

APRIL 2024

Liahona

Visar oss alla vägen till Jesus Kristus



**BÖN: EN KÄLLA TILL
ANDLIG NÄRING**

**ETT BUDSKAP FRÅN
ÄLDSTE SOARES**

Låta andlig hunger föra oss ner på knä, s. 4

LEDA VÅRA BARN TILL KRISTUS

Värt varje ansträngning, s. 12, 20



Hemmet – en helig plats för lärdom

Oavsett din familjesituation kan Herren hjälpa dig att göra ditt hem till en helig plats för lärdom och andlig tillväxt. Vare sig du har barn eller inte kan du ha ett positivt inflytande på dem i ditt hem, i ett ämbete eller i din släkt.

I "Hur vi hjälper vår familj att vandra i ljus och sanning" förklarar äldste Hugo E. Martinez hur det gör stor skillnad att använda hemmet som ett centrum för lärande. Han skriver: "Även när det verkar som om våra barn inte är uppmärksamma vet man aldrig när de faktiskt lyssnar och lär sig. Det är därför det är så viktigt att ständigt dela med sig av evangeliet" (s. 12).

Merrilee Browne Boyack berättar om tre sätt att undervisa om hur familjen har en central roll i Guds plan i sin artikel "En fast grund – hur man kan undervisa barn om tillkännagivandet om familjen" (s. 16).

I min artikel "Våra barns gudomliga bestämmelse" skriver jag att genom att lära känna Jesus Kristus kommer våra barn att känna igen sin egen gudomliga natur och den kärlek Gud har till var och en av dem (s. 20).

Jag inbjuder dig att läsa det här numret för att få idéer och inspiration till hur du kan samarbeta med Herren hemma och på många andra ställen – ett samarbete som välsignar dig och dina nära och kära.



W. Justin Dyer, fil. dr
Brigham Young University



“Vår himmelske Fader är alltid redo att lyssna på oss och vill att vi ska be till honom regelbundet och ofta.”

– *Äldste Ulisses Soares, sidan 4*

HUVUDARTIKEL

Officiell tidskrift för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga

April 2024
Ärgång 148 nr 4
Liahona 19283

OMSLAG

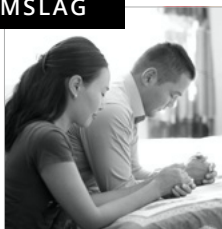


Foto: Leslie Nilsson

INNEHÅLL

- 4 Ge näring åt din själ genom att be ofta**
Äldste Ulisses Soares
Bönen kan ge andlig näring när som helst och var som helst.
- 10 Kyrkan finns här**
Port-au-Prince, Haiti
- 12 Hur vi hjälper vår familj att vandra i ljus och sanning**
Äldste Hugo E. Martinez
Hur kan du hjälpa din familj att se till källan till all sanning?
- 16 En fast grund - hur man kan undervisa barn om tillkännagivandet om familjen**
Merrilee Browne Boyack
Förslag på hur man kan hjälpa barn att bygga upp ett självförtroende när det gäller att uttrycka sin tro på läran om familjen.
- 20 Våra barns gudomliga bestämmelse**
W. Justin Dyer
Fyra principer för att vägleda dina barn att nå sin fulla potential.
- 25 Porträtt av tro**
Tacksam över att föra dem hem
Gisèle Vanizette
- 26 Sista dagars heliga berättar**
Medlemmar från hela världen delar inspirerande berättelser om tro.
- 36 Till föräldrar**
Deras välsignade och lyckliga tillstånd
- 38 Trofast åldrande**
Varför tjänar vi?
Christy Monson

Första presidentskapet: Russell M. Nelson, Dallin H. Oaks, Henry B. Eyring

De tolv apostlarnas kворum:

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, Patrick Kearon

Redaktör: Randall K. Bennett

Biträdande redaktör: Ricardo P. Giménez

Rådgivare: Jan E. Newman, Michael T. Ringwood, Kristin M. Yee

Verkställande chef: Jason J. Mitchell

Chef för kyrkans tidskrifter: Adam C. Olson

Chef för förlagsverksamheten: Lee Gibbons

Verksamhetschef: Garff Cannon

Samordnare: Dillon Chef, Clark Miles

Redaktionschef: Martin Baron

Biträdande redaktionschefer: Brittany Beattie, Ryan Carr,

C. Matthew Flitton, Mindy Selu

Publikationsassistent: Nancy Sutton

Medredaktörer: Garrett H. Garff, Chakell Wardleigh Herbert, Michael R. Morris, Alison R. Wood

Redaktionspraktikanter: Alyssa Nicole Bradford, Kate Noel Giles, Emma Hebertson

Art director: Michael Dunford

Design: Ira Glen Adair, Fay P. Andrus, Julie Burdett, José Chavez, David Green, Bryan W. Gygi, Colleen Hinckley

Designpraktikant: Rachel Richardson

Produktionschef: Ammon Harris

Produktion: Evany Pace, Marrison M. Smith, Christopher Walker, Derek Washburn

Tryckerichef: Steven T. Lewis

Distributionschef: Nelson Gonzalez

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

UNGA VUXNA

30 Att lämna traditionen och lita på Herren

Samukelisiwe och Phindile Mkhize

Hur kan vi följa vår himmelske Fader och respektera vår familj och kultur?

34 Tre saker vi lär oss av Kristus om relationer

Jessica Anne Lawrence

Kristi exempel kan hjälpa oss att skapa fina, varaktiga relationer.

KOM OCH FÖLJ MIG

40 Jakob 5; Jarom 1; Mosiah 3

Artiklar till stöd i dina studier av Mormons bok.

44 Hur vi tar emot uppenbarelse tills vår tro blir orubblig

Mark A. Mathews

Vad kan vi göra för att bättre höra Herrens röst?

FLER NYA ARTIKLAR I LIAHONA

Varje månad hittar du ytterligare artiklar i *Liahona* på liahona.JesuKristiKyrka.org eller i appen Evangeliebiblioteket. Återkommande ämnen är bland annat medlemmars berättelser och insikter vad gäller *Kom och följ mig*, ensamstående vuxna, föräldraskap, hur man hanterar livets utmaningar med tro, med mera.

UV: AKTUELLT

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



34

KONTAKT

Du hittar nummer av tidskriften på **Liahona.JesuKristiKyrka.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 vanlig post på: Liahona, floor 23
50 E. North Temple Street
Salt Lake City, UT
84150-0023, USA

AVISERINGAR I APPEN EVANGELIEBIBLIOTEKET

Du kan göra en inställning i appen Evangeliebiblioteket så att du får aviseringar när ett nytt nummer av *Liahona* kommer. Välj bara menyikonen, sedan Inställningar, Aviseringar och Nytt innehåll.

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.)
© 2024 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: April 2024 Vol. 148 No. 4. 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.





**Äldste
Ulisses Soares**

i de tolv
apostlarnas
kvorum

GE NÄRING ÅT DIN SJÄL GENOM ATT **BE** OFTA

”Jag föll
på knä
inför min
Skapare
och ropade till
honom i mäktig
bön” (Enos 1:4).

Vi har alla varit hungriga förut. Hunger är kroppens sätt att tala om för oss att den behöver näring. Och när vi är hungriga vet vi vad vi behöver göra – äta.

Våra andar har också sätt att låta oss veta när vi behöver andlig näring. Men det verkar som om det är lättare för oss att helt enkelt ignorera andlig hunger än fysisk hunger.

Precis som det finns många olika sorters mat vi kan äta när vi är hungriga, finns det olika saker vi kan göra för att stilla vår andliga hunger. Vi kan till exempel ”mätta [oss] med Kristi ord” (2 Nephi 32:3) i skrifterna och genom profeternas ord. Vi kan regelbundet gå i kyrkan och ta del av sakramentet (se Läran och förbunden 59:9). Vi kan tjäna Gud och hans barn (se Mosiah 2:17).

Men det finns en annan källa till andlig näring som alltid finns tillgänglig för oss, i varje ögonblick i livet, oavsett våra omständigheter. Vi kan alltid kommunicera med vår himmelske Fader genom bön.

*Vi behöver den
andliga näring
som kommer av
att kommunicera
med vår
himmelske Fader,
en välsignelse
som är tillgänglig
för oss överallt
och alltid.*

När jag frågade
Herren om
evangeliet är sant
fick jag en
mycket
ljuvlig
känsla i
mitt hjärta –
den milda, stilla
rösten.

”Min själ hungrade”

När profeten Enos jagade djur i skogen tänkte han på ”de ord [han] ofta hade hört [sin] far tala om evigt liv och de heligas glädje”. Dessa ord ”sjönk in djupt i [hans] hjärta” (Enos 1:3).

Eftersom Enos var i detta andliga sinnestillstånd kände han ett starkt behov: ”Min själ *hungrade*”, sa han (Enos 1:4, kursivering tillagd).

Vad gjorde Enos när han kände denna andliga hunger, det här behovet av andlig näring? ”Jag föll på knä inför min Skapare”, sa han, ”och ropade till honom i mäktig bön och vädjan för min egen själ” (Enos 1:4).

Så stor var Enos andliga hunger att han bad ”hela dagen lång ... och när kvällen kom höjde [han] fortfarande [sin] röst så högt att den nådde himlarna” (Enos 1:4). Till slut besvarade Gud hans bön och förlät hans synder. Enos kände att hans skuld hade utplånats. Men hans andliga näring slutade inte där.

Han lärde sig om kraften i tron på Jesus Kristus, och han utgöt hela sin själ till förmån för sitt folk – till och med sina fiender. Han slöt förbund med Herren och fick löften av honom. Och efter sin mäktiga bön gick Enos bland sitt folk och profeterade och vittnade om det han hade hört och sett. (Se Enos 1:5–19.)

Alla böner besvaras inte på ett lika dramatiskt sätt, men våra upplevelser av bön kan ändå vara meningsfulla och förändra livet. Vi kan dra några viktiga lärdomar av Enos upplevelse av bön. Här är några exempel:

- När vi strävar efter att helt och fullt leva efter evangeliet kan det hjälpa oss att känna vår andliga hunger.
- Vår andliga hunger kan och bör föra oss ner på knä för att söka vår himmelske Faders hjälp.
- När vi ber till vår himmelske Fader kan vi tillfredsställa vår andliga hunger – och mer därtill.
- Vi kan be var som helst, när som helst.
- Bön kan hjälpa oss att omvända oss.
- Bön kan stärka vår tro på Jesus Kristus.
- Vi kan få ett personligt vittnesbörd om att vår himmelske Fader hör oss och är uppmärksam på oss.
- Det vittnesbörd och den styrka vi får genom bön kan hjälpa oss att tjäna och stärka andra.

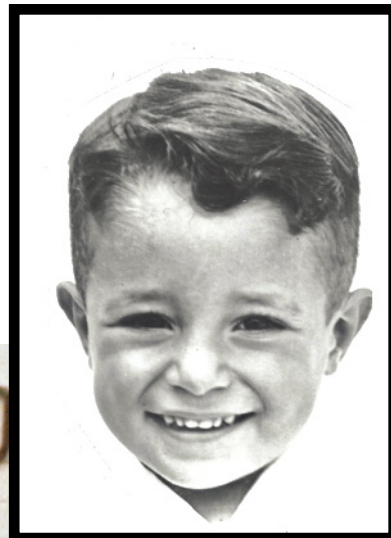
Min erfarenhet av börens kraft

Liksom Enos lärde jag mig några av de här lärdomarna genom personlig erfarenhet. Mina föräldrar blev medlemmar i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga när jag var liten och jag döptes när jag var åtta år. Jag hade alltid en god, varm känsla i hjärtat för min himmelske Fader och för Jesus Kristus, hans återställda evangelium och hans kyrka. Men det var inte förrän jag var nästan 16 år som jag började be för att få veta om allt det här var sant.

Min inspirerade biskop bad mig att undervisa en söndagsskoleklass för ungdomar. Jag skulle hålla en lektion om hur vi kan få ett vittnesbörd om evangeliet genom bön. Det här uppdraget från min biskop fick mig att tänka djupare på mitt eget vittnesbörd. Jag hade tagit mig tid att studera Mormons bok och kände alltid att kyrkan var sann. Jag hade alltid trott på Frälsaren Jesus Kristus, men jag hade aldrig tagit till mig Moronis löfte i Moroni 10:4-5. Jag hade aldrig bett för att få veta om evangeliet var sant.

Jag minns att jag kände i mitt hjärta att om jag skulle undervisa de här ungdomarna om hur man får ett vittnesbörd genom bön så borde jag själv be om ett vittnesbörd. Min själ hungrade – kanske på ett annat sätt än Enos, men jag hade ändå ett andligt behov.

När jag förberedde lektionen knäböjde jag och framförde min innerliga önskan till min himmelske Fader att bekräfta den sanning jag kände inombords. Jag förväntade mig ingen stor manifestation. Men när jag frågade Herren om evangeliet är sant fick jag en mycket ljuvlig känsla i mitt hjärta – den milda, stilla rösten som



En besvarad bön som äldste Soares fick som ung man har låtit honom vittna – som missionär (ovan), far och make och apostel – om att vår himmelske Fader besvarar böner som uppsänds i tro.



bekräftade för mig att det var sant och att jag skulle fortsätta göra det jag gjorde.

Känslan var så stark att jag aldrig kunde bortse från det svaret och säga att jag inte visste. Hela den dagen kände jag mig så glad. Mitt sinne var vänt mot himlen och jag begrundade den härliga känslan inombords.

Följande söndag stod jag framför mina tre eller fyra klasskamrater som alla var yngre än jag. Jag vittnade för dem om att deras himmelske Fader skulle besvara deras bön om de hade tro.

Sedan dess har det här vittnesbördet följt mig. Det har hjälpt mig att fatta beslut, särskilt i stunder när jag har ställts inför utmaningar. Den bönen den där dagen, tillsammans med ytterligare vittnesbörd som jag har fått genom åren, har gjort det möjligt för mig att med övertygelse vittna för andra om att de kan få svar från sin himmelske Fader om de ber i tro. Så har varit fallet när jag har vittnat som missionär, som ledare i kyrkan, som far och make, och än i dag som apostel.

När och om vad vi bör be

Naturligtvis ber vi inte bara när vi känner ett särskilt starkt andligt behov. Så när bör vi be? Och vad bör vi be om? Det korta svaret är när som helst och om vad som helst.

Gud är vår himmelske Fader. Vetskapen om det här förändrar hur vi ber. Profeten Joseph Smith lärde: ”När vi har kunskap om Gud börjar vi förstå hur vi ska närma oss honom och hur vi ska fråga honom för att få svar ... När vi är redo att komma till honom, är han redo att komma till oss.”¹

Vår himmelske Fader är alltid redo att lyssna på oss och vill att vi ska be till honom regelbundet och ofta. Vi bör rådgöra med Herren i allt vi gör (se Alma 37:37) och be morgon, middag och kväll. Vi bör be hemma, på jobbet, i skolan – var vi än befinner oss och för alla våra ansträngningar (se Alma 34:17–26).

Vi bör be i våra familjer (se 3 Nephi 18:21). Vi bör be ”högt och i [vårt] hjärta, offentligt såväl som i enskildhet” (Läran och förbunden 81:3). ”Och när [vi] inte ropar till Herren, [ska våra] hjärtan vara fyllda, vända till honom i ständig bön för [vår] välfärd och för deras välfärd som är omkring [oss]” (Alma 34:27). Och vi måste alltid be till Fadern i Jesu Kristi namn (se 3 Nephi 18:19–20).

Hur vi närmar oss vår himmelske Fader

Vår Fader i himlen vill välsigna oss. Och det gör han – om vi ber honom göra det. Profeten Joseph Smith lärde: ”Kom ihåg att om vi inte frågar, kan vi inte få någonting. Be därför i tro, så ska ni få de välsignelser som Gud anser bäst för er.”²

Våra regelbundna och ofta förekommande böner är en viktig del av en balanserad diet av andlig näring till våra hungriga själar. Kommunikation med vår himmelske Fader genom bön är tillgänglig och välkommen överallt och alltid.

Ett av mina favoritskriftställen lär oss hur vi bör närma oss vår himmelske Fader när vi knäböjer för att be: ”Var ödmjuk så ska Herren din Gud leda dig vid handen och besvara dina böner” (Läran och förbunden 112:10). När vi är ödmjuka och lydiga är vår himmelske Fader med oss. Han leder oss vid handen. Han inspirerar oss så att vi vet vart vi ska gå och vad vi ska göra. Han *besvarar* våra böner i enlighet med sin vilja, sitt sätt, sin tidpunkt och sin absoluta kunskap om vad som är bra för oss.

Vi bör minnas detta och värdesätta vår möjlighet att närma oss Guds tron och ta emot välsignelser från hans hand. ■

SLUTNOTER

1. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith (2007)*, s. 41.
2. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith*, s. 130.



Våra regelbundna och ofta förekommande böner

är en viktig del av en balanserad diet av andlig näring till våra hungriga själar.



KYRKAN FINNS HÄR

Port-au-Prince, Haiti

Alexandre Mourra, den första medlemmen i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga från Haiti, undervisades av missionärer och döptes i Florida 1977. Han återvände till Haiti och spred evangeliet i sitt hemland. Redan juli 1978 hade 22 personer blivit medlemmar i kyrkan och en gren bildades med broder Mourra som president. I dag har kyrkan i Haiti:



24 900 medlemmar (ungefär)



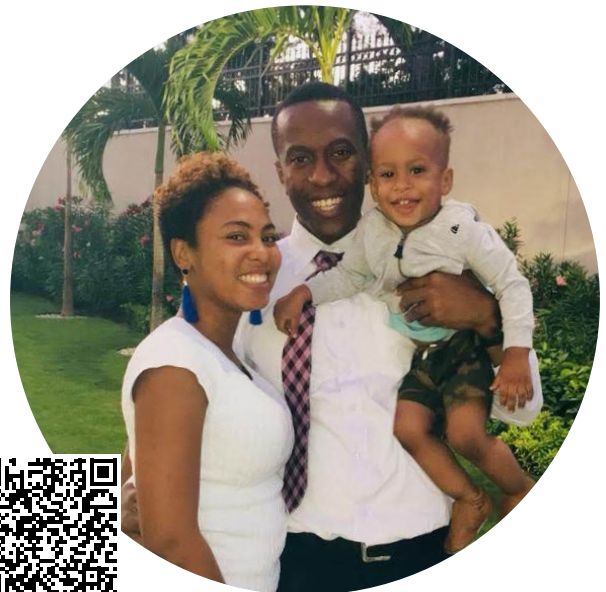
5 stavar, 48 församlingar,
1 mission



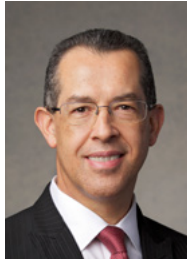
1 tempel i Port-au-Prince

Sabbatsdagens välsignelser

Broder Richard Merisma som bor i Port-au-Prince säger: "Skrifterna lär oss att sabbaten är en välsignad och helig dag som Gud skapade för att vi ska kunna förnya vår relation till honom. Det är också det perfekta tillfället för familjer att umgås, fördjupa sin kärlek till och respekt för varandra och bygga enighet."



Skanna koden för att läsa mer



Hugo E. Martinez
i de sjuttios
kvorum

HUR VI HJÄLPER VÅR FAMILJ ATT VANDRA I LJUS OCH SANNING

Hjälper vi vår familj att möta vår himmelske Fader och Frälsaren och att ständigt vandra mot dem?



Min fru Nuria och jag fick ett vittnesbörd om Jesu Kristi återställda evangelium efter att ha lyssnat på missionärerna i tre månader. Vi döptes 1982. Vi hade inga barn då, men vi lärde oss att det är viktigt att få barn och undervisa dem om evangeliet.

Herren sa till Adam att lära sina barn "att alla människor överallt måste omvända sig, annars kan de på intet sätt ärva Guds rike ...

Därför ger jag dig en befallning att oförbehållsamt undervisa dina barn om detta och säga: ...

Ni [måste] födas på nytt in i himmelriket av vatten och av Anden och bli renade genom blod, ja, min Enföddes blod, så att ni kan bli heliggjorda från all synd och åtnjuta det eviga livets ord i den här världen och evigt liv i den kommande världen ...

Och se, nu säger jag dig: Detta är frälsningsplanen för alla människor" (Mose 6:57-59, 62).

Nuria och jag har fostrat fem barn och välsignats med 14 barnbarn. Vi har kommit till insikt om att denna undervisning från nutida profeter, siare och uppenbarare är sann: "Största förutsättningarna för lycka i familjelivet finns då det byggs på Herren Jesu Kristi lärdomar."¹

Skapa ett hem och en familj med fokus på Kristus

På många sätt var Nuria och jag pionjärer i kyrkan där vi bodde i Puerto Rico. Allt var nytt för oss. Vi förstod snart att hemaftonen skulle vara viktig i vår fostran av våra tre döttrar och två söner.



Ibland undrade vi om det gjorde så stor skillnad. Jag minns att en av våra söner hade huvudet på soffan med fötterna riktade mot taket. Vi tittade på honom och undrade: Lär han sig *något alls*?

Även när det verkar som om våra barn inte är uppmärksamma vet man aldrig när de faktiskt lyssnar och lär sig. Det är därför det är så viktigt att ständigt prata om evangeliet.

För många år sedan var vår familj i en nöjespark. Vi njöt av åkattraktionerna tills det blev mörkt. På väg till bilen för att åka hem lade jag handen i fickan och upptäckte att nycklarna till bilen, huset och kontoret var borta!

Nöjesfältet var fullt av människor, men vi hittade en lugn plats (så tyst som man kan hitta mitt i en livlig

nöjespark) och stod tillsammans och bad om att nycklarna skulle hittas. Sedan gick vi igenom parken och letade efter de saknade nycklarna.

Medan vi gick där fick vi syn på en polis. Vi tänkte att någon kanske hade hittat våra nycklar och överlämnat dem till honom. Vi gick fram till polisen och sa: "Vi har tappat våra nycklar. Råkar du ha dem?"

Han frågade om vi var medlemmar i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Lite förvirrad av den frågan svarade jag: "Ja."

Polisen bad mig sedan beskriva nycklarna. Jag gjorde det, och han sa att han hade dem.

"Varför frågade du om vi var medlemmar i kyrkan?" frågade jag när han gav mig nycklarna.

”Eftersom du har en behållare med olja på nyckelringen”, sa han. ”Min far har en precis likadan. Han är medlem i er kyrka.”

Upplevelser som denna har välsignat vår familj med att känna tillit till vår himmelske Fader och veta att Frälsaren är med oss och hjälper oss.

Att skapa ett hem och en familj med Kristus i fokus kräver föräldrar som menar allvar med sin hängivenhet mot det som president Russell M. Nelson har kallat ”rättfärdigt, avsiktligt föräldraskap”.² Våra barn kan få veta hur meningsfullt Jesu Kristi evangelium är för oss när vi strävar efter att leva efter det ”alltid och i allting och överallt” (Mosiah 18:9).

Det är värt varje ansträngning

När vår äldsta dotter började seminariet körde Nuria henne tidigt på morgonen. Det innebar att jag tog hand om de andra barnen. Jag hjälpte dem att göra sig i ordning, vi åt frukost och sedan tog jag dem till skolan.

Efter ett tag tänkte jag: Det fungerar inte med seminariet! Familjen är splittrad. Vi äter inte frukost tillsammans.

Det var *tills* jag såg min dotter studera skrifterna på egen hand en kväll. Jag var så glad och tacksam att jag började tro på seminariet på riktigt! En tid senare kallades Nuria att undervisa tidigt morgonseminarium. När hon började studera juridik tog jag över och undervisade i sex år. Ibland var det en uppoffring, men jag hade förmånen att undervisa alla våra barn i seminariet.

Livet kan ibland vara kaotiskt, men att hjälpa våra familjer att vandra i ljus och sanning är värt ansträngningen – att ge vårt *allra* bästa. Låt oss i allt vi gör visa våra familjer att evangeliet är mer än bara ord. Det är det vi lever varje dag. Du vet aldrig hur dina ansträngningar kommer att gynna din familj under de kommande åren.

Vi behöver inte vara fullkomliga

Nuria och jag har gjort vårt bästa för att lära vår familj, som Lehi lärde sina barn, att ”vakna upp” och ”ta på [oss] rättfärdighetens rustning” (2 Nephi 1:23), men vi har verkligen inte alltid varit fullkomliga i det. Vi har gjort misstag längs vägen.

Jag uppskattar dessa ord från äldste James R. Rasband i de sjuttios kворum: ”Som alla föräldrar kan intyga handlar smärtan vi förknippar med våra misstag inte bara om rädslan för vår egen bestraffning, utan om rädslan att vi kanske har begränsat våra barns glädje eller på något sätt hindrat dem från att se och förstå sanningen. Det underbara löfte som ges genom Frälsarens försoningsoffer är att våra barn inte skuldbeläggs för våra misstag som föräldrar och att han lovar att hela dem. Och även om de har syndat mot ljuset – som vi alla gör – är hans barmhärtighets armar utsträckta och han kommer att återlösa dem om de bara vill rikta blicken mot honom och leva.”³

Visa dem vägen till Kristus

Ungdomar och unga vuxna – ensamstående eller gifta – ställs inför många frågor. De kanske tittar på kyrkans historia eller lära och har frågor eller tvivel. Kyrkan har många tillförlitliga resurser som kan hjälpa dem att hitta svar, bland annat *Kom och följ mig*, kyrkans tidningar, *De heliga* och *Vägledning för de unga: En guide för att göra val*. Slutligen har de skrifterna och nutida profeters och apostlars ord som stärker deras tro på Jesus Kristus.

Om du ser evangeliet som ett träd kan bladen och grenarna representera kyrkans historia eller riktlinjer. Även om de är viktiga ger de inte liv åt trädet. Rötterna förankrar å andra sidan trädet i jorden, håller det rakt och stabilt och absorberar vatten, mineraler och näringsämnen för att stärka och vårda hela trädet. Vår himmelske Fader och Jesus Kristus är roten till evangeliets träd. Utan dem finns det inget som står eller frodas.



Som föräldrar, far- och morföräldrar eller släktingar bör vi alltid hjälpa andra att se till källan till *all* sanning. Lär vi vår familj att vända sig till vår himmelske Fader och Frälsaren och ständigt vandra mot dem?

Inget gläder mer

Aposteln Johannes förkunnade: ”Inget gläder mig mer än att höra att mina barn lever i sanningen” (3 Johannesbrevet 1:4). Men trots våra bästa ansträngningar kan en del familjemedlemmar välja att lämna evangeliet för en tid. Vi har upplevt det i vår egen familj. Vi har funnit tröst i följande budskap från äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kvorum:

”Föräldrar som ärar evangeliets förbund, lyder Herrens bud och tjänar troget kan påverka sina vilsegångna söners och döttrars frälsning ...

De kan göra anspråk på löftena om gudomlig vägledning och kraft, genom den Helige Andens inspiration och prästadörets privilegier, i sina ansträngningar att hjälpa familjemedlemmar ta emot frälsningens och upphöjelsens välsignelser.”⁴

Nuria och jag har funnit stor glädje i våra barn och barnbarn. Vi hoppas att de ska minnas ”de ord [de] ofta hade hört [sina föräldrar och far- och morföräldrar] tala om evigt liv och de heligas glädje” (Enos 1:3).

Det är inte alltid lätt att hjälpa vår familj vandra i ljus och sanning, men jag vittnar om att inget gläder mer än att se dem vandra i Jesu Kristi evangeliums ljus och sanning. ■

SLUTNOTER

1. ”Familjen: Ett tillkännagivande för världen”, Evangeliebiblioteket.
2. Russell M. Nelson, ”När vi går framåt tillsammans”, *Liahona*, april 2018, s. 5.
3. James R. Rasband, ”Säkerställa en rättfärdig dom”, *Liahona*, maj 2020, s. 13–14.
4. David A. Bednar, ”Trofasta föräldrar och upproriska barn: Behålla hoppet och övervinna missförstånd”, *Liahona*, mars 2014, s. 16, 19.

EN FAST GRUND -



HUR MAN KAN UNDERVISA BARN OM TILLKÄNNAGIVANDET OM FAMILJEN

I en värld som undervisar om så många olika filosofier och till och med osanningar om familjen, måste vi undervisa barnen om läran om familjen i vår himmelske Faders eviga plan.

Merrilee Browne Boyack

För över 25 år sedan läste president Gordon B. Hinckley (1910–2008) upp ”Familjen: Ett tillkännagivande för världen” där första presidentskapet och de tolv apostlarnas kворum rättframt uttryckte tydliga sanningar om att familjen har en central roll i Guds plan för sina söner och döttrar.¹

Då verkade det som om större delen av världen höll med om det han sa. I dag ifrågasätts många av de principer som då var så tydliga. President Dallin H. Oaks, förste rådgivare i första presidentskapet, förklarade: ”Som tillkännagivandet om familjen tydligt visar är medlemmarna i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga välsignade med en unik lära och ett annorlunda sätt att se världen på.”²

Att förstå och tro på vår himmelske Faders frälsningsplan och familjens centrala roll i den planen ger oss en fast grund. I primärsången sjunger vi: ”Den dumme på sanden byggde sitt hus och regnet öste ned”³ ... och huset på sanden föll pladask! Många av världens filosofier om familjen är byggda på sand eller till och med osanningar, så det är viktigt att vara uppmärksam.

Något viktigt vi kan göra för att hjälpa våra barn att stå emot de sista dagarnas utmaningar är att hjälpa

dem att vara fast förankrade i de sanningar som tydligt framhålls i tillkännagivandet. När våra barn tydligt förstår de här principerna och har ett vittnesbörd om deras sanning så hjälper det dem att hålla fast vid sina grundläggande övertygelser. Syster Bonnie L. Oscarson, tidigare Unga kvinnors generalpresident, uppmanade oss frimodigt i ett tal med titeln ”Försvarare av tillkännagivandet om familjen”: ”Alla ... kan försvara Herrens plan som beskrivs i tillkännagivandet om familjen. Om det är Herrens plan bör det också vara vår plan!”⁴

Här är några förslag som kan vara till hjälp när du undervisar dina barn om hur viktig familjen är i vår himmelske Faders eviga plan.

Memorera

Ett bra sätt att få dessa sanningar att fastna i våra barns medvetande är att de får lära sig dem utantill. Jag inspirerades av primärbarnen i min församling i Kalifornien som memorerade tillkännagivandet tillsammans. Varje månad stod de upp och reciterade delar av tillkännagivandet tills de hade lärt sig allt utantill.

Vi kan uppmuntra våra barn och barnbarn att lära sig tillkännagivandet utantill. Det kan till och med finnas en belöning! Om du inte har lärt dig det utantill själv är det roligt att göra det tillsammans!

När vi fostrade våra barn i södra Kalifornien genom all politisk turbulens som utmanade det traditionella äktenskapet, lärde de sig noga orden: "Äktenskapet mellan man och kvinna är instiftat av Gud." Och de upprepade de orden många gånger när de tillfrågades om sina trosuppfattningar.

När de här orden är fast rotade i våra barns medvetande hjälper det dem när de ställs inför situationer där de själva kan ha frågor eller få frågor om sina trosuppfattningar. De kommer lättare att tänka på frasen med sanningen (se Johannes 14:26).

Samtala

Våra barn kan lära sig sanning och lära sig förklara sina värderingar och principer hemma. De här samtalen stärker deras vittnesbörd om familjen och gör det möjligt för Anden att vittna om sanningarna de hör.

När vi har de här samtalen är det ytterst viktigt att vi tydligt och utan omsvep formulerar sanningarna i tillkännagivandet. Vi lär till exempel att kyskhet före äktenskapet och trohet inom det är kompromisslösa normer: "Gud har befallt att den heliga fortplantningsförmågan endast ska användas mellan man och kvinna, lagligt vigda som man och hustru." Vi lär att sexuell renhet skyddar dem.

Det är bra att låta barnen ställa frågor och säga vad de tycker när vi har de här samtalen. Fråga dem: "Vad tror ni att profeten och apostlarna menade när de sa: 'Vi bekräftar livets helgd och dess betydelse i Guds eviga plan'? Varför tror ni att det är viktigt?"

Vår familj var mycket engagerad i samhällseliga och politiska insatser till stöd för familjen, så vi pratade ofta om de här sakerna och hade många känslofyllda samtal där åsikter delades och debatterades. Följden

blev att vart och ett av våra barn fick tilltro till sin egen övertygelse och sin förmåga att uttrycka den.

Min yngste son tog till exempel en biologikurs av en lärare som hade varit öppet fientlig mot vår tro. Läraren utmanade honom: "Vet din mamma att du är i min klass?"

"Ja, sir", svarade han.

Omkring en månad senare frågade jag min son: "Hur går det med din biologikurs?"

"Mamma, läraren utmanar mig varje dag", svarade han.

Jag blev arg. "Vi kan ta dig ur den klassen med en gång!" sa jag.

"Inte en chans, mamma", svarade han. "Varje dag ifrågasätter han min tro, och varje dag upprepar jag det jag tror på", förklarade han. "Och nästan varje dag kommer någon fram till mig efter lektionen och tackar mig. De säger att de tror som jag, men är för rädda för att säga något."

Jag var så stolt över honom för att han var stark inför sådana direkta utmaningar och frågor.

I slutet av terminen gick läraren fram till honom. "Jag måste ge dig en eloge", sa han. "Du har gjort ett bra jobb med att stå för det du tror på."

Alla dessa familjediskussioner hade förberett honom väl.

Spela rollspel

I dagens värld utmanas och ifrågasätts läran om familjen dagligen. Rollspel kan hjälpa våra barn att bli starkare i sin tro och förståelse.

Ni kan ha en hemafton där ni rollspelar samtal om specifika frågor. Din son kan till exempel spela rollen som en vän som frågar: "Godkänner din kyrka samkönade äktenskap?" Din dotter kan vara den som förklarar: "Våra ledare har sagt: 'Familjen är instiftad av Gud. Äktenskap mellan man och kvinna är en nödvändig del av hans eviga plan.' Det är det jag tror på, men jag förstår att andra kanske tror annorlunda."

Du kan fråga: "Känner du att pappor är viktiga?" Eftersom de är bekanta med tillkännagivandet om

familjen tänker dina barn: ”Enligt gudomlig plan ska fadern presidera över sin familj i kärlek och rättfärdighet och han har ansvaret att sörja för och beskydda sin familj.” Ett barn kan svara genom att säga: ”Pappor är mycket viktiga för att ta hand om sina familjer och skydda oss. Min pappa är en jättebra pappa – jag är så tacksam för honom!”

De här rollspelen kan till en början vara utmanande, men när dina barn fortsätter att öva kommer svaren lättare. Barn som har övat på att svara blir mer självsäkra och tydliga i sina svar och blir inte skakade och osäkra på hur de ska säga vad de tror på.

Utveckla ett fast vittnesbörd

När vi hjälper våra barn studera och införliva principerna i tillkännagivandet utvecklar de ett fast vittnesbörd om vikten av familjer, äktenskap, föräldrar och liv.

Under generalkonferensen i oktober 2017 sa president Oaks:

”Jag vittnar om att tillkännagivandet om familjen är ett uttalande av evig sanning, Herrens vilja för sina barn som söker evigt liv. Det har legat till grund för kyrkans undervisning och bruk under de senaste 22 åren och kommer att fortsätta att göra det. Se det som sådant, lär ut det, lev efter det, så blir ni välsignade i er strävan framåt mot evigt liv.

För fyrtio år sedan lärde president Ezra Taft Benson att ’varje generation har sina prövningar och sin möjlighet att visa sin styrka’. Jag tror att vår inställning till och användning av tillkännagivandet om familjen är en av de saker som prövar denna generation. Jag ber att alla sista dagars heliga ska visa sin styrka i den prövningen.”⁵

Som det står i Primärsången: ”Den vise på klippan byggde sitt hus ... Fast regnet kommer huset står kvar.”⁶ Vi kan hjälpa våra barn att bli fasta i sin kunskap om familjen och om frälsningsplanens sanningar. Det här blir till stor välsignelse för dem och stärker deras tro när de lever genom dessa utmanande sista dagar. ■

Författaren bor i Utah, USA.

BRA RESURSER

Kyrkan tillhandahåller många resurser som kan vara till hjälp när ni undervisar era barn. På kyrkans webbplats eller i appen Evangeliebiblioteket (med engelska som förvalt språk) finns artikeln ”Family” [Familjen] i Gospel Topics med länkar till många av de här resurserna.

2017 hade *Ensign* en månatlig serie som heter ”Teaching the Proclamation to Kids” [Undervisa barn om tillkännagivandet] med användbara sätt att prata om tillkännagivandet om familjen (se ProclamationKids.ChurchofJesusChrist.org).

Som familj kan ni studera de här generalkonferenstalen:

- President Russell M. Nelson, ”Vördnad för livet” (april 1985)
- President Dallin H. Oaks, ”Gudomlig kärlek i Faderns plan” (april 2022)
- Äldste Neil L. Andersen, ”Trons öga” (april 2019)

Du kan också söka i generalkonferenser eller skrifterna efter specifika ämnen som äktenskap, familj, föräldraskap och så vidare.

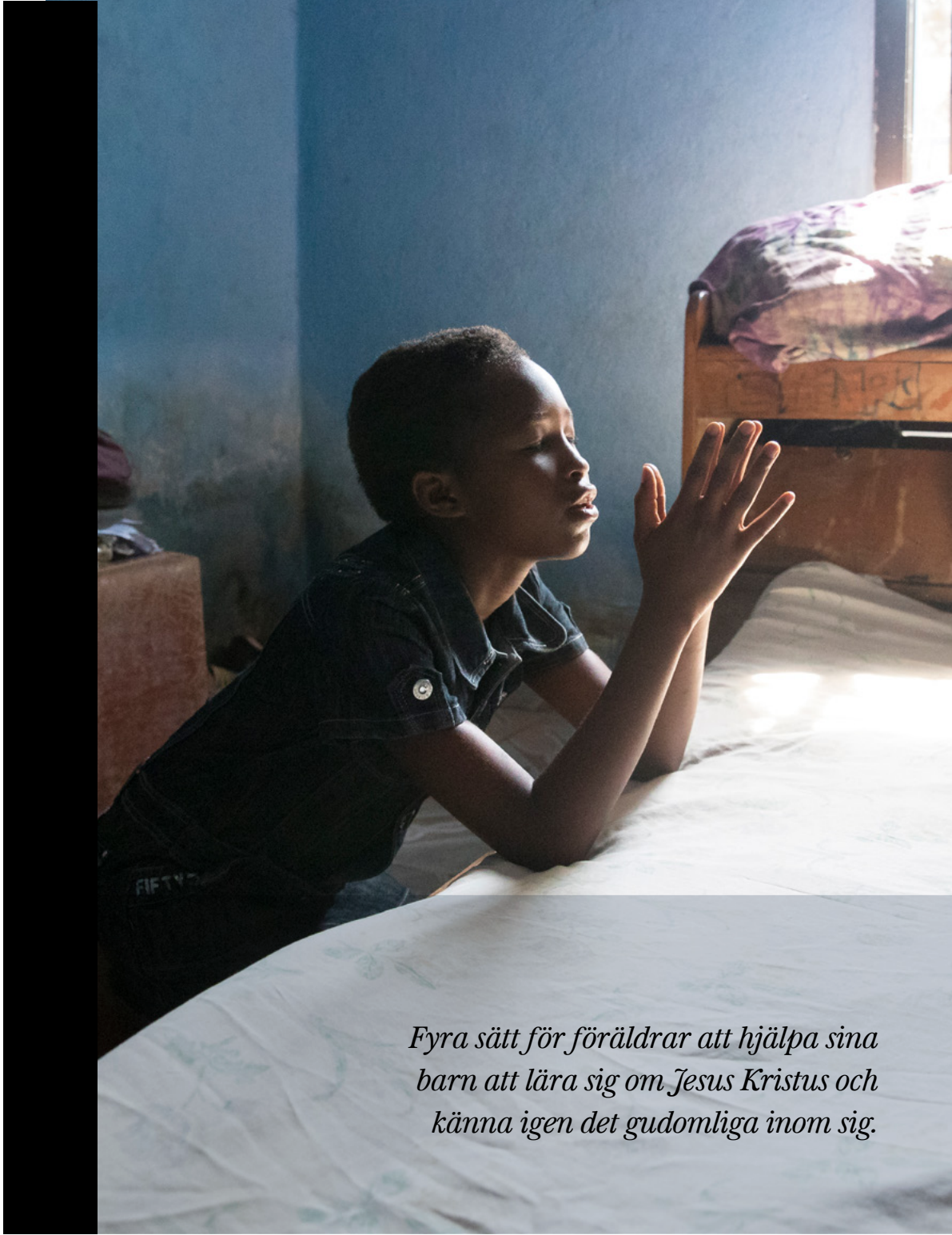
SLUTNOTER

1. Se ”Familjen: Ett tillkännagivande för världen”, Evangeliebiblioteket.
2. Dallin H. Oaks, ”Planen och tillkännagivandet”, *Liahona*, nov. 2017, s. 28.
3. ”Den vise och den dumme mannen”, *Barnens sångbok*, s. 132.
4. Bonnie L. Oscarson, ”Försvare av tillkännagivandet om familjen”, *Liahona*, maj 2015, s. 15.
5. Dallin H. Oaks, ”Planen och tillkännagivandet”, s. 30–31
6. *Barnens sångbok*, s. 132.



VÅRA BARNNS GUDOMLIGA BESTÄMMELSE

W. Justin Dyer, fil. dr
Brigham Young University



Fyra sätt för föräldrar att hjälpa sina barn att lära sig om Jesus Kristus och känna igen det gudomliga inom sig.



Barn får ofta frågan: "Vad vill du bli när du blir stor?" I föruttlivaren, om vi hade fått en liknande fråga, kanske vårt svar helt enkelt hade varit: "Jag vill bli som våra himmelska föräldrar."

Föräldraskap handlar ofta om när det är läggdags och badtid, undervisning och raseriutbrott, tillrättavisning och tröst. Men kanske kan vi ta ett steg tillbaka och se vårt föräldraskap ur ett bredare perspektiv och minnas våra barns gudomliga natur – att de också är Guds barn – och att de har en gudomlig bestämelse, nämligen att bli som Gud en dag (se Läran och förbunden 132:20).

President Dallin H. Oaks, förste rådgivare i första presidentskapet, har sagt: "Vår teologi börjar med himmelska föräldrar och vår högsta strävan är att uppnå fullheten av evig upphöjelse."¹ Och *var och en av oss* har den gudomliga potentialen. I "Familjen: Ett tillkännagivande för världen" står det: "Alla människor – män och kvinnor – är skapade till Guds avbild. Var och en är ett andebarn, en älskad son eller dotter till himmelska föräldrar och har som sådan gudomliga egenskaper och förutsättningar."²

Föräldrar kan hjälpa barnen navigera och lyckas på sin väg mot att bli som Gud. Men för att bli mer som han måste våra barn först lära sig mer om hur Gud är. En anledning till att Jesus Kristus kom till jorden var för att hjälpa oss förstå vår himmelske Fader. Som Frälsaren sa: "Jag och Fadern är ett" (Johannes 10:30). "Den som har sett mig har sett Fadern" (Johannes 14:9). För att bli som Gud vänder vi oss till Frälsaren och lär oss om honom.

Här är fyra saker vi kan göra för att hjälpa våra barn lära sig vem Jesus Kristus är och på så sätt lära känna sin himmelske Fader:

- 1. Lär dem att lita på Frälsarens apostlar och profeter.**
- 2. Lär dem att handla i tro.**
- 3. Undervisa dem om vikten av uppenbarelse.**
- 4. Exemplifiera Frälsarens egenskaper.**

1. Lita på apostlarna och profeterna

Något av det viktigaste våra barn kan göra för att lära känna Jesus Kristus är att lyssna på hans utvalda särskilda vittnen. Precis som på Nya testamentets tid hjälper apostlar i dag oss att förstå hans karaktär och hans verk. President Russell M. Nelson har sagt: ”Jesu Kristi ordinerade apostlar vittnar alltid om honom. De visar vägen medan vi tar oss igenom den hjärtskärande labyrinten av jordelivets upplevelser.”³ Och äldste Neil L. Andersen i de tolv apostlarnas kvorum har sagt:

”En profet står inte mellan dig och Frälsaren. Han står snarare bredvid dig och visar vägen till Frälsaren.”⁴

Det är också viktigt att lära våra barn att vara ödmjuka och tålmodiga när de lyssnar på våra inspirerade ledare. Äldste Andersen har också sagt: ”Bli inte förvånade om era personliga åsikter ibland inte genast överensstämmer med Herrens profets lärdomar. De här stunderna låter oss lära och ödmjuka oss när vi går ner på knä i bön. Vi går framåt i tro och litar på Gud eftersom vi vet att vi så småningom får större andlig klarhet från vår himmelske Fader.”⁵ Herren undervisade om en viktig princip när han sa om profeten Joseph Smith: ”För hans ord ska ni ta emot som från min egen mun, med största tålmod och tro” (Läran och förbunden 21:5). När vi lär våra barn att ha tålmod och arbeta för att förstå blir de andligt oberoende under hela livet.

2. Handla i tro

Att veta något är mer än att lära sig fakta utantill. Vi kan läsa böcker om att spela piano, men om vi aldrig spelar en not så kan den kunskapen inte hjälpa oss att bli pianist. Detsamma gäller kunskapen om Jesus Kristus. Att lära känna honom är mer än att bara känna till fakta. För att lära känna honom måste vi göra som han gör.

Frälsaren betonade att *handling* är en väsentlig del av *kunskap*: ”Om någon vill göra hans vilja ska han förstå om min lära är från Gud eller om jag talar av mig själv.” (Johannes 7:17). Äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kvorum har sagt: ”Vi börjar lära känna Frälsaren när vi väcker våra själsförmågor och prövar hans ord.”⁶ Kung Benjamin frågade: ”För hur kan en människa känna den mästare som hon inte har tjänat?” (Mosiah 5:13.)

Våra barn kan lära sig om Kristus genom skriftstudier, seminariet och generalkonferensen. Men det räcker inte om man inte *gör* det Kristus gjorde: predika evangeliet, ta hand om de behövande och gå omkring och ”göra gott” (se Apostlagärningarna 10:38).

Kyrkans program för barn och ungdomar kan hjälpa våra barn att handla i tro. Vi kan hjälpa dem att fundera över mål som hjälper dem att *göra* det som Kristus gjorde och lära sig mer om vem han är.⁷

3. Söka uppenbarelse

Vi lär också känna Kristus på ett mer personligt plan när vi, som president Nelson manat, hör honom genom Anden: ”Vi *hör honom* också tydligare när vi förfinar vår förmåga att känna igen den Helige Andens viskningar. Det har aldrig varit viktigare att du vet hur Anden talar till dig än just nu. I gudomen är det den Helige Anden som är budbäraren. Han sänder tankar till ditt sinne som Fadern och Sonen vill att du ska ta emot.”⁸

Våra barn kan lära känna Frälsaren när de hör vad han vill att de ska veta och göra personligen. Programmet Barn och ungdomar uppmuntrar barn och ungdomar: ”Du kan be om att få veta vilka [dina talanger] är och vad du kan jobba på just nu.”⁹ När barnen försöker förstå vad Frälsaren önskar för dem ökar deras möjligheter att känna hans kärlek personligen.

Vi kan lära dem att inte bli modfälda om svaren inte kommer med en gång. De kan fortsätta i tro, medvetna om att de får känna Guds kärlek när de arbetar på att höra honom. President Nelson beskrev steg som kan hjälpa oss, med profeten Joseph Smiths ord, att ”tillväxa i uppenbarelsens princip”, bland annat att fördjupa oss i skrifterna, närma oss Herren i bön, lyssna efter svar och skriva ner våra känslor, och (även om vi inte behöver vara fullkomliga) göra dagliga ansträngningar för att bli mer och mer värdiga.¹⁰

4. Vara ett föredöme

Slutligen; ett av de mest effektfulla sätten för oss som föräldrar att lära våra barn om Kristus är att efterlikna hans egenskaper i våra egna liv. President Jeffrey R. Holland, tillförordnad president för de tolv apostlarnas kvorum har sagt: ”Är det för djärvt att hoppas att våra

barn ska ha någon liten del av den känsla för oss som den gudomlige Sonen kände för sin Fader? Kan vi förtjäna mer av denna kärlek genom att försöka vara mer av det som Gud var för sitt barn? Hur som helst vet vi att en ung människas första begrepp om Gud fokuserar på egenskaper som han eller hon lagt märke till hos sina jordiska föräldrar.”¹¹

När vi efterliknar Kristus uppenbarar vi honom och Fadern för våra barn. Några av Kristi egenskaper beskrivs i Moroni 7:44–45, bland annat kärlek, hopp, vänlighet, ödmjukhet, att inte vara lättprovocerad, att vara tålig och att uthärda allt.

En kvinna jag känner hade en far som ofta var arg och lätt blev upprörd. Hon sa: ”I många år såg jag min himmelske Fader på samma sätt som jag såg min egen far – någon som till största delen höll avstånd och lätt blev besviken.” Det påverkade hennes förmåga att verkligen förstå vår himmelske Fader. Men hon berättade att hennes himmelske Fader hjälpte henne förstå att ”han sakta tar mig bort från min fruktan för honom och in i hans kärleks frälsande kraft”. Hon började se honom som han verkligen är.

Primärs främsta syfte är att hjälpa barnen att känna sin himmelske Faders kärlek.¹² Det här kan också vara ett av föräldrarnas främsta syften. När barn känner vår himmelske Faders kärlek förstår de bättre vem han är och vill bli som han.

Vad vill våra barn vara när de blir stora? Som föräldrar kan vi skapa en önskan hos dem att vara som våra himmelska föräldrar. Jesus Kristus är vårt fullkomliga föredöme, och när vi hjälper våra barn att komma till honom är det mer sannolikt att de får den önskan. Vi kan hjälpa dem att lära känna Gud och Jesus Kristus genom att skapa förtroende till apostlar och profeter, hjälpa dem att handla som Herren skulle göra, hjälpa dem att höra honom genom Anden och efterlikna Herren i våra egna handlingar.

**ALLA MÄNNISKOR —
MÄN OCH KVINNOR
— ÄR SKAPADE TILL
GUDS AVBILD. VAR OCH
EN ÄR ETT ANDEBARN,
EN ÄLSKAD SON
ELLER DOTTER TILL
HIMMELSKA FÖRÄLDRAR
OCH HAR SOM
SÅDAN GUDOMLIGA
EGENSKAPER OCH
FÖRUTSÄTTNINGAR.**

**FAMILJEN: ETT TILLKÄNNAGIVANDE
FÖR VÄRLDEN**



Vårt exempel och deras förbundsrelation med Herren skapar stabilitet, en känsla av samhörighet och den kunskap om Guds kärlek som våra barn behöver, och välsignar dem under många år framöver. ■

SLUTNOTER

1. Dallin H. Oaks, "Inga andra gudar", *Liahona*, nov. 2013, s. 73.
2. "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", Evangeliebiblioteket.
3. Russell M. Nelson, "Hör honom", *Liahona*, maj 2020, s. 90.
4. Neil L. Andersen, "Guds profet", *Liahona*, maj 2018, s. 27.
5. Neil L. Andersen, "Guds profet", s. 26.
6. David A. Bednar, "Om ni har lärt känna mig", *Liahona*, nov. 2016, s. 103.
7. Programmet Barn och ungdomar hjälper barnen att växa som Frälsaren gjorde och hjälper dem att dela med sig av sina gåvor och talanger till andra. När barn fokuserar på att lära sig evangeliet, tjäna andra och växa personligen börjar de handla som vår himmelske Fader och hans Son och göra sig själva, andra människor och till och med världen bättre. Se barnochungdomar.JesuKristiKyrka.org.
8. Russell M. Nelson, "Hör honom", s. 90.
9. *Personlig utveckling:Handledning för barn* (2019), s. 6.
10. Se Russell M. Nelson, "Tillväxa i uppenbarelsens princip", *Liahona*, jan. 2021, s. 8–9.
11. Se Jeffrey R. Holland, "Fädernas händer", *Liahona*, juli 1999, s. 17.
12. Se *Allmän handbok: Tjäna i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga*, 12.1.1, Evangeliebiblioteket.

FÖRSLAG TILL FÖRÄLDRAR

Behöver du hjälp med att tillämpa de här fyra principerna? Här är några förslag du kan fundera över:

- **Lita på apostlarna och profeterna:**
Skriv ner några uppmaningar som profeten och apostlarna gav under generalkonferensen och gå igenom dem med dina barn.
- **Handla i tro:**
Om dina barn är gamla nog kan du hjälpa dem i deras stöduppdrag. Om de är yngre kan du hjälpa dem tjäna och hjälpa andra hemma, som Frälsaren skulle göra.
- **Sök uppenbarelse:**
Fråga dina barn om de har fått några andliga maningar på sistone och berätta om maningar du fått.
- **Var ett föredöme:**
Fundera över hur det går för dig som Jesu Kristi lärjunge och vad du kan förbättra. Lägg till dina tankar och gör upp en plan i din dagbok.

Fler resurser om föräldraskap finns på parents.ChurchofJesusChrist.org.



Ovan: Författaren med sin dotterson Jordan Stanford och dottern Marie-Laure Stanford.

Tacksam över att föra dem hem

Gisèle Vanizette, Alberta, Kanada, berättad för Alison R. Wood, kyrkans tidningar

Min fars trygga hemkomst under andra världskriget hjälpte mig att uppskatta släktforskningens underverk efter att jag blivit medlem i kyrkan.

Skanna koden för
att läsa mer



Jag lämnades inte utan tröst

Caroline May, Utah, USA

Jag upptäckte att bön kan vara en av våra största resurser.

Min man och jag hade bett om ett barn till innan vi fick veta att vi väntade barn. ”Förväntansfulla” beskriver knappast hur det kändes. Det som gjorde glädjen ännu större var nyheten att en väns barn skulle födas dagen före mitt, och min svägerskas barn skulle födas fyra dagar senare. Nästan omedelbart började vi planera lekträffar.

Men nio veckor in i graviditeten började jag få krampanfall. Skräckslagna skyndade min man och jag till sjukhuset för att få ett ultraljud. Under besöket tittade jag ivrigt på skärmen och frågade teknikern om mitt barn var okej. Han svarade inte när han vände bort skärmen ifrån mig.



Jag ville inte förvänta mig det värsta, men när teknikern lämnade rummet grep rädslan tag i mig. Jag började be på ett sätt som jag aldrig hade insett att jag kunde, när jag bad om något – vad som helst – som kunde ge mig frid.

Jag kände genast en varm omfamning och hörde ”ljudet av en svag susning” (1 Kungaboken 19:12) som försäkrade mig om att allt skulle gå bra. Jag kände mig tröstad och lugn medan jag väntade på att läkaren skulle ge mig svar.

När läkaren kom berättade han lugnt för min man och mig att vårt barn hade dött. Jag kände genast Andens varma omfamning igen. Det var smärtsamt, men jag kunde inte tvivla på känslan som tröstade mig.

I min sorg under de följande veckorna vände jag mig ofta till min himmelske Fader i bön. Den Helige Andens lugnande försäkran försvann aldrig, och jag visste att Herren vakade över mig. Jag fick en djupare insikt om Jesu Kristi försoning när jag kände Frälsarens helande balsam. De dagar när jag kände att jag inte kunde fungera kunde jag känna änglalika händer bära upp mig.

Min man och jag bad om fortsatt tröst. Vi var båda fortfarande ledsna, men ingen av oss tvivlade på att Frälsaren genom sin försoning kunde täcka vår smärta och förlust.

Den här upplevelsen var oerhört svår. Ibland var den nästan för stor att bära. Men jag är evigt tacksam för relationen jag utvecklade till min himmelske Fader och min Frälsare genom den här upplevelsen. Bönen kan vara en av våra största resurser.

Jag vet att vår himmelske Fader verkligen bryr sig om sina barn och att han och hans Son inte lämnar oss utan tröst (se KJV John 14:18). ■

Vad mer kunde jag göra för mina döttrar?

Georgina Montemayor Wong, Nuevo León, Mexiko

Jag ville stärka mina döttrar andligen, så jag vände mig till min himmelske Fader i bön.

Jag undervisar i samma skola som mina döttrar går i. Varje dag måste vi skynda oss iväg tillsammans klockan sex på morgonen. När vi kommer dit går jag till mitt klassrum och de går till sina klassrum.

Efter skolan skyndar vi oss hem, äter och rusar iväg till andra aktiviteter, som Unga kvinnor och musiklektioner. Min man är äldstestekvorumets president, så han är också mycket upptagen.

Jag började känna att vår familj var för upptagen. Vi hade inte tid för personliga, djupa samtal om evangeliet utom på söndagar.

Jag vill att mina döttrar ska utveckla starka vittnesbörd om Frälsaren Jesus Kristus och hans evangelium – redan nu, medan de är små. Som deras föräldrar vet min man och jag att det är vårt ansvar (se Läran och förbunden 68:25). Jag bestämde mig för att be om det.

”Förutom att ha hemaftnar och ta våra döttrar till kyrkan”, frågade jag vår himmelske Fader, ”vad mer kan vi göra?”

Svaret jag fick var att läsa skrifterna på morgonen och använda musik. Så på väg till skolan varje morgon i bilen började jag spela psalmer och annan lämplig musik. Sedan, några minuter efter att vi kommit till skolan, började vi läsa skrifterna tillsammans, samtala om evangeliet och be innan vi gick till lektionerna. Till och med min femåring ville delta.

Det är härligt att se mina barn läsa och vittna om Jesus Kristus och att se mina äldre döttrar, 9 och 12 år, villigt hjälpa den yngsta, 5 år, att läsa skrifterna.

När vi hade lagt vår korta andakt till vår galna morgonrutin frågade jag mina döttrar: ”Vad tycker ni?” Deras svar berörde mitt hjärta.

”Jag hade ett prov i dag och kände mig väldigt nervös”, sa en av dem. ”Men jag kom ihåg från i morse att vi kunde be Gud om hjälp. Jag bad en bön till honom i hjärtat om att hjälpa mig att vara lugn, och det gjorde han.”

En annan sa: ”Mamá, jag känner en flicka som ingen pratar med. Jag mindes från vår andakt att Gud älskar alla, så jag bestämde mig för att prata med henne och vara hennes vän.”

Jag är mycket tacksam mot min himmelske Fader för att han hjälpte mig att bättre fullgöra min roll som mamma. Jag vet att han besvarar böner och har gett oss evangeliet för att göra oss lyckliga. ■



Vem har dött?

Jared R. Moon, Utah, USA

*Jag hade tagit sakramentet hundratals gånger.
Varför hade jag inte sett den fina symboliken?*

Som församlingsmissionärer blev min fru och jag vänner med ett ungt par. Vi älskade dem och deras barn. Så småningom tackade de ja till vår inbjudan att komma till kyrkan.

Men när vi kom för att hämta dem en söndagsmorgon bad de om ursäkt då de inte var redo. Men deras sexårige son, Keaton, vädjade till sina föräldrar om att få åka. Så med deras tillåtelse klädde han på sig och följde med oss till kyrkan.

Eftersom vi kom sent gled vi in i bakre delen av mötessalen. Plötsligt kände jag ett ryck och vände mig om för att se Keaton ta tag i min kavaj. Med en orolig min och blicken fäst längst fram i mötessalen frågade han: "Vem har dött?"

"Vad?" svarade jag och följde hans blick. "Ingen har dött."

Medan jag begrundade Keatons fråga tittade jag på sakramentsbordet. För en pojke med liten erfarenhet av kyrkan skulle det vara lätt att se vad som såg ut att vara

en kropp som låg under tyget som täckte brödet och vattnet. Sedan slog det mig: någon hade dött. De heliga emblemen som representerar Jesu Kristi kropp fanns mitt framför oss. Med så mycket erfarenhet i kyrkan, varför hade jag inte sett den fina symboliken?

Jag tackade Keaton för hans fråga och förklarade att sakramentsduken täckte bröd och vatten och vad de betyder för oss. Hans enkla fråga hade påmint mig om att Frälsaren verkligen dog så att vi kunde leva.

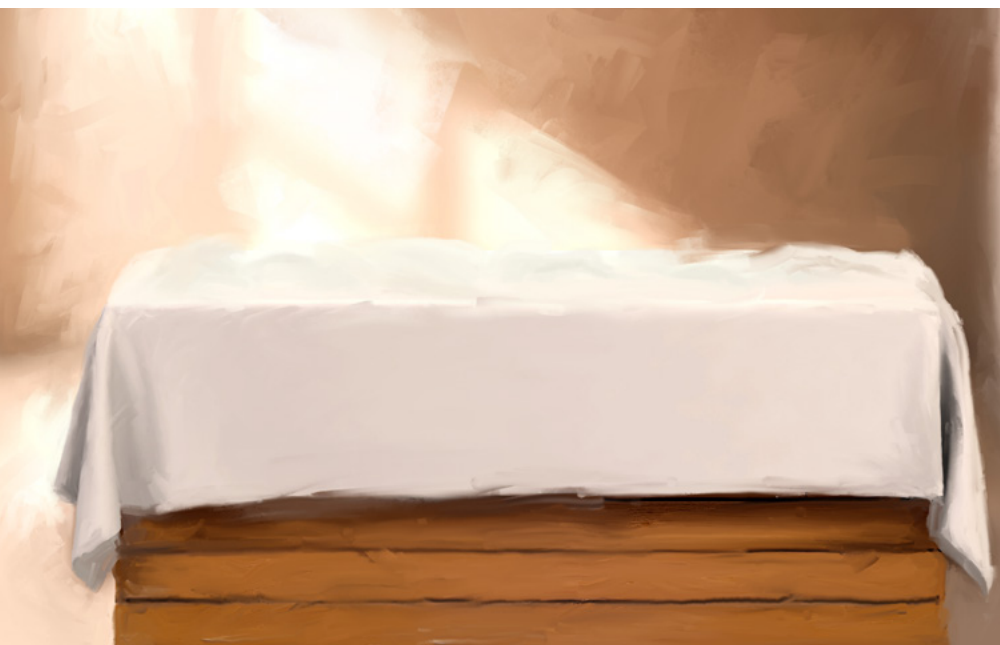
Sedan den dagen har Keatons fråga fortsatt genljuda i min själ. Det har hjälpt mig att närma mig sakramentsbordet med större fokus på Frälsaren. Sakramentets emblem har blivit mer levande och deras betydelse dröjer sig kvar hos mig längre under veckan. Jag är för evigt tacksam för Keatons oskyldiga fråga.

President Jeffrey R. Holland, tillförordnad president för de tolv apostlarnas kворum har sagt: "När vi förenas världen över varje vecka i det vi hoppas är ett allt

mer heligt erkännande av Kristi majestätiska försoningsoffer för hela mänskligheten, må vi föra med oss 'mer känsla med Jesus' till sakramentsaltaret. Och sedan, när vi reflekterar, ber och på nytt sluter förbund, må vi från detta heliga ögonblick ta med oss 'mer kraft till att lida' och 'mer fröjd av hans tröst' ["Mer helighet giv mig", *Psalmer*, nr 77].²¹ ■

SLUTNOT

1. Jeffrey R. Holland, "Se Guds Lamm", *Liahona*, maj 2019, s. 46.



”Vi är missionärer”

Hadassa Mushipula, Kinshasa, Demokratiska republiken Kongo

Jag bad Gud hjälpa mig att hitta hans missionärskyrka.

Mina föräldrar älskade att dela med sig av Herrens ord. De gav regelbundet bort lådor med exemplar av Nya testamentet till grannskap, fängelser, sjukhus och skolor.

Som en del av mina föräldrars ansträngningar sjöng min far, läste skrifterna, vittnade om Jesus Kristus och avslutade med bön. Genom att som barn få ta del av den erfarenheten utvecklade jag en önskan att tjäna Gud.

Men när min far drabbades av en hjärtinfarkt slutade det vi kallade ”evangelisering”. Jag kunde inte dela ut exemplar av Nya testamentet på egen hand, så jag bad min far om tillstånd att hitta en missionärskyrka.

Vid 15 års ålder började jag ställa frågor om läran, dop, tionde och kyrkans organisation. Min far sa att ingen kyrka i dag utövade sådant som Frälsaren undervisade om. Men om jag hittade en sådan kyrka, sa han, skulle jag ansluta mig till den.

Många år senare var jag oense med en medarbetare. När han kom hem till oss för att be om ursäkt gav han oss en bok med titeln *Vår arvedel: Kortfattad historik över Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga*. I den läste jag om profeten Joseph Smiths martyrdöd. Den berättelsen berörde mig djupt.

Det fanns också ett foto av två unga män i vita skjortor, slipsar och namnbrickor. De predikade Jesu Kristi evangelium över hela världen. Jag undrade om det fanns sådana missionärer i mitt samhälle.

Den kvällen bad jag Gud att hjälpa mig hitta hans missionärskyrka. Nästa dag letade jag efter missionärerna. Jag frågade varje person jag såg som bar en vit skjorta, men jag hade ingen framgång.

Några dagar senare såg jag tre personer i vita skjortor, slipsar och namnbrickor utanför mitt hem! Jag sprang in, tog boken och skyndade mig efter dem.

När jag kom ifatt dem frågade en av dem: ”Kan vi hjälpa dig?”

”Är den här boken från er kyrka?” frågade jag.

”Ja, det är vår bok”, svarade han entusiastiskt. ”Vi är missionärer.”

Efter att ha fått undervisning om det återställda evangeliet i flera veckor döptes jag och blev medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Ett år senare döptes min pappa.

Eftersom jag fortfarande ville tjäna Herren – en önskan som hade funnits kvar hos mig sedan jag var liten – började jag förbereda mig för att verka som heltidsmissionär. En sådan glädje jag kände när jag fick min egen kallelse att bli heltidsmissionär! ■



Att lämna traditionen och lita på Herren

Samukelisiwe och Phindile Mkhize

Profetiska råd om lobola gjorde oss förbryllade över framtiden.

Att vara ung vuxen är en givande tid i livet. Som två systrar som navigerar som navigerar lärjungeskap i Sydafrika har vi ständigt upplevelser som stärker vår tro och gör oss förväntansfulla inför framtiden. Men ibland kan den här perioden i livet vara förvirrande när vi fattar beslut om utbildning, jobb och särskilt vem vi ska gifta oss med.

Eller, i vårt fall, när vi försöker förstå hur det kommer att bli för oss med äktenskap.

En oväntad utmaning

I Sydafrika finns det en gammal sed som kallas *lobola* – allmänt känd som "brudpris" – som fortfarande praktiseras i vissa afrikanska länder i dag. "[Lobola] är ett tecken på uppskattning från brudgummens

familj till brudens familj. Förr i tiden gav brudgummens familj något som var värdefullt för dem till brudens familj."¹

Traditionellt gavs ofta boskap (som ses som helig i många afrikanska kulturer) till brudens familj som skulle representera ett andligt band mellan de två familjerna. Men i dag betalas lobola oftare genom stora summor pengar. Priset påverkas nu av brudens utbildning, jobb och samhällsstatus.²

Att betala lobola är avsett att visa hur värdefull bruden är för både sin egen familj och mannen hon avser att gifta sig med. Den symboliserar en förening mellan familjerna. Så under hela vårt liv har vi alltid strävat efter att vara respektfulla, framgångsrika, intelligenta kvinnor. Vi ville göra vår familj stolt och återgälda dem för att de uppfostrat oss väl.

Men 2014, när vi båda

precis hade blivit unga vuxna, kom president Dieter F. Uchtdorf, då andre rådgivare i första presidentskapet, för att tala till medlemmarna i Afrika. Vi kände den rena kärlek som Gud har till var och en av oss när han talade. Men under sitt tal sa han att traditionen med lobola inte längre var i linje med evangeliet. Han avrådde från seden genom att säga: "Konsekvenserna av [brudpris] är många och leder till ett beteende som är opassande för en medlem i Jesu Kristi kyrka ... Herrens väg är den rätta vägen för att föra samman familjer för evigt."³

Hela vår kultur deltar i den här sedvänjan, och det förväntades vi alltid också att göra, så vi blev förbryllade efter hans budskap.

Våra första tankar var humoristiska: "Vi arbetade inte så här hårt för att inte få några kor!"





Men vi var faktiskt förvirrade. Om vår himmelske Fader inte ville att vi skulle utöva den här traditionen längre, när de flesta människor i vår kultur vägrar att gifta sig utan lobola, hur kunde vi då följa vår himmelske Fader och Jesus Kristus och respektera vår kultur och familj? Evangeliet verkade redan märkligt för våra familjemedlemmar som inte tillhörde kyrkan, men nu skulle det bli ännu svårare för dem att förstå.

När vi såg några medlemmar lämna kyrkan eftersom de inte kunde förstå den här läran från en levande profet, insåg vi att vi behövde ta

våra frågor till vår himmelske Fader.

Ett sökande efter svar

När vi blev medlemmar i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga som tonåringar lovade vi att alltid hjälpa varandra att hålla oss nära Herren, vad som än hände. Vi bestämde oss för att vart livet än tog oss skulle vi alltid hålla fast vid vår tro eftersom vi hade sett hur evangeliet leder till sann glädje när man lever efter det.

Så när vi hade svårt att förstå äldste Uchtdorfs

budskap tänkte vi på det löftet. Vi påmindes om vikten av att prioritera en relation till vår himmelske Fader och Jesus Kristus och att lita på deras utlovade välsignelser. Vi fokuserade båda på att fördjupa vår tro på dem för att återuppbygga den tilliten.

När jag (Phindi) bad min himmelske Fader om vägledning om dejting och äktenskap slog mig en tanke: En Herrens apostel inspirerades att komma till mitt land och prata om en tradition som gäller just vår kultur eftersom vår himmelske Fader känner oss personligen. Han vet vad som kan begränsa oss, och

Hur kunde vi följa vår himmelske Fader och Jesus Kristus och respektera vår kultur och familj?

han har vårt bästa för ögonen när det gäller förbundsstigen.

Jag begrundade uppriktigt den här sanningen och insåg att vår himmelske Fader verkligen inte vill att våra eviga äktenskap och familjer ska begränsas av världsliga traditioner. När jag tänkte på det insåg jag hur lobola ofta korrumpas, särskilt när det höga priset hindrar vissa par från att gifta sig överhuvudtaget. Jag började inse att jag kunde lita mer på min himmelske Fader och Jesus Kristus än på min egen kunskap, även om det var svårt.

Jag (Samu) vände mig till skrifterna för att få svar på min oro för framtiden. Jag har alltid trott att detta evangelium har utrymme för frågor och uppmuntrar oss att skaffa oss kunskap och söka personlig uppenbarelse. Så jag studerade Mormons bok mer än någonsin tidigare. Med tiden kände jag sanningarna i boken bekräfta att jag kunde lita på dagens profeters ord. Jag kände hur mitt hjärta förändrades och hur min relation till min himmelske Fader och Jesus Kristus fördjupades.

När jag fortsatte oroa mig för hur min framtid skulle se ut i fråga om dejting och äktenskap, kom jag ihåg den sanning som Nephi gav oss: "Herren ... ger [inte]

människobarnen några befallningar utan att bereda en utväg för dem att utföra det som han befäller dem" (1 Nephi 3:7). Och med det vet jag att jag kan lita på honom och ha hopp om hans löften.

Som president Russell M. Nelson har sagt handlar livet om att lära sig att "låta Gud råda"⁴ och att "övervinna världen".⁵ Vetskapen om detta hjälpte oss att gradvis fördjupa vår tillit till vår himmelske Fader. Även om vi inte vet hur det kommer att bli med äktenskap för oss så vet vi att när vi håller våra förbund och fokuserar på vår relation till honom och Jesus Kristus så välsignas vi med underverk när vi släpper taget om den här traditionen.

Den viktigaste relationen

Relationer och dejting kan vara svårt och osäkert för alla som söker tempeläktenskap oavsett var de är i världen. När vi lämnas att längta efter en evig livskamrat kan framtiden ibland kännas skrämmande. Tro oss – vi står personligen inför så mycket ovisshet om hur livet kommer att se ut när de flesta i vår kultur inte kan tänka sig att gifta sig utan att betala lobola.

Men trots oddsen emot oss (och vilka odds, kulturella

hinder eller utmaningar *du* än ställs inför i fråga om dejting och äktenskap) tror vi verkligen att vår himmelske Fader fortsätter att hjälpa oss alla att navigera och uppfylla våra rättfärdiga önsknings när vi sätter vår lit till honom. När vi fokuserar på vår relation till honom och Jesus Kristus är allt annat som gäller framtiden mindre skrämmande och mer hoppfullt.

Ibland känns det som om vi går miste om något, och vi undrar om det inte skulle vara lättare att helt enkelt ge efter för världens seder, förväntningar och normer. Men när vi begrundar välsignelserna och glädjen som Herren har i beredskap åt oss som Kristi lärjungar, inser vi att vi inte går miste om något alls. Vi vilar i händerna på en kärleksfull himmelsk Fader som leder oss till ofattbara välsignelser.

Under tiden fortsätter vi att göra vårt bästa för att utvecklas andligt och timligt. Vi bygger underbara relationer med vänner, familj och varandra. Relationerna vi har till våra nära och kära – och särskilt till vår himmelske Fader och Jesus Kristus – hjälper oss alltid att känna samhörighet och kärlek och ger oss styrka att fortsätta på förbundsstigen.

Vissa rättfärdiga önskningsningar kan verka omöjliga när

vi navigerar genom livets upp- och nedgångar som unga vuxna. Men när vi fortsätter att hålla våra förbund och söker Herren, håller vi fast vid hoppet om en tempelvigsel. Fram till dess, som president Nelson lärde, kan vi alltid söka och *förvänta oss* underverk.⁶ Vi upplever verkligen glädjen, välsignelserna och, ja, underverken med att leva efter Jesu Kristi evangelium.

Vi hoppas att du vet att underverk och välsignelser väntar dig också. ■

Författarna bor i Gauteng i Sydafrika.

SLUTNOTER

1. Olwethu Leshabane, "Let's Talk about Lobola", *Art of Superwoman*, 22 okt. 2021, artofsuperwoman.com/2021/10/22/lets-talk-about-lobola.
2. Se Leshabane, "Let's Talk about Lobola", artofsuperwoman.com/2021/10/22/lets-talk-about-lobola.
3. Dieter F. Uchtdorf, i en utsändning till alla stavar i Afrika, 23 nov. 2014.
4. Se Russell M. Nelson, "Låt Gud råda", *Liahona*, nov. 2020, s. 92–95.
5. Se Russell M. Nelson, "Övervinn världen och finn ro", *Liahona*, nov. 2022, s. 95–98.
6. Se Russell M. Nelson, "Styrkan i andligt momentum", *Liahona*, maj 2022, s. 99–100.

Tre saker vi lär oss av Kristus om relationer

Jessica Anne Lawrence

Kyrkans tidskrifter

H ar du någonsin tänkt på hur Jesus Kristus utvecklade relationer till andra? Tänk på det. Han var alltid uppmärksam på människor omkring sig (se Lukas 8:43–48; 19:2–10; Johannes 1:47–50). Han kände empati med människor (se Johannes 11:31–36). Han sträckte sig ut till dem och försökte lyfta deras bördor (se Lukas 8:26–36; Johannes 5:5–9).

Även i Mormons bok kom Jesus Kristus fysiskt till nephiterna och bjöd dem att komma till honom "den ene efter den andre" (3 Nephi 11:15).

Att sträcka sig ut, tjäna och visa empati för andra är en väsentlig del av vem Kristus är. Och tack vare honom har vi ett exempel att följa när vi försöker bygga relationer med människor omkring oss. Här är tre saker vi kan lära oss om eviga relationer av Jesu Kristi exempel:



1. Relationer välsignar oss nu och i nästa liv

Ingen vill känna sig ensam. En av de viktigaste sakerna vi kan göra på jorden är att utveckla relationer som stöttar oss genom livets olika årstider och hjälper oss att hålla ut till änden.

President Dieter F. Uchtdorf, som då verkade som andre rådgivare i första presidentskapet, lärde att "när vi räcker ut vår hand och hjärta mot andra i kristlig kärlek händer något underbart med oss själva. Vår egen ande helas, förädlas och blir starkare. Vi blir lyckligare, fridfullare och mer mottagliga för den Helige Andens viskningar."¹

Våra relationer välsignar oss inte bara på jorden utan har också en viktig roll i att hjälpa oss nå upphöjelse.

När äldste Kevin J. Worthen verkade som områdessjuttio sa han: "Ett av syftena med denna jordiska tillvaro ... är att utveckla både de färdigheter och de egenskaper som är nödvändiga för att skapa varaktiga, glädjefyllda relationer."²

Kristus vill att vi ska vara med honom i himlen. Han sa: "Och om jag nu går bort och bereder plats för er, så ska jag komma tillbaka och hämta er till mig, för att ni ska vara där jag är" (Johannes 14:3). Vi kan följa hans exempel när vi vårdar relationer som vi kan ta till himlen. Vi lär oss i Uppsatser om evangelieämnen: "När kyrkans medlemmar föreställer sig upphöjelse så handlar det inte så mycket om vad de ska få utan mer om relationerna de har nu och hur de relationerna kan renas och upphöjas".³

I stället för att känna att vi går igenom livet ensamma upptäcker vi att våra relationer kan bli borgar av trygghet och tröst. Om vi följer Jesu Kristi exempel när vi vårdar våra relationer får vi uppleva större lycka och glädje i det här livet och i det kommande livet.

2. Relationer är värda ansträngningen

Om det känns som om det krävs en del arbete för att bygga relationer är du inte ensam.

Äldste Worthen sa: "Positiva eviga relationer har ett pris. För att verkligen kunna älska andra måste vi bli sårbara på nya sätt. Just vår kärlek och omtanke om andra innebär att vi påverkas av deras handlingar och omständigheter på sätt som ibland är själsligt påfrestande ... Men resultatet är värt priset."⁴

Stora saker uppnås aldrig lätt, och det gäller även den relation som Frälsaren har skapat med oss genom sitt försoningsoffer. Han var medveten om att smärtan han skulle uppleva var värd det. Hans stora kärlek till oss motiverade honom att fortsätta framåt även när han frågade om det fanns ett annat sätt (se Matteus 26:39).

3. Kristus hjälper oss

Du kanske tänker: Jag vet att relationer är viktiga! Men jag är inte så bra på att skaffa vänner.

Kristus förstår. Han vet hur svårt det kan vara att umgås och vilka rädslor vi ibland möter när vi försöker få kontakt med andra, särskilt i en värld som har blivit väldigt digital.

Han lovade: "Min nåd är tillräcklig för alla människor som ödmjukar sig inför mig. För om de ödmjukar sig inför mig och har tro på mig, då ska jag göra så att det svaga blir starkt för dem" (Ether 12:27).

När vi bygger och fördjupar relationer till andra får vi större tillfredsställelse och glädje.


Kristus vägleder oss när vi har ett villigt hjärta. Och när vi följer hans exempel får vi ett löfte om att vi i slutändan "ska bli som han" (Moroni 7:48) – och det inbegriper att bli mer kärleksfulla och utveckla meningsfulla relationer på samma sätt som han gjorde.

När vi söker honom upptäcker vi att vi är omgivna av möjligheter till fina relationer och kontakt med andra. ■

SLUTNOTER

1. Dieter F. Uchtdorf, "Du är mina händer", *Liahona*, maj 2010, s. 75.
2. Kevin J. Worthen, "It Is Not Good That ... Man Should Be Alone" (andakt vid Brigham Young University, 5 jan. 2016), s. 2, speeches.byu.edu.
3. Uppsatser om evangelieämnen, "Bli som Gud", Evangeliebiblioteket.
4. Kevin J. Worthen, "It is not good", s. 5–6.

TILL FÖRÄLDRAR



Deras välsignade
och lyckliga
tillstånd

Kära föräldrar!

Kung Benjamin undervisade om glädjen vi känner när vi lever efter evangeliet. Han uppmanade sitt folk att "[betänka] deras välsignade och lyckliga tillstånd som håller Guds bud" (Mosiah 2:41).

Ni kan gå igenom följande artiklar som familj och fundera över hur ni har upplevt glädje och välsignelser av att leva efter de här principerna.

SAMTAL OM EVANGELIET

Ge näring åt själen med bön

Precis som hunger talar om för oss att vi behöver fysisk näring, har våra andar ett sätt att låta oss veta att vi behöver andlig näring. Läs upp några citat från äldste Ulisses Soares artikel om bön (s. 4) och be familjemedlemmarna att berätta om ett tillfälle när de kände att bönen mättade deras själar.

Det är värt ansträngningen

Det är lätt att undra om era ansträngningar att undervisa era barn gör skillnad. I sin artikel på sidan 12 berättar äldste Hugo E. Martinez om sin erfarenhet av att undervisa sina barn om evangeliet. Medan du läser kan du fundera över små steg du kan ta för att skapa ett hem med större fokus på Kristus – vilket alltid är värt ansträngningen.

Skapa en fast grund

"Familjen: Ett tillkännagivande för världen" förkunnar viktiga sanningar och normer inom evangeliet. Läs artikeln på sidan 16 för att lära dig tre sätt att använda tillkännagivandet om familjen för att hjälpa dina barn skapa en stark andlig grund och förbereda sig för att försvara sina övertygelser.

KOM OCH FÖLJ MIG FAMILJEKUL

Rannsaka skrifterna flitigt

Mormons ord 1:11

Under historiens lopp har profeter gjort stora ansträngningar för att bevara en uppteckning om deras lärdomar så att vi kan ha kunskap om evangeliet. Efter att ha tagit emot guldplåtarna skrev Mormon: "Jag, Mormon, ber till Gud att de hädanefter ska bli bevarade från nu och allt framgent. Och jag vet att de ska bli bevarade, för storslagna ting är skrivna på dem" (Mormons ord 1:11).

Vi kan visa vår tacksamhet för de här uppteckningarna och stärka vår tro på Herren genom att flitigt utforska skrifterna. Som familj kan ni ha en skriftställetävling:

- Skriv flera evangeliotermer som *Frälsaren, tro, omvändelse, dop* och *den Helige Anden* på olika papperslappar.
- Låt en familjemedlem välja en lapp och läsa ordet eller orden.
- Familjemedlemmarna tävlar om att hitta ordet eller orden i Mormons bok. Den första att hitta en vers med ordet eller orden kan läsa upp skriftstället för familjen.

FRÅN TIDSKRIFTEN VÄGLEDNING FÖR DE UNGA

Förgiftade relationer?

Lär dig om attityder och beteenden som kan vara motgift mot sådant som orsakar skadliga relationer.

Bli det slags vän du vill ha

Ta reda på vad riktiga vänner gör så att du kan vara den typen av vän för andra.

Ta reda på den största verkligheten

Ta reda på vad profeten Jakob lärde om "tingen som de verkligen är" och hur du kan få veta de viktigaste sanningarna.



FRÅN TIDSKRIFTEN VÄNNEN

Berättelser i Mormons bok

Använd studiehjälpmedlen i månadens *Kom och följ mig* för att undervisa dina barn om liknelsen om olivträden och berättelsen om Enos.

Bönens kraft

Hitta berättelser, aktiviteter och ett budskap från profeten för att hjälpa dina barn att lära sig om bön.

"Vi kan lösa det"

Lär dina barn att skapa frid genom att läsa en berättelse om två bröder som lär sig att lösa sina meningsskiljaktigheter i stället för att bråka.

Växa som Jesus

Läs i avdelningen för äldre barn om hur Isabela och David satte upp mål att utveckla sina talanger och göra skillnad.



Varför tjänar vi?

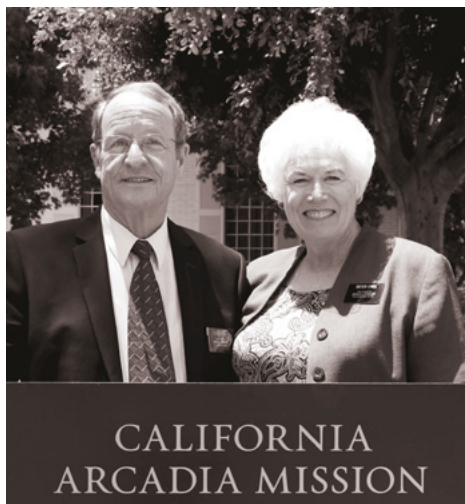
Christy Monson

Stannar du någonsin upp och frågar dig varför du tjänar? Det är lätt att fastna i livets brådska och tjänande i kyrkan, men finns det en djupare mening med våra dagliga handlingar? Tjänande lär oss om oss själva. Om vi lyssnar på Anden kan vi utforska vår förmåga att älska och bli mer kärleksfulla. Anden undervisar oss medan vi tjänar, och vi är mer i harmoni med oss själva och andra.

Följande medlemmar berättar vad de har lärt sig genom tjänande.

Anden vägleder vårt tjänande

Vi hade fyllt i alla blanketter för en heltidsmission strax innan världen stängdes ner av covid-19. Vi ville inte komma till missionsfältet och skickas direkt hem igen, så vi träffade vår stavspresident och missionspresidenten i Arcadia i Kalifornien där vi bodde, för att se om vi kunde tjäna lokalt. Vi kallades omedelbart att vara bostadssamordnare.



Bara några veckor efter att vi hade börjat återvända mängder av missionärer från hela världen, antingen för att bli avlösta från sina missioner eller omplaceras i USA. Antalet heltidsmissionärer i Arcadiamissionen ökade från 180 till 250. Det var svårt att hitta bostad åt alla, men Anden vägledde oss.

Livserfarenheter verkar vara styrda av Herren för att förbereda oss för tillfällena att tjäna. Tack vare Hjälpföreningen kände jag systrar i de omkringliggande staverna som kunde hjälpa till med zonkonferensluncher. När en hemlös flicka dök upp på trappan till missionskontoret kände jag till lokala resurser som kunde hjälpa henne. Min man Mike hade också kontakter i området för att hitta lösningar på till synes

Medlemmar berättar hur tjänande hjälper oss att växa, lyssna på Anden och bli ett redskap i Herrens händer för att välsigna andra.





ljus för världen till mottagare över hela världen, genom UNICEF (FN:s barnfond) och CARE (Cooperative for Assistance and Relief Everywhere).

Vi kände Anden när vi berättade för ledarna att vårt barnbarn verkade som missionär i Guatemala och hjälpte till att leverera kycklingar köpta genom gåvoautomater till behövande. Vilken välsignelse det var att veta att familjer hade ägg att äta eller sälja som de ville!

Brent och Julie Hill, New York, USA

Äldste Dieter F. Uchtdorf i de tolv apostlarnas kворum har sagt att Herren ”ber oss att vara hans händer, att gå omkring och göra gott”.¹ Vilken förmån för oss att få tjäna å Frälsarens vägnar! När vi begrundar innebörden av vårt tjänande leder Frälsarens ljus oss till större insikt om hans kärlek. ■
Författaren bor i Utah, USA.

SLUTNOT

1. Dieter F. Uchtdorf, ”Gud mitt ibland oss”, *Liahona*, maj 2021, s. 10.

olösliga problem, allt från att hitta simbassänger för utomhusdop till att laga diskmaskiner.

Mike och jag tjänar eftersom vi har lovat att ägna vår tid och våra talanger åt Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga. Det var en välsignelse att älska våra 250 missionärer, och vi är tacksamma för möjligheten. Tjänande har fört oss närmare Kristus (se Moroni 7:44–48).

Debra och Mike O’Neil, Kalifornien, USA

Släktforskning och tempeltjänst ger oss glädje

Före invigningen av Rio de Janeiro tempel i Brasilien 2022 ville vår Hjälpförening hjälpa familjerna att ha namn redo för invigningen. Genom personliga möten och lektioner online hjälpte vi alla att hitta förfäder.

Min största glädje var att se varje familj förbereda sig för templet. Min själ var fylld av kärlek till Frälsaren och av tacksamhet över att kunna hjälpa andra sammanlänka sina familjer genom templets förrättningar.

**Izabel de Queiroz Martins Silva,
Rio de Janeiro, Brasilien**

Tjänande välsignar behövande

Vi verkade nyligen som missionärer inom internationella relationer och arbetade med utländska diplomater i FN. Vi kände oss ödmjukt välsignade när vi träffade så många kärleksfulla, omtänksamma människor från hela världen som försökte tjäna sina landsmän.

Vi hade förmånen att sprida medel från gåvoautomater för Ett



Israels insamling: Som en olivgård

President Russell M. Nelson har sagt att Israels insamling ”är det viktigaste som sker på jorden i dag”¹ – och vi kan vara en del av den! Men vad är egentligen insamlingen, och vem gäller den? När vi väl förstår det här viktiga verket kan vi bättre avgöra hur vi var och en vill hjälpa till att samla in Israel.

Allegorin om olivträden i Jakob 5 kan hjälpa oss att förstå det här. Jakob delgav den här allegorin delvis för att besvara frågan om hur Herrens forntida förbundsfolk ”efter att ha förkastat den säkra grundvalen [det vill säga Frälsaren], någonsin ska kunna bygga på den” (Jakob 4:17).



VAD: Israels insamling är ett världsomfattande arbete för att hjälpa alla vår himmelske Faders barn att ”höra budskapet om Jesu Kristi återställda evangelium ... [och själva avgöra] om de vill veta mer.”² Den uppfyller också profetiorna om att Guds förbundsfolk (Abrahams efterkommande eller de som adopterats in i förbundet genom dopet) ska insamlas i de sista dagarna. Detta är en del av förberedelserna för Herrens andra ankomst. (Se Mose 7:61–65.)

JAKOB 5: Mästarens och hans tjänares arbete i vingården representerar Herrens samröre med sina barn när Israel skingras och insamlas (se till exempel v. 76–77).

VILKA: Alla! Israels insamling gäller alla Guds barn, både de som lever nu och människor i andevärlden. ”Israel [syftar] på en person som är villig att låta Gud råda i hans eller hennes liv.”³

JAKOB 5: Vingårdens mästare representerar Jesus Kristus (Jehova). De odlade olivträden och deras grenar representerar Herrens förbundsfolk, och de vilda träden och deras grenar representerar dem som ännu inte har ingått förbund med Herren. Tjänarna som samlar in grenarna representerar dem som sprider evangeliet och hjälper människor ingå och hålla förbund. (Se v. 3, 70, 72–73.)



HUR: Som president Nelson lärde hjälper vi till att samla Israel varje gång vi hjälper någon att ta ett steg mot att ingå förbund med Gud.⁴ Att verka som heltidsmissionär, släktforska och utföra tempelförrättningar är utmärkta sätt att samla in Israel på. Mindre uppenbara sätt är att uppfylla ditt ämbete i kyrkan, vara vän med dem som inte tillhör vår tro, förespråka religionsfrihet, bli vän med någon ny i kyrkan, bära ditt vittnesbörd, tjäna de behövande och vara värdig att inneha en tempelrekommendation.

JAKOB 5: Att beskära, gräva och ympa representerar olika sätt att hjälpa andra ingå och hålla heliga förbund (se v. 11, 12, 58, 68).

NÄR: Israels insamling har pågått sedan begynnelsen och fortsätter i vår tid som en del av den pågående återställelsen av Jesu Kristi evangelium på jorden.

JAKOB 5: Det sista arbetet i vingården representerar de sista dagarna och vår förberedelse för Frälsarens andra ankomst (se v. 62, 77).

VAR: Israels insamling äger rum över hela världen. ”Varje nation är en samlingsplats för sitt eget folk.”⁵

JAKOB 5: Mästarens vingård representerar världen (se v. 8, 14).

VARFÖR: När vi samlar in Israel inbjuder vi Guds barn att ingå förbund som gör det möjligt för dem att leva med sina familjer i himlen. När vi ingår de här förbunden på jorden begåvas vi också med styrka, glädje och gudomlig hjälp i livets utmaningar.⁶

JAKOB 5: Glädjen som tjänarna känner av sitt flitiga arbete är samma glädje som vi känner när vi arbetar för att föra andra till Kristus (se v. 71, 75).

SLUTNOTER

1. Russell M. Nelson, ”Israels hopp” (världsomfattande andakt för ungdomar, 3 juni 2018), Evangeliebiblioteket.
2. Russell M. Nelson, ”Israels hopp”, Evangeliebiblioteket.
3. Russell M. Nelson, ”Låt Gud råda”, *Liahona*, nov. 2020, s. 92.
4. Se Russell M. Nelson, ”Israels hopp”, Evangeliebiblioteket.
5. Bruce R. McConkie, Conference Report, områdeskonferens för Mexico City i Mexiko 1972, s. 45.
6. Russell M. Nelson, ”Det eviga förbundet”, *Liahona*, okt. 2022, s. 4–11.



Jarom 1;
Mosiah 3

Som om Frälsaren redan hade kommit

Att blicka framåt mot Herrens första ankomst

Jarom förklarade att nephiterna undervisades om syftet med Moses lag: att hjälpa dem ”se fram emot Messias och tro på hans ankomst *som om han redan kommit*” (Jarom 1:11, kursivering tillagd).

Omkring 275 år senare gav kung Benjamin samma budskap – att ”tro att Kristus kommer ... *som om han redan hade kommit ibland dem*” (se Mosiah 3:13, kursivering tillagd).

Att tro på Herren med visshet – på samma sätt som om han redan hade kommit ibland dem – skulle öka deras tro så att de kunde se till honom för att få förlåtelse för sina synder (se 2 Nephi 25:24–27). De nephitiska profeterna lärde att även om Frälsaren inte hade fötts till jorden än, kunde hans försoning verka i deras liv.



”Och Herren Gud har sänt ut sina heliga profeter bland alla människobarnen för att förkunna detta för varje släkte, nation och tungomål, så att var och en som tror att Kristus kommer därigenom ska kunna få förlåtelse för sina synder och fröjda sig med mycket stor glädje, alldeles som om han redan hade kommit ibland dem.” – **Mosiah 3:13**

Förberedelser för Herrens andra ankomst

Precis som på Mormons boks tid uppmanar profeterna oss fortfarande att ”se fram emot Messias” (Jarom 1:11) och förbereda oss för hans ankomst:

”Vi måste förbereda oss både timligen och andligen för de händelser som profeterats ska ske vid Kristi andra ankomst.”¹

”Ett av era största ansvar är att hjälpa till att bereda världen för Frälsarens andra ankomst.”²

”Vad kan vi göra nu som förberedelse inför den dagen? Vi kan som ett folk förbereda oss. Vi kan samla in Herrens förbundsfolk, och vi kan hjälpa till att göra anspråk på löftet om frälsning ’som gavs till fäderna’, våra förfäder. Allt detta måste ske i stor omfattning innan Herren kommer tillbaka.”³

SLUTNOTER

1. Dallin H. Oaks, ”Att förbereda oss för Kristi andra ankomst”, *Liahona*, maj 2004, s. 9.
2. Neil L. Andersen, ”Förbered världen för Herrens andra ankomst”, *Liahona*, maj 2011, s. 49.
3. D. Todd Christofferson, ”Förberedelser inför Herrens återkomst”, *Liahona*, maj 2019, s. 82.



DISKUSSION

Hur skulle det kunna stärka din tro och förbereda dig för Jesu Kristi återkomst om du trodde på Jesus Kristus med samma iver som om han redan var här?



Hur vi tar emot uppenbarelse tills vår tro blir **ORUBBLIG**

Mark A. Mathews

Seminarier och institut

”Jag uppmanar dig att ta de nödvändiga stegen för att höra Herren bättre och oftare så att du kan få den insikt som han vill ge dig.”¹

– president
Russell M. Nelson

Berättelsen om Enos i Mormons bok är en utmärkt resurs för att lära sig ”höra Herren bättre och oftare”, som president Russell M. Nelson har uppmanat oss.² Den här vackra, korta redogörelsen i skrifterna visar oss hur vi kan kvalificera oss för uppenbarelse, hur uppenbarelse vanligtvis kommer och varför vi bör söka uppenbarelse. Vi kan också lära oss av Enos hur vår tro på Herren blir orubblig (se Enos 1:11) och vi vet att vi kommer att vila hos vår Återlösare (se v. 27).

Söka uppenbarelse

”Den kamp jag hade inför Gud” (v. 2).

Enos beskriver sina ansträngningar att ta emot uppenbarelse som en ”kamp”. Det här tyder på en kraftansträngning och bekräftar vad president Nelson har sagt: ”Att få uppenbarelse kräver arbete.”³ Vi kan inte förvänta oss att få det av tillfälliga eller minimala ansträngningar (se Läran och förbunden 9:7–8).

”Jag gick för att jaga vilda djur i skogarna” (v. 3). Enos uppenbarelse kom när han var ensam i skogen, vilket visar att ”tid i tysthet är helig tid – tid som underlättar personlig uppenbarelse och ger frid”.⁴ President M. Russell Ballard, tillförordnad president för

de tolv apostlarnas kворum, var bekymrad över att vår tids brist på stillhet begränsar vår förmåga att ta emot uppenbarelse:

”Människor förr i tiden upplevde avskildhet på ett sätt som vi inte kan föreställa oss i vår överfulla och upptagna värld. I dag kan vi även när vi är ensamma vara uppkopplade med våra mobila enheter, bärbara datorer och tv-apparater för att hålla oss underhållna och sysselsatta. Som apostel ställer jag nu en fråga till dig: Har du någon personlig tyst tid?”⁵

”De ord jag ofta hade hört min far tala om evigt liv ... sjönk in djupt i mitt hjärta” (v. 3). Under denna tysta stund började Enos begrunda, vilket betyder ”att meditera och tänka djupt, ofta på skrifterna eller annat som rör Gud”.⁶ Enos upplevelse bekräftar det som president Henry B. Eyring, andre rådgivare i första presidentskapet, har sagt: ”När vi begrundar ... inbjuder vi till uppenbarelsen genom Anden.”⁷

”Min själ hungrade” (v. 4). Liksom en som känner sig hungrig efter mat hade Enos en intensiv önskan eller djup längtan att få veta och uppleva det som hör Gud till. Denna önskan motiverade och kvalificerade Enos att söka och ta emot personlig uppenbarelse. President Nelson



”Och
min själ
hungrade.”

har lovat: ”När du sträcker dig ut mot Herrens kraft med samma intensitet som en drunknande som kippar efter luft, får du kraft från Jesus Kristus. När Frälsaren vet att du verkligen vill nå fram till honom – när han känner att ditt hjärtas största önskan är att föra in hans kraft i ditt liv – blir du ledd av den Helige Anden till att veta exakt vad du bör göra.”⁸

”Jag ... ropade till [min Skapare] i mäktig bön ... hela dagen lång ... och när kvällen kom höjde jag fortfarande min röst så högt att den nådde himlarna” (v. 4). Enos upplevelse visar att intensiv, ihärdig bön inbjuder uppenbarelse. Detta behöver dock inte ske genom en enda lång bön. Som äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kворum har förklarat: ”En spurt kan verka imponerande på kort sikt, men stabilitet över tid är mycket mer effektivt, mycket mindre farligt och ger långt bättre resultat ... Ett försök att be en gång i flera timmar leder troligtvis inte till samma andliga resultat som meningsfull morgon- och kvällsbön som regelbundet uppsänds under flera veckor.”⁹

Liksom för Enos kommer det tillfällen i våra liv när den uppenbarelse vi söker inte kommer omedelbart. När det händer bör vi följa hans exempel och fortsätta be i tro och trofast vänta på Herren.

”Herrens röst kom till mitt sinne.”

Att känna igen uppenbarelse

”Herrens röst [kom] ... till mitt sinne” (v. 10). Enos visste att hans bön ”nådde himlarna” (v. 4) eftersom han fick ett svar från Herren. Han skriver: ”Det kom en röst till mig som sa: ’Enos, dina synder är dig förlåtna’” (v. 5). Även om Enos beskriver att han hörde en röst, förtydligade han senare att det inte var en röst som kunde höras med öronen utan en andlig röst till hans sinne. Han skriver: ”Herrens röst [kom] återigen till mitt sinne” (v. 10).

President Boyd K. Packer (1924–2015), president för de tolv apostlarnas kворum, förklarade att ”dessa spröda, förfinade andliga kontakter kan inte ses med våra ögon eller höras med våra öron. Och även om känslan beskrivs som en röst, så är det en röst man känner snarare än en röst man hör.”¹⁰

Enos upplevelse visar att den vanligaste formen av uppenbarelse inte är när Herren hörbart talar till våra öron eller visuellt visar sig för

våra ögon, utan när han subtilt talar till vårt sinne och hjärta genom sin Ande (se Läran och förbunden 8:2–3).

Uppenbarelsens välsignelser

”Enos, dina synder är dig förlåtna” (v. 5). Genom personlig uppenbarelse fick Enos en försäkran om att hans synder var förlåtna. Det här är en av de största välsignelserna vi kan få genom uppenbarelse. Faktum är att varje gång vi får uppenbarelse genom den Helige Anden är det ett bevis på att våra hjärtan förändras och att vi närmar oss Gud. President Eyring har förklarat: ”Om du har känt den Helige Andens inflytande i dag ... kan du ta det som bevis på att försoningen är verksam i ditt liv.”¹¹

”Min tro [blev] ... alltmer orubblig” (v. 11). Efter att ha fått den välsignelse han sökte vändes Enos önsknings utåt – mot andras andliga välfärd och eviga frälsning. Han bad för sin familj bland nephiterna och sedan för lamaniterna. När han bad upplevde han något heligt. Han förklarade: ”Och sedan jag, Enos, hört dessa ord blev min tro på Herren alltmer orubblig” (v. 11).

En av välsignelserna med att få personlig uppenbarelse från Herren är att de här andliga upplevelserna stärker vår tro på honom. Varje gång vi hör Jesus Kristus växer vår tro på honom. Med tiden kan ständig uppenbarelse göra vår tro på honom orubblig.

President Joseph F Smith (1838–1918) delgav sin egen erfarenhet av det här: ”När jag som gosse först erhöll prästadömet, gick jag ofta ut och bad Herren visa mig underbara ting, så att jag skulle få ett vittnesbörd. Men Herren undanhöll mig



dessa underverk. Han visade mig sanningen rad på rad, bud på bud, litet här och litet där, tills han fått mig att känna sanningen från hjässan till fotabjället och till dess att jag var helt renad från tvivel och fruktan. Han behövde inte sända en ängel från himlarna för att utföra detta, inte heller behövde han tala med en ärkeängels basun. Genom viskningar från den levande Gudens andes stilla, milda röst, gav han mig det vittnesbörd jag äger och genom denna princip och kraft ger han alla människobarn en kunskap om sanningen som ska förbli hos dem.”¹²

”*Deras tro var som din*” (v. 18). När Enos fick förlåtelse för sina synder förklarade Herren att det var ”tack vare din tro på Kristus som du aldrig förut har hört eller sett” (v. 8). Efter att ha fått många fler uppenbarelser fick Enos så småningom samma tro som hans fäder hade: ”*Deras tro var som din*” (v. 18). Enos tro på Kristus liknade Lehis, Jakobs och Nephis, som alla hade sett Herren i en syn. Även om hans vittnesbörd bara kom genom personlig uppenbarelse genom den Helige Anden, var det lika säkert som om han hade sett Herren. Enos upplevelser illustrerar en princip som äldste D. Todd Christofferson i de tolv apostlarnas kворum lärde om aposteln Tomas vittnesbörd om Frälsaren: ”Man kan ha samma tro eller vittnesbörd som Tomas hade utan att ha rört vid eller sett honom [se Johannes 20:29].”¹³

I slutet av sin bok skriver Enos att han snart kommer att dö och ”då ska jag se hans ansikte” (v. 27). Hans avslutande vittnesbörd påminner oss om det sista vittnesbördet som äldste Bruce R. McConkie (1915–1985) i de tolv apostlarnas kворum gav. På

”Då ska jag se hans ansikte.”

generalkonferensen i april 1985, bara några dagar innan han dog, sa han om Frälsaren:

”Jag är ett av hans vittnen, och en dag får jag känna märkena efter spikarna i hans händer och i hans fötter och väta hans fötter med mina tårar.

Men min vetskap är inte större då än den är nu om att han är Guds Allsmäktige Son, att han är vår Frälsare och Återlösare.”¹⁴

”Jag går snart till min viloplats, som är hos min Återlösare, för jag vet att hos honom får jag vila” (v. 27). Enos visste genom personlig uppenbarelse att han skulle bli frälst av Jesus Kristus i det celestialet riket. En del antar att det här är något vi aldrig kan få veta i det här livet. Andra tror att den här kunskapen kräver något dramatiskt som ett besök av Frälsaren. Men Herren har lärt att den Helige Anden kan ge människor löftet om evigt liv genom deras konsekventa trofasthet i att hålla sina förbund.¹⁵ Denna andliga försäkran är beroende av vår trofasthet: den Helige Anden upphäver godkännandet när förbund bryts.¹⁶

När vi ”strävar framåt” på förbundsstigen och strävar efter att hålla ut intill änden ger Herren oss andlig förvisning längs vägen tills vi med tillförsikt vet att ”[vi] ska få evigt liv” (2 Nephi 31:20). ”I skrifterna kallas denna process att befästa vår kallelse och utkorelse.”¹⁷

När vi, liksom Enos gjorde, kämpar inför Gud, när själen hungrar och hjärtat begrundar, när vi ber kraftfullt för oss själva och andra, får vi uppenbarelse på uppenbarelse i våra tysta stunder, tills vår tro på Jesus Kristus blir orubblig och vi vet att vi en dag kommer att vila hos honom. ■



Skanna koden för att se äldste Bruce R. McConkies sista vittnesbörd under generalkonferensen i april 1985.

För att läsa en omtryckt version av äldste McConkies sista tal, se *Liahona*, april 2011, s. 16–19.

SLUTNOTER

1. Russell M. Nelson, ”Tillväxa i uppenbarelsens princip”, *Liahona*, jan. 2021, s. 7.
2. Russell M. Nelson, ”Tillväxa i uppenbarelsens princip”, s. 9.
3. Russell M. Nelson, ”Kristus har uppstått – tro på honom för flyttar berg”, *Liahona*, maj 2021, s. 103.
4. Russell M. Nelson, ”Det vi lär oss och aldrig kommer att glömma”, *Liahona*, maj 2021, s. 80.
5. M. Russell Ballard, Facebook, 8 nov. 2020, facebook.com/mrussell.ballard.
- 6.Handledning för skriftstudier, ”Begrunda”, Evangeliebiblioteket.
7. Henry B. Eyring, ”Tjäna med Anden”, *Liahona*, nov. 2010, s. 60.
8. Russell M. Nelson, ”Föra in Jesu Kristi kraft i våra liv”, *Liahona*, maj 2017, s. 42.
9. David A. Bednar, ”Steadfast and Immoveable, Always Abounding in Good Works”, *New Era*, jan. 2008, s. 5.
10. Boyd K. Packer, ”Herrens lykta”, *Nordstjärnan*, juli 1983, s. 28, 30.
11. Se Henry B. Eyring, ”Andens gåvor för svåra tider”, andakt i KUV:s regi, 10 sep. 2006.
12. Se *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph F. Smith* (1999), s. 270.
13. D. Todd Christofferson, ”Bli ett vittne om Kristus”, *Liahona*, mars 2008, s. 59.
14. Se Bruce R. McConkie, ”Getsemans renande kraft”, *Nordstjärnan*, Rapport från 155:e årliga generalkonferensen för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga, s. 10.
15. Se Handledning för skriftstudier, ”Löftets Helige Ande”, Evangeliebiblioteket; Läran och förbunden 88:2–4.
16. Se Joseph Fielding Smith, *Frälsningens lära*, sammanst. av Bruce R. McConkie (1977), del 1, s. 42.
17. Handledning för skriftstudier, ”Kallelse och utkorelse”, Evangeliebiblioteket.

Sariah i vildmarken

”Och [Sariah] talade och sa: ”Nu vet jag med säkerhet att Herren har befallt min man att fly ut i vildmarken. Ja, och jag vet med säkerhet även att Herren har beskyddat mina söner och befriat dem ur Labans händer och gett dem kraft varigenom de kunde utföra det som Herren hade befallt dem.”

1 Nephi 5:8



SARIAH I VILDMARKEN, AV ROSE DATOC DALL

KOM OCH FÖLJ MIG

Vad kan Enos lära oss om kampen och arbetet med att ta emot uppenbarelse?

44



TILLKÄNNAGIVANDET OM
FAMILJEN

**TRE SÄTT ATT
UNDERVISA BARN
OM DET**

16

UNGA VUXNA

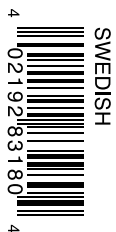
**PRIORITERA
VÅRA VIKTIGASTE
RELATIONER**

30, 34

JAKOB 5

**VAD ÄR ISRAELS
INSAMLING?**

40



Lokala sidor



- L2 **Tacksamhet banar väg för "nådens tron"**
Äldste Miguel Ribeiro
- L3 **Inkludering är sann kristendom**
Stephanie Eldenberg
- L4 **Avresande missionärer**
- L5 **Mina största kvinnliga förebilder**
Jennifer Usterud
- L7 **Vi verkar tillsammans**
Patricia Espinoza
- L8 **Evangeliet är en gåva**
Anonym
- L9 **Den låsta källaren**
Sophia McLaughlin
- L10 **Herrens ömma barmhärtighet**
Eva Forsberg Landrö
- L13 **Kollage från tempelbesök**
- L16 **Vill du bidra till de lokala sidorna?**
Redaktionen



Tacksamhet banar väg för "nådens tron"

Äldste Miguel Ribeiro, Portugal

Områdessjuttio i området Europa Nord

innan jag kallades som områdessjuttio stod jag inför en av de svåraste perioderna i min trosresa. Ekonomiska svårigheter gjorde att vi inte kunde köpa mat, vilket ledde till försäljning av alla våra ägodelar. Det var särskilt gripande att se min fru göra sig av med kära minnessaker från sin mormor och mor. Eftersom vår bil hade slut på bensin gick jag genom staden och letade efter en pantbank.

Medan jag gick kom jag ihåg ett samtal med en mycket god vän som genomgick sina egna stora utmaningar. I mitt försök att hjälpa till rådde jag honom att utveckla tacksamhet. Hans svar slog an en sträng hos mig: "För att jag ska kunna vara tacksam måste jag tänka på någon som går igenom värre svårigheter än jag! Det är väldigt svårt att hitta en sådan person." Jag kände igen mig mycket i hans känsla och kände mig känslomässigt fångad mitt i min frus lidande och mina barns sorg. Trots att jag har satt min lit till Frälsaren. Han hade talat om för mig: "Du är min."¹ Han hade utvalt mig med sina löften om att göra mig till "hans egendomsfolk"² och att "upphöja [mig] ... över alla folk som han har gjort"³. Jag hade trofast hållit mig till att betala tionde, fasta, be och utöva gudsdyrkan i templet – de utlovade "himlens fönster"⁴ förblev stänga och jag kände mig övergiven.

I stunder av större lidande började jag med vanan att ställa två huvudfrågor till gudomen: "O Herre, vad önskar du att jag ska göra? Vad önskar du att jag lär mig?" Nästan omedelbart kom en tanke till mig: "Och det hände sig att han byggde ett altare av stenar och frambar ett offer till Herren och gav tack till Herren vår Gud."⁵ Detta ledde till en begrundan av Lehis belägenhet, han som utan egen förskyllan tvingades överge sitt hem och lämna sina ägodelar bakom sig, däribland "sitt hus och sitt arveland och sitt guld och sitt silver och sina dyrbarheter och tog ingenting med sig".⁶ Efter att ha tillbringat hela sitt liv i Jerusalem lämnade Lehi bakom sig livslånga drömmar



samt frukterna av sitt arbete, och stod inför en till synes oöverstiglig utmaning. Men tacksamhet var principen genom vilken han levde och sökte frälsning. ”Stora och förunderliga är dina verk, o Herre Gud Allsmäktig!”⁷

För Lehi var tacksamheten inte beroende av omständigheter. Det var ett beslut med ett särskilt fokus: Jesus Kristus. Och så upptäckte jag i tacksamhet: ”Stiger jag upp till himlen är du där, bäddar jag åt mig i dödsriket är du där.”⁸ Mitt i mina egna prövningar införlivade jag bruket att dagligen bygga tacksamhetsaltaren genom bön. Mitt mål var att vara tacksam utan jämförelse, förväntningar eller beroende av yttre omständigheter – en djupgående förändring i mitt perspektiv.

I början av varje bön riktade jag avsiktligt mina tankar mot min Frälsares liv och mission. Processen var omvälvande. Ju uppriktigare jag uttryckte tacksamhet, desto mer vittnade Anden om barmhärtighetens och nådens sanningar. Genom den här vanan fick jag ett vittnesbörd om ”avsikten med detta sista offer”⁹ som min Frälsare genomförde och att hans ”inre är fyllt av medlidande med [oss]”¹⁰.

Han kände mig fullkomligt i sin innerliga barmhärtighet. När jag uttryckte min tacksamhet fördjupades min tro och min själ gladdes. Jag insåg att dessa dagliga tacksamhetsaltare banade vägen till ”nådens tron”¹¹. Vi välsignades både materiellt och andligt under de dagar som följde. Men trots allt jag har gått igenom skulle jag inte vilja byta plats med någon kung. Mina prövningar ledde till att jag närmade mig och lärde känna min Frälsare Jesus Kristus. Han lever! ■

SLUTNOTER

1. Jesaja 43:1.
2. 5 Moseboken 7:6.
3. 5 Moseboken 26:19.
4. Malaki 3:10.
5. 1 Nephi 2:7.
6. 1 Nephi 2:4.
7. 1 Nephi 1:14.
8. Psaltaren 139:8.
9. Alma 34:15.
10. 3 Nephi 17:6,7.
11. Hebreerbrevet 4:16.

Inkludering är sann kristendom

Stephanie Eldenberg

Malmö församling/BYU Hawaii



Jag kommer ifrån en liten stad i Skåne som Jkallas Staffanstorp. Jag tillhör Malmö församling och stav när jag är i Sverige men bor för tillfället i La'ie på ön Oahu i Hawaii. Jag studerar konst på BYU Hawaii och börjar närma mig tiden för min examen. La'ie har verkligen känts som hemma nästan omedelbart. Detta är resultatet av den inkluderande och varma kultur som råder här.

La'ie är en stad med cirka 6 000 invånare, varav 3 500 av dessa är elever på BYU Hawaii.

Det finns elever från självklara platser som Tonga (där hälften av befolkningen är medlemmar i kyrkan), från USA:s fastland och även från andra platser som är lite mer okända för oss svenskar såsom önationerna Vanuatu, Kiribati, Tahiti. Det finns elever från hela världen!

Jag är den enda eleven ifrån Sverige för tillfället men har ändå lyckats hitta min plats och tillhörighet här i den mångfald som råder. Jag förundras gång på gång över vilken självklarhet det är att dela med sig av det man har. Det är också en självklarhet att individer är inkluderade i aktiviteter och jag har upplevt och sett hur de som annars kanske hade hamnat i utkanten eller helt enkelt varit utanför omfamnas och välkomnas in i gemenskapen. Det är något jag vill bära med mig resten av mitt liv.

Äldste D. Todd Christofferson talade i aprils generalkonferens 2023 om att vara ett i Kristus. Han refererar till Kristi ord i Johannesevangeliet 17:21: "Jag ber att de alla ska vara ett, och att de ska vara i oss liksom du, Far, är i mig och jag i dig."

Äldste Christofferson fortsätter: "Att bli ett är ett återkommande tema i Jesu Kristi evangelium och i Guds handlande gentemot sina barn. Angående Sions stad på Enoks tid är det sagt att "de var av ett hjärta och ett sinne". Om de första heliga i Jesu Kristi ursprungliga kyrka står det i Nya testamentet: "Hela skaran av dem som kommit till tro var ett hjärta och en själ." I vår tidsutdelning har Herren befallt: "Jag säger er: Var ett, om ni inte är ett är ni inte mina."

Jag har ett vittnesbörd om kraften som finns i att inkludera och att ha det som en grundläggande del av sin kultur när vi kallas för kristna.

Det är sann kristendom att inkludera och att omfamna och välkomna. Det är när vi sträcker ut en hand till en annan och tar oss tiden att lära känna den personen som vi kan bli ett. Det kräver tro, mod och ansträngning. Vi kan be om himmelsk hjälp i våra ansträngningar. Vi kan be om ögon att se och öron att höra. Jag vet att jag har blivit välsignad de tillfällen då jag blivit inkluderad och att jag har funnit nya vänner då jag försökt att sträcka ut en hand till någon annan. Jag är tacksam för Jesus Kristus som är det första och största exemplet i att inkludera och älska andra. ■

Avresande missionärer

Bedy-Smith Disonama

från Örebro församling
har blivit kallad att tjäna i
Zimbabwe, Harare-missionen.



Alexander Bergman

från Västra Frölunda
församling har blivit kallad
att tjäna i USA i Arizona
Tempe-missionen. ■



Mina största kvinnliga förebilder

Jennifer Usterud

Stockholms församling

När jag undervisade en lektion i Söndagsskolan för Unga män och Unga kvinnor nyligen kom jag att tänka på de kvinnor i mitt liv som har varit stora förebilder för mig, och därför föll det sig naturligt för mig att också skriva om dem på Lokala sidorna. De här kvinnorna har gjort stort intryck på mig och varit mina förebilder på olika sätt. Vissa är kvinnor i skrifterna, medan andra är personer jag har känt.

I skrifterna har jag en särskild favorit: Rut. Hon tog till sig evangeliet trots att hon var född moabitiska, men inte bara det. När hennes man, svåger och svärfar dog gav hennes svärmor Noomi henne och hennes svägerska möjlighet att återvända till sina föräldrars hem, men Rut insåg att Noomi som äldre änka inte hade mycket hopp om att kunna försörja sig. Rut visade stor kärlek och stort mod när hon, i stället för att ta den lättare utvägen, tog sig an sin svärmor och följde med henne tillbaka till Israel. Hennes mod och lojalitet gjorde intryck på Noomis avlägsne släkting Boas, som så småningom gifte sig med Rut. De blev förfäder till både kung David och till Kristus!

Naturligtvis är även Maria, Jesu mor, en stor förebild. Hon underkastade sig Herrens vilja i att bära Frälsaren trots att det innebar att hon riskerade att man skulle tro att hon varit otrogen mot sin trolovade – och det kunde innebära att hon blev stenad. Vilken tillit! När Jesus hade fötts och herdarna hade kommit till krubban med sin fantastiska berättelse om det ängeln hade sagt till dem om honom står det: ”Alla som hörde det förundrades över vad herdarna berättade för dem. Men Maria bevarade och

begrundade allt detta i sitt hjärta.” Maria är en förebild även i att begrunda och minnas, något det är lätt att glömma i vårt hektiska liv.

Så har vi de kvinnor jag har haft förmånen att känna och iaktta personligen. Först och främst har vi min mamma, Irma. Hon var väldigt noga med att vara sanningsenlig och ärlig, och med att göra rätt för sig. Jag brukar säga att om man slår upp ordet ”redbar” i ordboken, så finner man en bild på min mamma. Hon var inte medlem i kyrkan, men hon var på många sätt en förebild i hur en sista dagars helig bör leva. När jag först hörde talas om Visdomsordet kändes det bekant, eftersom mamma var mycket hälsomedveten. Hon såg till exempel till att alltid ha ett fat med färsk grönsaker på matbordet. Hon var också en flitig motionär. Under många år promenerade hon till jobbet varje morgon – en timmes promenad!



När hon blev gammal fick hon Alzheimers sjukdom. Även i detta var hon en förebild, ständigt glad och tacksam. Jag kunde ringa henne och säga: ”Hej mamma! Nu sätter jag mig i bilen, och så är jag hos dig om en halvtimme.” När jag kom hade hon förstås glömt att jag skulle komma, men utropade glatt: ”Nej men är du här! Vilken överraskning!” Alzheimers medförde också att hon sa precis vad hon tänkte, men det var aldrig något elakt. Jag insåg då att det var bäst att börja öva på att tänka vänligt i alla sammanhang så att jag inte heller sårar någon om jag också skulle få Alzheimers så småningom.

När mamma gick bort berättade personalen på demensboendet vilken glädje det var att ha hand om henne, eftersom hon alltid var så glad och vänlig. Det kan kännas förnedrande att bli hjälplös och inte komma ihåg hur man tar hand om sig, men mamma tog sin situation med värdighet och godhet. Jag hoppas kunna efterlikna henne!

En annan förebild är min väninna Ingrid, som jag träffade på Svung när vi var tonåringar. Jag såg genast att det var något särskilt med henne – en värdighet och resning som inte många tonåringar har. Under alla de år som gått sedan dess har jag iakttagit hennes vänlighet, tålmod och rakryggade mod. Hon ser också det goda i andra, och det gör att jag vill vara den fina person hon ser mig som.

För ett antal år sedan hade Pressbyrån en kampanj för att försöka få folk att köpa deras färska kanelbullar, där de på affischerna visade upp tomma kanelbulleformar med en fråga i. På en av dem stod det: ”Du måste välja två av dina

vänner som föräldrar. Vilka väljer du?” Min ögonblickliga tanke gick till Ingrid och hennes man, som har uppfostrat sina barn med kärlek, tålmod, vänlighet och fasthet. Bättre föräldrar står knappast att finna!

Sedan har vi Christine, som jag lärde känna när jag gick på BYU i Provo. Under den termin då vi bodde i samma studentbostadshus mådde jag inte så bra, men varje gång jag stötte på Christine sa hon något vänligt som lyfte upp mig. När det närmade sig jul skrev jag ett julkort till henne och tackade henne för det hon hade gjort för mig. Hon knackade på med tårar i ögonen och berättade att hon inte hade insett att jag inte mådde bra – hon hade bara som vana att alltid säga de vänliga saker hon tänkte. Ända sedan dess har jag försökt följa hennes exempel. Det kan göra all skillnad i världen för någon trots att jag inte är medveten om det.

Och så har vi Rut, en dam i 80-årsåldern som gick i min församling när jag var ung och nygift. Hon såg mig i ögonen med kärleksfull blick, och fick mig alltid att känna mig älskad och värdefull. Så småningom dog hon. På hennes begravning kom många släktingar och efterkommande. Under defileringen var den sista gruppen i kön en ung familj med mamma, pappa och en liten flicka som var sex eller sju år gammal. När de hade rundat kistan och skulle sätta sig igen vägrade flickan att lämna kistan. Hon stod kvar en lång stund och klappade kistan, och jag insåg att Rut måste ha fått även henne att känna sig värdefull och älskad. Det gjorde ett djupt intryck på mig.

Det finns naturligtvis många fler kvinnor som varit förebilder för mig på olika sätt, både i mitt liv och i skrifterna. Det här är bara ett axplock, och det är flera som betyder mycket för mig som inte tas med i den här artikeln. Men det är slående för mig att de förebilder jag främst tänker på inte är kvinnor som gjort något stort med buller och bång, utan kvinnor som med sina dagliga handlingar och val har hjälpt mig och visat mig vägen. Jag är så tacksam för att få lära känna och läsa om kvinnor som har återspeglat Frälsarens kärlek i sina handlingar, ord och val, och jag hoppas att i min tur kunna bli en av dessa kvinnor för någon som behöver mig. ■

Vi verkar tillsammans

Patricia Espinoza

Jakobsberg församling

Patricia Espinoza blev avlöst från sitt ämbete som Hjälpföreningens president under Stockholms stavs-konferens i november 2023. Här kommer delar av det tal hon höll då.

Kära bröder, systrar och vänner till kyrkan! Jag är oerhört tacksam för möjligheten att få kunna dela med mig av mina känslor och tankar angående min tid som Hjälpföreningens president i Stockholms stav, sju år och tio dagar blev det. Jag älskar mina bröder för ert stöd, er respekt och kärlek som ni visar oss kvinnor och det stöd ni ger era hustrur, men i dag vill jag vända mig till mina systrar i Sion. Jag vill citera psalmen med samma namn:

“Som systrar i Sion vi verkar tillsammans, vi ber om välsignelser, ber om Guds stöd. Att uppbygga riket är hela vår strävan, samt trösta och lindra de lidandes nöd.

Den uppgift vi fått är att tjäna likt änglar, ett kall som vi fullgör i stort och i smått. Att frikostigt ge av vår kärlek till andra ger glädje och lycka i rikaste mått.

Ja, stor är missionen och vidsträckt visionen av tjänande, ödmjukhet, hängiven bön. Ty endast med Andens gudomliga ledning kan visdom och framgång bli evigt vår lön.”

Tack systrar för er kärlek, ert stöd och alltid det varma bemötande vid församlingskonferenser, aktiviteter och även de privata samtal som vi har haft! Låt oss fortsätta tjäna andra, sträcka ut vår hand till andra, ha glädje i evangeliet, dela med oss till andra som behöver ljus i sina liv och låt oss göra detta tillsammans med Kristus, han ska alltid vara i fokus för då blir alltid allting bra!

Sju år har gått väldigt fort och jag har haft det underbart. Jag har lärt mig mycket, NI systrar har lärt mig mycket. Tack till mina finaste rådgivare under denna tid, tack till stavs-presidentskapet som stöttat oss hela vägen. Vi har tillsammans kommit närmare varandra, låt oss fortsätta så, låt oss omfamna de

nyomvända till vår stora heliga familj. Låt oss stödja den nya hjälpföreningens presidentskap!

”Mina bröder och systrar, det finns människor omkring oss som behöver vår uppmärksamhet, vår uppmuntran, vårt stöd, vår tröst och vår vänlighet. /.../ Vi är Herrens händer här på jorden, med uppdraget att tjäna och lyfta hans barn. Han är beroende av var och en av oss.” (Thomas S. Monson, ”Har jag hjälpt någon idag?”, *Liahona*, >nov. 2009, s. 86)

Jesu Kristi kyrka av sista dagars heliga är den kyrka som vi ska växa upp i, både andligt och som gemenskap. Kristus leder, kyrkan är hans rike på jorden och vi är hans lärjungar. Låt oss vara trofasta i våra förbund. ■



Patricia Espinoza

Evangeliet är en gåva

Anonym

Jag föddes i början av 1970-talet. Mina biologiska föräldrar hade beseglats till varandra och mitt äldre syskon i templet i Schweiz något år innan jag föddes. Sedan blev det plötsligt skilsmässa innan jag ens fyllt ett år. Min mor flyttade långt bort och försvann därmed helt ur mitt liv. Far gifte samma år om sig med personen som blev min mamma: En fränskild ny medlem med flera småbarn. Hon kom ur en relation som inte varit bra.

Efter att mina föräldrar gift sig, fyllde de på familjen med gemensamma barn. Båda hade långa arbetsdagar (en inom och en utanför hemmet) och båda påverkades av föregående relation. Vi fick ingen perfekt uppväxt, men vi hade mat, kläder, husrum och möjlighet till skolgång. Kyrkan var dessutom en självklar del av familjelivet. Vi höll bordsbön och kvällsbön varje dag. I perioder läste vi skrifterna tillsammans och höll hemafton. Hemlärare besökte oss och mina föräldrar tjänade i olika ämbeten.

I tonåren började mina syskon ett efter ett att droppa av från kyrkan. Bara ett syskon blev kvar. Det fattades en del okloka beslut och stundtals var det faktiskt en riktigt rörig miljö. Ur den här miljön har jag kommit, idag den ende ur en stor skara barn som är engagerad i kyrkan. Mer än en gång har jag undrat hur det blev så. Hur kan ett evangeliecentrerat liv vara så självklart för mig, när det är så passé för mina syskon? Spelar det någon roll vad vi gör som föräldrar, när barnen ändå gör som de vill? Spelar det överhuvudtaget någon roll vad

vi gör som församlingsmedlemmar och i våra ämbeten, när våra syskon i evangeliet ändå gör som de vill?

Jag tror frågorna behöver ställas i ett större sammanhang. Innan jag reflekterar över andras nyttjande av sin handlingsfrihet, kan jag behöva komma ihåg och begrunda hur ”barmhärtig Herren har varit mot människobarnen” (Moroni 10:3), inklusive mot mig. Han har gett mig evangeliet, vilket ger mig frid, kraft och vissheten att jag är värdefull. Han har även hjälpt mig förstå att vi alla hör ihop. I sina tempel låter han oss arbeta för att binda samman hela människosläktet. Det arbetet kommer inte att upphöra förrän ”Guds avsikter utförts och den store Jehova säger att verket är fullbordat”.

För många år sedan diskuterade jag barnuppfostran i evangeliet med ett gift par från en annan del av världen med helt annat sätt att uppfostra barn på. De sade: ”Att få växa upp i kyrkan är vår gåva till våra barn. Vad de som vuxna gör med den gåvan, får de själva ta ansvar för.” Med svenska öron kan det låta hårt, men svaret har förblivit hos mig. Det jag gör som förälder och i mitt tjänande är en gåva. Gud älskar en glad givare (2 Kor 9:7), men har jag verkligen gett gåvan med glädje, om jag sedan vill bestämma hur gåvan ska användas?

Ytterligare en del av det större sammanhanget är insikten om vikten



av att hålla ut. Vi kämpar den goda kampen ända tills vi fullbordat loppet (2 Tim 4:7), för ”vi vet inte om de inte kommer att återvända och omvända sig och komma till [Jesus] med helhjärtat uppsåt, så att [han] kan hela dem” (3 Ne 18:32). Därutöver är det en stor förmån att få vara en av vingårdens Herres tjänare och gå i ok med honom.

Nu har jag egna barn som väljer att inte vara i kyrkan. Jag har inte gett dem en perfekt uppväxt, men deras grundläggande behov har tillgodosetts och kyrkan har varit en självklar del av familjelivet. Vi har hållit familjebön varje dag och i perioder har

vi både läst skrifterna tillsammans och haft hemafton. De ser mig tjäna i kyrkan. Jag vilar i att de är goda människor som gör gott för andra. Jag litar på deras förmåga att förvalta de gåvor de fått. Jag gläds över att få vara deras förälder och för stunder där vi lär av varandra. Jag känner en tacksamhet över att ha evangeliet i mitt liv. Jag vill fortsätta låta Kristi försoning förändra mig. Jag kommer inte sluta springa förrän loppet är över. ■

Den låsta källaren

Sophia McLaughlin

Västra Frölunda församling

Jag fick tidigt i livet en upplevelse som lärde mig något viktigt om bönesvar. Utifrån betraktat verkar den kanske inte så märkvärdig, men för mig var det en betydelsefull erfarenhet som jag alltid bevarat i mitt minne.

Jag var barn till en ensamstående mamma. Därför var jag på eftermiddagarna dagbarn efter skolan hos en familj mamma kände. Vi tillhörde samma gren. De bodde i ett litet hus i vad jag tror var ett sommarstugeområde ute på landet. Varje eftermiddag hämtade mamma mig på skolan inne i stan och körde mig dit så jag hade sällskap när hon fortsatte sin långa arbetsdag.

Familjen hade tre barn som var yngre än jag. Vi lekte gärna tillsammans. Ibland höll vi till i husets inredda källarkontor. Utrymmet hade en separat ingång på husets utsida, det var enda vägen ut och in.

En dag lekte jag och familjens två flickor tillsammans i källaren. En av dem tröttnade på leken efter en stund och lämnade källaren för att gå upp och in i huset istället. Något senare var också vi två som stannat kvar nöjda och bestämde oss för att göra detsamma. Då fann vi att vi inte kunde öppna dörren. Hur vi än bar oss åt med handtaget och vredet kunde vi inte få upp den. Vi var inlåsta och hade inget sätt att kontakta dem som var



uppe i huset. I själva verket var vi inte i någon fara, det var ett stort utrymme och förr eller senare skulle någon ha insett var vi var, men vi var inte så gamla och det var otäckt att känna sig fången.

Jag hade lärt mig om bön i primär och föreslog att vi skulle be om det. Vi bad vår himmelske Fader att öppna dörren åt oss. Jag var så övertygad att vår bön skulle vara slutet på våra bekymmer att jag blev lite förvånad när vi efter "amen" återigen kände på dörren och fann att den fortfarande var låst. Vi gjorde om det hela ett par gånger till med samma resultat. Varför öppnades inte dörren? Är det inte så bön fungerar? Efter tredje eller kanske fjärde bönen avslutats föll min blick på det lilla källarfönstret uppe under taket. Nedanför fönstret stod en soffa. Idén kom till mig att man skulle kunna nå fönstret genom att klättra upp på soffryggen och att det var stort nog för ett barn att kravla sig igenom. På så sätt kunde vi ta oss ut. Jag kände en triumferande lättnad och glädje och förstod att det inte var en slump att jag fått idén, utan ett bönesvar.

Trots denna tidiga lärdom om hur bönesvar inte alltid ser ut (kanske sällan ser ut) så som vi föreställer oss, har jag fått lära mig det om och om igen när den naturliga människan i mig blir otålig och missnöjd. Jag jobbar fortfarande på det och räknar med att fortsätta så livet ut, men varje liten erfarenhet blir en droppe olja i min lampa som lyser upp mitt sinne när svaret tycks dröja. "När Herren stänger en dörr, öppnar han ett fönster" sägs det ibland. Jag kan vittna om att det stämmer, för jag har upplevt det – bokstavligen! ■

Herrens ömma barmhärtighet

Eva Forsberg Landrö

Utby församling

Under Göteborgs stavs-konferens i september 2023 höll Eva Forsberg Landrö ett tal som kommer att publiceras i de lokala sidorna uppdelat i två artiklar. Här nedan är den första delen.

Ur primärsången Barnets bön: "Himmelske Fader är du alltid där? Hör du vart barn som ber till dig från jorden här?" Ibland ställer vi oss dessa frågor. Är du där Gud, hör du mig verkligen? Men vi får inte ge upp om Gud, han är den fjärde väktens Gud. Lärjungarna på Jesu tid fick uppleva det när de slet med att ro mot vinden (Markus 6: 48-51). Det står att Jesus såg dem redan på kvällen hur de slet, men han kom inte och stillade stormen tills under nattens sista fjärdedel. Gud kanske dröjer, men han kommer, på det bör vi inte tvivla.

Jag blev ombedd att tala om bön, men ju mer jag skrivit på talet desto mer handlar det också om att jag fått del av det som Äldste Bednar i ett tal från 2005 benämner "Herrens ömma barmhärtighet" (1 Ne 1:20). Äldste Bednar poängterar följande punkter om Herrens ömma barmhärtighet:

- De är välsignelser som är verkliga.
- De är välsignelser som inte kommer slumpvis eller bara av en tillfällighet.
- De är välsignelser som vi kan urskilja, erkänna och värdesätta ofta på grund av Herrens val av tidpunkt.
- De är mycket personligt anpassade välsignelser, till exempel i form av beskydd, ledning, tröst, stöd, styrka eller andliga gåvor.
- Trofasthet, lydnad och ödmjukhet inbjuder innerlig barmhärtighet till vårt liv.
- Frälsaren är angelägen om att ge oss dessa gåvor.
- Vi kan alla få del av den, Herrens ömma barmhärtighet.

Jag manades till att berätta händelser ur mitt liv, förhoppningsvis kan det stärka tron hos några av er.

Jag växte upp utan evangeliet. Vid 15 års ålder mådde jag inte så bra, skulle nog säga att jag var lite deprimerad. Denna svårighet ledde till att jag bad till Gud om att visa mig vilken kyrka som var sann. Gud hör alltid bön, men svaret fick jag vänta två år på och då hade jag nästan glömt av att jag bett om det. Men svaret kom: Jag träffade missionärerna i gymnasieskolan och jag och min bästa vän Cina blev sen undervisade i cirka tre månader innan vi döptes.

Genom bön visste vi att det var sant. Evangeliet var så stort och fantastiskt. Vi kände stor glädje över all kunskap som vi fick, när vi läste och diskuterade skrifterna överallt där vi var. Det var en underbar tid. Efter cirka två år var jag fortfarande övertygad om att kyrkan var sann, men däremot var jag inte så säker i min tro att Gud skulle finnas där för mig i mitt personliga liv. Jag döptes i Karlskrona. Det är ett litet ställe och kyrkan är liten där och när min kompis Cina flyttade och började läsa på BYU, kände jag mig ensam.

För att göra en historia kort träffade jag en man utanför kyrkan och bröt kyskhetslagen. Jag insåg väldigt fort att jag inte kunde hålla på att leva på detta sätt mot min kunskap, så jag sa till honom att antingen gifter vi oss eller så är det över. Vi gifte oss, flyttade till Göteborg och startade en familj. Efter vårt giftermål redde jag upp saker med min biskop och återgick sedan till full aktivitet i kyrkan. Jag kämpade under 15 år och lärde barnen om evangeliet, om bön och jag höll hemafton och tog mina tre barn till kyrkan varje söndag.

Jag läste också vad kyrkans ledare sa om att vara hemma med barnen, så jag stannade hemma under lång tid. Egentligen passar det inte min personlighet, men jag trodde på att lydnad är himmelens första lag. Så jag försökte att efter bästa förmåga efterleva detta. Efter att ha fått två barn gladdes jag åt att fortsätta plugga. Så jag blev verkligen inte glad när det sedan gick upp för mig att barn nummer tre var på gång. Jag mådde inte psykiskt bra på grund av detta. För just då hade jag en liten son som höll på med små terroristattacker (i mina ögon). Han höll till exempel ut hela kannan med saft på golvet, han höll schampo i mina skor, han använde tandkräm för att lösa upp



oljan i min pappas oljemålningar. Han var en uppfinningsrik marodör.

Just då orkade jag inte tänka mig en son till. Det gick bara inte. Så en kväll låg jag i sängen och funderade igenom en rad namn både tjej- och killnamn för att försöka välja ett namn. När jag kom till namnet Ida blev det som en varm ström genom mig. Nu visste jag fyra saker:

1. Jag visste att det var en flicka, vilket var en stor lättnad.
2. Jag visste vad hon skulle heta.
3. Jag visste att det var meningen att Ida skulle födas till jorden, det var ingen olycka.
4. Jag visste att Herren hade givit mig uppenbarelse, att han såg mig, att han brydde sig. Det var en mäktig känsla.

Trots detta var jag ändå nere över att jag skulle ha ett barn till, jag hade sett så fram emot att göra något annat. När min dåvarande man åkte i väg på svensexå över en natt och inte tycktes förstå hur dåligt jag mådde, ringde jag min stödsyster Eva. Hon kom och skjutsade mig till psykakuten, så dåligt mådde jag. Jag minns inte exakt vad de sa och gjorde där förutom att föreslå abort, men då ville jag inte lyssna längre. Det var helt uteslutet för mig. Världens lösning på problem, är inte Herrens.

Livet kändes lite ljusare allteftersom. I slutet av graviditeten kunde en barnmorska på en rutinkontroll tala om att jag skulle åka till sjukhuset direkt. Det var något med barnets hjärtljud. På sjukhuset beslutades att förlossningen skulle sättas i gång i förtid och jag bad om och fick en välsignelse. I den uttalades att det skulle gå bra med bebisen, så jag kände mig lugn. Att vara lugn är annars inte något som jag varit speciellt bra på när något farligt eller allvarligt händer. Ida föddes och de rusade i väg med henne, för hjärtat lät inte bra, sa de. Jag var bara lugn. Efter någon dag blev vi inkallade till doktorn och hon sa att det inte verkar som att jag förstod att det var ett allvarligt fel på min flicka. Fortfarande var jag bara lugn.

Ida blev skickad med ambulans till hjärtkliniken och blev inlagd i två veckor. Vi fick till slut komma hem och Idas hjärta kompensterade för hennes medfödda fel. Hon mådde bra under hela sin uppväxt.

Samtidigt innan allt det här med hjärtfelet uppdagades så fick min väninna Cina som fortfarande bodde i USA, en maning från den Heliga Anden att sätta sig på ett flygplan och flyga till mig i Göteborg, för hon kände att jag behövde det. Åh, vad vi behövde henne! Hon tog hand om våra två andra barn så att vi kunde vara på sjukhuset i två veckor.

Ida visade sig vara en underbar unge, en stor gåva i mitt liv. Det händer att jag tänker på vad jag hade blivit berövad om jag gått in för världens kortsiktiga lösning att avbryta graviditeten. Då hade jag blivit berövad en av de närmaste, viktigaste och starkaste relationer jag har. En jobbig situation kan i förlängningen visa sig vara en välsignelse. ■

Del två publiceras i juninumret av Liahona.



Kollage från tempelbesök

Stockholms tempel stängdes våren 2023, men tempelbesöken fortsätter så klart. Här kommer ett kollage med bilder från några medlemmars besök till olika tempel under året. Fler bilder kommer att delas i kommande nummer av *Liahona*. ■



Helena och Daniel Österlund från Handens församling besökte Helsingfors tempel i november.

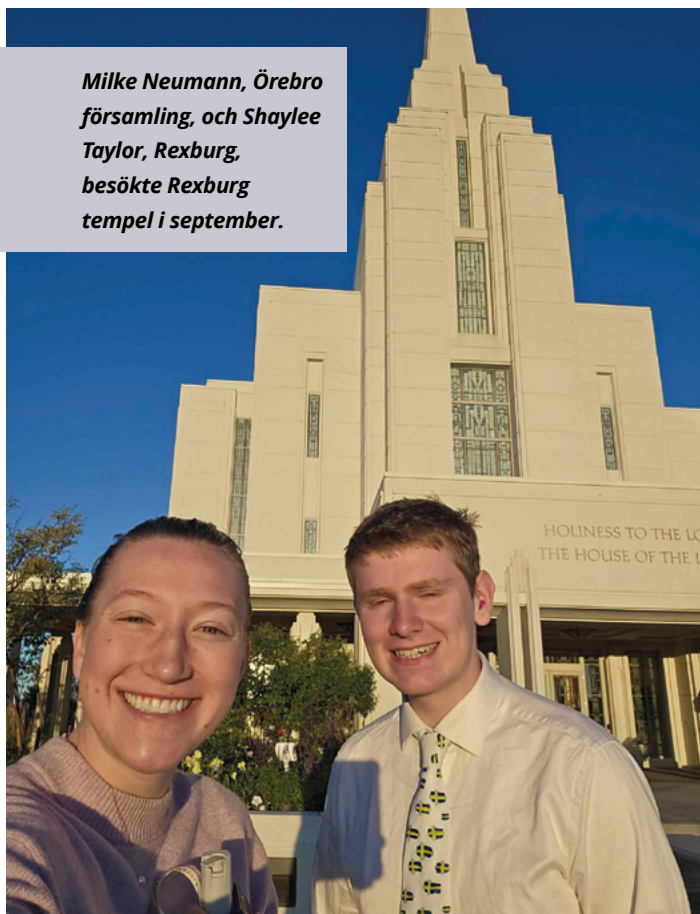
Carina Hansson-Palo från Linköpings gren besökte Roms tempel i oktober.



Syskonen Josef, Emmy och Isak, Västerås gren, framför Roms tempel i november.



Milke Neumann, Örebro församling, och Shaylee Taylor, Rexburg, besökte Rexburg tempel i september.





Elisabeth och Geronimo Bautista, Västerås gren, besökte Roms tempel tillsammans med barnbarnen i november.



Borås församling åkte tillsammans till Köpenhamn i augusti.



Elisabeth Gillman, Jönköpings församling, besökte Köpenhamns tempel i juli.



Flera systrar från Jakobsbergs församling åkte till Helsingfors tempel i oktober.



Jeanette och Benny Andersson, Trollhättans församling, och Lydia L. Söderberg, Västra Frölunda församling, åkte i början av sommaren till Köpenhamns tempel.

Vill du bidra till de lokala sidorna?

Redaktionen

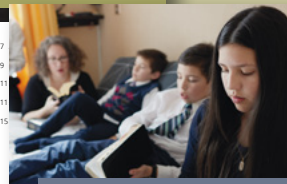
Vi vill inbjuda fler att dela med sig av sina andliga erfarenheter, omvändelseberättelser eller andra trosstärkande historier och tankar. Mejla frågor och bidrag till: liahona.sverige@gmail.com.

Att prenumerera på kyrkans tidningar är gratis. Beställ din prenumeration av *Liahona* genom att logga in med ditt kyrkkonto på hemsidan: MagazineSubscriptions.ChurchofjesusChrist.org.

Om du har frågor om en pågående prenumeration gå in på <https://store.churchofjesuschrist.org/> för att hitta kontaktinformation. ■



L2	Intygaren om Filip profeten	L7
L3	Minnet av den som blev en kristen	L9
L4	Minnet av den som blev en kristen	L11
L5	Minnet av den som blev en kristen	L13
L6	Minnet av den som blev en kristen	L15
L7	Minnet av den som blev en kristen	L17



L2	Minnet av den som blev en kristen	L11
L3	Minnet av den som blev en kristen	L12
L4	Minnet av den som blev en kristen	L13
L5	Minnet av den som blev en kristen	L14
L6	Minnet av den som blev en kristen	L15
L7	Minnet av den som blev en kristen	L16



L2	Minnet av den som blev en kristen	L11
L3	Minnet av den som blev en kristen	L12
L4	Minnet av den som blev en kristen	L13
L5	Minnet av den som blev en kristen	L14
L6	Minnet av den som blev en kristen	L15
L7	Minnet av den som blev en kristen	L16
L8	Minnet av den som blev en kristen	L17
L9	Minnet av den som blev en kristen	L18
L10	Minnet av den som blev en kristen	L19
L11	Minnet av den som blev en kristen	L20