och vår hängivethet, måste den gudomliga befallningen verkställas: 'Evangeliets budskap måste predikas för varje levande varelse' [Läran och förbunden 58:64]."¹

President Kimball sa det här 1974 – för nästan 50 år sedan – och det har aldrig varit mer sant än i dag. Herrens arbete går framåt, särskilt med covid-19-pandemin som gjort det nödvändigt för missionärer runt om i världen att använda teknik – och evangeliets budskap sprids till "varje nation, släkte, tungomål och folk" (Alma 37:4).

Från dörrknackning till meddelanden

Under min tioåriga karriär som skapare av videoinnehåll har jag sett kraften i att få kontakt på nätet genom olika medier. Eftersom det inte längre var möjligt att knacka dörr under pandemin fick många missionärer smartphones för att kunna



komma i kontakt med människor som de annars kanske inte skulle haft möjlighet att nå. Många missioner har nu också engagerade kamratskap som är specialister inom sociala medier eller teknik. De hjälper till att driva missionens Facebook-sida, skapa innehåll för sociala medier, göra reklam för KomTillKristus.org och kontrollera budgeten som används till reklam.

Äldste Elias Magallanes i Argentinamissionen Córdoba sa att han och hans kamrat har kunnat undervisa bra många fler människor tack vare tekniken. "Jag tror att många har blivit välsignade tack vare den här pandemin eftersom de har fått lära sig om evangeliet."

Syster Colby Sinclair, en av de två specialisterna inom sociala medier i Temple Square-missionen, tillägger att hennes mission når så många fler människor med sina videor. "Vi ägnar förmodligen 15 timmar åt en video som vi gör, men vi kan nå 15 000 personer! Normalt sett skulle vi ha en lektion med var och en av dessa 15 000 personer, och det skulle ta 15 000 timmar."

Pröva på nya saker

Men trots fördelarna med att dela evangeliet på nätet har vi fått pröva oss fram för att hitta de bästa sätten att göra det på.

Äldste Magallanes säger: "När alla missionärerna hade åkt och bara de argentinska missionärerna var här, visste ingen hur man använder en smartphone. Vi var tvungna att lära oss genom att öva och själva upptäcka hur saker och ting fungerar."

Missionärerna i Frankrikemissionen Paris har lärt sig att det som fungerar bäst för dem är att skriva om ämnen som är lätta att relatera till: frid, glädje, tro och tacksamhet. Syster Olivia Jackson säger: "Det finns inga gränser för missionsarbete. Det finns så många olika sätt att bjuda in andra och att dela med sig av Kristi ljus."

Syster Emily Webber i Temple Square-missionen kände sig inte kvalificerad att skapa innehåll för sin mission, men hon har lärt sig att om vi litar på Herren så hjälper han oss att



använda våra förmågor till att utföra hans verk. "Jag vet att Gud hjälpte mig att utveckla varje förmåga som jag någonsin har haft för att kunna göra det. Jag har kunnat se Herrens hand mer när vi har skapat det här innehållet."

Innan äldste Ethan Glines åkte iväg som missionär till Concepción i Chile trodde han att hans talang att redigera videor skulle få ligga på hyllan i två år. Men när han under pandemin omplacerades till Omaha i Nebraska i USA bad hans nya missionspresident honom att ta med sig sin kamerautrustning och skapa innehåll på sociala medier åt missionen. När äldste Glines återvände till Chile kunde han fortsätta använda sin talang att redigera videor genom sin nya roll som specialist inom sociala medier. Äldste Glines såg det som ytterligare ett vittne om att Gud verkligen är i detaljerna i våra liv och "vill att vi ska använda våra talanger eftersom han gav oss våra talanger". Missionärer runt om i världen använder sina färdigheter för att föra Herrens verk framåt.

Så vad kan *du* göra?

Äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kворum har sagt: "Som lärjungar är vårt mål att använda sociala medier till att sprida ljuset och sanningen i Jesu Kristi återställda evangelium i en allt mörkare och mer förvirrad värld."²

Detta gäller oss alla: oavsett om du har verkat som missionär eller inte, oavsett om du är medlem sedan länge eller om du är nyomvänd, kan ditt vittnesbörd om Frälsaren påverka någon. Och ja, det kan vara skrämmande att dela evangeliet på sociala medier, men ditt vittnesbörd, hur enkelt det än är, behövs.

Syster Lucy Collins, som tjänade som missionär vid minnesplatsen för mormonbataljonen, säger: "Om du funderar på att dela något på sociala medier om evangeliet eller ett budskap om hopp eller frid eller styrka, dela det! Hur många gånger har du suttit på ett vittnesbördsmöte där någon burit sitt vittnesbörd och du tänkt: 'Wow, det där var riktat till mig i dag'? Det är samma sak med att lägga ut tankar om Jesu Kristi evangelium på nätet, för någon där ute behöver det. Så gör det bara!

Ditt vittnesbörd behöver inte vara långt eller omfattande för att påverka andra. Du kan följa Anden och dela med dig av ett enkelt, autentiskt vittnesbörd på normala och naturliga sätt. Här är några förslag för att hjälpa dig komma igång:

- Lägg ut eller dela innehåll från kyrkans konton på ditt personliga konto.
- Bjud in andra till en aktivitet i församlingen eller institutet.
- Var kreativ! Använd dina gåvor och talanger för att skapa innehåll som har evangeliet i centrum.
- Fråga dina lokala missionärer vilka resurser de använder och hur du kan engagera dig.

När medlemmar inte är rädda för att dela sina enkla vittnesbörd kan det beröra så många hjärtan.

Kontakt framför visningar

För några år sedan skapade jag en video till julkampanjen Ett ljus för världen som fick över 2,5 miljoner visningar. Jag tänkte: Ska jag lägga in ett skriftställe i slutet? Eller ge tittarna uppmaningen att döpas? Är det min plikt att ägna min YouTube-kanal åt missionsarbete?

Jag brottades verkligen med den sista frågan. Jag kan nå fler just nu än vad de tidiga missionärerna och pionjärerna ens kunde ha drömt om! Så jag gick till templet med den frågan, redo och villig att handla, vilket svar jag än skulle få.

Och svaret som kom var: "Gör ditt stöduppdrag och ditt ämbete."

Jag insåg att Jesus Kristus inte ville att jag skulle döpa varenda en av mina prenumeranter. Han ville att jag skulle fokusera på att tjäna andra omkring mig.

Att skapa innehåll är bara en aspekt av att dela med sig av Jesu Kristi evangelium. Några av de mest effektiva sätten att dela evangeliet via sociala medier är genom att nå ut till dem du känner, svara i kommentarsfältet eller skicka direkta meddelanden.

Det spelar ingen roll hur många visningar eller gillamarkeringar en video får. Det spelar ingen roll om du har 2,5 miljoner följare eller 25. Det viktigaste är att komma i kontakt med den enskilde – att tjäna den enskilde. Tjäna så som Frälsaren tjänade.

Missionärerna i dag tar frälsningsverket till jordens alla hörn – eller åtminstone så långt som internetuppkopplingen kan ta dem – och vi kan göra detsamma. Vi kan dela våra enkla vittnesbörd, vi kan skapa innehåll som upplyfter och inspirerar andra, och vi kan nå ut till den enskilde. ■

SLUTNOTER

1. Spencer W. Kimball, "When the World Will Be Converted", *Ensign*, okt. 1974, s. 11.
2. David A. Bednar, "Översvämna jorden genom sociala medier", *Liahona*, aug. 2015, s. 50.

Söker du Kristus varje dag?

Orson S. Franco

Min upplevelse i templet hjälpte mig att inse att jag behöver söka Kristus varje dag.

När jag var liten brukade jag ställa mig själv frågor som "Pratar den helige Anden?" "Kommer jag att få se Gud när jag kommer till himlen?"

Nu när jag är lite äldre kan jag se tillbaka och konstatera att min himmelske Fader alltid har väglett mig och gett mig bevis på att han existerar, men jag kunde inte alltid känna igen hans hand i mitt liv. Jag har välsignats med att få växa upp i ett hem med Jesu Kristi återställda evangelium, men jag levde länge på ett lånat vittnesbörd. Det var svårt för mig att tro att Gud verkligen fanns.

En dag, när jag var omkring 15, annonserade min biskop en tempelresa för församlingen. Jag var redan van vid att åka till templet med min familj, så jag tyckte inte att det här var någon stor sak. Jag kände aldrig särskilt mycket ändå och förstod inte hur viktiga förbunden och förrättningar är som utförs i templet.

När dagen kom gick jag in i templet och bytte om till min vita overall. När jag gick förbi en spegel såg jag en glimt av mig själv klädd i vitt och med ett leende på läpparna. När jag väntade på resten av församlingsmedlemmarna var jag helt förundrad. Jag tänkte på hur vackra dopbassängen och målningarna var när jag plötsligt kände hur Anden försiktigt berörde mitt hjärta.

Jag kommer aldrig att glömma de ord som kom till mig: "Orson, det här är Herrens hus. Han älskar dig. Han vill att du ska förändra ditt liv och sträva efter att bli en bättre människa, bit för bit."

Jag kände så mycket kärlek i de orden men överväldigades plötsligt av skuldkänslor. Hittills hade jag inte tagit templet på allvar. Så jag bad en bön i hjärtat och vädjade till min himmelske Fader att förlåta mig.

Och jag visste att han hörde min bön eftersom jag kände så mycket frid i hjärtat.

Den dagen fördjupades min tro och jag fick det verkliga vittnesbörd om evangeliet som jag hade längtat efter. Den dagen kunde jag säga lika bestämt som Johannes två lärjungar: "Vi har funnit Messias" (se Johannes 1:41).

Enkla sätt att få kontakt

Ända sedan den upplevelsen har jag strävat efter att bättre kunna känna igen min himmelske Faders inflytande genom att söka Jesus Kristus varje dag. Även om världen kan göra det svårt att höra Frälsarens röst ibland vet jag nu att han verkligen finns och att han är med mig.

Många av oss har dagar när vi känner oss lite närmare himlen än vanligt. Vi har också svåra dagar när det är svårt att känna hans inflytande



hur mycket vi än försöker, eller hektiska dagar när vi inte har tillräckligt med tid att söka honom. Men jag vet att om vi har en uppriktig önskan att söka honom så får vi se hans hand i våra liv.

När du känner att du inte har någon kontakt med Frälsaren, fråga dig själv: Strävar jag efter att hitta Messias varje dag?

När vi försöker vara som de forna apostlarna och lämnar våra nät (se Matteus 4:20) och andra ansvar och intressen för ett ögonblick och vänder oss till honom, kommer vi att finna honom.

Det finns källor till andlig kraft som kan hjälpa oss. Profeten Alma påminde oss om att "med små och enkla medel uträttas mycket stort" (Alma 37:6). Våra små dagliga handlingar i tro och andliga vanor kan hjälpa oss bli bättre på att känna igen Herren i våra liv.

Några av de här andliga verktygen kan vara sådant som att

- be i tro
- studera skrifterna avsiktligt och meningsfullt
- tjäna andra osjälviskt
- dela ditt vittnesbörd med en vän
- lyssna på psalmer eller andlig musik
- vara med på institutet
- helga sabbatsdagen
- fasta
- besöka templet regelbundet.

Det finns mycket som kan hjälpa oss att hitta Jesus Kristus, men nyckeln är att fortsätta söka honom. President Russell

M. Nelson har sagt: "I vår strävan att vara Jesu Kristi lärjungar behöver våra ansträngningar att *höra honom* bli mer och mer avsiktliga. Det krävs medveten och konsekvent ansträngning för att fylla det dagliga livet med hans ord, lärdomar och sanningar."

Har du hittat honom i dag?

Även om du inte får alla de svar du söker just nu, fortsätt! Sök Kristus, helt enkelt, och välj att ha tro på honom. Om du försöker hitta honom varje dag genom små handlingar vet jag att du får känna hans omfamning från himlen. Jag vet att det är sant eftersom jag har känt det.

Vår himmelske Fadern ser våra ansträngningar. Han lägger inte så mycket vikt vid omfattningen av det vi gör för att stärka våra själar, om vi varje dag med fasthet och säkerhet kan säga: "I dag har jag hittat Messias!"

Det är min bön att vi dagligen får lära känna och älska vår Frälsare. Att vi gör som Moroni föreslog och "söker denne Jesus" (se Ether 12:41). Må du och jag i slutet av varje dag hitta den som Mose och andra profeter skrev om: Jesus från Nasaret. När vi söker Kristus får vi se Guds hand i våra liv. Och ju mer vi söker Kristus dagligen, desto mer hittar vi honom och känner igen hans röst som vägleder oss genom hela livet. ■

Författaren bor i Guatemala.

SLUTNOT

1. Russell M. Nelson, "Hör honom", *Liahona*, maj 2020, s. 89.



Även om du måste "skaka lite grann" kommer ditt tjänande som seniormissionär att ge dig glädje.

Gå in med allt du har

Jeanann Hutchings

Några månader efter att min man och jag hade återvänt hem från en humanitär mission, började jag tänka tillbaka. Varför kändes vår mission fortfarande så meningsfull?

När vi ombeds att berätta om våra upplevelser är det som om ett vattenfall av godhet sköljer över mig och strömmen förflyttar mig tillbaka till tiden och upplevelserna vi delade med det underbara folket i Laos.

Jag minns en fånig sång som vi brukade sjunga med dem. Den heter "The Hokey Pokey" och sista versen innehåller frasen "du går in med allt du har och skakar lite grann". När vi sjöng sången stämde folket glatt in. De skakade och dansade, och sedan klappade de i händerna av glädje.

Jag tror att den sången sammanfattar våra känslor om vår mission – vi gick in med allt vi hade i Herrens tjänst. Vi insåg snart hur välsignade vi var att ha fått uppleva den laotiska kulturen. Som biståndsmissionärer fick vi hjälpa dem genom att undervisa i engelska. Vi pratade, dansade och snurrade oss igenom våra lektioner. Men det vi fick tillbaka var underbart. Vi upptäckte att så mycket som vi älskade dem, älskade de oss lika mycket tillbaka.

Vår mission blev en speciell tid i våra liv som vi verkligen kunde kalla vår egen. Den gav ytterligare lyster åt våra gyllene år. Vi har tillbringat ett helt liv med att fostra våra barn, försörja oss, köpa ett hus och göra allt det där som känns så viktigt längs vägen. Sedan kom pensioneringen och frågan: "Vad gör vi nu?"

Mitt budskap är att om du vill hitta varaktig glädje så ska du gå och hjälpa någon på vägen. Det är därifrån den sanna glädjen kommer – tjänande. Och den underbara överraskningen är att samtidigt som du ger får du också rikligt tillbaka. Vi upptäckte att många laotier inte hade så många materiella ägodelar. Men de var rika på livsglädje, en glädje som de fritt delade med oss. De stärkte vår förmåga att glädjas.



FOTO MED TILLSTÅND AV FÖRFATTAREN; ILLUSTRATION: CAROLYN VIBBERT



Så var inte rädd för att "gå in med allt du har", även om det innebär att du måste "skaka lite grann". Sjung och dansa med en annan kultur så kommer också du att få uppleva ett vattenfall av godhet som sköljer över dig. Det är en av hemligheterna med att vara biståndsmissionär – man både ger och tar emot. Jag tackar min himmelske Fader varje dag för att vi fick vara med om en sådan fantastisk möjlighet att sprida evangeliets anda till våra bröder och systrar i Laos. ■

Författaren bor i Utah, USA.

MÅNGA MÖJLIGHETER FÖR SENIORER ATT TJÄNA

En biståndsmission är bara en av många möjligheter för äldre par att tjäna. Faktum är att på seniormissionary.ChurchofJesusChrist.org kan du

- utforska över 30 typer av meningsfulla missionsuppdrag – både nära hemmet och runt om i världen – där du kan tjäna Herren och välsigna andra
- titta på alternativen
- hitta det bästa sättet för dig att verka som missionär
- bläddra i en lista över möjligheter, ställa frågor och få ett personligt svar.



VAD ÄR VÖRDNAD EGENTLIGEN?

*När vi vidgar vår förståelse
beträffande vördnad blir vi bättre
på att visa vördnad även i de
mest osannolika situationer.*

Destiny Yarbro

På grund av några unika upplevelser jag har haft har jag funderat över vad vördnad innebär. Så här definieras vördnad av president Dallin H. Oaks, förste rådgivare i första presidentskapet:

”Tillbedjan innefattar ofta handlingar, men sann tillbedjan inbegriper alltid en särskild inställning.

En vördnadsfull inställning framkallar djupa känslor av lojalitet, beundran och respekt. Tillbedjan sammanför kärlek och vördnad till ett tillstånd av hängivenhet som för vår ande närmare Gud.”¹

Vad kommer du att tänka på när du funderar på vördnad? Skulle följande scenarier betraktas som vördnadsfulla eller respektlösa under ett sakramentsmöte?

1. Ett barn som ritar i sin målarbok.
2. En ung man som delar ut sakramentet med hörlurar på.
3. En man som hoppar upp och ner och viftar vilt med armarna.
4. En ung kvinna som spelar ett spel på sin telefon.
5. En missionär som hojtar till då och då.
6. En kvinna som alltid sitter i foajén, aldrig i sakramentssalen.
7. En man som ligger på en madrass i sakramentssalens mittgång.
8. En grupp medlemmar som gestikulerar och för oväsen.
9. En tonårsflicka som sitter under sin stol.
10. En kvinna som går fram och tillbaka längst bak i sakramentssalen.

De flesta av oss skulle hålla med om att en missionär som hojtar till under sakramentsmötet är mycket mindre vördnadsfull än barn som ritar bilder för att hålla sig sysselsatta. Men låt oss ta en stund och se över våra antaganden om vördnad genom att gå igenom dessa 10 *verkliga* scenarier – som jag personligen har upplevt under kyrkans möten.

1. **Ett barn som ritar i kyrkan.** Det här är vanligt och accepteras fullkomligt av nästan alla medlemmar. Vi vet att det oftast inte är respektlöst om vi inte låter oss distraheras av det.
2. **En man som delar ut sakramentet samtidigt som han lyssnar på musik i hörlurar.** Det här skulle vara mycket olämpligt i de flesta fall. Men låt mig återge ”resten av berättelsen”. Jag kände en man som har ett starkt vittnesbörd och som har tjänat som missionär och haft en mängd olika ämbeten. Men på senare år har han fått diagnosen schizoaffektivt syndrom. Genom att bära hörlurar kan han lyssna på mjuk och lugn musik och på så sätt blockera de ständigt närvarande rösterna i sitt huvud. Han kan känna Anden och vördnadsfullt tjäna andra med hjälp av sina hörlurar.
3. **En man som hoppar upp och ner och viftar vilt med armarna.** Resten av berättelsen: Den här ickeverbala brodern med autism blir så glad varje gång han ser biskopen på förhöjningen. Han visar sin entusiasm genom att vifta med händerna och hoppa upp och ner.

4. **En ung kvinna som spelar ett spel på sin telefon.** Resten av berättelsen: Den här systemen bekämpar sin sociala ångest genom att tyst spela spel på sin telefon. Faktum är att det är lättare för henne att lyssna vördnadsfullt och ta emot talarnas budskap, eftersom hennes ångest är fokuserad på något annat.
5. **En missionär som hojtar till då och då.** Resten av berättelsen: När jag var på missionärsskolan hade en missionär i min zon Tourettes syndrom. Han ropade till då och då under lektionerna, i lunchrummet och under kyrkans möten. Hans rop sågs inte som respektlösa. Vi såg snabbt att han var redo att tjäna, ivrig att dela med sig av evangeliet och full av Anden.
6. **En kvinna som sitter i foajén varje vecka och aldrig i sakramentsalen.** Resten av berättelsen: När jag arbetade för kyrkan i Salt Lake City skrev en syster till vårt servicekontor för funktionsnedsättningar och berättade om sitt posttraumatiska stressyndrom som kommit på grund av militärtjänstgöring. Eftersom en mobilringning eller ett annat plötsligt ljud kunde utlösa en flashback, satt hon aldrig i sakramentsalen så att hon inte oavsiktligt skulle skada någon.
7. **En man som ligger på en madrass i mittgången.** Resten av berättelsen: När jag flyttade in i en ny församling blev jag förvånad över att se en broder på en flyttbar sjukhussäng i sakramentsalen. Den här mannen hade många funktionsnedsättningar och kunde bara vara med i kyrkan på det sättet. Jag insåg snabbt att det här var typiskt för församlingen och anpassade mig snabbt. Det faktum att han var där var inte respektlöst – tvärtom. Hade



- inte Frälsaren trots allt botat en man som av sina vänner hade sänkts ner på sin säng till ett fullsatt hus? (se Lukas 5:18–20).
8. **En grupp medlemmar som är högljudda och gestikulerar.** Resten av berättelsen: Döva församlingar kan vara "högljudda" för hörande deltagare. För döva är det inte respektlöst om någon ger ljud ifrån sig, skrattar eller hostar högt, men det anses respektlöst om någon tecknar om världsliga saker under sakramentsmötet.
 9. **En tonårsflicka som sitter under stolarna.** Resten av historien: När jag var tonåring satt en av flickorna i min ålder alltid under sin stol på lektionen. Den unga systemen hade vuxit upp i många fosterhem och kände sig bara trygg i trånga utrymmen. Sedan dess har jag insett att vi inte kan förvänta oss att elever ska lära sig något när de befinner sig i ett kamp-, flykt- eller frystillstånd. Elever måste känna sig trygga om de ska lära sig något, och viktigast av allt, känna Frälsarens kärlek.
 10. **En kvinna som går fram och tillbaka längst bak i sakramentsalen.** Resten av berättelsen: Det här är faktiskt jag. Jag har kämpat med ångest i över ett årtionde, med svåra anfall av ångest och andra hälsoproblem. Under den här tiden har jag bara kunnat vara i kyrkan om jag kan röra på mig där. Att gå fram och tillbaka eller leka med någon taktillt rolig sak i händerna är ibland det enda sättet för mig att vara uppmärksam på talarna och känna Anden.
- Satan utnyttjar det faktum att vi inte alltid känner till *resten av berättelsen*, att vi inte alltid vet vilka utmaningar våra bröder och systrar har varje dag. Han vill att vi ska glömma att de flesta medlemmarna gör sitt bästa, oavsett hur andra ser det. De scenarier jag räknade upp ovan är kanske sällsynta, men de representerar

många av de personliga problem som våra medlemmar försöker hantera när det gäller närvaro i kyrkan.

Jag tror att Satan vill att vi ska tro att vår dyrkan hindras av andras svårigheter, olikheter eller svagheter. I själva verket har jag upptäckt att det är just i dessa stunder av till synes oordning som jag lär mig mest om min Frälsares kärlek.

Vad jag har lärt mig om vördnad

1. Vördnad är ett val och en färdighet.

Det är upp till mig om jag ska känna vördnad. Alltför ofta känner jag mig inte vördnadsfull eftersom jag låter mig distraheras. När jag utvecklar min andliga disciplin och tränar min ande i att fokusera på det som är viktigast, är det lättare att ta fullt ansvar för min relation med min himmelske Fader.

2. Vördnad innebär inte samma sak för alla.

En vän till familjen som satt i fängelse i 17 år välkomnade Anden till sin cell genom att göra invecklade modeller av tempel i papper. Vördnad kan finnas i alla situationer om vi välkomnar Anden.

3. Vördnad kan uppmuntras men är ett personligt val.

Vördnad kommer genom ett inre åtagande att vårda en "attityd av tillbedjan". Den kan bara finnas när vi verkligen känner och visar vår kärlek till Herren och till andra medlemmar. Min pappa sa en gång till mig att när vi tar ansvar för vår vördnad ändras vårt perspektiv från "Du saboterar min tillbedjan" till "Du är okej. Du är välkommen här. Du saboterar inte min tillbedjan, för jag väljer att vara vördnadsfull." Då inser vi att andras handlingar inte behöver stå i vägen för vår personliga relation med vår Frälsare och vår himmelske Fader. Men när vi tar personligt ansvar för vår egen vördnad innebär det

naturligtvis inte att vi ska ignorera hur vårt beteende kan påverka andras upplevelser. Våra ansträngningar att visa vördnad kan vara en förlängning av vår kärlek till dem som våra bröder och systrar.

Frälsarens tjänande

I ett underbart exempel på tjänande förbarmade Frälsaren sig över en man som var besatt av onda andar. Trots att mannen hade skrikit och gått omkring utan kläder var Jesus angelägen om att hela honom. Det var först efter att mannen hade blivit botad som han kunde sitta "vid Jesu fötter, klädd och vid sina sinnen" och be om att få stanna hos Herren. (Se Lukas 8:27–39; se även Markus 5:1–20.)

På samma sätt sa Jesus inte till pojken med en oren ande att han skulle sluta vändas, tugga fradga och gnissla tänder innan han kunde göra honom frisk (se Markus 9:17–27). Han såg dessa tillstånd som upplevelser under jordelivet, inte som andliga defekter. Det var bara fariséerna som han avvisade eftersom deras självrättfärdighet och högmod hindrade helande.

När du och jag utvidgar vår definition av vördnad kan vi bli bättre på att undervisa och tjäna på Frälsarens sätt. Vi minns då att varje själ är värdefull i Guds ögon (se Läran och förbunden 18:10). Vi kan då vara vördnadsfulla även i de mest osannolika situationer.

Kanske har vördnad i Herrens ögon mindre att göra med att sitta stilla och tala mjukt och mer att göra med stillhet i våra sinnen och mjukhet i våra hjärtan. ■

Författaren bor i Texas, USA.

SLUTNOT

1. Dallin H. Oaks, *Pure in Heart* (1988), s. 125.



TILL FÖRÄLDRAR



Vänd er till Gud
och till familjen

Kära föräldrar!

Vi kan ta emot Guds hjälp för att uthärda prövningar och svåra tider i livet. Det här numret kan hjälpa dig att undervisa dina barn om hur Herren kan befria oss precis som han befriade dem som levde under Gamla testamentets tid. Ni kan också använda idéerna nedan för att inleda samtal om hur vi kan lösa konflikter i familjen.

SAMTAL OM EVANGELIET

Motgångar och lidanden

Läs äldste Christoffersons artikel på sidan 6 om motgångar. Hur kan vi med vår himmelske Faders hjälp låta motgångarna förädla oss i stället för att beseгра oss? Hur kan vi hjälpa dem som själva upplever personliga motgångar?

Uthållighet genom prövningar

Läs äldste Johnsons artikel på sidan 44 om Josef i Egypten. Låt barnen dramatisera berättelsen med hjälp av kostymer och rekvisita. Samtala sedan om, som äldste Johnson påpekade, hur Gud var med Josef i goda och svåra tider. Hur har ni sett Guds hand i livet under era prövningar?

Konfliktlösning

Läs artikeln om konfliktlösning på sidan 26. Hur kan berättelser från skriftterna lära oss hur vi löser konflikter i familjen? Vad kan vi som enskilda göra för att bli bättre på att skapa frid?

Stöd för Kom och följ mig

Som stöd för familjens studier av *Kom och följ mig* den här månaden, se sidan 48 där det finns en lista över likheterna mellan Josef i Egypten och Jesus Kristus.

KOM OCH FÖLJ MIG FAMILJEKUL

Känslor och färger

2 Moseboken 3:7

Herren förklarade för Mose att han hade sett Israels barns förtryck, hört deras böner och känt deras lidande (se 2 Moseboken 3:7).

1. Ge varje person en känsla baserat på den färg de har mest av på sina kläder:
 - Gul = glad
 - Blå = ledsen
 - Röd = arg
 - Grön = lugn
 - Orange = rädd
 - Annan = förvirrad eller överraskad
2. Varje person berättar om ett tillfälle där han eller hon hade den känslan.
3. Kan vi avgöra hur andra känner sig bara genom deras utseende eller vad de har på sig?
4. Vem ser alla våra känslor, och våra lidanden och sorger, även när andra kanske inte kan det?
5. Hitta skriftställen som visar att Jesus Kristus känner och förstår oss.

Diskussion: Vilka provningar har vi gått igenom? Hur kan vi veta att Herren var uppmärksam på oss då? ■

Insänt av Mitzi Schoneman

FRÅN TIDSKRIFTEN VÄGLEDNING FÖR DE UNGA

Ta emot himlens hjälp

President Eyring använder exemplen med Josef och Mose för att visa hur Frälsaren kan hjälpa oss, oavsett vilka provningar vi har.

Möt provningarna

Exemplet med Josef i Egypten visar hur vi kan välja att ha tro på Gud oavsett vilken typ av provning vi står inför.

Konfliktlösning

I den här artikeln finns tre tips på hur man avväjser konflikter som kan uppstå i familjen.



FRÅN TIDSKRIFTEN VÄNNEN

Hjälp med hemstudier

Här hittar ni idéer för hemaftnar, en illustrerad skriftberättelse och fler hjälpmedel för hur ni kan undervisa era barn om principer som gäller *Kom och följ mig*.

Gör er redo för konferensen

Hitta aktiviteter som era barn kan göra medan de lyssnar på generalkonferensen nästa månad.

Bra att dela med sig

Använd bildberättelsen och aktiviteten på sidan 44 för att hjälpa era barn att lära sig dela med sig till andra.

Kort om Gamla testamentet

Samla två nya kort med hjältar från Gamla testamentet.

Ett hem fyllt av kärlek

Använd sidan "Vad funderar du på?" i delen För äldre barn i månadens nummer för att hjälpa era barn att lära sig lösa konflikter och komma bättre överens.



HERREN VAR MED Josef



**Äldste Kelly
R. Johnson**
i de sjuttios
kvorum

För många år sedan blev vi mycket glada i familjen när vi fick veta att min fru Terri väntade vårt fjärde barn. Men efter flera månader fick vi veta att Terri hade ett potentiellt farligt hälsoproblem. Det säkraste alternativet för henne var att läggas in på sjukhus, där hon kunde få ständig vård. Hon ordinerades sängvila för att graviditeten skulle kunna fortsätta så länge som möjligt.

Det blev en mörk och svår tid för vår familj, särskilt för Terri. Hon kände sig så ensam. Och jag hade utmaningen att ta hand om tre små barn samtidigt som jag arbetade i mitt yrke och verkade som biskop. Livet kändes kaotiskt och svårt.

I sin ensamhet fann Terri tröst i orden från en vacker psalm:

*Du ensam kan betvinga mörkrets hot
och giva styrka att stå frestar'n mot?
Var stund din närhet jag i nöden har;
i köld, i sol bliv, Herre, hos mig kvar.¹*

Herren var med oss

I slutändan krävdes en akut operation för att vår son Jace skulle kunna födas. Men både mor och son kunde vårdas tryggt

eftersom Terri redan var på sjukhuset. Vi kände Herrens beskydd.

Jace föddes fyra veckor för tidigt och lades på intensivvårdsavdelningen för nyfödda. Vi åkte hem utan vårt nyfödda barn. Under månaden som följde åkte vi till sjukhuset varje dag. Livet tycktes ha nått botten.

Men vi fick återigen se Herrens hand. Jace utvecklades så bra att vi kunde ta hem honom – en höjdpunkt när vi kunde förenas som familj.

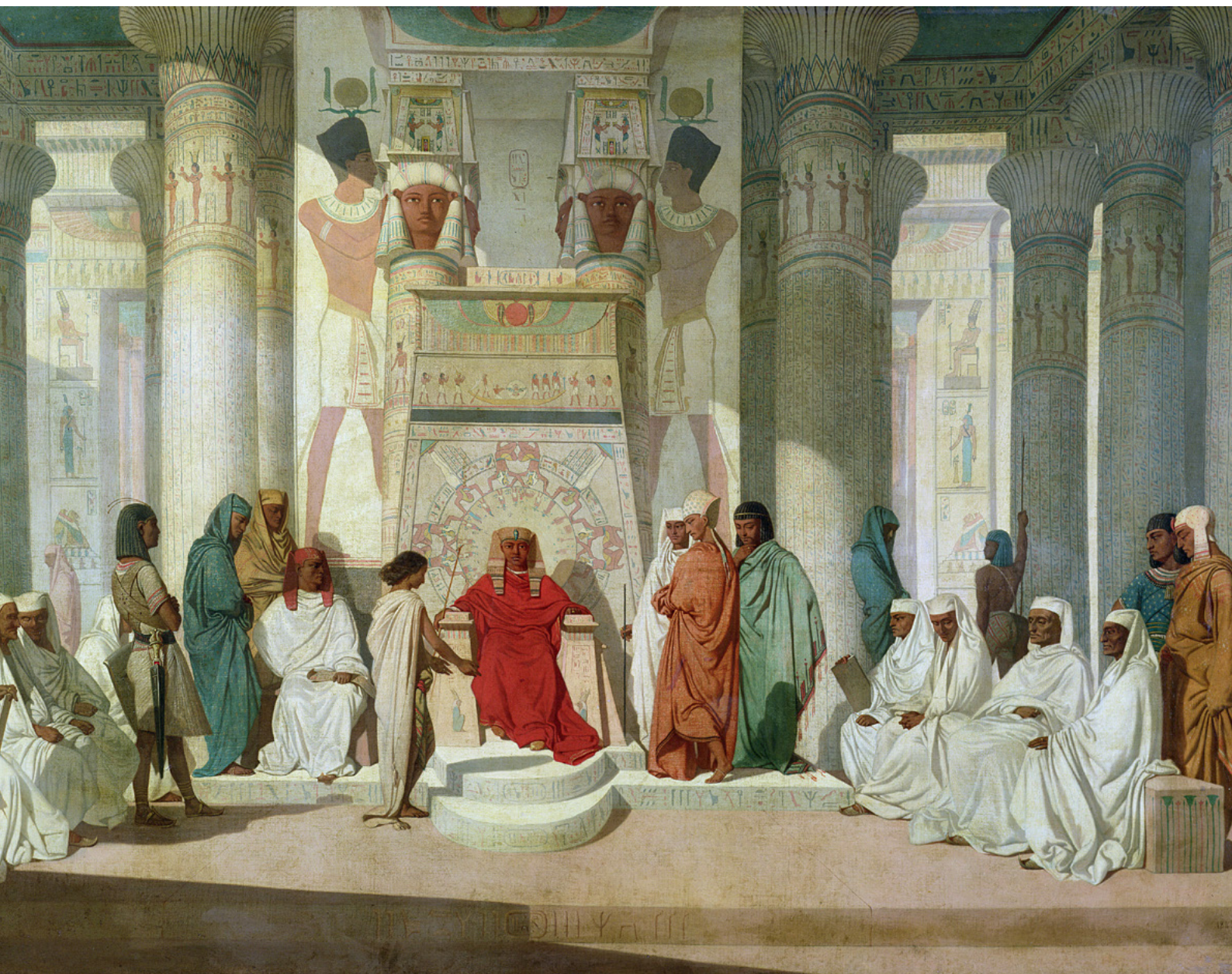
Sedan fick vi veta att Jace hade sagittal kraniosynostos, ett tillstånd där skallbenen växer ihop för tidigt. Resultatet är att barnets huvud inte kan växa. Den enda möjliga behandlingen var att kirurgiskt ta bort en stor del av Jaces skalle när han bara var tre månader gammal. Vi klarade av den utmaningen med hjälp av böner och prästdömsvälsignelser. Återigen såg vi Herrens hand. Böner besvarades. Välsignelser uppfylldes. Operationen lyckades. Livet nådde återigen en höjdpunkt.

Vilken berg- och dalbana! Men Herren lärde oss mycket under den resan. Vi vet att han var med oss på vägen.



JOSEF FÖRKÄRLAR FÄBADS DRÖMMAR, AV JEAN ADRIEN GUIGNET, MUSÉE DES BEAUX-ARTS, ROUEN, FRANKRIKE / BRIDGEMAN IMAGES

*När vi färdas genom livets toppar och
dalar kan vi lära oss mycket av den
forntida profeten Josefs exempel.*



Josef hade sina toppar och dalar

När vi studerar Josefs liv i Gamla testamentet upptäcker vi att även hans liv var en resa från toppar till dalar och tillbaka till livets toppar. Och vi lär oss att Herren alltid var med honom, i både gott och ont.

Dräkten som Jakob gav Josef var en



vacker symbol för Jakobs kärlek till Josef. Men den var också en irriterande påminnelse för Josefs bröder om relationen mellan Josef och hans far.

När bröderna gick för att valla sin fars hjordar bad Jakob Josef att gå och titta till dem. Joseph gjorde som han hade blivit ombedd. Men det verkar som om han gick vilse längs vägen. Så Herren sände en man för att ge Josef anvisningar så att han kunde hitta sina bröder (se 1 Moseboken 37:15–17).

När Josefs bröder började prata om att döda honom verkar det vara mer än en slump att en karavan råkade passera på väg till Egypten. I stället för att döda Josef eller låta honom dö i en grop, sålde hans bröder honom till karavanen.

(Se 1 Moseboken 1:25–28.)

Herrens vägledning var återigen uppenbar när karavanen sålde Josef till Potifar, en befälhavare för faraos livvakter. Till och med som tjänare vände Josef varje upplevelse till något gott. Potifar utsåg Josef till uppsyningsman över hans hus. Han lämnade allt han ägde i Josefs händer. (Se 1 Moseboken 39:4.) Josef hade färdats från en låg punkt till en höjdpunkt. Han åtnjöt nu möjligheterna och privilegierna i Potifars hus.

Men den höjdpunkten varade inte länge. När Josef flydde från Potifars hustrus olämpliga närmanden, anklagade hon honom för omoral. Även om hennes anklagelse var falsk kunde Josef mycket väl ha blivit avrättad. Det är anmärkningsvärt att han i stället bara sattes i fängelse. Herrens hand bevarade Josef igen.

Anmärkningsvärd tro

Om du hade varit den som orättvist kastats i fängelse, vad skulle du ha gjort? Om någon hade anledning att vara missmodig och bitter så var det Josef. Det brutala fallet från toppen till botten kunde lätt ha fått honom att tänka: ”Vad är det för mening med att försöka tjäna Gud? Han straffar mig ju bara.” Men Josef blev inte bitter, han klandrade inte Herren och han gav inte upp. Han vacklade aldrig i sin anmärkningsvärda tro.

Inte ens under de mörka dagarna i fängelset övergav Herren Josef. För det första gav Herren Josef möjlighet att tyda munskänkens och bagarens drömmar (se 1 Moseboken 40). Några år senare, när detta ledde till möjligheten att tyda faraos dröm, så Josef att förmågan att göra det kom från Gud (se 1 Moseboken 41:16). Faraos frigav inte bara Josef utan ”satte ... honom över hela Egyptens land” (1 Moseboken 41:43). När Josef hade lidit och kämpat i många år gjorde Gud det möjligt för Josef att bli en inflytelserik person i landet, endast underställd faraos – ännu en höjdpunkt i Josefs liv.

Gud menar det för vårt bästa

Så småningom träffade Josef sina bröder igen, de som hade konspirerat mot honom och sålt honom som slav. Han kunde ha varit bitter. Han kunde ha gett dem skulden för ”de upprörande orättvisor” som de hade åsamkat honom.²

Men Josef insåg att topparna och dalarna i hans liv övervakades av Herren. Det han sa till sina bröder ger en inblick i den insikten:

”Ni menade ont mot mig, men Gud har menat något gott genom det, för att bevara många människor vid liv.

Så var inte rädda. Jag ska sörja för er och era små barn. Och han tröstade dem och talade vänligt till dem” (1 Moseboken 50:20–21).

När vi går igenom livets toppar och dalar är det en bra påminnelse om att Gud menar det för vårt bästa. Herren förklarade samma princip för en senare tids Joseph:

”Om du kallas att genomgå prövningar, ...

om du anklagas med alla slags falska anklagelser, om dina fiender anfaller dig, om de sliter dig från umgänget med din far och mor ... och ... släpas i fängelse, ...

så vet, min son, att allt detta ska ge dig erfarenhet och tjäna dig till godo” (Läran och förbunden 122:5–7).

Det har alltid funnits svårigheter

När Terri och jag gick igenom våra utmaningar fann vi tröst i de här orden från en Guds profet:

”Jag vill att du ska veta att jordelivet alltid har inneburit vissa svårigheter och alltid kommer att göra det. Men med den kunskap vi har, och om vi lever som vi bör, finns det faktiskt inget utrymme, ingen ursäkt, för pessimism och misströstan. ...

Jag hoppas att ni inte tror att alla världens svårigheter kilats in i ert årtionde, eller att saker och ting aldrig varit värre än vad de är för er personligen, eller att de aldrig kommer att bli bättre. Jag försäkrar er att saker och ting har varit värre och att de *alltid* kommer att bli bättre. Det blir de alltid – speciellt när vi lever efter och älskar Jesu Kristi evangelium och ger det en chans att blomstra i våra liv.”³

I berättelsen om Josef och i de olyckliga händelserna i världen omkring oss är det lätt att se att onda saker händer bra människor. Ett rättfärdigt liv innebär inte att vi slipper utmaningar och sorg. Men precis som Herren var med Josef i hans motgångar, är han med oss. Prövningar kommer oundvikligen. Men om vi tar oss igenom dem med en beslutsamhet att höra Herren, så vägleder och inspirerar han oss, precis som han gjorde med Josef. ■

LIVETS TOPPAR OCH DALAR

När vi nu lär oss om Josef finns här några andra skriftställen som ger tröst och perspektiv i fråga om livets toppar och dalar:

- ”Allt samverkar till det bästa för dem som älskar Gud” (Romarbrevet 8:28).
- ”Var och en som sätter sin lit till Gud ska få stöd i sina prövningar och sina bekymmer och sina lidanden och ska bli upphöjd på den yttersta dagen” (Alma 36:3).
- ”Sök flitigt, be alltid och ha tro, och allt ska samverka till ert bästa om ni vandrar rättrådigt och kommer ihåg det förbund varmed ni har förbundit er till varandra” (Läran och förbunden 90:24).
- ”Låt därför era hjärtan bli tröstade, för allt ska samverka till deras bästa som vandrar rättrådigt” (Läran och förbunden 100:15).

SLUTNOTER

1. ”Bliv kvar hos mig”, *Psalmer*, nr 100.
2. Se Dale G. Renlund, ”Upprörande orättvisor”, *Liahona*, maj 2021, s. 41–45.
3. Howard W. Hunter, ”An Anchor to the Souls of Men”, *Ensign*, okt. 1993, s. 70.



1 Moseboken 37–50

Gamla testamentet innehåller många profetior, berättelser och symboler som förebådar Frälsaren Jesu Kristi liv och uppdrag. En av berättelserna är den om Josef i Egypten.

DISKUSSION

Vilka andra likheter ser du mellan Josef i Egypten och Frälsaren? Vad lär du dig av den här jämförelsen som hjälper dig att bättre förstå eller uppskatta Frälsaren? Finns det andra berättelser i Gamla testamentet som påminner dig om Kristi liv och uppdrag?

Likheter mellan Josef i Egypten och Jesus Kristus

Josef i Egypten

Josef var **herde** (se 1 Moseboken 37:2).



Jesus Kristus

Ett av Kristi namn är "**den gode herden**" (Johannes 10:11).

Josef såldes som **slav** till Egypten (se 1 Moseboken 37:26–28).



Jesus förråddes för 30 silvermynt – **priset för en slav** (se 2 Moseboken 21:32; Matteus 26:15).

Josefs bröder **kände inte igen honom** när de kom till Egypten för att köpa mat (se 1 Moseboken 42:7–8).



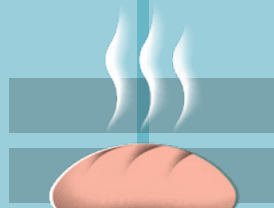
Kristi folk **kände inte igen honom** som Frälsaren (se Lukas 4:22, 28–29; Johannes 1:10).

Josef **gav sig tillkänna** för sina bröder när de kom för att prata med honom en andra gång (se 1 Moseboken 45:1–5).



Kristus **ska ge sig tillkänna** för Israel vid sin andra ankomst (se Matteus 24:30–31; Lärans och förbundens 88:104).

Genom att följa Guds vägledning hade Josef tillräckligt med **bröd** för att rädda Egypten från hungersnöd (se 1 Moseboken 47:13–19).



Jesus Kristus är "**livets bröd**" (Johannes 6:35; se även v. 51).

Mosebarnet med sin mor och syster

Se 2 Moseboken 2:1-4



UNGA VUXNA

*Hitta Kristus i ditt liv
varje dag*

34



KONFLIKTLÖSNING

**HUR MAN HJÄLPER
RELATIONER ATT LÅKA**

26

VÖRDNAD

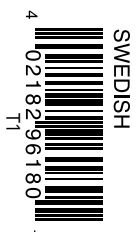
**DET ÄR INTE SAMMA
SAK FÖR ALLA**

38

KOM OCH FÖLJ MIG

**INSIKTER FRÅN
BERÄTTELSEN OM
JOSEF I EGYPTEN**

44, 48





Lokala sidor

- | | |
|--|--|
| L2 Undervisa på Frälsarens sätt
Franck Poznanski | L10 Med ungdomar i fokus
Marcus Karlsson |
| L3 Fridhem – ett sätt att leva
Terez Nilsson | L11 Små och enkla medel
Felix Sahlin |
| L5 När hoppet sviktar
Ketil Kindestam | L11 Gudsdyrkan och gemenskap
Jerker Svensson |
| L6 Parhästar på äldre dagar
Inger Höglund | L12 Måsarna är på väg |
| L7 Livets guldstjärnor kanske inte alltid syns
Joel Hägglund | L14 Ett trossprång för vår familj
Familjen Andersson |
| L8 Äntligen i templet igen
Stefan Fromgren | L15 Inkommande missionärer |
| L8 Flytten till Tidavad
Heidi Brändh | L15 Digital konstsalong – "Låt ditt ljus lysa"
Marita Möller |
| | L16 Gunnar Åberg 100 år
Inger Höglund |



L15



Undervisa på Frälsarens sätt

Franck Poznanski, Frankrike

Områdessjuttio

För några månader sedan anförtrorde min äldste-kvorumpresident mig ansvaret att undervisa en nyligen ordinerad 14-årig lärare i min församling om stödverksamheten. Jag var stolt över att kunna undervisa honom om allt jag hade lärt mig under alla mina år av tjänande, men det var faktiskt han som undervisade mig den dagen!

Under den perioden var jag lite överväldigad av mina ansvar och det tog några veckor innan jag började tjäna tillsammans med honom. Så småningom bestämde jag en tid för att träffa familjen som vi ville besöka. När vi var på väg till familjens hem tog jag tillfället i akt att berätta allt jag visste om våra ansvar som prästadömsbärare. Medan vi pratade med familjen vände sig modern till min unga stödkamrat och sa: "Tack så mycket för att du visat omsorg om oss de senaste veckorna. Du ringde oss tre gånger för att ta reda på hur det var med oss och i dag har du bakat en kaka åt oss." Jag var förbluffad! Min kamrat hade inte väntat på att jag skulle tala om för honom eller visa honom vad han skulle göra – han började helt enkelt tjäna. Han hade handlat på egen hand av kärlek till den här familjen och följt den Helige Andens maningar. Han visade mig att ålder inte är något hinder för tjänande.

Den dagen undervisade han mig så som Frälsaren undervisade. Han gjorde det med sitt hjärta och av kärlek, utan att skryta över någonting. Han gjorde något i stället för att bara prata.

Det faktum att han rörde vid den spetälske hjälper oss förstå att när vi vänder oss till behövande undervisar vi om kärlek genom våra handlingar.

Frälsaren sa: "Följ ... mig och gör det som ni har sett mig göra."¹ Det faktum att han döptes trots att han var fullkomlig visar oss hur viktigt det är att undervisa genom exempel. Hans utsträckta hand till den sjuka kvinnan visar oss hur mycket han bryr sig om var och en av oss. Hans sätt att skydda kvinnan som begått äktenskapsbrott är en symbol för vad hans försoningsoffer kan göra för var och en av oss. Det faktum att han rörde vid den spetälske hjälper oss förstå att när vi bryr oss om behövande, undervisar vi om kärlek genom våra handlingar.

I handledningen "Undervisa på Frälsarens sätt" står det: "Målet för varje evangelielärare – varje förälder, varje formellt kallad lärare, varje hemlärare och besökslärare och varje Kristi efterföljare – är att undervisa evangeliets rena lära, genom Anden, för att hjälpa Guds barn bygga upp sin tro på Frälsaren och bli mer lika honom." "Kristi rena lära är mäktig. Den förändrar livet för var och en som förstår den och försöker införliva den i sitt liv. Kristi lära hjälper oss att hitta och stanna kvar på förbundsstigen. Genom att stanna kvar på denna smala men välavgränsade stig blir vi i slutändan meriterade att ta emot allt som Gud har. Inget skulle kunna vara värt mer än allt som vår Fader har!"²

För att undervisa som Frälsaren undervisade krävs det att vi sätter honom främst i våra liv, följer hans lärdomar och sprider kärlek omkring oss. Att undervisa som han innebär också att vi tar varje tillfälle i akt att vittna om honom, om hans försoningsoffer och om hans kärlek, för som Herren säger: "Detta är mitt evangelium, och ni vet vad ni måste göra i min kyrka, för



de gärningar som ni har sett mig göra ska även ni göra. För det som ni har sett mig göra, det ska även ni göra.”³

Jag vittnar om den kärlek han har till var och en av oss. Han är Frälsaren och Återlösaren, och han leder oss till evigt liv. I Jesu Kristi namn, amen. ■

SLUTNOTER

1. 2 Nephi 31:12.
2. President Russel M. Nelson, ”Ren sanning, ren lära och ren uppenbarelse”, generalkonferensen okt. 2021, *Liahona*, nov. 2021, s. 6.
3. 3 Nephi 27:21.

LOKALA SIDOR

Fridhem – ett sätt att leva

Terez Nilsson

Lokalredaktör

Norra Tång i Torsås kommun i östra Småland har Robert och Sigrid Blomberg slagit ner sina bopålar. Platsen heter Fridhem och den lilla gården kallar de kärleksfullt Fridhem Farm. Robert har vuxit upp i Bergkvara, också det i Torsås kommun. Hans föräldrar, Jan-Eric och Madeleine Blomberg blev medlemmar i kyrkan strax innan Robert kom till världen som nummer tre i en sjuhövdad barnaskara. Sigrid har också vuxit upp i kyrkan. Hon har fyra syskon och kommer från Romerike i Norge. Dottern Filippa föddes 2019, när Robert och Sigrid hade varit gifta i tio år. Ludwig är född 2021. Sigrid är nu föräldraledig och hoppas kunna fortsätta att vara hemma med barnen. Robert jobbar som

it-tekniker åt kommunen. På söndagarna åker de till kyrkan i Karlskrona.

Sigrid berättar: ”Jag känner mig bönhörd och välsignad. Odlingen är den plats där jag ofta ber, mediterar eller lyssnar på konferens-tal, särskilt på våren när jag rensar ogräs. Sedan känner jag mig väldigt tacksam när vi kan skörda, lagra och äta.”

”Kanske det låter konstigt”, säger Robert, ”men när vi själva började slakta det mesta av det kött vi äter, kom en helt ny dimension i livet, en ny slags närhet till Gud. Mera vördnad inför djuren och naturen, och inför maten.”

Gården som de köpte 2013 är egentligen ett litet torp med en lada och några ekonomi-byggnader samt bara ett hektar mark. Det första de gjorde var att anlägga en köksträdgård. Sedan fick de ta över ett gäng hönor av en kompis. Samma år flyttade tre tackor och en bagge in i stallen. Robert och Sigrid satte även igång att bygga ett rum som de använder som växthus och uterum. Där odlar de främst gurka och tomater.

”Vi försöker att inte göra prestige av självhushållningen, men ägg och kött har vi inte behövt köpa på länge nu”, förklarar Sigrid. ”Med grönsakerna är det lite olika från år till år, beroende på hur vi lyckas. Men frysen brukar ändå vara full med godsaker varje höst.”

”Vi har båda alltid tyckt om djur och natur”, berättar Sigrid. ”Min släkt är bönder, så jag tror att detta kommit ganska naturligt





för mig. Vi har många önskemål och drömmar. Vi är duktiga på att påbörja projekt (till väl-signelse och förbannelse). Robert står för nog-grannheten och planeringen och jag vill bara sätta igång och få saker gjorda, helst i går.”

”För inte så längesen ringde en granne som äger ett stort hönseri och frågade om vi ville ha några överblivna unghöner. Vi fick 100 stycken, så nu håller vi på att starta upp ett företag runt Fridhem Farm. Vi har hönsen i flyttbara hagar så att de får nytt bete ett par gånger i veckan. Då får vi så kallade grönbetesägg med fantastiska gulor och jättefin smak. Just nu säljer vi äggen här på gården, men vi kommer snart också att sälja genom en REKO-ring för lokalproducerade livsmedel.”

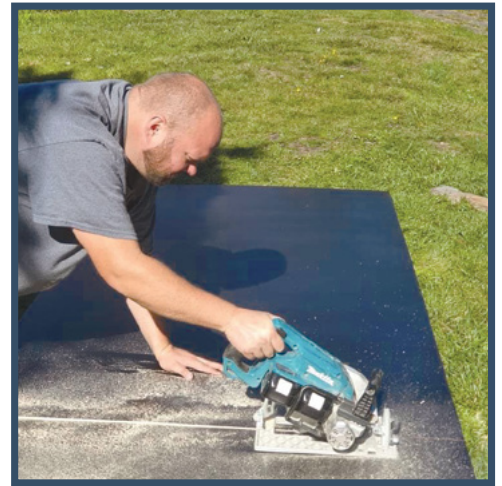
”Vi har länge pratat om att hitta något för mig att göra hemifrån så att jag fortfarande kan stanna hemma med barnen. Om vi nu kan skala upp med flera höns, och om vi får äggen

sålda (vilket vi hoppas och tror), så kan jag det. Barnen får följa med när jag jobbar med hönsen. Än så länge går det bra. Den stora springer runt och den lilla är med i sele på ryggen. Vi hoppas att kunna öka till 350 höns här hemma, och på sikt upp till 1 200 höns, beroende på hur mycket mark vi kan få arrendera. Vi får helt enkelt se hur det blir framöver. I år får hönsen bo i stallen över vintern, men nästa år hoppas vi vara klara med ett större bågväxthus som de ska bo i på vintern, och som vi sen också ska odla tomater i.”

Roberts mor Madeleine som blivit änka har nyligen flyttat in hos Robert och Sigrid. Hon bor på ovanvåningen just nu, men de håller på att renovera gårdens bryggghus där hon ska bo. Madeleine är en flitig tempelbesökare och har sina barn och barnbarn utspridda i och utanför Sverige, så hon kommer inte alltid att vara på plats. Men Sigrid är glad för att deras barn får växa upp med en varm farmorsfamn i närheten. ”Jag ser en styrka i att vara tillsammans. Jag har en fantastisk svärmor, så påhittig, kreativ och kärleksfull.”

Robert sammanfattar: ”Jag är övertygad om att Gud hade mer än ett finger med i spelet när vi hittade vårt Fridhem. Vi hade tittat på många fastigheter och enda anledningen att





vi hade vägarna förbi var att pappa ville åka till Torsås och köpa dansk ugnsbakad leverpastej. Vi åkte med och plötsligt uppenbarade sig något som var taget direkt ur 'Pettsson och Findus'. På det gamla staketet fanns en hemmagjord Till Salu-skylt med ett telefonnummer. Vi hojtade till allihop, både jag, Sigrid och mamma. Så pappa tvärbromsade och svängde ner. Inom tio minuter var ägaren på plats, och resten får man väl säga är historia. Jag är så tacksam för att Gud

verkar genom till synes små medel för att ge oss stora välsignelser."

"Jag blir jätteglad när jag ser fler som flyttar ut på landet och provar på det här med djur och odling. Man behöver ju inte slå på stort på en gång. Några höns, ett par pallkragar, ett litet enkelt växthus. Och glädjen vid skörd är svår att slå." ■

När hoppet sviktar

Ketil Kindestam

Grenspresident i Linköpings gren

Nu kan vår sjuåriga Fenna klara av att vara en hel dag i skolan igen. Men resan har varit lång och svår.

När vår dotter var på femtonde dagen med körtelfeber och höga temperaturer kändes det oerhört tungt. Täta vårdkontakter. Oro. Vacklande tro på böns kraft. Känslor av hopplöshet.

Jag är tacksam för svensk sjukvård, men det var jobbigt att skickas mellan sjukvårdsupplysningen, lokala vårdcentralen och barnakuten i flera omgångar. Akutsjukhuset ligger 55 km hemifrån. Det gick inte att ringa dit för specifika uppföljande frågor. Detta ledde till resor på sena kvällar med långa väntetider. Vi fick svårt med orken. Vi brottades hela tiden med oron för komplikationer och skador på de inre organen.

Jag kunde inte hålla frågorna borta. Varför hör vår Himmelske Fader inte våra böner för vår

lilla flicka? Varför drabbas hon så hårt? Eller, hör han oss ändå? Hade det varit värre utan våra böner? Visst måste han lyssna? Han som ju talat så tydligt till mig förut. Han som lovat och välsignat utan att jag hade bett om det i bön eller ens hade tänkt tanken.

Jag går bakåt i tiden. Jag var 44 år och ensam. Utan fru. Med en allvarlig hjärntumör som upptäckts som en objuden gäst bara några månader tidigare. Men det oväntade löftet om ytterligare en dotter gav mig en underbar, bubblande glädje. Då måste det också finnas en kvinna för mig som också vill ta emot denna dotter!

Några år senare sände Herren en kvinna med tillräcklig tro. Hon stod där i eftermiddagssolen på den danska sandstranden. "Hi, I am Cynthia from Holland". En utvald kvinna som kom när jag just släppt förhoppningarna och bönerna om att finna henne. Ett år senare, i juli 2013, gifte vi oss i stadshuset i Rotterdam. Dagen



efter slöt vi eviga förbund med Herren i templet i Haag. Den utlovade dottern kom året efter, på det som i Sverige hade börjat kallas "Kanelbullens dag".

Men så låg hon då där bredvid mig i sängen. Vår "kanelbulle". Svag och febrig. Så otillräckliga vi kände oss. Det var skönt att kunna stärka tron med tankarna på hur hon fanns utlovad i mitt sinne långt innan jag mötte min fru. Jag vilade i den stora meningen med vår gudagivna gemenskap.

Jag är så tacksam för att Fenna fick intra-venös behandling mot vätskebristen till sist. Vi gladdes åt de små stegen mot en mer rofylld andning. Jag förundrades över hennes tålamod.

Tack alla ni som stod vid vår sida när det var så tungt. Ni som stöttade oss med praktisk hjälp, uppmuntran, tankar och böner. Jag känner mig överväldigad av den kärlek Gud gav oss genom er.

Hur kunde jag känna och tro något annat än att Fenna och jag snart skulle kunna cykla på våra cyklar tillsammans igen?

Hur kunde jag tro att min Fader inte hörde mina vädjanden?

Nej – även om jag ibland har släppt taget om hans löften har han ändå stått fast.

Var stilla min själ. ■

Parhästar på äldre dagar

Inger Höglund

Redaktionen

Om ni är i Västerhaninge är det mycket troligt att ni ser två äldre damer gå där. Den ena går med rullator och den andra med stavar. Är det söndag eller torsdag är det mycket troligt att ni ser dem på tempelområdet, annars kanske de är på väg till affären, kyrkogården eller bara ute och motionerar. Det är förmodligen Anna-Lisa Simonson och Margareta Bönnelycke Mejer ni ser då.

Dessa två systrar, som inte är systrar utan mycket goda vänner, bor i varsin lägenhet i samma hus i centrala Västerhaninge och de har mycket glädje av varandras sällskap, i synnerhet sedan båda har blivit änkor. De håller igång varandra och gör mycket tillsammans. De har båda fascinerande livshistorier.

Anna-Lisa gifte sig med Gunnar Simonson 1960 och fick med tiden fyra barn, Karin, Eva, Annika och Kristian. När Karin var liten fick de en dag besök av två missionärer från Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Gunnar som då läste teologi i Uppsala för att bli präst tog emot dem och tänkte att det skulle vara bra för honom att veta vad den kyrkan lärde. Som ni kan ana slutade det med att de döptes in i kyrkan. Gunnar fortsatte sin utbildning. Han ville göra färdigt det han påbörjat, men han lät sig inte prästvigas. Efter sin teologie examen började han arbeta på kyrkans översättningskontor. Anna-Lisa tog hand om den växande familjen och bidrog till familjens ekonomi genom att dela ut morgontidningar. Båda två fick alla upptänkliga ämbeten i kyrkan och Gunnar blev tempelskrivare när templet i Stockholm blev färdigt.

År 1983 blev de uppringda av biskopen i en annan församling som berättade om en tragedi som drabbat familjen Per och Lottie Lillbäck och deras två söner. Pappa Per hade omkommit i en tågolycka och ett år senare hade mamma Lottie avlidit i cancer. Det fanns ingen släkting som kunde ta hand om 11-årige Tomas och 5-årige Mathias. Kunde familjen Simonson tänka sig att göra det? Tydligt hade Lillbäck lärt känna Gunnar och hans son på en hajk och fått ett gott intryck som gjorde att mamma Lottie bett familjen Simonson om hjälp. "Vad kunde man annars svara än ja", säger Anna-Lisa, och familjen fick plötsligt sex barn i stället för fyra.

Tiden gick och barnen blev vuxna. Tydligt kom barnen Simonson och Lillbäck så väl överens att Annika och Tomas kom att gifta sig. År 1998 blev Anna-Lisa och Gunnar kallade på mission till Eskilstuna där de verkade ett par år med allt som en liten gren behövde hjälp med. Så småningom kom de tillbaka till Nynäshamn, men det dröjde inte så länge innan de blev ombedda



Väninnorna Margareta Bönnelycke Mejer och Anna-Lisa Simonsson.



Anna-Lisa och Gunnar Simonsson.

att komma och tjäna som volontärer i templet. Det gjorde de ända tills krafterna tog slut och de flyttade till en lägenhet i ett seniorboende i Västerhaninge. Där avled Gunnar år 2015. Sedan dess har Anna-Lisa strävat med sviktande hälsa men med ett glatt humör.

Margareta hade gift sig som ung med Eskil Bönnellycke från Danmark. De emigrerade till USA och fick där två döttrar, Linda och Annya. Sorgligt nog fick Eskil cancer och dog, bara 44 år gammal. Margareta och hennes döttrar åkte senare hem till Sverige och trivdes så bra att de beslöt sig för att stanna där. Margareta utbildade sig till sjuksköterska i Jönköping och flickorna gick i skolan. En dag när Margareta kom hem från arbetet på ortopedien mötte hon två unga män i trappan. Det visade sig att de var missionärer för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. De hade pratat med flickorna som var hemma och bestämt att de skulle komma tillbaka en annan gång. Flickorna började gå i kyrkan och döptes efter ett tag. Mamma tog lite längre tid på sig, men blev efter ett år en hängiven medlem. Linda bestämde sig för att flytta tillbaka till USA och gifte sig där så småningom. Gifte sig gjorde även Annya, med Rolf Hägglund från Göteborg.

År 1990 åkte Margareta på en konferens för ensamstående vuxna och där träffade hon en annan dansk, Sven-Erik Mejer. De gifte sig och bosatte sig i Göteborg. Åtta år senare kallades de på mission och tjänade i Sollefteå och Kalmar och sista missionstiden i templet. Sex år senare blev de ombedda av den dåvarande tempelpresidenten Bengt Höglund, vars son var gift med Margaretas dotterdotter, att komma tillbaka till templet. Där tjänade de också tillsammans krafterna sinade och de bosatte sig i Västerhaninge för att vara nära templet och Margaretas familj, som till stor del också hade flyttat till Stockholm. Sven-Erik avled där 2013, men Margareta fortsätter att gå i templet och komma till kyrkan som församlingens äldsta men fullt aktiva medlem och är en älskad "gammo" av sin stora familj. ■



Margareta tillsammans med den svenska delen av sin familj som alla bor i Stockholmsområdet. Genom dottern Linda finns en lika stor familj i USA.

Livets guldstjärnor kanske inte alltid syns

Joel Hägglund

Vendelsö församling

Efter ett litet uppehåll gav jag mig själv möjligheten att lämna blod igen. Det var min 67:e gång. Tänk att få ge något till någon som inte bara behöver det, utan verkligen måste ha det. Det är ingen direkt ansträngning heller. Visst, man måste tillåta en sjuksköterska att sticka en nål i ens arm, men man får liksom sätta det lite i perspektiv. Den patient som kommer att få ditt blod har nog varit med om ett större problem än att få ett stick i armvecket.

Som blodgivare vet man inte vem som blir hjälpt av just din insats. Men under mina år som donator så har det utvecklats ett system som gör att när ens donerade blod kommer till användning så får man ett mess från Blodcentralen som lyder: "Tack! Det blod som du gav har nu kommit till nytta för en patient." Att få läsa detta gör en glad. Och jag är säker på att patienten själv hade skickat en bukett med blommor, och förhoppningsvis en ask choklad, om denne nu hade vetat vem som bidragit till deras välmående.

Detta får mig att tänka på när Jesus botar de tio spetälska (Lukas 17:11–19). Alla tio blev helade men bara en vände tillbaka till Jesus för att tacka honom. "Är det bara den här främlingen som har vänt tillbaka för att ge Gud ära?" (vers 18 [Bibel 2000]) frågar Jesus. Såklart är det viktigt att vi ger Gud den ära som han förtjänar för alla de välsignelserna vi får, men jag tror att denna undervisning även gäller människor emellan. Det är viktigt att vi visar varandra tacksamhet för det som görs för oss. Tack är ett litet ord, men det tar stor plats i ens hjärta. Och då man får



uppskattning för det man gör kommer man att bli uppmuntrad till att fortsätta att göra gott mot alla man möter.

Självklart fortsatte Jesus att hjälpa folk i sin omgivning, även de resterande nio, eller för den delen alla de människor som inte ville

förstå hans lärdomar. Så låt oss fortsätta att göra gott. Hjälp en äldre dam över gatan, plocka upp ett skräp och lägg i papperskorgen eller säg hej till människan du möter.

Jag kan inte lova er att ni kommer att få ett mess som tack för det goda ni gör, men vet om att din himmelske Fader bokför alla dina guldstjärnor. ■

Äntligen i templet igen

Stefan Fromgren

Biskop i Drammens församling, Norge

I Drammens församling kände man starkt att deras ungdomar behövde komma tillsammans och skapa andliga minnen. Flera av dem hade inte

varit i templet på väldigt lång tid på grund av nedstängning och reserestriktioner. Stefan Fromgren (f. Jusinski) som vuxit upp i Gubbängens församling berättar:

Biskopsrådet och församlingsrådet bestämde sig i augusti 2021 för att fastställa ett datum för en tempelresa under höstlovet i vecka 40. Vi planerade som om samhället skulle öppna upp trots att det fortfarande var omöjligt att resa på grund av karantänsbestämmelserna. Genom våra digitala kanaler lät vi hela församlingen ta del av våra planer så att alla skulle vara mentalt förberedda att resa på kort varsel.

BO-CHRISTER BERTILSON



Levi Weggersen, Sara Pedersen och Zet Weggersen.

Den 24 september, en dryg vecka innan den planerade tempelresan, öppnade det norska samhället. Alla restriktioner var från den ena dagen till den andra borta. Det är kanske att dra det långt, men det kändes som "Berlinmuren" fallit.

Vi agerade snabbt och församlingens gensvar var enormt. Vi fyllde snabbt gästhemmet med både unga och gamla i enlighet med de begränsningar som var satta.

Vi fick alla uppleva Herrens kärlek och vi fick på nytt bekräftelse på att Herrens förbund är verksamma på bägge sidor om slöjan. Vi är tacksamma för att man från templets sida kunde ställa allt i ordning för en efterlängtat tempelupplevelse. ■



Tarjei och Thomas Pedersen.



Odd Arve Gjevik och Stefan Fromgren.

Flytten till Tidavad

Heidi Brändh

Vendelsö församling

I december 2021 gick det efterlängttade flyttlasset till en gård i Tidavad för familjen Marcus och Marie Karlsson. Vägen dit var kantad av både provningar och välsignelser, oro och hopp, frustration och glädje. Många böner uppsändes och böner besvarades. Flera svar kom genom de heliga skrifterna. Veckans

läsning i *Kom och följ mig* blev en Liahona för familjen Karlsson i deras förberedelser inför flytt och genom alla delmål och provningar på vägen.

För Marcus och Marie kom tanken på en eventuell flytt efter att Marcus blivit avlöst som stavspremier i Stockholms Södra stav i december 2019. Familjen väntade tålmodigt på Herrens tidsplan, och med en trygg förvisning om att den skulle komma att dyka upp, fortsatte de att tjäna som vanligt i grenen i Eskilstuna som de då tillhörde. Hösten 2020 var familjesituationen sådan att de kände att nu var tiden inne, men de visste inte vart de skulle ta vägen. De började förbereda sig genom att rensa och ordna med sådant som behövde ordnas upp inför



en flytt. Borås kändes först som ett bra val då Marcus och Marias äldsta dotter bodde där och Marcus även har annan familj i området. De letade hus i staden, gick på visningar och budade, men det slutade alltid med att någon annan köpare vann budgivningen.

Efter en tid kom insikten om att familjen faktiskt kan bo var som helst och efter ett samtal med goda vänner, som själva var på väg att

flytta till Skövde, började även familjen Karlsson fundera på att flytta dit. Med vägledning och återkommande bekräftelser från Gud fattade de beslutet om en flytt till Skövdestrakten. Huset i Eskilstuna såldes innan familjen hade något nytt att flytta till och de började leta efter boende. Veckorna gick och inget nytt boende fanns att tillgå. Marie mötte detta med en lugn förvissning om att Herren skulle tillgodose familjens behov. Gång på gång bekräftade Gud genom läsningen i *Kom och följ mig* att de beslutat familjen fattade var enligt hans vilja och tidsplan. Vid flertalet återkommande tillfällen fick de uppleva hur Gud hade sin hand med i deras liv. Ett sådant tillfälle var när Marcus och Marie talade med sina goda vänner om situationen: om att huset var sålt men att de inte hade någonstans att bo. Det visade sig att vännerna hade en familjemedlem som hade ett sommarställe utanför Skövde som skulle stå tomt, som familjen Karlsson kunde få bo i. Flytten planerades till slutet av juli 2021. Vid ett av sina dagliga skriftstudietillfällen läste Marie om hur de heliga skulle röra på sig västerut med hast. Tanken att *"i dag kommer min vän att höra av sig till mig och berätta att vi kan flytta in tidigare"*, kom då till Marie. Och mycket riktigt ringde vännen cirka en timma senare och berättade att huset skulle vara tillgängligt tidigare än planerat.

Sommarstället utanför Skövde var tänkt som en tillfällig bostad och väl på plats fortsatte letandet efter en mer permanent lösning. Familjen gick på visningar och var med och budade på hus, men förlorade även här budgivningarna. Vid ett tillfälle råkade familjen även ut för bluffbud och en budgivning som inte var helt enligt gängse regler. En frustration infann sig hos familjen, men även här fanns svaren i skrifterna. Läran och förbunden 98 var ett fantastiskt kapitel när det var extra jobbigt och gav flera både goda och roliga råd och svar. Från orden i vers 1, *"Frukta inte. Låt era hjärtan bli tröstade. Ja, var alltid glada och var tacksamma i fråga om*

allting", påmindes de om glädje och tacksamhet även i svåra stunder. Dessutom berättade Marie om att vers 18, *"Låt inte era hjärtan oroas, för i min Faders hus finns många boningar, och jag har berett en plats åt er"*, gav henne en trygg förvissning om att det fanns ett hus åt dem.

Familjen fortsatte sökandet efter ett hus och deras dotter Matilda föreslog att de skulle åka på en visning som Marie själv inte var så sugen på. Familjen åkte ändå och när de klev in i huset kände de att här ska vi vara. Detta är vårt hus. Här ska vi bo. Och så blev det. De vann budgivningen och en inflytt till gården planerades in till i början av december. Men inspirationen från skrifterna tog inte slut i och med att huset var köpt. I kapitel 111 i Läran och förbunden fick de tydliga råd för hur de ska leva på sin nya bostadsort. *"Det är som en handbok för hur vi ska leva här i Tidavad"*, berättar Marie. Däri har de funnit svar på hur de på bästa sätt ska förvalta den gård de köpt och det arv som följer med gården. De har funnit inspiration till att vara en del av ett stort verk, genom att stå som ljus för människor i sin omgivning som de enda medlemmarna i byn där de bor. Vers sju var en tydlig uppmaning till familjen att rota sig och *"bli kvar"* i Tidavad.

För familjen Karlsson har det varit roligt att se att Gud talat till dem så tydligt genom skrifterna. Precis som vi får lära oss i *Kom och följ mig*



att göra, så har familjen Karlsson gjort minnesanteckningar från de olika tillfällen då Anden väglett dem under stunder av skriftstudier. "När man gör saker enligt Guds vilja så blir det roligt. Vi blir lyckligare och känner oss nöjda med det som pågår i livet. När man anpassar sig efter det som Gud vill, så sker det förändringar inom oss om vi är villiga att omfamna det helhjärtat", berättar Marie. Gud har uppenbarat vad de ska göra rad på rad, bud på bud. Visst hade Gud kunnat ge familjen hela planen på en gång, men då hade de inte fått uppleva allt det som de varit med om under det år som gått sedan flyttplanerna påbörjades. "Livet blir så roligt när man litar på Gud", säger Marie under vårt samtal, och det har familjen Karlsson fått uppleva och tagit fasta på under hela den här resan. ■

Med ungdomar i fokus

Marcus Karlsson

Grenspresident i Skövde gren

Sedan en tid bor vi som familj i Mariestadstrakten och tillhör numera Skövde gren. Veckan innan jag blev inröstad som grenspresident i grenen var våra ungdomar på stavens vandringsläger. Förberedelser hade gjorts och vi släppte iväg vår mellantös på sin första riktiga hajk. Själv har man vuxit upp på mossa och lavar, så det var lite nervöst att se dottern åka iväg utan större erfarenheter. Men hon

hade förberett sig så gott som möjligt med tips och råd från oss föräldrar.

Första dagen vandrade ungdomarna elva kilometer med packning. Missionärerna var med, och systrarna från vår gren gick tillsammans med våra Unga kvinnor. Mot slutet blev bördorna tyngre och tyngre, så systrarna lättade på dessa bördor och hjälpte ungdomarna att bära packningen. Detta byggde ett speciellt band till systermissionärerna som snabbt blev ungdomarnas hjältinnor. De lärde känna varandra och fick av en händelse veta att syster Woods fyllde år den kommande tisdagen. Ungdomarna bestämde sig i hemlighet för att överraska henne med ett tårtkalas.

På söndagen bad ungdomarna mig att ljuga ihop en anledning för att få systrarna att komma ut till gården där vi bor. Jag utlovade ett tjänadeprojekt att måla lösa fasadplank ute i ladugården. Då tisdagen kom, var ungdomarna på plats med ledare och dekorerade ute i ladan för födelsedagsfest. Tårtan hade Unga kvinnor bakat och det mesta hade de förberett själva. När syster Woods och syster Hanson kom, så väntade en stor överraskning – i stället för att tjäna, blev de betjänade av Unga kvinnor och vår unge man i grenen. Primärbarn var också på plats och det var många glada tillrop och samtal runt långbordet.

Jag jobbar hemifrån och partyt matchade eftermiddagsfikat på jobbet, så jag fick också lite kakor, tårta och saft. När min rast var över hade ungdomarna, systrarna och ledare börjat spela fotboll ute på gräsmattan. Jag stannade till och kunde nästan ta på den goda känsla och glädje som utspelades framför mina ögon. Det blev väldigt svårt att gå in och sätta mig bakom datorskärmen och avlägsna mig från det där goda som fanns där ute. Tittade snabbt i kalendern och såg att jag kunde ställa mig i fotbollsmålet. Blev ung igen för en stund!

Stavspresidenten uttryckte tydligt när han kallade mig som grenspresident att mitt fokus skulle ligga på ungdomarna. Jag fick en föraning om vad dessa ungdomar är ämnade att bli och



fick känna den godhet och kärlek som de utstrålar, samt villigheten att glädja andra. Samtidigt kände jag att ett stort ansvar vilar på oss som föräldrar och som ledare att vägleda och hjälpa ungdomarna att utvecklas och få denna typ av erfarenheter där de närmar sig Frälsaren genom att göra hans gärningar.

Vi blev uppmanade på grenskonferensen veckan efter att be

för dessa våra ungdomar, OCH be för dem vid namn. Detta har jag burit med mig och gör regelbundet. Vi gläds över att vi har en härlig grupp Unga män och Unga kvinnor som med stor tro, villighet och glädje för in liv och framtidshopp här i Skövde gren! ■

Små och enkla medel

Felix Sahlin

Västra Frölunda församling

"Kan jag verkligen skicka detta? Hon kommer ju tro att jag är konstig. Äsch, jag har känt att jag ska skriva ett meddelande så nu skickar jag!"

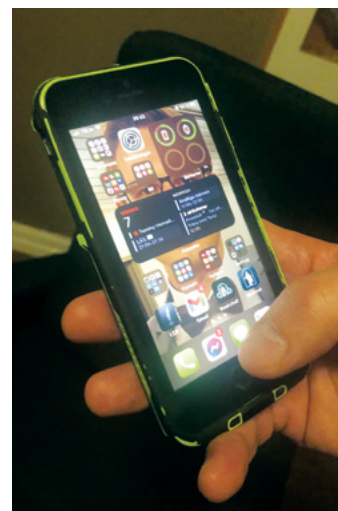
I ett tal under generalkonferensen 2008 uppmanade president Monson oss att inte bara anta att människorna omkring oss vet att de är älskade – du och jag behöver låta dem veta det. Denna uppmaning har etsat sig fast hos mig och har under många tillfällen ekat i mitt inre under årens gång. När jag kommer att tänka på en person som jag uppskattar, har min strävan varit att jag borde låta personen veta det, i stället för att hålla det för mig själv.

Vi har välsignats med fantastiska teknologiska redskap. Med några få knapptryck kan vi skicka ett meddelande eller ringa till en person på andra sidan jordklotet. Ibland behöver vi inte ens skriva ett ord, i stället räcker en emoji. Ett hjärta, ett vänligt ord eller en tanke kan betyda så mycket för någon annan. Det vet jag av egen erfarenhet och är evigt tacksam för de många kärleksfulla hälsningar som jag har fått. Det är ovärderligt.

För några år sedan kände jag att jag skulle skicka en tackhälsning till en sjuksköterska som hade tagit hand om mig under flera besök på sjukhuset. Hur jag skulle lyckas med detta blev nästa utmaning. Som tur var påmindes jag om hennes namn och hittade henne på Facebook. Men som jag skrev i början, kunde jag verkligen skicka ett sådant meddelande utan

att det verkade konstigt? Till sist övervann jag min bekvämlighet, litade på maningen och delade enkelt med mig av min tacksamhet för hennes hjälp.

Hon blev jätteglad! Jag tror nog att vi aldrig kommer att ångra en sådan handling mot någon annan. Det krävs inte av oss att vi delar ett hav eller botar en stum. Många gånger är det som behövs en enkel påminnelse om att man är älskad och värdefull. Så nu när du har läst detta och innan du fortsätter vidare – skicka en sådan hälsning till någon annan. Det kommer att vara värt det. ■



Gudsdyrkan och gemenskap

Jerker Svensson

Örebro församling

Är det något som blivit betecknande för kyrkans samlingsplats i Örebro så är det väl att man känner sig välkommen av medlemmarna, men också av det trevliga möteshuset. Under 2021, då vi ändå inte kunnat mötas fysiskt, har man passat





på att göra en behövlig renovering av byggnaden.

Vedel Förnes återger kyrkobyggnadens historia. Han vet vad han pratar om för han blev medlem i Örebro gren två år innan den första delen

av kyrkan byggdes. Vedel har i alla år på ett eller annat sätt varit inblandad i förvaltningen eller tillsynen av den välskötta fastigheten. Just den dag då vi pratas vid har Vedel varit i kyrkan och arbetat. Mycket finns som behöver tas om hand och överses, både vad gäller renoveringen och säsongens trädgårdsarbete. Vedel fungerar ofta som arbetsledare när medlemmarna gemensamt arbetar med skötseln av kyrkan.

1979 lät kyrkan uppföra en mindre byggnad på en tomt som man genom Einar Mattsson hade utverkat från kommunen. Einar hade lagt ner ett enormt arbete på etableringen genom att förse kommunen med handlingar och genom att delta i många möten med olika myndigheter. Kyrkan var i princip okänd för de flesta eftersom man fram till dess hållit till i hyrda källarlokalerna. Den tomt som Einar främst var intresserad av gick till en annan kristen församling och kommunen erbjöd i stället en skogstomt i utkanten av stan. På den tiden behövde kyrkans medlemmar utöver de vanliga betalningarna av tionde och fasteoffer också bidra till byggnadsfonden. Beloppen kunde bli ganska krävande och de relativt få medlemmarna i Örebro och Karlskoga gjorde stora uppoffringar för att få sin efterlängtnade kyrka. Man hade exempelvis en gemensam potatisodling som inbringade pengar. Kyrkan hade också en policy att lägga ut visst anläggningsarbete på medlemmarna. Bland annat fick de se till att infarten och parkeringen belades med marksten. Totalt sattes 27 000 marksten som har gett karaktär åt platsen i alla år. Många andra medlemmar skulle med åren fylla på med ytterligare tjänande.

Den första tillbyggnaden gjordes efter tio år då kyrkan 1989 förlängdes med några extra



För att få ihop pengar till den första kyrkobyggnaden i Örebro odlade medlemmarna potatis som plockades, packades och såldes till affärer.

klassrum och ett släktforskningscenter. År 2000 var det dags igen. Nu blev det en helt ny kapelldel och en större entré. Jag tror att alla tyckte att vi nu hade fått en väldigt fin kyrka. För många barn blev skogstomten med närliggande ytor en populär plats att vara på.

Kyrkan har tjänat oss väl i dessa drygt 40 år. Otaliga andliga möten och sociala träffar har hållits här. De många aktiviteterna för barn och ungdomar har varit till stor styrka för församlingen. Och så alla pjäser och musiker förstås, som engagerat folk både i och utanför Örebro! Alla som velat har kunnat bidra med något. Möteshuset har varit ett kärt andligt hem för många, och som Vedel uttrycker det: "Den välskötta kyrkan står där och vittnar som en slags tyst missionär." Vedel avslutar med att säga att han hoppas på ett större andligt uppvaknande i Sverige, som ju har lång kristen tradition.

Glädjen är nu stor över att återigen efter restriktioner och renovering få mötas för fysiska möten i kyrkan på Lingonstigen i Örebro. ■

Måsarna är på väg

Gunnel Hedberg i Örebro församling är närmast en legend. Hon har en sprudlande kreativitet och en stor del av hennes livsgärning har kretsat kring att skriva musiker och att tillgängliggöra



kyrkans svenska historia. Gunnels mål är alltid att vidröra med Anden och att hjälpa individer att tillväxa. Gunnel är idag 84 år. Läs här om hur hennes löfte att inte sätta upp någon ytterligare musikal fick sättas åt sidan.

Gunnel berättar själv:

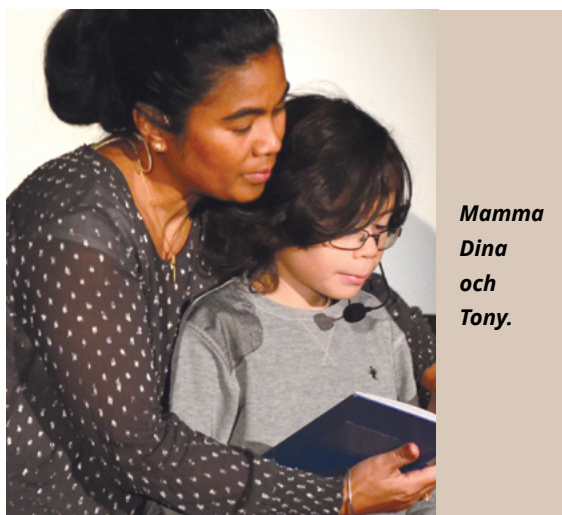
Löftet att inte sätta upp en ny musikal var allvarligt menat och jag koncentrerade mig helt på uppgiften att arrangera sångnummer för söndagskören som jag ledde i kyrkan. Men så inträffade två saker. I mars 2020 fick min make Arne en hjärtinfarkt och hans aorta var på väg att brista. Det blev operation med oro för framtiden. Några dagar senare slog coronarestriktionerna till och förändrade det sociala livet totalt. Vi funderade naturligtvis på framtiden och jag läste i Church News att syster Wendy Nelson vid ett tillfälle sagt ungefär så här: "Herren håller allt i sin hand och har förberett en utväg, för *ni minns väl pionjärerna och måsarna? De är på väg.*"

Det var som att tända ett ljus i mig. Jag kände att jag skulle skriva ett synopsis till en föreställning med titeln "Måsarna är på väg". Jag var motvillig och ringde några personer som måste hänga med på den här resan för att det skulle fungera. De har stöttat mig genom många musikaler. Jag hoppades de

skulle säga "nej" för då skulle jag kunna glömma det hela. Men de sa inte nej utan JA och då satte jag igång. Denna gång kände jag att jag skulle ta med människors erfarenhet av Guds hjälpande hand. Och i stället för att använda en genomgående story som bär föreställningen



Johannes Bergman och korttidsmissionär Olivia Österlund.



Mamma Dina och Tony.



Ingemar Gleissman.



Malena Lystad.

framåt, har det blivit flera berättelser, kring vilka dialog och sånger är placerade. Ett helt nytt grepp för mig, även om jag iscensatte det i en sagobetonad miljö med flickan som kommer hit från "Landet bortom stjärnor" för att se om vi hanterar livet med klarsyn och tro på Herrens hand. Vi har kallat "Måsarna är på väg" för ett sångspel, eftersom det innehåller ungefär lika mycket av musik och dialog.

I Örebro har vi nu satt upp omkring 17 musikaler. Vissa har då spelats flera gånger, ibland med justeringar och med delvis nya sånger. Jag är den som skriver manus och sångtexter. Genom åren har jag fått hjälp av flera duktiga låtskrivare. Den här gången var det Peter Edvinsson, Neil Baker, Leo Happonen och Tony Knutsson som bidrog med nyskrivna sånger. Den sistnämnda har tillsammans med André Fagerman moderniserat bakgrunderna i de fall vi använt gamla låtar.



Patrik och Johannes Berglund.

Även Pauli Tuisku i Finland, som är gift med mitt barnbarn, arrangerade en av sångerna. Lisane Keann har repeterat med sånggruppen och Suzan Vennerholm har varit sångcoach för solisterna. Suzan, som är min dotter, har tagit en stor del av det repetitionsarbete som jag själv gjorde tidigare. Jag märker av åldern när jag är tillsammans med ensemblen. Jag gör mig bäst framför datorn numera. Jag ser mig själv som idégivare, men det är Suzans förtjänst att vi kom fram till mållinjen,

*Syster Westernskow,
Lisane Keann,
Ingemar Gleissman,
Emmally Keann,
Allén Keann och
Veronica Berglund.*



tillsammans med vårt tekniska geni Patrik Berglund.

Det har varit en fantastisk känsla att återigen komma tillsammans för repetitioner och föreställning i vårt nyrenoverade kapell. Jag slutar aldrig att förundras över vad som kan åstadkommas när vi tillsammans arbetar på ett gemensamt mål. ■

Ett trossprång för vår familj

Familjen Andersson

Hägerstens församling

När vi som familj kontaktades för att vara med i föreställningen "Måsarna är på väg" trodde mamma Dina direkt på Gunnels vision, men det tog lång tid innan vi tog ett gemensamt beslut att tacka ja. Vi förstod att det var ett stort ansvar och att vi inte kunde hoppa av efter några månader. Det här blev en tid av tillväxt för familjen. Varken pappa Åke



Familjen Andersson som bor i både Stockholm och Örebro. Från vänster: Sony, Kelly, Tony, Dina och Åke.

eller de äldre barnen Sony och Kelly känner sig bekväma med att uppträda inför folk. Vi kämpade på tillsammans i tro och det blev som det beskrivs i en av Åkes repliker i sångspelet: "I slutänden av alla svåra perioder kommer alltid en lösning – som ett mirakel!"

Gunnel och Suzan har pushat, uppmuntrat och drivit på oss på ett väldigt vänligt och positivt sätt. Vi har tränats i att tala klart och tydligt, vara kreativa med replikerna och att spela våra roller eftertänksamt. Vi har fått fundera på hur vi pratar med varandra naturligt när vi är hemma. Vårt självförtroende har växt allteftersom.

Det här arbetet har välsignat vår familj. Barnen har fått höra och uppleva att de är duktiga och viktiga, att de kan vara bättre än pappa och mamma på nånting, som exempelvis att komma ihåg sina repliker och sångtexter. Kelly och Sony, som är ganska blyga och gärna håller sig för sig själva har hittat sätt att komma ut ur sina skal. Nu känner de sig mer hemma med syskonen i Örebro och är mer bekväma med att prata med folk.

Som familj känner vi glädje och djup tacksamhet över att ha kunnat klara detta tillsammans. Det har skett genom bönens kraft, tro i varje fotsteg, tillräcklig nåd för varje repetition och kärlek från dem runt omkring. Vi utvecklade tanken på Sion tillsammans, eller "Sionstanken" som Gunnel kallar det, och som vår del av föreställningen handlar om. ■

Inkommande missionärer

Syster Annalynn Layton

från Centerville i Utah ser fram emot att tjäna människor i Sverige under den närmaste tiden. Hon tycker om tennis och skidåkning och älskar att vara tillsammans med familj och vänner.

Syster Emma Lee Helquist

kommer från Orem i Utah. Hon har en bror och två hundar. Volleyboll och löpning hör till favoritsysselsättningarna.

Äldste Ridge Dale Poll

från South Weber i Utah är nummer två av sex syskon. Han tycker om att lära sig nya saker och ser därför fram emot sin missionstid i Sverige. ■



Digital konstsalong – "Låt ditt ljus lysa"

Marita Möller

Täby församling



Marita Möller.

Jag blev medlem i kyrkan och Täby församling 1984, men kom i kontakt med kyrkan redan 1976 genom min dåvarande man, som jag då dejtade. Han var medlem i kyrkan men inte alls aktiv. Hans

"Låt ditt ljus lysa"
En digital konstutställning Stockholms stav

Marita Möller
"Liljor"



Marita Möller,
"Liljor",
akvarell.

mamma skickade missionärerna till oss och jag fick bra kontakt med en del medlemmar som drog mig till kyrkan på söndagar och till Hjälpföreningen. Vi gifte oss och efter några år döptes jag. Senare gick vi skilda vägar. Jag har haft många olika ämbeten i kyrkan, både i församlingen och i staven. Sedan sexton år tillbaka gör jag vårt församlingsblad, "Olivbladet".

Under hela mitt liv har jag ritat och målat. En jul fick jag akvarellfärger och ett block i julklapp och upptäckte rätt snabbt att akvarellmålning inte var så värst lätt. Jag anmälde mig till olika kurser på studieförbund och så småningom till etablerade akvarellkonstnärer och nu är jag fast i akvarellens spännande värld.

Jag har provat på många olika yrken i mitt liv som sjukvård, arbetsterapi, skola och grafisk formgivare. De sista åren innan pensioneringen jobbade jag som bildlärare på mellanstadiet.

Vi har i kyrkan blivit uppmanade att dela med oss av våra talanger och särskilt under pandemin har det varit en hel del digitala konserter med sång och musik. Jag känner till några andra som också målar och tänkte att det måste finnas fler i staven som gör det. Ända tills alldeles nyligen har jag varit Stockholms stavs kommunikationschef och för en tid sedan funderade jag över möjligheten att ha en digital konstsalong, vilket mina medarbetare i rådet Elena Schelin och Lisa Siebke också tyckte var en bra idé. Vi använde oss av temat "Låt ditt ljus lysa" och skickade ut information om detta till stavens alla enheter, samt i stavens Facebook-grupp. När bilderna kom in blev det först lite bildbehandling, sedan fixade Lisa bildspelet.

Vi har fått många positiva reaktioner och det var skoj att visa vilka fantastiskt kreativa och konstnärliga medlemmar som finns i staven. Och jag tror att det finns många fler. De tekniker som visades var akryl, akvarell,



Pernilla Förnes, "Herren är min herde", digital illustration.

blyerts, digital, träsnideri och textil. Jag hoppas att det ska bli fler digitala konstsalonger och att ännu fler vill visa upp sina konstverk. Då hoppas jag att vi också får in skulptur, keramik, fotokonst och annat.

Kommentarer till utställningen:

En imponerande utställning! Vilka förmågor och talanger! Våldigt fint sammansatt!

Imponerande och inspirerande! Tack för detta initiativ.

Grattis till Stockholms stav som började visa vägen.

Hoppas salongen återkommer.

Alla de inblandade har förvalt sitt pund väl och låtit sitt ljus skina för oss, det är så man förökar sina talanger.

Tack till alla medverkande: David Luthman – Täby, Anja Morlin – Täby, Erica Stenkrona – Stockholm, Gunilla Carlsson – Täby, Louise Gleissman – Täby, Lisa Siebke – Stockholm, Geronimo Bautista – Västerås, Monica Hedén – Uppsala, Tony Knutsson – Örebro, Maria Knutsson – Örebro, Kerstin Knutsson Siggelsten – Örebro, Sofia Åkesson Södergård – Västerås, Marita Forsgren – Täby, Ingrid Lindell – Gubbängen, Julia Aspelin – Täby, Pernilla Förnes – Täby, Kristina Aspelin – Täby, Marita Möller – Täby. ■



Monica Hedén, "En liten bit av himlen" och "Flykt på egna vingar", akryl.

Gunnar Åberg 100 år

Inger Höglund

Redaktionen

I mars 1922 föddes en liten pojke i Sundsvall som kom att heta Gunnar Åberg och som de flesta medlemmar i kyrkan lärt känna genom åren. Många åkte buss med honom till templet i Schweiz. Han var nästan alltid chaufför på resorna som företogs flera gånger om året till dess att vi fick ett tempel i Stockholm 1985, då vi har mött honom där också.

Hans kyrkohistoria började på 1960-talet då hans dåvarande hustru Harriet blev medlem. Missionärerna försökte undervisa honom också, men han var inte intresserad. Däremot var han intresserad av att springa i skogen och ett par missionärer följde med och de började samtala medan de sprang. Gunnar döptes i april 1967 och han engagerade sig från första stund och accepterade kallelser i grenen som han aldrig skulle ha kunnat tänka sig några år tidigare. Harriet blev tyvärr nästan genast inaktiv och de skildes åt.

På en av de många resorna till templet i Bern blev Gunnar tilltalad av hustrun till en god vän som var missionär i templet. Hon sa: "Jag har en perfekt hustru till dig." Och hon tog honom i handen och ledde honom fram till sin tyska väninna Erika från Wuppertal, som råkade vara i templet just den veckan och sa: "Erika, här är en god make till dig." De hade aldrig sett varandra förut. Som tur var behövde de inte säga något för sessionen började just. Svenskarna åkte hem dagen efter, så de hann inte prata så mycket på kvällen heller. Men de började brevväxla och träffades åter i Schweiz och så småningom, 1981, gifte de sig.

Tillsammans har de bott och verkat i Södertälje. Gunnar har haft alla upptänkliga uppgifter i grenen och i staven där. Sedan han pensionerat sig från sitt jobb som byggnadsingenjör har de varit på en mission i templet i Stockholm och sedan tjänat i två omgångar som missionärer på missionskontoret. Hans outtömliga energi har till sist sinat, så han och Erika är inte lika flitiga i sin trädgård som tidigare. Alla vi som mött Gunnar och charmats av hans vänliga leende och trevliga sätt önskar gratulera honom till de 100 åren. ■



Erika och Gunnar Åberg.



Gunnar Åberg 100 år.