

Liahona

**Förstå missbruk
och dess inverkan
på nära och kära,
sidorna 16, 22**

Vår kontakt med himlen, sidan 12

Hur förbund binder oss till Gud och
till varandra, s. 26



KYRKAN
FINNS
HÄR

Sydney Australien





Vid Sydneys vackra naturliga hamn ligger ett möteshus där fyra av Australiens 309 sista dagars heliga församlingar träffas: en vardera på engelska, tonga, spanska och mandarin. Denna mångfald är typisk för Sydney, en stad som vibrerar av kulturella influenser från hela världen.

Kyrkan introducerades i Australien 1840 av William James Barratt, en 17-åring från Storbritannien. Han döpte den första australiensiska medlemmen, Robert Beauchamp, som senare blev missionspresident.

De första medlemmarna i Australien ställdes inför hårda angrepp från dagstidningarna, och många emigrerade till Utah, USA. Men andra australiensiska sista dagars heliga härdade ut, och med tiden började kyrkan växa. I dag finns det drygt 151 000 medlemmar i Australien, och de har prisats av nyhetsforum för sina insatser inom humanitär hjälp efter sådana naturkatastrofer som skogsbränder och cykloner.

- Den första missionen i Australien organiserades 1851, och nu finns det sex missioner.
- Kyrkans första möteshus i Australien byggdes 1904 i Brisbane.
- Sydney tempel invigdes 1984, följt av tempen i Adelaide (2000), Melbourne (2000), Perth (2001), och Brisbane (2003).



Vi behöver varandra



Att finna frid i missbrukets storm

Chakell Wardleigh

22

Har du någon gång ställts inför en utmaning som du förtvivlat försökte dölja eftersom du var rädd för vad andra skulle tänka? Min familj och jag har det. Vi kämpade med det i årtal medan vi såg min bror plågas av drogmissbruk.

På sidan 16 hittar du en psykologs beskrivning av missbruk, hur man lär sig förstå det, hur man känner igen det, hur det påverkar familjen och hur du kan vara till hjälp. Sedan följer min egen berättelse om hur min brors missbruk har påverkat och format mig under de senaste tio åren.

Hur gärna vi än vill övervinna svårigheter på egen hand och leva fullkomliga liv, är sanningen den att vi behöver varandra, för

ingen av oss slipper ifrån utmaningar.

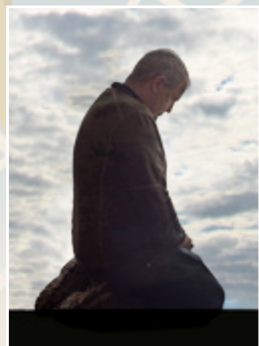
Det är meningen att vi ska "bära varandras bördor" (Mosiah 18:8), och Frälsaren kan visa oss hur vi gör det uppriktigt om vi låter honom.

Det är min förhoppning att vi ska sträva efter att förstå, att visa empati och

kärlek i stället för att vara snara att döma. Genom att göra det får vi större frid och glädje oavsett vilka omständigheter vi befinner oss i.

Chakell Wardleigh

Kyrkans tidningar



En personlig relation till vår himmelske Fader genom bön

Äldste Juan A. Uceda

12



Att övervinna missbrukets plåga

Kevin Theriot

16

Stödverksamhetens principer: Utveckla empatin till att tjäna

8



- 5 Missionärsskolor runt om i världen** ☺
Visste du det här om de 13 missionärsskolorna?
- 6 Porträtt av tro: Shelly Ellegood – Kentucky, USA** ☺
Min utveckling har varit smärtsam, men Herren har byggt upp mig och gjort mig starkare.
- 8 Stödverksamhetens principer: Utveckla empatin till att tjäna**
Att tjäna är att lyfta. Vi kan lyfta andra när vi utvecklar empati för dem.
- 12 En personlig relation till vår himmelske Fader genom bön**
Juan A. Uceda
När var sista gången du kände något när du bad?
- 16 Att övervinna missbrukets plåga**
Kevin Theriot
Lär dig hur missbruk verkligen fungerar. Först då kan du eller närstående övervinna det.
- 22 Att finna frid i missbrukets storm**
Chakell Wardleigh
Trots de skadliga följderna av min brors missbruk fick jag frid och hopp genom Kristus.
- 26 Förbundsgemenskapens under**
Gerrit W. Gong
Genom att visa kristuslik kärlek till varandra hjälper vi varandra framåt på förbundsstigen.
- 32 Sista dagars heliga berättar** ☺
Tio timmar lång resa till templet. Att känna sig ensam i kyrkan. En läkares maning att lyssna. Profeten skickade ett brev till henne.
- 38 Oberoendets välsignelser**
Från ett vittnesbörd om tionde till tempelförbund ☺
- 40 Undervisa tonåringar och yngre barn**
10 tips för att undervisa om omvändelse ☺

☺ Korta budskap

På omslaget
Smärtsam tomhet—
En far saknas, av Merial
Waissman, Getty Images.



Avsnitt

Unga vuxna

42

Våra unga vuxna år är **en av de bästa tiderna att göra skillnad** i samhället, i våra hem och i världen.



Ungdomar

50

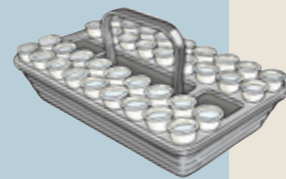
Försöker du bestämma dig för om du ska verka som missionär?

Ta reda på hur upplevelsen på missionärsskolan är.



Vännen

I **Vännen** den här månaden hittar du artiklar som **lär dina barn hur de kan förbereda sig för dopet.**



LÄS MER

I appen Evangeliebiblioteket och på liahona.lds.org kan du

- hitta månadens nummer
- upptäcka artiklar som bara finns digitalt
- söka i tidigare nummer
- lägga upp berättelser och feedback
- prenumerera eller ge bort en prenumeration
- förbättra dina studier med digitala verktyg
- dela artiklar och videor som du gillar
- ladda ner, lyssna på eller skriva ut favoritartiklar.

KONTAKTA OSS

Mejla dina frågor och feedback till
liahona@ldschurch.org.

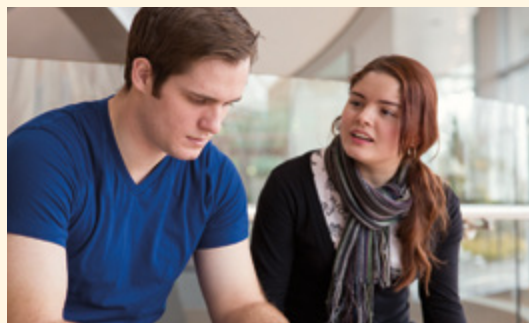
Skicka in dina trosstärkande berättelser på
liahona.lds.org eller skicka via vanlig post till:
Liahona, floor 23
50 E. North Temple Street
Salt Lake City, UT 84150-0024, USA

DIGITALA
ARTIKLAR

Har din dag inte tillräckligt med timmar? Så här får du ut så mycket som möjligt av din tid

Heather J. Johnson

Genom att sätta upp mål stakar vi ut rätt kurs i livet.



Du vet inte det du inte vet

Lori Fuller

Om vi bara kunde lyssna utan att försöka få någon att ändra sig tror jag att vi skulle bli förvånade över vad vi kan lära oss.

FEBRUARI 2019 ÄRGÅNG 143 NUMMER 2 LIAHONA 18602 180

Internationell tidskrift för Jesu Kristi Kyrka
av Sista Dagars Heliga

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

De tolv apostlarnas kворum:

M. Russell Ballard, Jeffrey R. Holland,
Dieter F. Uchtdorf, David A. Bednar,
Quentin L. Cook, D. Todd Christofferson,
Neil L. Andersen, Ronald A. Rasband,
Gary E. Stevenson, Dale G. Renlund,
Gerrit W. Gong, Ulisses Soares

Chefredaktör: Randy D. Funk

Rådgivande: Brian K. Ashton, Randall K.
Bennett, Becky Craven, Sharon Eubank,
Christina B. Franco, Donald L. Hallstrom,
Larry S. Kacher, Erich W. Kopischke,
Lynn G. Robbins

Verkställande direktör: Richard I.
Heaton

Chef för kyrkans tidningar: Allan R.
Loyborg

Verksamhetschef: Garff Cannon

Redaktionschef: Adam C. Olson

Biträdande redaktionschef: Ryan Carr

Publiceringsassistent: Francisca Olson

Skriv- och redigeringsteam: Maryssa

Dennis, David Dickson, David A. Edwards,
Matthew D. Flitton, Lori Fuller, Garrett H.
Garff, LaRene Porter Gaunt, Jon Ryan
Jensen, Charlotte Larcabal, Michael R.
Morris, Eric B. Murdock, Sally Johnson
Odekirk, Joshua J. Perkey, Jan Pinborough,
Richard M. Romney, Mindy Selu, Chakell
Wardleigh, Marissa Widdison

Huvudsansvarig för grafik: J. Scott
Knudsen

Grafikansvarig: Tadd R. Peterson

Formgivningsteam: Jeanette Andrews,
Fay P. Andrus, Mandie Bentley, C. Kimball
Bott, Thomas Child, Joshua Dennis, David
Green, Colleen Hincley, Eric P. Johnson,
Susan Lofgren, Scott M. Mooy, Emily
Chieko Remington, Mark W. Robison, Brad
Teare, K. Nicole Walkenhorst

Samordnare av immateriell

äganderätt: Collette Nebeker Aune

Produktionschef: Jane Ann Peters

Produktionsteam: Ira Glen Adair,
Julie Burdett, Thomas G. Cronin, Bryan W.
Gygi, Ginny J. Nilson, Marissa M. Smith

Prepress: Joshua Dennis, Ammon Harris

Tryckerichef: Steven T. Lewis

Distributionschef: Troy R. Barker

Översättning:
Översättningstjänst

Mariatorget 1A
118 48 STOCKHOLM
Tfn 08-556 029 80
E-post: myhrberg@ldschurch.org
För prenumeration och priser utanför
Förenta staterna och Kanada, gå till
store.lds.org eller kontakta kyrkans lokala
distributionscenter eller församlings- eller
grensledare.
Ansvarig utgivare för Liahona: Jerker
Myhrberg

Ansvarig för Kyrkorytt: Gösta Körlof

Redaktör: Terez Nilsson

Kromhult 202
241 65 HÄRLÖSA
Tfn: +46708-430416
E-post: terez.nilsson@gmail.com

Distribution

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

Prenumerationsinformation

Prenumeration eller ändring av adress
sker genom att kontakta Customer
Service (kundtjänsten)
Tel: 08-500 655 20
E-post: rcstockholm@ldschurch.org
Internet: store.lds.org
Priset för en helårsprenumeration är SEK

90:00 som insattes på bankgiro 5270-
5092. Ange Liahona och språk.

Skicka manuskript och frågor online
till liahona.lds.org; via post till *Liahona*, Rm.
2420, 50 E. North Temple St., Salt Lake
City, UT 84150-0024, USA eller via e-post
till liahona@ldschurch.org.

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

© 2019 Intellectual Reserve, Inc. Med
ensamrätt. Printed in the United States
of America.

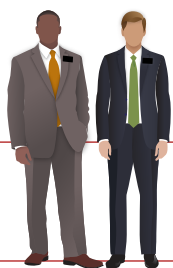
Copyrightinformation: Om inget
annat anges kan material från Liahona
kopieras för privat, icke kommersiellt
bruk (inklusive för ämbeten i kyrkan).
Den här rättigheten kan när som helst
återkallas. Visuellt material får inte kopieras

om förbehåll anges intill konstverket.
Copyrightfrågor bör ställas till Intellectual
Property Office, 50 E. North Temple St.,
FL 13, Salt Lake City, UT 84150, USA; e-post:
cor-intellectualproperty@ldschurch.org.

For Readers in the United States

and Canada: February 2019 Vol. 143
No. 2. LIAHONA (USPS 311-480)
Swedish (ISSN 1522-9246) is published
monthly by The Church of Jesus Christ of
Latter-day Saints, 50 East North Temple,
Salt Lake City, UT 84150. USA subscription
price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00
plus applicable taxes. Periodicals Postage
Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days'
notice required for change of address.
Include address label from a recent issue;
old and new address must be included.
Send USA and Canadian subscriptions to
Salt Lake Distribution Center at address
below. Subscription help line: 1-800-537-
5971. Credit card orders (Visa, MasterCard,
American Express) may be taken by
phone. (Canada Poste Information:
Publication Agreement #40017431)

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



MISSIONÄRSSKOLOR RUNT OM I VÄRLDEN

12
missionärsskolor

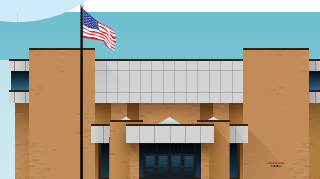
67 007
heltidsmissionärer
som verkar just nu

399
missioner

58
språk

20 515

Antal missionärer som utbildades förra året
på den **största missionärsskolan**
– i Provo, Utah, USA.



376

Antal missionärer som
utbildades förra året i
den **minsta missionärsskolan** – i
Johannesburg, Sydafrika.

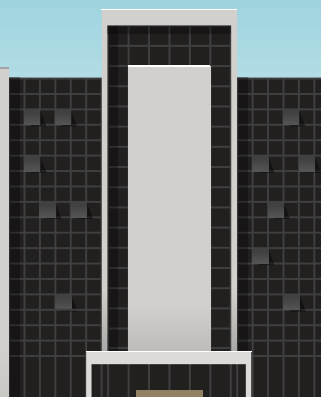


Det **största skolområdet**

– i Mexico City, Mexiko –
har **88** byggnader på
36 hektar.



Den
högsta skolbyggnaden
– i São Paulo,
Brasilien – har
7 våningar.



3 veckor: Tiden på missionärsskolan om missionären inte lär sig ett främmande språk.

6–9 veckor: Tiden på missionärsskolan om missionären lär sig ett främmande språk.



*Se sidan 50 för att få veta hur missionärsskolorna
förbereder missionärerna för att tjäna.*



Shelly Ellegood

Kentucky, USA



Olika val i livet höll Shelly borta från kyrkan i årtatal. Med hjälp av vänner i kyrkan fann Shelly så småningom styrkan och tron att gå vidare och vara ett gott exempel för sina barn.

CODY BELL, FOTOGRAF

Jag vet att jag inte kan gå tillbaka och ändra något, men mitt mål nu är att göra allt jag kan för att vara ett bra exempel för mina barn, eftersom det var många år som de inte hade det. Jag hoppas att de ser att jag har övervunnit många utmaningar.

Jag vill att de ska veta att de kan ta sig igenom svårigheter när de vänder sig till Frälsaren för att få hjälp. Det handlar om att ha tro och att aldrig ge upp. Herren har hjälpt mig längs vägen och jag vet att han kan hjälpa dem också. Utvecklingen har varit smärtsam, men Herren har byggt upp mig och gjort mig starkare.

LÄR DIG MER

Äldste Dieter F. Uchtdorf ger hopp och uppmuntran till dem som håller på att bli aktiva i kyrkan igen på lds.org/go/021902.

Lär dig hur du kan tjäna dem som inte kommer till kyrkan eller dem som börjar bli aktiva igen på lds.org/go/021903.

Hitta fler porträtt av tro på lds.org/go/18.

Stödverksamhetens principer

UTVECKLA EMPATIN TILL ATT TJÄNA

Att tjäna är att lyfta. Vi kan lyfta andra när vi försöker förstå vad de upplever och visar att vi är villiga att gå igenom det med dem.

Eftersom vår himmelske Fader vill hjälpa oss att bli som han kan prövningarna vi ställs inför i det här livet bli tillfällen att lära om vi litat på honom och stannat kvar på stigen. Tyvärr kan det vara särskilt svårt att hålla sig kvar på stigen när det känns som om vi måste klara av prövningarna på egen hand.

Men det var aldrig meningen att vi skulle vandra längs stigen ensamma. Frälsaren uppnådde fullkomlig empati eftersom han steg ner under allt för att han skulle veta hur han ska bistå oss i våra bedrävelser och skröpligheter (se Alma 7:11–12; L&F 122:8). Han förväntar sig att var och en av oss följer hans exempel och visar empati också. Varje medlem i kyrkan har ingått förbund att ”sörja med dem som sörjer, ja, och trösta dem som står i behov av tröst” (Mosiah 18:9). Trots att vi får svårigheter står det i skrifterna att vi ska vända oss utåt och stärka ”kraftlösa händer och svaga knän” och göra ”stigarna raka för [våra] fötter, så att den haltande foten inte går ur led” (Hebr. 12:12–13; se även Jes. 35:3–4; L&F 81:5–6).

När vi tar andra vid handen, låter dem luta sig mot oss och går med dem, hjälper vi dem att stanna kvar på stigen tillräckligt länge för att Frälsaren inte bara ska omvända dem – ett av huvudsyftena med stödverksamheten – utan också bota dem (se L&F 112:13).



Vad är empati?

Empati är att förstå en annan persons känslor, tankar och tillstånd från deras perspektiv i stället för vårt eget.¹

Det är viktigt att vi visar empati i vår strävan att tjäna andra och fullfölja vårt syfte som stödbroder och stödsysstrar. Det gör det möjligt för oss att sätta oss in i deras situation.

Vandra i någon annans skor

Det har berättats om en blyg sista dagars helig man som ofta satt ensam på bakersta raden i kapellet. När en medlem i äldstekommitte plötsligt gick bort gav biskopen prästadsömsvålsignelser till äldstens familjemedlemmar för att trösta dem.

Hjälpföreningens sysstrar kom och lämnade mat. Välmenande vänner och grannar besökte familjen och sa: "Låt oss veta om det finns något vi kan göra för att hjälpa till."

Den blyge mannen besökte familjen senare under dagen. När han ringde på dörrklockan och änkan öppnade, sa han bara: "Jag har kommit för att putsa era skor." Efter ett par timmar var hela familjens skor putsade och blänkta i förberedelse för begravningen. Söndagen därpå satt familjen till den avlidne äldsten bredvid den blyge mannen på raden längst bak.

Här var en man som kunde avhjälpa ett ouppfyllt behov. Både de och han välsignades av hans tjänande i empati.

JESUS KRISTUS TJÄNADE MED EMPATI

När Frälsaren visade sig för nephiterna undervisade han dem tills han visste att de, i sitt nuvarande tillstånd, inte kunde förstå allt han hade att undervisa dem om. Men han visste också att de inte ville att han skulle ge sig av.

Han slutade undervisa dem genom att förklara evangeliet och började i stället sörja för deras timliga behov genom att uppmana dem att föra fram sjuka, lama, blinda och krymplingar. Han botade dem. Sedan bad han för dem och betjänade deras barn. Han tillbringade tid med var och en enskilt och välsignade dem.

Vad kan vi lära oss av Frälsarens exempel på empati när han tjänade nephiterna?



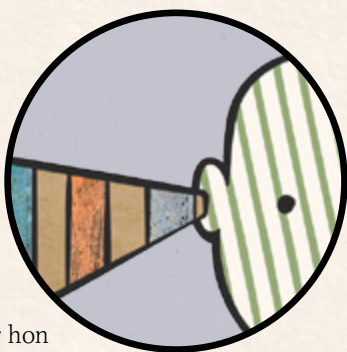
Hur fungerar empati?

Under de senaste 30 åren har ett växande antal forskare studerat empati. Även om många behandlar ämnet från olika ståndpunkter är de flesta av dem överens om att empati är något som man kan lära sig.²

För att förbättra vår förmåga att visa empati kan det vara till hjälp att ha mer kunskap om hur empati fungerar. Följande förslag är allmänt accepterade som empatins grundläggande beståndsdelar.³ Även om de ofta inträffar utan att vi ens vet det, är det lättare att se hur vi kan förbättra oss om vi är medvetna om dem.

1. Förstå

Empati kräver att vi förstår den andres situation. Ju bättre du förstår hans eller hennes omständigheter, desto lättare blir det att förstå hur han eller hon känner och vad du kan göra för att hjälpa till.



För att förstå hans eller hennes situation är det viktigt att du aktivt lyssnar, ställer frågor och rådgör med personen och andra. Du kan lära dig mer om de här begreppen i de föregående artiklarna om stödverksamhetens principer:

- "Fem saker som bra lyssnare gör", *Liahona*, juni 2018, s. 6.
- "Rådgör om deras behov", *Liahona*, sep. 2018, s. 6.
- "Få hjälp att hjälpa andra", *Liahona*, okt. 2018, s.6.

I vår strävan att förstå måste vi ta oss tid att försöka förstå en persons unika situation i stället för att göra antaganden baserade på någon annan som hade en liknande upplevelse. Annars kanske vi misslyckas och får personen att känna sig missförstådd.

2. Föreställ dig

I vår strävan att hålla våra förbund att sörja med dem som sörjer och trösta dem som står i behov av tröst, kan vi också be om att den Helige Anden ska hjälpa oss förstå vad någon kan känna och hur vi kan vara till hjälp.⁴



Men när vi förstår en persons omständigheter, kan var och en av oss – oavsett om det händer naturligt eller inte – öva på att föreställa oss hur vi skulle tänka eller känna om vi var i den situationen. När vi gör det kan vi låta våra egna tankar och känslor vägleda vår reaktion.

När vi väl förstår någons annans omständigheter och föreställer oss hur vi skulle känna i hans eller hennes situation, är det viktigt att vi är försiktiga med att döma (se Matt. 7:1). När vi är kritiska mot hur någon hamnade i en situation kan det leda till att vi avfärdar smärtan som situationen orsakar.

3. Reagera

Sättet vi reagerar på är viktigt eftersom det är så vi visar vår empati. Det finns oräkneliga sätt att förmedla vår förståelse, både verbalt och ickeverbalt. Det är viktigt att komma ihåg att vårt mål inte nödvändigtvis är att lösa problemet. Ofta är målet helt enkelt att lyfta och stärka genom att låta dem veta att de inte är ensamma. Det kan innebära att du säger: "Jag är så glad att du berättade det" eller "jag är ledsen för din skull. Jag vet hur det känns" eller "det måste göra ont".

I vilket fall som helst kan vår reaktion inte vara något vi låtsas. Den måste vara ärligt menad. Och att när så är lämpligt visa sig sårbar nog att låta den andra se dina svagheter och din osäkerhet kan skapa ett värdefullt band mellan er.



En uppmaning till handling

När du begrundar omständigheterna för dem du tjänar, föreställ dig då att du är i deras situation. Be om att förstå hur de känner och vad du skulle tycka var till bäst hjälp om du var i deras situation. Din reaktion må vara enkel, men den är meningsfull. ■

Artiklarna under inslaget "Stödverksamhetens principer" är avsedda att lära oss att ta hand om varandra och inte att ges som ett budskap under besök. När vi lär känna dem vi tjänar manar den Helige Anden oss så att vi vet vilket budskap de kan behöva utöver vår omsorg och medkänsla.

SLUTNOTER

1. Se W. Ickes, *Empathic Accuracy* (1997) och M. L. Hoffman, *Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice* (2000).
2. Se till exempel Emily Teding van Berkhout och John M. Malouff, "The Efficacy of Empathy Training: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials", *Journal of Counseling Psychology* (2016), 63(1), s. 32–41.
3. Se till exempel Brené Brown, *I Thought It Was Just Me (But It Isn't)* (2008); Theresa Wiseman, "A Concept Analysis of Empathy", *Journal of Advanced Nursing* (1996), vol. 23, s. 1162–1167 samt Ed Neukrug och andra, "Creative and Novel Approaches to Empathy: a Neo-Rogerian Perspective", *Journal of Mental Health Counseling*, 35(1) (jan. 2013), s. 29–42.
4. Se Henry B. Eyring, "Hjälparen", *Liahona*, maj 2015, s. 17–21.



**Äldste
Juan A. Uceda**
i de sjuttios
kvorum

En personlig
relation till vår
himmelske Fader
genom

bön



När var sista
gången du
kände något
när du bad?



När jag ringer på mobilen till min mor och far i New Jersey, USA, kan jag tydligt höra deras röster. Jag vet inte hur det är möjligt, utan någon kabel eller synlig koppling, att prata med dem så långt borta. Men jag vet att det fungerar!

Fråga mig nu inte hur det är möjligt att miljontals människor kan be samtidigt, och på olika språk, och vår Fader i himlen är redo att lyssna och svara samtidigt. Jag kan inte förstå hur det fungerar. Men jag vet att det fungerar!

Liksom med mobilen, fungerar bön, fastän vi kanske inte förstår exakt hur. Men det finns en del som har med bön att göra som vi förstår.

Be från hjärtat

Vi läser i skrifterna: "När nu allt folket döptes, blev även Jesus döpt. Medan han bad, öppnades himlen" (Luk. 3:21). Jesus lär oss att en bön från hjärtat kan öppna himlen. Han sa: "Be, och ni ska få. Sök, och ni ska finna. Bulta, och dörren ska öppnas för er" (Matt. 7:7).

I dag använder vi ofta ordet *be* för att få något. Men på den ursprungliga grekiskan är ordet *aiteo*, vilket betyder att inte bara att be utan också att tigga, begära eller bönfälla. Himlarna öppnas inte om vi bara *säger* en bön. Däremot öppnas de om vi *tigger*, om vi *begär*, om vi *bönfaller*, om vi ber från hjärtat.

Känns det som om himlen öppnas när du ber? När kände du något senast medan du bad?

Förbered dig för att be

För att undvika att börja be på rutin och rabbla tomma ord (se Matt. 6:7; 3 Ne. 13:7), bör vi förbereda oss för att be. Jag föreslår att du läser ett skriftställe eller kort begrundar dina välsignelser. Vi kan var och en hitta sätt att förbereda oss för personliga böner.

Be också när det är svårt

Då och då skyndar vi oss igenom våra böner eller ber rutinmässigt. Ibland ber vi inte med tro på Jesus Kristus, och ibland ber vi inte alls. Men det är just när vi brister i tro eller inte känner för att be som vi behöver be allra mest.

President Brigham Young (1801–1877) sa: "När becksvalt mörker råder, när det inte finns ett uns av en önskan i hjärtat att be, ska jag då säga att jag inte ska be? Nej, [jag säger:] ...

knän, böj er på golvet; och mun, öppna dig; tunga, tala och så får vi se vad som kommer, och du ska tillbe Herren, Israels Gud, även om det känns som om du inte kan säga ett enda ord till hans fördel. Det är den seger vi har att vinna. ... Det står mellan anden och kroppen. De är oskiljaktigt förenade" (i *Journal of Discourses*, 3:207).

Satan vill inte att du ska be, för han vet att i det ögonblick du börjar be från hjärtat, får du andlig kraft och han förlorar inflytande över dig. En mäktig bön gör det möjligt för dig att hantera prövningar som ångest, depression och tvivel angående din tro.

Om du inte minns när du senast kände något medan du bad, gör då något åt det. Genom bön kan du skapa och bibehålla en personlig relation till din Fader i himlen.

Tillbringa ett ögonblick i himlen

När du står i desperat behov av hjälp från himlen kan bönen ge dig kraft att fatta de rätta besluten. En bön från hjärtat är

verkligen ett ögonblick i himlen, och även om svaren kanske inte kommer genast kan ett ögonblick i himlen hjälpa dig att staka ut din kurs under jordelivet.

I en värld där man "kallar det onda gott och det goda ont, som gör mörker till ljus och ljus till mörker, som gör bittert till sött och sött till bittert" (Jes. 5:20) behöver du veta att himlarna är öppna för dig.

Böner som uppsänds från hjärtat, mäktiga böner, kan ge dig andlig kraft att möta sådant. När himlarna är öppna kan vi känna frid, tröst, glädje och kärlek, även om vi kanske inte får full förståelse genast.

Följ Frälsarens exempel

Vi kan lära oss mycket genom att studera hur Frälsaren bad.

"Tidigt på morgonen, medan det ännu var mörkt, steg Jesus upp och gick ut till en enslig plats och bad där" (Mark. 1:35).

Jesus bad det första han gjorde på morgonen och sökte efter en enslig plats att be på. Ber du det första du gör på morgonen? Undviker du distraktioner? Kopplar du bort dig själv från världen och strävar efter att etablera kontakt med himlarna?

Lukas skriver också att Jesus "drog sig ... undan ut i öde-marken och bad" (Luk. 5:16). Har du en särskild plats dit du går när du vill be till din Fader i himlen?

Var ödmjuk

Matteus berättar att Återlösaren visade ödmjukhet när han bad. "Han gick lite längre fram, föll ner på sitt ansikte och bad: 'Min Far! Om det är möjligt, så låt den här bågaren gå förbi mig. Men inte som jag vill, utan som du vill'" (Matt. 26:39).

Vad menas med att han "föll ner på sitt ansikte"? Ordet för "föll" i den ursprungliga grekiskan är *pipto*, ett verb som betyder "att stiga ner från en upprätt till en utsträckt liggande position". När det är dags för en personlig bön, tänk då på att du ska tilltala universums intelligentaste och mäktigaste varelse, "barmhärtighetens Far och all trösts Gud" (2 Kor. 1:3). Inför en sådan varelse kan jag inte vara lättvindig. Jag känner att jag måste falla på knä.





Tro på att
du kan få
andlig kraft
att övervinna
svårigheter. ...
Tillbringa ett
ögonblick i
himlarna.

Jesus Kristus var också ett föredöme när han sa till sin Fader: "Inte som jag vill, utan som du vill." När du säger "inte som jag vill utan som du vill", menar du det verkligen då? Vilka förändringar behöver du åstadkomma i ditt sinne, ditt hjärta och dina handlingar för att verkligen vara uppriktig?

Sök ivrigt

När du strävar efter att vara ödmjuk, ärlig och uppriktig i dina böner inser du att det är lättare att acceptera din himmelske Faders vilja, även när den kanske inte stämmer överens med det du hade i åtanke. Återigen vänder vi oss till Jesu Kristi exempel: "Han kom i svår ångest och bad allt ivrigare" (Luk. 22:44).

Brukar du fråga dig själv "varför jag?" när du ställs inför en svårighet? Eller ber du "allt ivrigare"? Uttrycket "allt ivrigare" kommer från grekiska ord som betyder "utan uppehåll, innerligt". Så Jesus lär oss att vi måste be innerligt, utan att tröttna, när vi ställs inför prövningar. Jag uppmanar alla som går igenom svåra situationer att vända sig till den levande Guden.

Svåra tider kan vara bra tillfällen för vår himmelske Fader att undervisa oss. Våra hjärtan uppmjukas och våra sinnen kämpar för att få svar. Om vi söker honom är han där.

Tro på att han lyssnar

Frälsaren sa till synagogföreståndaren: "Var inte rädd. Bara tro" (Mark. 5:36). Tro på att Gud Fadern lyssnar på dig. Tro

på att han "skall tala till ditt förstånd och till ditt hjärta genom den Helige Anden, som skall komma över dig och som skall bo i ditt hjärta" (L&F 8:2). Tro på att du – ja, du – kan känna frid och tröst. Tro på att du kan få andlig kraft att övervinna svårigheter.

Mäktiga böner *när* himlarna. I Psaltaren säger kung David: "Afton, morgon och middag vill jag sucka och klaga, och han ska höra min röst" (Ps. 55:18). En betydelse av ordet *be* på hebreiska är "att tala". Och det är det vi gör när vi ber till vår himmelske Fader: Vi talar med honom.

När vi uppsänder en mäktig bön uppmärksammas vi av den mäktigaste, mest barmhärtiga och mest kärleksfulla varelsen i universum. Vi tillbringar ett ögonblick i himlarna. Och vi behöver alla ett ögonblick i himlarna, särskilt när vi går igenom svårigheter.

Jag vet utan tvekan att det finns en Gud i himlen. Han är din Fader och min Fader. Han lever. Hans namn är Kärlek. Hans namn är Barmhärtighet. Trots att jag ingenting är inför honom, kan jag falla på knä inför min Skapare, och jag kan tala till honom. Och i sin oändliga barmhärtighet svarar han mig, om och om och om igen. ■

Från "A Personal Relationship with Our Heavenly Father as Taught by the Lord Jesus Christ", ett tal som hölls under en andakt vid Brigham Young University–Idaho den 28 november 2017.

Att övervinna MISSBRUKETS plåga

Att förstå ett missbruk är en nyckel till att övervinna det. Men vi måste också förlita oss på Herren och tro på att han kan bota oss.

Av Kevin Theriot, PhD
Kyrkans familjeservice

När någon lider av missbruk är det viktigt att veta att det finns hopp. Varje dag finns det människor runt om i världen som blir fria från det ämne eller beteende som hållit dem gisslan. Det krävs en medveten ansträngning, kunskap om de faktorer som är unika för dem och som håller dem kvar i beroendecykeln, samt en tro på att Gud kan inspirera dem på deras väg mot frihet.

Under de 38 år som jag har hjälpt människor att övervinna missbruk har jag sett vår kunskap och behandling av missbruk förbättras efter hand. Jag misstänker starkt att denna utveckling kommer att fortsätta under många år. Inom området missbruksvetenskap står man inför svåra frågor, men vi fortsätter att göra positiva framsteg. Information som presenteras här är baserad på vad vi vet i dag, med tro på att ytterligare ljus och kunskap ska fortsätta komma i framtiden.

Förstå missbruk

Jag vet vilken hjärtslitande kamp det är att lida av missbruk, men första steget är att förstå missbruket i sig. Här är flera viktiga punkter för att sprida lite ljus över ämnet:

- Missbruk börjar med den första kontakten och slutar med beroende. Varhelst någon befinner sig på den här skalan kan han eller hon fortfarande använda ett visst mått av handlingsfrihet och hitta en väg ut ur missbruksbeteendet.

- Att märka någon som missbrukare kan undergräva deras långsiktiga utveckling. Det gäller särskilt i de första stadierna av beteendet. Etiketten "under återhämtning" tycks vara till större hjälp. Det är som att säga: "Jag väljer att lita på Frälsaren och hans försoning för att bli mer som han" i stället för "jag har fastnat i synden för evigt".
- Alla missbruk har flera inslag: *biologiska* (genetik, hjärnkemi, etc.), *psykologiska* (egenvärde, personlighetsegenskaper, posttraumatisk stress, etc.), *sociala* (föräldrar, vänner, kultur, etc.) och *andliga* (religiösa vanor, enskilt och som familj, etc.). Kombinationen av de här inslagen, och deras relativa styrkor, är ofta lika unika som de är individuella. Varje inslag kan kräva specifik, individualiserad uppmärksamhet för personen som helhet för att de ska kunna göra sig fria från det negativa beteendet.



Biologiska



Psykologiska



Sociale



Andliga

Tecken på vägen mot ett missbruk

Här är några indikatorer på att en person kan vara på väg att utveckla en ovana, sedan ett tvång och sedan ett missbruk:



Besatthet: De blir mindre intresserade av sunda aktiviteter allteftersom det skadliga ämnet eller beteendet gradvis börjar dominera.



Ökande begär: De vill gradvis ha mer.



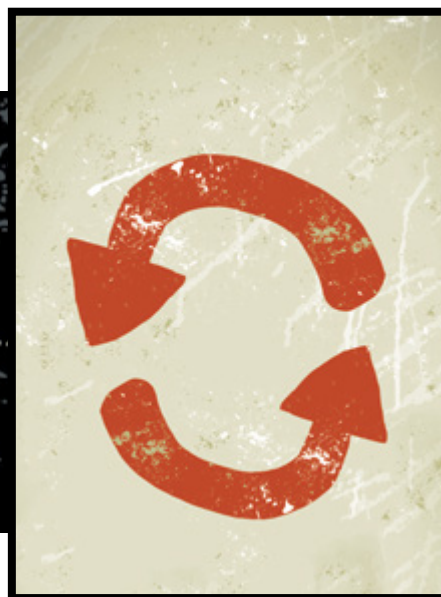
Hemlighetsfullhet: De blir allt mer ovilliga att berätta om beslut och beteenden för andra.



Förnekelse: De ljuger för sig själva om det växande beroendet och tror på sina lögner.



Abstinensbesvär: När de nekas åtkomst till det skadliga ämnet eller beteendet försämras deras känsla av välbefinnande.



Upprepning: Trots att de inser vilken negativ inverkan det har på deras liv, går de tillbaka till ämnet eller beteendet.

Dessutom är personen i fråga oftast den som är minst lämpad att korrekt utvärdera var han eller hon befinner sig på missbruksskalan när vanan väl har börjat. Ifall du undrar om en närstående befinner sig på vägen mot ett missbruk finns det många resurser att ta till hjälp, både i samhället och på internet.



Hitta en behandling

- Ansvaret för att ändra sig ligger på varje individ. Familj och vänner kan stötta, men de kan inte påverka en annan persons handlingsfrihet. Om individen inte har någon önskan att ändra sig, finns det ingen behandling som lyckas.
- Vägen till återhämtning skiljer sig för var och en. På grund av de relativa styrkorna och svagheter hos de fyra unika faktorer som tidigare nämndes (biologiska, psykologiska, sociala och andliga) finns det inte någon enskild behandlingsmetod som fungerar för alla. Det som i slutändan leder till framgång är personliga studier, samråd med experter och en beslutsamhet att fortsätta tills en lösning hittas.
- Förutom att ett missbruk som inte övervinns kan förstöra en persons liv, påverkas också alla närstående negativt. Dessa kärleksfulla, stöttande personer behöver också stöd och omsorg.

Även om Gud har makt att ta bort den här prövningen från de utsatta personerna om de låter honom göra det, har han i sin visdom sådant som de ska lära sig när de arbetar på att hitta en lösning tillsammans med honom. Praktiskt taget alla som har brutit sig loss från ett missbruk kan vittna om vad de lärde sig genom sin personliga seger över missbruket. ■

FÖR FAMILJEMEDLEMMAR OCH VÄNNER

Missbruk ska inte enbart ses som en moralisk svaghet utan som en mångfasetterad utmaning som praktiskt taget vem som helst kan ställas inför. Om du känner någon som lider av ett missbruk finns det en mängd olika saker du kan göra och en del som du inte bör göra. Följande förslag är inte en uttömmande lista och de varierar beroende på situationen, men du kan begrunda var och en under bön:

- Ett uns av förebyggande är värt en mångfald botemedel. Att förvarnas är att beväpnas! Säg något, oavsett hur mottaglig din närstående är. Många frågar mig vad de ska säga eller hur de ska säga det. Mitt svar är alltid: "Vad som helst är bättre än ingenting!" Tystnad är något av det värsta du kan utsätta personen för. Be om mod och insikt. Öppna sedan munnen och säg något, även om han eller hon inte vill lyssna.
- En bra familjemedlem eller vän uppmuntrar och hjälper dem de älskar att göra bra val. De avråder också från och underlättar inte dåliga val.
- Det här skriftstället är en bra vägledning till dem vars närstående är på väg mot ett missbruk: "I rätt tid skarpt tillrättavisande, när den Helige Anden manar därtill, och därefter visande större kärlek" (L&F 121:43).

- Var en bra hejarklacksledare. Hejarklacksledare tar inte vinster eller förluster personligt. De förstår att deras roll är att uppmuntra och att vara positiva. De är känslomässigt investerade i viss mån och vill att deras deltagare ska vinna, men de tar inte åt sig när saker och ting inte går väl.
- Att "utforska det i ditt eget sinne" (L&F 9:8) är en viktig del av att hjälpa dig själv och personen du är bekymrad för. Lär dig mer om missbruk så att du har en bättre uppfattning om vad det är, hur det kan behandlas och vad du kan göra för att vara till hjälp.



RESURSER PÅ INTERNET

Kyrkan har följande webbplatser där du kan lära dig mer om missbruk:

- addictionrecovery.lds.org
- overcomingpornography.org

Ditt land kan också ha nationella organisationer och webbplatser om återhämtning från missbruk, till exempel ncadd.org (som tar upp drog- och alkoholmissbruk) och fightthenewdrug.org (som tar upp pornografi) i USA.

Kyrkans ledare kan gå till counselingresources.lds.org för vägledning om hur man hjälper dem som återhämtar sig från missbruk och deras familjer.

Att finna frid i missbrukets storm

Chakell Wardleigh

Kyrkans tidningar

Missbruk är en obeveklig orkan som kastar både missbrukaren och hans eller hennes närstående hit och dit.

Kvällen när min bror tog en överdos heroin är något jag aldrig ska glömma. Jag minns fortfarande varje detalj: dunsen när hans kropp föll i golvet, mina föräldrars skrik, fasan, förvirringen och hopplösheten som sjönk in när jag insåg att vi var tillbaka där vi började med hans till synes oändliga kamp mot missbruket.

När min bror inte reagerade överraskade jag faktiskt mig själv. Trots kaoset omkring mig kom en onaturlig inre styrka över mig som gjorde att jag kunde hjälpa mina föräldrar att stabilisera min bror. Jag höll i hans stela, grå händer och pratade med honom medan han stirrade tillbaka med dimmiga ögon. Jag kunde knappt tro det jag såg, men var ändå förvånansvärt lugn medan vi väntade på att han skulle kvickna till. Senare insåg jag att detta lugn i rättan tid var Herrens stödjande kraft.

När hans tillstånd hade stabiliserats och han hade tagits till sjukhuset för behandling, slogs jag av situationens allvar. Min tillfälliga himlasända kraft tog slut och jag bröt ihop av sorg. Jag kände mig förkrossad. Det värkte i bröstet där jag låg hopkrupen på sängen och knappt kunde andas. Jag kunde inte gråta intensivt nog



för att hålla jämna steg med mina känslor. "Hur kan det här vara mitt liv?" tänkte jag. "Han kommer aldrig att klara det här! Jag kan inte göra det här längre!"

I det ögonblick jag bröt ihop av sorg kändes det som om jag hade lyfts upp i luften av en osynlig kraft – en stormvind som slog ner mig på det kalla, mörka golvet – den absoluta botten – en plats som inte bara är reserverad för missbrukare utan också för dem som älskar dem, en plats som jag har blivit alltför bekant med.

En obeveklig orkan

Att se någon man älskar kämpa mot missbruk är nästan outhärdligt. Missbruk föder lögn, hemlighetsfullhet och svek, vilket frambringar intagande av försvarsställning, skam och misstro. Allt detta skadar relationerna till andra och får var och en av oss att ifrågasätta vår uppfattning om verkligheten. Jag vet inte hur många gånger mina föräldrar, syskon, och jag personligen har ställts inför den förkrossande tyngden av "tänk om" och "om bara".

Varje familj som påverkas av missbruk har inte samma upplevelse, men i min familjs fall har min brors missbruk lett till meningsskiljaktigheter om hur vi ska hantera hans situation. Det har fällt passiv-aggressiva kommentarer om "möjliggörande", och orsakat sårade känslor hos mig och mina systrar på grund av våra föräldrars ständiga fokusering på vår bror. Ibland är vi alla tvungna att gå som på äggskal runt varandra.

Ett missbruk är som ett hotande åskväder – ett ständigt närvarande moln av osäkerhet och oro som hänger över våra huvuden. Vi är alltid på vår vakt och väntar på att blixten ska slå ner, men när den gör det blir vi ändå överrumplade – och fullständigt panikslagna. Varje gång. Det är en ond cirkel som inte har något slut.

När min bror tog en överdos hade han varit ren i två år. Vi hade äntligen börjat se ljuset efter att ha sett honom lida de brutala konsekvenserna av missbruket i över ett årtionde. Men i det ögonblick han återigen föll för frestelsen rasade allt han hade arbetat på att bygga upp under de föregående två åren.

Efter att ett kort ögonblick ha sett frihet vid horisonten, sög min brors återfall oss tillbaka in i den rasande, virriga och till synes ofrånkomliga missbrukarorkanen, en storm som knuffar omkring missbrukaren och samtidigt slänger hans eller hennes närstående hit och dit.

President Russell M. Nelson har förklarat missbruk på följande sätt: "Det som från början var menat som ett bagatellartat experiment kan leda till en ond cirkel. Ett smakprov kan skapa en vana. Från vanan kommer beroendet. Från beroende kommer begär. Greppet hårdnar gradvis. Vanans bojor, som gör oss till slavar, är så små att de inte känns förrän de är så starka att de inte går att bryta sönder."¹

Känslor av fullständigt och fullkomligt svek drabbade mig och min familj.

Men det vi ofta glömmet i fråga om missbruk är att när min bror får återfall väljer han inte missbruket i stället för familjen, utan han ställs dagligen inför en nästan outhärdlig frestelse som vi inte helt kan förstå.

Frälsaren finns vid den absoluta botten

Medan jag låg på sängen kände jag den bekanta förvirringen krypa tillbaka in i sinnet. Det kändes hopplöst. Jag var besegrad. Det gjorde ont. Jag bad Gud att ta bort smärtan i hjärtat och ge min bror styrkan att övervinna den här prövningen ännu en gång, men jag var övertygad om att jag aldrig skulle kunna dra mig upp ur den mörka avgrunden av förtvivlan när jag hade sett min bror så nedbruten.

Ändå gjorde jag det på något sätt.

Varje gång jag befinner mig längst ner på botten, oavsett om det gäller min brors missbruk eller det är på grund av egna prövningar, lyckas jag ställa mig upp, stabilisera min båt och åter hissa segel. Det kan verka omöjligt, men det är det underbara med Frälsarens nåd och barmhärtighet: När jag lägger mitt liv i hans händer gör han det omöjliga möjligt. Som aposteln Paulus sa: "Allt förmår jag i honom som ger mig kraft" (Fil. 4:13).

Mina stunder av förtvivlan, mina "botten"-stunder, kommer oftast när allt är bra, när jag är glad. Och sedan ramlar jag helt plötsligt – och *pang!* så ligger jag där med ansiktet nedåt på den yttersta bottenens obarmhärtiga mark. Fallet är tvärt, oväntat och smärtsamt. Men förvånansvärt nog har jag lärt mig – efter att ha tillbringat en hel del tid där, mitt i olika

prövningar – att den yttersta botten också kan vara en vacker plats. För även om man är omgiven av kompakt mörker, lyser Frälsarens ljus ändå klart. När du befinner dig längst ner på botten, tänk då på något som äldste Jeffrey R. Holland i de tolv apostlarnas kvorum har sagt: ”Det är omöjligt för dig att sjunka så lågt att Kristi försonings oändliga ljus inte kan nå dig.”²

Mina stunder på botten har hjälpt mig att bättre förstå kraften i Jesu Kristi försoning. När jag sörjer över min bror och tror att ingen förstår vad jag går igenom, vet jag att Frälsaren gör det. Jag vet att han också förstår min brors missbruk på ett sätt som ingen annan kan. Fastän jag avskyr det plötsliga, fruktansvärda fallet till botten, är jag tacksam för de stunder när Frälsaren har hjälpt mig att ställa mig upp, när jag inte har kraften att ställa mig upp på egen hand. När det gäller min brors missbruk stärker Herren mig så att jag kan visa medkänsla med min bror i stället för att döma eller beskylla honom, och så att jag kan känna empati för honom fastän han kämpar med något jag inte till fullo kan förstå, och så att jag kan förlåta och älska honom oavsett hur många gånger jag blir sårad av hans val.

Stödja dem som kämpar med missbruk

Min bror är verkligen en bra människa. Han är vänlig och respektfull. Han är ödmjuk och mild. Han är intelligent och jätterolig. Han är en älskad morbror, en god vän och en dyrbar medlem i min familj. Han är inte alls någon dålig människa. Han är ett Guds barn med oändligt värde som har fångats av Satan och sitt missbruk på grund av att han fattade några dåliga beslut. Som president Dallin H. Oaks, förste rådgivare i första presidentskapet, har sagt: ”Små olydiga gärningar eller mindre misslyckanden med att leva rättfärdigt [kan] dra oss ner mot det resultat som vi blivit varnade för.”³ Trots min brors dåliga val behöver han och alla andra som kämpar med missbruk, liksom deras familjer, stöd och styrka.

Min familj led länge i tystnad på grund av min brors kamp. Vi plågades av en självpåtagen skam i årtal. Missbruk var ett tabu, så vi pratade inte om det. Vi trodde inte att drogmissbruk skulle påverka familjer som gjorde sitt bästa för att leva efter evangeliet och följa Jesus Kristus. Vi var så rädda för vad folk skulle tänka om de fick reda på det. Mina föräldrar kände sig hela tiden skyldiga för min brors beslut, jag dolde det som hände från mina vänner, och vi svarade undvikande på alla frågor om min bror. Vi visste inte att situationen skulle bli värre när vi teg om den.

Nu hanterar jag min brors missbruk på ett annat sätt. Och det är nyckelordet: *hanterar*. Under så många år vände jag mig bort från det och dolde det för alla andra, men nu hanterar jag det mer direkt tillsammans med

min familj. Vi söker stöd och vi försöker stödja andra. Allteftersom åren har gått har vi upptäckt att missbruk påverkar många familjer på många olika sätt – och det finns ingen anledning att skämmas eller att gömma sig. Vi behöver prata om det här, och de som har blivit sårade av det, vare sig de är närstående eller de som själva kämpar, behöver mindre fördömanden och mer stöd, medkänsla, förståelse och kärlek. Ingen ska behöva lida ensam.



Att känna frid mitt i stormen

Jag bad i årtal om att min brors missbruk skulle tas bort från honom, men jag har lärt mig att det inte går att påverka hans handlingsfrihet. Han har fortfarande viss handlingsfrihet och gör sina val, även om han är fångad i ett missbruk. Min familj och jag kan vara där för honom och älska honom, men vi kan inte tvinga honom att ändra sig. Det är han som måste fatta beslutet. Så när vi är mitt i den rasande orkan som omger min bror, känns det ibland som om det inte finns någon utväg. Liksom många andra som ställs inför missbruk känns det som om vi aldrig kan undfly det. Men Frälsaren är alltid där, utan undantag, och ger oss små stunder av frihet genom känslor av frid, lindring och vetskapen om att allt kommer att bli bra en dag.

Frälsarens sätt att ge mig frid är inte alltid ögonblickligt eller ett häpnadsväckande underverk. När jag utsätts för missbrukets orkanvindar tänker jag ofta på när Frälsaren sov genom stormen under båtfärden på Galileiska sjön. Vid det tillfället var hans apostlar skräckslagna. De valde att fokusera på stormen i stället för på Frälsaren, och ändå var han bredvid dem hela tiden. Han lämnade aldrig deras sida och han kom till deras undsättning – också när de tvivlade på honom. (Se Mark. 4:36–41.)

Jag har lärt mig att Frälsaren inte låter mig drunkna heller. Det har alltid varit små upplevelser av Herrens barmhärtighet som har hjälpt mig att fortsätta paddla mot stormvågorna som livet utsätter mig för. Han hjälpte mig att vara lugn och sansad när min bror behövde mig. Han har hjälpt mig uppbringa tillräckligt med styrka för att komma ur sängen de dagar när jag tror att jag inga krafter har kvar. Och han fortsätter att ge mig frid, trots min ständiga förlamande rädsla för det okända.

Det finns alltid hopp

Eftersom vi ofta hör om tragedierna i samband med drogöverdoser, alkoholförgiftning eller alla skilsmässor till följd av pornografi, kan missbruk kännas som ett hopplöst fall, men det behöver inte alltid vara så. Tack vare Frälsaren finns det verkligen hopp att hålla fast vid i alla situationer.

Även om jag inte vet hur min brors svårigheter ska kunna övervinnas håller jag ändå fast vid hoppet, också när det känns meningslöst. Jag fastar. Nu ber jag om förståelse, empati och vägledning i stället för att hans missbruk ska tas bort omedelbart. Jag ser den personliga och andliga tillväxten hos mig själv som kommit av den här tioåriga prövningen. Jag använder så många resurser jag kan för att förstå det ofattbara. Och jag sträcker mig ut för att ta emot ett underbart stöd från vänner och ledare i kyrkan.

Men först och främst litar jag på Frälsaren och på hans helande och frälsande kraft. Hans försoning är verklig. Det finns ingen större tröst än att veta att han förstår precis vad både jag och min bror kämpar med. I Psaltaren 34:19 står det: ”Herren är nära dem som har ett förkrossat hjärta och frälser dem som har en bedrövad ande.”

Jag vet att han är nära mig de stunder när mitt hjärta värker, och jag vet att han alltid är där och hjälper mig att lägga pusselbitarna på plats igen. Han tittar inte bara på orkanen från stranden, utan för det mesta är han på båten och möter de rasande vindarna och vågorna med mig. Han fortsätter att lugna de stormiga vattnen i mitt liv och hjälper mig att växa och känna sann frid. ■

SLUTNOTER

1. Russell M. Nelson, ”Träldom eller frihet”, *Nordstjärnan*, jan. 1989, s. 5.
2. Jeffrey R. Holland, ”Arbetarna i vingården”, *Liahona*, maj 2012, s. 33.
3. Dallin H. Oaks, ”Små och enkla medel”, *Liahona*, maj 2018, s. 91.





**Äldste
Gerrit W. Gong**
i de tolv apostlarnas
kvorum

Förbundsgemenskapens under

Harmonin i våra förbund och Jesu Kristi försoning hörs i melodier och diskanter när vi genom Frälsarens försoning får hjälp att uppfylla våra förbund på ett nytt och heligare sätt.

Herren uppmanar oss att ständigt lära och växa i jordelivets skola och för evigt, genom att älska honom först och genom att stärka varandra i hans kärlek. Tanken att vi ska stärka varandra i Herren och i hans kärlek omfattas i det första och andra stora budordet. Som det står i ett brev från första presidentskapet nyligen: "Frälsarens verksamhet åskådliggör de två största buden: 'Du ska älska Herren din Gud av hela ditt hjärta och av hela din själ och av hela ditt förstånd' och 'du ska älska din nästa som dig själv' (Matt. 22:37, 39)." Brevet från första presidentskapet fortsätter: "I samma anda lärde Jesus också: 'Ni är de som jag har utvalt till att betjäna detta folk' (3 Ne. 13:25)."¹

Sången om vår uppståndne Frälsares återlösande kärlek prisar harmonin mellan förbunden som länkar oss till Gud och varandra; och till Jesu Kristi försoning, som hjälper oss att lägga av den naturliga människan och ge efter för den Helige Andens helgande maningar (se Mosiah 3:19).

Den harmonin uttrycks i lycksalighetsplanen, där vi lär och växer genom att dagligen utöva vår personliga handlingsfrihet, och där vi inte blir lämnade att vandra ensamma utan får en förbundsstig och den Helige Andens gåva. Alfa och Omega (se L&F 61:1), Herren Jesus Kristus, är med oss från början. Och han är med oss ända till slutet, när "Gud ska torka alla tårar från [våra] ögon" (Upp. 7:17), utom glädjetårarna.



Våra förbund binder oss till Gud och till varandra. Våra förbund, som är avsedda att vara eviga, omfattar Gud vår evige Fader och hans Son Jesus Kristus. Eviga förbund kan frambringa kraften i Guds kärlek till att ge hopp och större kärlek, till att lyfta och förändra, till att bygga upp och helga, till att återlösa och upphöja.

När vi upptäcker vårt sanna, gudomliga jag genom våra förbund med Gud, lär vi oss att uppmärksamma och älska våra bröder och systrar så som han gör. Den här djupare kärleken och kunskapen inbjuder till, gör det möjligt för oss och helgar oss så att vi kan veta och, på vårt eget sätt, bli mer som han.

Förbund och Herrens försoning

Harmonin i våra förbund och Jesu Kristi försoning hörs i melodier och diskanter när vi genom Frälsarens försoning får hjälp att uppfylla våra förbund på ett nytt och heligare sätt. Tillsammans kan våra förbund och vår Frälsares försoning forma det vi önskar, uppfattar och upplever dagligen och förbereda oss för himlens sällskaplighet (se L&F 130:2).

Genom Jesu Kristi försoning får vi tron, styrkan och tilliten att komma till Kristus, med vetskap om att han är fullkomlig. Den vetskapen bereder en tillflykt från perfektionismens ångestbringande löpband. Det kan finnas ett visst mått av sanning i sången "Slå dig fri"² om "slå dig fri" innebär att man "slår sig fri" från självpåtagna världsliga förväntningar som aldrig kan uppfyllas och om det också innebär att man "håller fast" vid de gudagivna himmelska hopp och löften som Herren ger.

Har du lagt märke till att varje förrättning kallar oss vid namn och binder oss med vårt namn till Jesu Kristi namn?

Förrättningar är universella och personliga på samma gång. För ett antal år sedan lade jag, som

högrådsmedlem med ansvar för stavens dop, märke till att dopförrättningen utåt sett var likadan för varje person, men individuellt sett var den personlig på så sätt att de som döptes kallades, en och en, vid sitt namn, och namnet bands genom förbund till Faderns och Sonens och den Helige Andens namn (se 3 Ne. 11:25).

Den oändliga nåden är lika universell och unik som vår Frälsare själv. Som ett felfritt lamm fastställde han mönstret genom att döpas för att uppfylla all rättfärdighet (se 2 Ne. 31:6). Skrifterna kallar det "Kristi lära" och våra missionärer undervisar om det (2 Ne. 31: 21; se även 3 Ne. 11:38–40). Kristi lära inbegriper att vi "[följer] Jesu Kristi föredöme genom att bli döpta av någon som bär Guds prästadömes myndighet".³

Vi går in genom porten som är omvändelse och dop i vatten, "och sedan kommer [våra] synders förlåtelse genom eld och genom den Helige Anden" (2 Ne. 31:17). Den trånga och smala stigen – förbundsstigen – leder till evigt liv (se 2 Ne. 31:18). Det är en del av hur vi var och en blir stärkta i Herrens kärlek.

Våra förbund och Jesu Kristi försoning sammanbinds också på andra sätt.

Förbundsgemenskap

Genom gudomligt förbund tillhör vi Gud och varandra. Förbundsgemenskapen är ett underverk. Den är inte härsklysten. Liksom kärleken är den "tålig och mild" och den "avundas inte, den skryter inte, den är inte uppblåst" (1 Kor. 13:4; se även Moro. 7:45). Förbundsgemenskapen ger rötter och vingar. Den befriar genom beslutsamhet. Den förstorar genom kärlek.

I förbundsgemenskapen stärker vi varandra i Frälsarens kärlek och lär oss därigenom att älska Gud och varandra mer. Det händer delvis därför att förbundsgemenskapen inte "söker ... sitt, den



Att tillhöra Gud och varandra i förbundsgemenskap är att le på oväntade platser när vi ser med ögon som ser och hör med öron som hör. Han förändrar oss och våra relationer – även vårt förbundsäktenskap – så att vi blir mer helgade och gudomliga.

I en kurs om äktenskapsrelationen räckte en gift elev upp handen och sa till läraren: ”Ursäkta mig, men du säger hela tiden att äktenskapet är svårt. Det är inte äktenskapet som är svårt utan *livet* som är svårt. Och äktenskapet,

*Förbundsgemenskapen ger rötter och vingar.
Den befriar genom beslutsamhet. Den förstorar
genom kärlek.*

brusar inte upp, den tänker intet på det onda” (1 Kor. 13:5). Förbundsgemenskapen ”gläder sig inte över orätten men gläds med sanningen” (1 Kor. 13:6). Förbundsgemenskap är att se ansikte mot ansikte och känna fullkomligt, så som vi själva blivit kända (se 1 Kor. 13:12). Vår trofasthet mot förbundet är ståndaktig och orubblig (se Mosiah 5:15; Alma 1:25).

Förbundsgemenskap är att hoppas allting och uthärda mycket, och att ”hoppas kunna uthärda allting” (se TA 1:13; se även 1 Kor. 13:7; Moro. 7:45). Förbundsgemenskap är att bevara tron. Den är inte att ge upp om oss själva, om varandra eller om Gud.

Förbundsgemenskap är att fröjdas med dem som fröjdar sig och glädjas med dem som har orsak att glädja sig, och stå som vittnen om Guds ömma barmhärtighet och dagliga underverk ”alltid och i allting och överallt” (se Mosiah 18:8–9).

med sina upp-och-nedgångar, kan vara en välsignelse där vi möter livets glädjeämnen och utmaningar tillsammans.”

Evigt äktenskap är vårt ideal, men om det förekommer otrohet, övergrepp av något slag eller oöverkomliga oförenligheter så krävs kanske omedelbara skyddsåtgärder eller separation, och möjligen skilsmässa. Vi vet att förbund är bindande och eviga enbart genom enhälligt bifall av berörda parter, och bekräftade genom en barmhärtig manifestation från den Helige Anden, vilket skrifterna beskriver som ”löftets Helige Ande” (L&F 88:3).

Det finns tröst, frid och hopp i Herrens försäkran om att värdiga personer får ta emot alla utlovade välsignelser.⁴ Det är en del av hans löfte att stärka var och en av oss i sin kärlek, på sitt sätt och i sin tid (se L&F 88:68).

”Det är så tjänande fungerar”

När jag var ung biskop hade jag en upplevelse i min församling som lärde mig om förbundsgemenskap i en situation där medlemmarna stärkte varandra i Frälsarens kärlek. Församlingsfamiljerna Hans och Fay Ritter och Larry och Tina O’Connor, liksom andra underbara familjer, tjänade andra ständigt och var älskade av alla.



En dag frågade vår stavsprezident om jag kunde titta till familjen Ritter. När jag kom hem till dem lade jag märke till att golvet hade sjunkit ner lite och en väl använd gryta.

”Biskop Gong, så här är det”, sa broder Ritter. ”Vår varmvattenberedare läckte och varmt vatten trängde ner genom golvet. Det kom termiter. Det är därför golvet har sjunkit ner lite. Vi var tvungna att stänga av varmvattenberedaren, och det är därför vi värmer vattnet i en gryta.

Paret Ritter gick med på att låta mig ta upp situationen med församlingsrådet. Församlingsrådet var underbart. Medlemmarna kände till personer som kunde hjälpa till med golv eller väggar eller mattor eller verktyg eller målning. Volontärer kom och hjälpte på otaliga generösa sätt. Bland andra kom Larry O’Connor, en skicklig byggare som ofta var hemma hos familjen Ritter.

Larrys fru Tina minns att Larry och andra kvorummedlemmar ibland åkte hem till familjen Ritter på fredagskvällarna och stannade hela natten. ”En lördagsmorgon tog jag med frukost åt dem, säger hon. ”Larry var där och kom ut från badrummet med vvs-verktyg i händerna.

Tina tillade att det var av män som Hans Ritter och andra ”som min man lärde sig att bli en man – vänlig, omtänksam, hänsynsfull. När min Larry tjänade tillsammans med dessa goda män, även i barntillsynen, blev han en ännu underbarare make och far.”

När huset var klart gladdes vi allihop.

Hans och Fay Ritter gick bort för en tid sedan, men jag pratade nyligen med två av deras söner, Ben och Stephen. De mindes att andras tjänande i det tysta bevarade värdigheten hos deras far som arbetade outtröttligt för att ta hand om sin familj.

Under en församlingsaktivitet en kort tid efter att paret Ritters hem var klart, fick Larry och Tina O’Connor meddelande om att deras hus brann.

De skyndade hem och såg att alla fönster hade krossats (för att få ut rök) och att väggarna hade punkterats (i sökandet efter dolda lågor).

”Vi var helt förkrossade”, sa Tina. Men sedan kom församlingen.

”Alla hjälpte till”, sa Tina och Larry. ”Hela församlingen kom samman i kärlek. Vi var där som familj.”

Och vilka var bland de första som kom och de sista som gick när paret O’Connors hus byggdes upp på nytt? Jo, Hans och Fay Ritter.

Ben och Stephen är blygsamma men kommer ihåg hur deras familj kom och hjälpte familjen O’Connor. ”Vi var alla där tillsammans”, säger de. ”Det är så tjänande fungerar. Vi tar hand om varandra, ibland genom att hjälpa andra och ibland genom att låta andra hjälpa oss.”

För mig kan det bli en underbar, dygdig, harmonisk ring när vi stärker varandra i Frälsarens kärlek. Paret O’Connor hjälper paret Ritter, paret Ritter hjälper paret O’Connor, och under tiden skapas en gemenskap av sista dagars heliga. Varje dag behöver och kan vi på oräkneliga sätt ge kärlek och stöd på små, enkla, mäktiga, livsförändrande sätt.

Och på så sätt får vi uppleva ett dubbelt underverk, som med bröden och fiskarna: För det första kan en gemenskap av heliga komma samman i magnifik osjälvisk enighet för att ta hand om ett akut behov. Och för det andra kan en gemenskap av heliga samtidigt bindas samma i kärlek genom att dagligen tjäna kärleksfullt i många blygsamma omständigheter – som i en familj, gren, församling eller i samhället under många år – oberoende av något akut behov.

Stärkta i Frälsarens kärlek

Allt detta leder oss tillbaka till punkten där vi började – det första och andra stora budordet och

Det finns gudomlig harmoni och resonans i förbundsgemenskapen när vi blir stärkta i Herrens kärlek och när vi stärker varandra i honom.

uppmaningen att stärkas och att stärka varandra i Herrens kärlek.

President Russell M. Nelson har på ett mäktigt sätt sagt: "Vårt budskap till världen är enkelt och uppriktigt: Vi inbjuder alla Guds barn på båda sidor om slöjan att komma till Frälsaren, ta emot det heliga templets välsignelser, nå bestående glädje och bli berättigade till evigt liv."⁵

När vi mättar oss med Kristi ord (se 2 Ne. 32:3) och sätter Gud främst (se Matt. 6:33), stärker och välsignar Herren varje aspekt av vårt liv. Det finns gudomlig harmoni och resonans i förbundsgemenskapen när vi blir stärkta i Herrens kärlek och när vi stärker varandra i honom.

Aposteln Paulus ord genljuder harmonin i våra förbund och Herren Jesu Kristi försoning:

"Vem kan skilja oss från Kristi kärlek? Nöd eller ångest, förföljelse eller svält, nakenhet, fara eller svärd? ...

För jag är viss om att varken död eller liv, varken änglar eller furstar, varken något som nu är eller något som ska komma,

varken makter, höjd eller djup eller något annat skapat ska kunna skilja oss från Guds kärlek i Kristus Jesus, vår Herre" (Rom. 8:35, 38–39).

Detta är också mitt högtidliga vittnesbörd.

Jag vittnar om Gud, vår himmelske Fader, och om hans Son, Jesus Kristus. De känner oss bättre och älskar oss mer än vi känner eller älskar oss själva. Vi kan lita på Herren av hela hjärtat och behöver inte förlita oss på vårt eget förstånd (se Ords. 3:5).

I 159 Herrens hus i 43 länder kan vi bli stärkta i Herren genom våra förbund och Jesu Kristi försoning.

Vi välsignas av prästadömetts myndighet och fortsatt profetisk uppenbarelse, från profeten Joseph Smith till vår käre president Nelson i dag. Händelser som inträffat under den senaste tiden har gjort mig ännu mer säker på, och gjort mig mer ödmjuk inför, det faktum att återställelsen av evangeliet, nycklarna, förrättningarna och förbunden i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga är "Herrens rike, än en gång grundat på jorden som förberedelse för Messias andra ankomst".⁶

Mormons bok: Ännu ett Jesu Kristi testamente och alla de heliga skrifterna är Guds ord.

Vi kan var och en lära känna Frälsaren bättre och bli mer som han när vi blir stärkta i Herren och när vi stärker varandra i honom och hans kärlek. ■

Från "Strengthen One Another in the Lord", ett tal som hölls under kvinnokonferensen vid Brigham Young University den 4 maj 2018.

SLUTNOTER

1. Brev från första presidentskapet, 2 apr. 2018
2. "Slå dig fri", *Frost* (2013).
3. *Predika mitt evangelium: Vägledning för missionärer* (2004), s. 40.
4. Se *Handbok 2: Kyrkans förvaltning* (2010), 1.3.3.
5. Russell M. Nelson, "Låt oss sträva fram", *Liahona*, maj 2018, s. 119.
6. Inledningen till Mormons bok.



En bön om att kunna ta oss till templet

Flera dagar innan vår församling skulle åka till Aba tempel i Nigeria, ringde biskopen och bad mig att leda vår grupp. Jag sa ja, och på morgonen när vi skulle åka bad vi en bön och klev ombord på bussen för att påbörja resan.

Vi sjöng psalmer under resans gång. Obeskrivlig glädje fyllde luften. Vi höll tiden bra på den tio timmar långa resan, men precis före lunchdags hände något med bussen som ingen av oss kunde fixa.

Jag sprang till en bensinstation i närheten och hittade en anställd. Jag frågade om hon kunde hjälpa mig hitta en mekaniker.

Hon ringde genast två mekaniker. De kom snart och började arbeta. De upptäckte att det var något fel med fläktremmen. De arbetade i timmar tills de hade använt all sin kunskap. Sedan ringde de en annan mekaniker.

Han uppträdde självsäkert när han kom dit och sa sarkastiskt: "Vad är det med fläktremmen som ni inte kunde fixa?"

Han arbetade ett tag och sa sedan: "Det som har hänt här är något utöver det vanliga." Han tog sina verktyg och gav sig av. De andra mekanikerna fortsatte att söka efter en lösning, men situationen såg hopplös ut.

Jag vände mig till de andra medlemmarna och nästan alla såg ledsna ut. När jag funderade på vad mer som kunde göras fick jag en tanke: "Har ni bett om problemet?"

Genast kallade jag samman gruppen. Vi stod i en ring och bad till vår himmelske

Fader att ge mekanikerna den kunskap de saknade. På mindre än fem minuter kom en av mekanikerna fram till mig.

"Vi har gjort det!" sa han och strålade av glädje.

Vi gladdde oss och tackade Herren. Jag märkte snart att den andra mekanikern såg missmodig ut. Jag försökte gratulera honom, men han sa: "Gratulerar du mig för att det tog sex timmar att laga en fläktrem? Jag lagade två fläktremmar innan jag kom hit. Det som hände här går inte att förklara."

Jag sa att Gud hade ingripit efter vår bön.

"Ni bad om det?" frågade han.

"Ja, för cirka fem minuter sedan."

"Åh, vad underbart att ni gjorde det!" sa han.

Jag betalade mekanikerna och de gav sig av. Vi gick alla ombord på bussen och fortsatte vår resa. Till slut, flera timmar senare, kom vi fram till templet, tack-samma över att vår himmelske Fader hör och besvarar våra böner. ■

Isaac Ututu, Lagos, Nigeria



Under vår tio timmar långa resa till templet blev det något fel med vår buss som ingen av oss kunde laga.

Jag kände att jag inte kunde ta del av sakramentet med sådana bittra känslor i hjärtat. Jag bad om att mörkret skulle tas bort.



Min himmelske Fader skickade ett meddelande

Efter en 11-årig kamp mot demens dog min make. För mig var hans bortgång bitterljuv. Jag hade varit hans vårdare, vän och käresta, och fastän jag var glad att han slapp lida mer, saknade jag honom oerhört. Jag trodde att jag visste en del om sorg, men den sorg och förlust jag kände försatte mig på en väg som jag inte hade förväntat mig att gå.

Till min stora bestörtning och förvåning började jag bli negativ. Jag kände mig ignorerad, onyttig och osynlig för familj, vänner och församlingsmedlemmar. Jag hängav mig åt självömkan och började bli förbittrad på andra.

En söndag satt jag längst bak i kapellet. Jag såg en vänlig och utåtriktad syster prata med andra i församlingen. Hon var vänlig och generös mot alla.

”Men”, tänkte jag, ”hon har *aldrig* frågat hur jag mår, hon har *aldrig* uttryckt sitt deltagande, hon har *aldrig* nämnt hur svår min makes bortgång måste ha varit för mig!”

Jag hade fortfarande sådana negativa tankar när sakramentspsalmen började. Jag kände att jag inte kunde ta del av sakramentet med sådana bittra känslor i hjärtat.

”Du måste be om att kunna få bort de här känslorna *nu!*” tänkte jag.

Jag bad om att mörkret skulle tas bort. Den här systemen förtjänade inte min irritation det minsta. Jag bad om förlåtelse och om att kunna släppa förbittringen. När sedan en av diakonerna hade kommit fram till mig med sakramentsbrickan, kände jag att jag kunde ta del av sakramentet. Under den påföljande veckan fortsatte jag att be om vägledning.

Söndagen därefter gick jag in i foajén och såg kvinnan som jag hade fokuserat på veckan innan.

”O, Carol!” sa hon. ”Jag har tänkt så mycket på dig! Jag kan inte föreställa mig hur svårt det har varit för dig. Du var din mans vårdare *så* länge. Det här måste vara en svår anpassning för dig. Hur går det?”

Vi pratade i några minuter, och hon gav mig en stor kram. Jag var mållös! Jag satte mig ner på min vanliga bänk i kapellet med ett stort leende. Jag tackade genast min Fader i himlen. Han hade skickat denna goda syster ett meddelande om att säga det som jag behövde höra. Ända sedan dess har jag känt att min himmelske Fader är uppmärksam på mig. Han har gett mig styrkan att möta det ”nya normala” som har börjat i mitt liv. ■

Carol Whitaker, Oregon, USA



Jag är glad att jag lyssnade

Under en hektisk dag på min neurologiklinik hade jag halkat efter med schemat. Som väl var gick ett av besöken fort. Jag kände mig lättad när jag ställde mig upp för att gå, men min patient började berätta något som inte hade med besöket att göra. Jag blev otålig men kände att jag borde sätta mig ner igen och lyssna.

Han berättade att hans fru nyligen hade börjat må dåligt. ”Hon visste vad som var på gång”, sa han, ”men hon berättade det inte för mig eftersom hon var rädd för att åka till sjukhuset”.

Efter en tid tillbringade hon all sin tid i sängen. Hon blev förvirrad och det hon sa var svårt att förstå. Min patient hade själv allvarliga hälsoproblem, och snart förvärrades bådats tillstånd. De kunde inte längre ta hand om varandra. När min patients svägerska besökte dem blev hon orolig. Hon ringde efter två ambulanser som kunde ta dem till sjukhuset. Läkarna upptäckte snart att hans fru hade långt framskriden bröstcancer.

”Jag pratade aldrig med min fru igen”, sa mannen.

Hans fru fick en hjärtinfarkt och kopplades till livsuppehållande

maskiner. Min patient beskrev hur han rullades från sitt sjukrum till intensivvården för att träffa sin fru en sista gång. Sedan sa han till läkarna att de skulle koppla bort maskinerna.

Mannen slutade prata. Uppenbarligen hade han sagt allt han ville säga. Jag talade om för honom hur ledsen jag var. Vi skakade hand och han gick. Jag är glad att jag satte mig ner igen och lyssnade. Jag är glad att jag inte gick när jag hade tänkt göra det! Hur skulle det ha känts för honom om jag hade rusat ut ur rummet just när han ville dela sin börda?

Jag vet inte varför patienten berättade det där för mig den dagen, men jag vet varför jag lyssnade. Alma sa att de som har en önskan att bli döpta och följa Jesus Kristus ska vara ”villiga att bära varandras bördor, ... sörja med dem som sörjer, ja, och trösta dem som står i behov av tröst” (Mosiah 18:8–9).

Min patient bar på en börda, och på något litet sätt kunde jag hjälpa honom att bära den. Han sörjde, och jag sörjde med honom. Han stod i behov av tröst, så jag tröstade honom. På det enkla sättet försökte jag hedra mitt löfte om att vara mer som min Frälsare. ■

Alan B. Sanderson, Utah, USA

Min patient började berätta något som inte hade med besöket att göra. Jag blev otålig men kände att jag borde sätta mig ner igen och lyssna.



Ett brev från profeten

Jag var tveksam till att bli medlem i kyrkan när min man introducerade den för mig. Han gav mig en Mormons bok, och efter många lektioner och efter att ha arbetat med missionärerna i nästan två år, döptes jag 2007. Det var jobbigt ett tag efter att jag hade blivit medlem i kyrkan. Jag förstod inte vikten av nutida profeter. Enligt mig var en profet någon som Mose med sin stav.

”Pratar profeten med Gud?” frågade jag min man.

”Ja”, sa han.

”Är du säker?”

”Ja, profeten pratar med Gud.”

”Då ska jag be Herren att säga till profeten att han ska skicka ett brev till mig där det står att det här är Jesus Kristus kyrka.”

”Åh nej!” sa min man. ”Det händer inte på det sättet!”

Jag var fast besluten.

”Om profeten pratar med Herren, så pratar Herren med profeten, och han skickar ett brev till mig.”

I kyrkan en söndag gav en missionär mig en dvd och bad mig att titta på den tillsammans med min familj. Den innehöll vittnesbörd från profeten och apostlarna. Den första personen som talade var president Gordon B. Hinckley (1910–2008). Den gjorde intryck på mig. Han verkade vara uppriktig, och jag kände att han sa sanningen.

”Ser du? Det här är ditt vittnesbörd om profeten”, sa min man.

”Nej, jag vill ändå ha ett brev från honom”, svarade jag.

En kväll kom missionärerna förbi och gav mig en tidning.

”Vi vet inte varför, men vi kände att vi skulle ge dig den här”, sa de. Det var ett exemplar av oktobernumret 2006 av *Liahona*, fortfarande inplastad.

Jag öppnade den och hittade en artikel av president Hinckley för nya medlemmar i kyrkan. Han sa: ”Jag ger detta vittnesbörd, min välsignelse och min kärlek till er alla, och en inbjudan att fortsätta vara en del av detta stora underverk i de sista dagarna som är Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga.”¹

Jag kände att han talade direkt till mig. Jag var inte ens medlem i kyrkan när det publicerades, men det hade sparats åt mig. Jag vet att Herren hör våra böner och att han pratar med en levande profet i dag. ■

Kelly Santos Figueiredo Ribeiro, Goiás, Brasilien

SLUTNOT

1. Gordon B. Hinckley, ”Ett fullkomligt klart hopp – till nya medlemmar i kyrkan”, *Liahona*, okt. 2006, s. 5.



Missionärerna gav mig ett exemplar av oktobernumret 2006 av *Liahona*. ”Vi vet inte varför, men vi kände att vi skulle ge dig den här”, sa de.



Tolv nya tempel tillkännagivna

President Russell M. Nelson tillkännagav planer på att bygga tolv nya tempel, vilket är det största antalet tempel som någonsin tillkännagetts på samma dag. De nya templen ska byggas i

Auckland, Nya Zeeland
Davao, Filippinerna
Lagos, Nigeria
Mendoza, Argentina
Phnom Penh, Kambodja
Praia, Kap Verde
Puebla, Mexiko
Salvador, Brasilien
San Juan, Puerto Rico
Washington County, Utah, USA
Yigo, Guam
Yuba City, Kalifornien, USA

"DET BÄSTA I LIVET

KRETSAR KRING JESUS KRISTUS

OCH FÖRSTÅELSE

AV DE EVIGA

SANNINGARNA OM
VEM HAN ÄR OCH VILKA

VI ÄR I VÅR RELATION

TILL HONOM."

Äldste Jack N. Gerard
i de sjuttios kvorum,
"Nu är det dags", *Liahona*,
nov. 2018, s. 109.



BEGRUNDA
DET HÄR ...

"Ger vi vårt allt till Herren utan förbehåll?"

Cristina B. Franco, andra
rådgivare i Primärs generalpre-
sidentskap, "Glädjen i osjälviskt
tjänande", *Liahona*, nov. 2018,
s. 56.

Delge dina tankar på *Liahonas*
facebookside, eller skriv ner dem i
din dagbok!

DYK DJUPARE

Att ta på sig hans namn

President
Russell M.
Nelson
påminde

oss om vikten av
att vi tar på oss

Frälsarens namn – både
som Kristi lärjungar och
som medlemmar i hans
kyrka. "När vi utelämnar
hans namn från hans
kyrka tar vi oavsiktligt bort
honom som det centrala i
våra liv", sa han.

"Att ta på oss Frälsarens
namn innebär att förkunna

och vittna för andra – genom våra ord och våra handlingar –
att Jesus är Kristus" ("Kyrkans rätta namn", *Liahona*, nov. 2018,
s. 88). Många andra ledare uppmanade oss också att begrunda
hur vi bättre kan ta på oss hans namn.

- President Henry B. Eyring uppmanade oss att ställa oss
själva två frågor: "Vad måste jag göra för att ta på mig hans
namn?" och "Hur vet jag när jag gör framsteg?" (Försök,
försök, försök", *Liahona*, nov. 2018, s. 91).
- Äldste Robert C. Gay föreslog tre sätt för oss att ta på oss
Frälsarens namn (se "Att ta på oss Jesu Kristi namn", *Liahona*,
nov. 2018, s. 97–100).
- Äldste Paul B. Pieper lärde vad det innebär att verkligen ta på
sig Jesu Kristi namn (se "Alla måste ta på sig det namn som
givits av Fadern", *Liahona*, nov. 2018, s. 43–46).

Du kan skriva ner dina tankar och känslor i dagboken när du
studerar vad det innebär att ta på sig Herrens namn.

PROVA DET!

Här är några uppmaningar vi hörde under generalkonferensen. Du kan gå igenom talen för att lägga till saker till den här listan över uppmaningar.

- "Fundera över vad vi kan göra för att än mer inkludera, acceptera och hjälpa [nya vänner] från och med nästa söndag" (Ulisses Soares, "Ett i Kristus", *Liahona*, nov. 2018, s. 39).
- "Läs noggrant och eftertänksamt denna uppenbarelse [av synen om de dödas återlösning, som finns i Läran och förbunden 138]" (se M. Russell Ballard, "Synen om de dödas återlösning", *Liahona*, nov. 2018, s. 73).
- "Återvänd till Herrens hus med ditt sårade hjärta och dina släktnamn så ofta som möjligt" (Neil L. Andersen, "Sårade", *Liahona*, nov. 2018, s. 85).

Vad gör du annorlunda på grund av det du lärt dig på generalkonferensen? Skicka in din berättelse på liahona.lds.org eller dela den på facebook.com/liahona.

Min att göra-lista från konferensen

"En vän berättade för mig att han, när han läser generalkonferenstal, gör en lista över vad våra ledare i kyrkan har bett oss göra. Han använder sedan listan för att sätta upp mål som hjälper honom följa deras råd. Jag bestämde mig för att göra min egen lista. Det har gjort skillnad när jag begrunder talen och funderar över vad jag behöver göra. Det hjälper mig verkligen att fokusera på det som är viktigast."

– Edna Washburn, Utah, USA



SVAR PÅ FRÅGOR

Jag brukade ha ett vittnesbörd, men på senaste tiden det har varit svårare att tro på att Gud finns. Kan min tro någonsin bli lika stark som den var förut?

"För vissa är det svårt att tro. Ibland kommer vårt högmod i vägen. Kanske anser vi att eftersom vi är smarta, utbildade eller erfarna så kan vi helt enkelt inte tro på Gud. Och vi börjar se på religion som en fånig tradition.

Min upplevelse är att tro inte är som en målning vi tittar på och beundrar, och som vi samtalar och teoretiserar över. Den är mer som en plog som vi tar ut på fälten och varmed vi, genom vårt anletes svett, skapar fåror i jorden som tar emot frön och bär frukt.

Närma er Gud så närmar han sig er. Det här är ett löfte till alla som vill tro."

Äldste Dieter F. Uchtdorf i de tolv apostlarnas kvorum, "Tro, älska, gör" *Liahona*, nov. 2018, s. 47.

Vilka frågor hade du som besvarades under konferensen? Berätta om din upplevelse på facebook.com/liahona.

Från ett vittnesbörd om tionde till tempelförbund

Michael R. Morris
Kyrkans tidningar

För Ted och Carol Hyatt har de andliga aspekterna av kyrkans oberoendeinitiativ haft evig betydelse i deras liv.

Carol Hyatt glömmer aldrig dagen när hennes biskop bad henne vara handledare för en oberoendekurs om personlig ekonomi.

Hon och hennes man Ted hade nyligen blivit aktiva i kyrkan igen efter att ha varit borta i 42 år, och hon var blyg till naturen.

Carol hade känt sin biskop Todd A. Josi sedan han var liten. Flera årtionden tidigare hade han gått i hennes söndagsskolklass.

När hon och Ted hade börjat gå i kyrkan igen, sa hon rent ut till biskopen: ”Jag vill inte hålla något tal. Jag vill inte ha något ämbete. Jag vill bara komma till kyrkan.”

Men två år senare satt biskop Josi hemma hos paret Hyatt och pratade om kyrkans oberoendeinitiativ – något som syster Hyatt aldrig hade hört talas om. Efter att ha introducerat det, bad biskopen henne att vara handledare för en kurs på tolv veckor om principer för att lyckas med ekonomiskt förvalterskap. Sedan gav han henne ett exemplar av boken *Personlig ekonomi för oberoende*.



”Jag vet inte varför jag sa ja”, minns syster Hyatt. ”Jag är rädd för att vara med personer som jag inte känner – och tänk att vara där en kväll i veckan i tolv

veckor med medlemmar som definitivt var mer rotade i evangeliet än jag. Jag visste inte om jag skulle kunna hjälpa dem alls.”

”Jag kände det så starkt”

Biskop Josi var inte förvånad över att syster Hyatt tackade ja till uppdraget trots sin tvekan. Han säger att under ett möte med stavens oberoendekommitté i Forest Grove, Oregon, en kort tid innan, ”kom det till mig att syster Hyatt behövde välsignelsen av att vara handledare i gruppen för personlig ekonomi. Jag kände det så starkt.”

Biskop Josi hoppades att syster Hyatt genom att vara handledare skulle övervinna ett stort hinder för sin andliga utveckling: tiondebetalning. ”När jag körde hem den kvällen”, säger han, ”fick jag en stark andlig ingivelse; att syster Hyatt skulle förstå vikten av att betala tionde om hon gick den här kursen”.

Syster Hyatt kände sig nervös och oförberedd när hon började vara handledare för sin grupp i oktober 2017. När syster Hyatt ledde klassamtal om att hantera ekonomin, skapa och hålla sig till en budget, förbereda sig för svårigheter, bli skuldfri, hantera ekonomiska kriser och investera för framtiden, kände hon sig tillfreds som handledare men missnöjd med sitt personliga exempel.

När hon läste handledningen som förberedelse för den tredje lektionen fick hon veta att ”oberoendets tillvägagångssätt för ekonomisk förvaltning” bland

annat innebär att man betalar tionde och ger offergåvor.¹ Hon fick också veta att tillvägagångssättets grundprincip är omvändelse och lydnad.²

”Under en av de senare lektionerna erkände jag för alla att jag förmodligen var den enda i hela gruppen som inte betalade tionde”, minns hon. Det medgivandet ledde till att hon fick stöd av sina 13 klassdeltagare och till samtal och vittnesbörd om tiondelagens välsignelser.

”Jag vet inte varför tiondet störde mig så mycket tidigare, men jag insåg att jag verkligen behövde skaffa mig ett vittnesbörd om det”, säger syster Hyatt. ”När jag lyssnade på uppmuntran från min grupp och min make, sa Anden: ’Du klarar det här!’ Jag fick den lilla extra dosen tro som jag behövde, och jag insåg att jag skulle bli en bättre handledare om jag gjorde det jag uppmanade klassen att göra.”

Himlens fönster

Några dagar efter den elfte lektionen gick syster Hyatt fram till biskop Josi i kyrkan, tog hans hand och sa att hon var redo att följa tiondelagen. ”Han blev så glad”, säger hon.

Broder Hyatt, som kom till sin frus klass, var också glad. När han betalade sitt tionde under det föregående året

uppmuntrade han ofta syster Hyatt genom att påminna henne om en välsignelse som hon längtade efter. ”Vi kommer inte till templet om du inte betalar tionde”, sa han.

Den 26 maj 2018 öppnades himlens fönster och en välsignelse utgöts över Ted och Carol Hyatt som de inte hade trott var möjlig några månader tidigare, när syster Hyatt började vara handledare för sin klass. Den dagen, dagen före deras 58:e bröllopsdag, ingick de förbund och beseglades i Portlands tempel i Oregon.

Paret Hyatt beskriver upplevelsen som ”en vacker dag och en underbar välsignelse”, som de alltid ska vara tack samma för. Syster Hyatt tillägger att hon också alltid ska vara tacksam för en uppmuntrande make, en inspirerad biskop och en klass med elever som, känner hon, hjälpte henne mer än hon hjälpte dem. För att visa sin kärlek och sitt stöd var nästan alla deltagarna i klassen med på paret Hyatts besegling.

”Man kan få ut så mycket av kyrkans oberoendeinitiativ, särskilt den andliga delen av det”, säger syster Hyatt. ”Det är den andliga delen som gör det så värdefullt. För min man och mig har det gjort en evig skillnad.” ■

SLUTNOTER

1. *Personlig ekonomi för oberoende* (2016), s. 42.

2. Se *Personlig ekonomi för oberoende*, s. 36–37.

10 tips för att undervisa om omvändelse

Omvändelse låter ibland skrämmande eller förvirrande för barn och tonåringar. Här är några tips för att undervisa om omvändelse på ett kärleksfullt, stärkande sätt.

Håll det enkelt. Du kan lära dina barn att ”när vi syndar vänder vi oss bort från Gud”, men ”när vi omvänder oss så vänder vi oss tillbaka till Gud”.¹ Vi kan vända tillbaka till Gud genom att erkänna våra felsteg, ställa saker och ting tillrätta och försöka göra bättre ifrån oss.

Fokusera på det positiva

Oavsett vad som händer ”är [omvändelse] alltid något positivt”.² Det är inte ett straff för dåligt uppförande. Det är en möjlighet att försöka igen och komma närmare Gud. Uppmuntra dina barn att tänka på vad de gör rätt och hur de kan göra det mer.

Betona det de kan göra varje dag.

Omvändelse gäller både små och stora synder. Daglig omvändelse innebär täta korrigeringar, som när en båt ska hålla kursen. Hjälプ dina barn inse hur de kan förbättra sig på små sätt varje dag.

Gör rum för misstag Hjälп dina barn förstå att misstag kan vara en del av att lära. Låt dem hantera följderna av sina val och hjälp dem ta reda på hur de kan ställa saker och ting tillrätta igen. Lär dem att vända sig till Gud för att få hjälp.

Var ett exempel. Erkänn när du gör misstag. Var ödmjuk nog att be dina barn om förlåtelse och låt dina barn se när du ber andra om förlåtelse. Låt dem se hur du strävar efter att göra saker och ting bättre, och bär ditt vittnesbörd om hur Frälsaren har hjälpt dig att ändra dig.

Gör det personligt. När du undervisar dina barn om omvändelsens principer,³ tänk då på att omvändelseprocessen inte ser likadan ut för varje person varje gång. Det är inte ett antal rutor som ska bockas av. Det är en pågående tillväxtprocess. Det handlar om hjärtats önskningar och hur vi strävar efter att rätta oss efter Frälsaren. Vi kan veta att vi har omvänt oss helt när vi känner frid, glädje och förlåtelse.

Var långsiktig. Det är lätt att bli missmodig när man gör samma dåliga val flera gånger. Lär dina barn att så länge som de fortsätter omvända sig så fortsätter Gud att förlåta dem (se Moro. 6:8). Förklara att det som verkligen betyder något är att de försöker. Det är genom vår strävan och genom att lägga av den naturliga människan (se Mosiah 3:19) som vi blir mer som Gud.

Skilj på skuldkänslor och skam. ”Sorg efter Guds vilja” är en förutsättning för omvändelse (se 2 Kor. 7:9–10). Men om ditt barn känner sig ovärdig eller är utan hopp trots att han eller hon har omvänt sig, kan problemet vara skam.⁴ Påminn honom eller henne om att vår himmelske Fader älskar honom eller henne och att ”om vi syndar är vi mindre värdiga, men vi är aldrig mindre värda!”⁵ Om nödvändigt kan du prata med din biskop eller en professionell terapeut.

SLUTNOTER

1. Neil L. Andersen, ”Bli omvända ... så att jag kan hela er”, *Liahona*, nov. 2009, s. 40.
2. Stephen W. Owen, ”Omvändelse är alltid något positivt”, *Liahona*, nov. 2017, s. 48.

Förstå Frälsarens försoning. Lär dina barn att Jesus Kristus inte bara sonade våra synder utan alla våra lidanden (se Alma 7:11–12). Försäkra dina barn om att de ”inte kan klandras för andras skadliga beteende”.⁶ Offer för övergrepp är helt oskyldiga. Hjälp dem att vända sig till Frälsaren för att få frid och bli helade.

Rikta ständigt uppmärksamheten på Frälsaren. Lär era barn att Frälsaren förstår vad de har problem med och att han kan hjälpa dem att övervinna det. Vittna ofta om honom hemma. Uppmuntra dina barn att be, tjäna, studera skrifterna och göra annat som hjälper dem att lära känna honom bättre så att det blir naturligt att söka hans hjälp med att övervinna svagheter. ■

3. Se kapitel 19: ”Omvändelse”, *Evangeliets principer* (2009), s. 105–111.

4. Se Wendy Ulrich, ”Det är ingen synd att vara svag”, *Liahona*, apr. 2015, s. 20–25.

5. Joy D. Jones, ”Av oändligt värde”, *Liahona*, nov. 2017, s. 14.

6. *Stå fast i din tro: Liten uppslagsbok om evangeliet* (2004), s. 184.

FÖR BARN

I *Vännen* den här månaden:

- ”Ett löfte om att försöka” (sidan V4)
- ”Lite bättre varje dag” (sidan V6)
- ”Bra idé” (sidan V7)
- ”Jobbeslutet” (sidan V16)

FÖR TONÅRINGAR

I det här numret:

- Frågor och svar: ”Jag ger hela tiden efter för samma frestelser. Hur kan jag ta mig förbi de här synderna?” (sidan 62)
- ”Jag tänker fortfarande på synder som jag har omvänt mig från, och jag har skuldkänslor. Varför kan jag inte glömma mina synder?” (sidan 63)

För andra resurser, gå till youth.lds.org.

De mest inflytelserika personerna

Har du någon gång läst artiklar med rubriker som "30 inflytelserika personer som är under 30" och tänkt: "Hur kommer jag med på den där listan?" Jag har definitivt undrat **hur jag kan bli mer engagerad**, mer hjälpsam och, ja, viktigare (vilket förmodligen också innebär att jag också behöver bli mer ödmjuk). Våra bidrag kanske är något som världen uppmärksammar, men ibland är de en mer personlig uppfyllelse av våra förbund med Gud.

Vårt inflytande behöver inte innebära att vi reser utomlands för att hjälpa någon långt borta. **Det börjar faktiskt hemma**, med vår familj eller våra rumskamrater, och med våra grannar. Det börjar med våra samhällen. När vi börjar förändras och bli något mer finns det några praktiska steg för att tjäna i sin kommun i "Tid till att tjäna" (sidan 44). **Att ta sig tid att hjälpa andra** kan innebära att vi behöver åstadkomma förändringar – kanske en förändring i hjärtat eller en förändring i hur vi spenderar vår tid och energi.

I "Ett mäktigt gott inflytande" (sidan 46) berättar flera unga vuxna hur de har utvecklat kristuslik kärlek till andra. De här berättelserna visar hur **inspiration och tro kan leda till att unga vuxna har ett gott inflytande**.

Äldste Gavarret påminner oss om att vi redan är hjältar och hjältnor (se sidan 49). I förutttillvaron valde vi att komma till jorden, och nu **kan vi välja vilket slags skillnad vi vill göra**. När vi hittar vår personliga mission vägleds vi i hur vi ska tjäna vår Fader och hans Son Jesus Kristus.

Enligt min erfarenhet finns det långt fler än "30 inflytelserika personer under 30" bland de unga vuxna i kyrkan. De mest inflytelserika personerna anser jag är de som är "ordets görare, inte bara dess hörare" (Jak. 1:22). Det är de som håller sina förbund. De kan vara ni alla.

Ser fram emot att se vilken skillnad du kommer att göra,

Elizabeth Stitt

BERÄTTA OM DIN UPPLEVELSE

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



BÄSTA RÅDET ...

Unga vuxna berättar om det bästa rådet de har fått om att göra skillnad:

"Var dig själv! Vi har alla ett ljus att sprida som bara vi kan. När vi är villiga att lyfta, uppmuntra och förgylla andras liv på vårt eget unika sätt, lyser vårt ljus och leder andra till att prisas Gud. Var inte rädd för att lysa!"

– Whitney Henderson, Colorado, USA

"Lev efter Jesu Kristi evangelium på ett sådant sätt att andra frågar varför du är annorlunda."

– Pamela Castillo, San Marcos, Guatemala

"Om vi kunde älska oss själva och vår nästa en bråkdel av hur mycket Gud älskar oss, då skulle vi ha tilliten och tron att faktiskt göra allt som vi behöver göra."

– Samuel Ward, Idaho, USA

"I stället för att fokusera på att förändra hela världen, kan du fokusera på att förändra din lilla del av den."

– Quincy Haisley, Utah, USA

Vilket är det bästa rådet du har fått om att dejta någon som en gång haft problem med pornografi? Lämna in ditt svar på liahona.lds.org före den 28 februari 2019.

OM VÅRA UNGA FÖRFATTARE

Liz Stitt tog kandidatexamen i kommunikation vid Brigham Young University och masterexamen i affärsadministration vid University of Utah. Hon arbetar inom produktledning men hennes favoritjobb är att vara professionell moster.



Mindy Selu är redaktör för tidningen *Liahona*. Hon är också fru, kattälskare och mamma till tvillingflickor. Hennes hobbyer är att fotografera, se på film och göra oändliga att-göra-listor.



Heather J. Johnson är skribent och redaktör. Hon gillar att åka vattenskidor och gå på vinteräventyr i bergen. På hennes läslista finns det mest brittisk litteratur och hon rekommenderar att man varje dag använder uttrycket "j'all".



Katie Sue Embley tycker att världen är full av underbara människor vars berättelser behöver återges. Hon studerar journalistik och spanska och har som mål att följa hashtaggen #sharegoodness (sprid godhet).



Lori Fuller är redaktör för tidningen *Friend*. Hon tycker om att hitta nya musikband, lyssna på nyheterna på radion och laga mat från hela världen. Ibland skriver hon saker.



UNGA VUXNA

I DEN HÄR DELEN

- 44 Tid till att tjäna
Liz Stitt
- 46 Ett mäktigt gott inflytande
Mindy Selu
- 49 Du kan verkligen göra stor skillnad
Eduardo Gavarret



BARA PÅ NÄTET

Har din dag inte tillräckligt med timmar? Så här får du ut så mycket som möjligt av din tid

Heather J. Johnson

Tjäna på enkla sätt

Katie Embley

Du vet inte det du inte vet

Lori Fuller



Läs de här artiklarna och mer

- på liahona.lds.org
- i **UV: AKTUELLT** (under "Unga vuxna" i Evangeliebiblioteket)
- på facebook.com/liahona

Som unga vuxna har vi troligen mer "extra" tid än vi vill erkänna. Här är sex förslag på hur du kan vidga ditt inflytande genom tjänande.



Tid till att tjäna

Liz Stitt

För några år sedan arbetade jag hel-tid och studerade kvällstid för att ta masterexamen i företagsadministration. När jag var klar med min MBA ville jag använda den "extra" tiden till något meningsfullt.

Rådet från en pålitlig lärare var enkelt och tydligt – jag behövde söka efter tillfällen att tjäna. Han kände till mina ansvarsuppgifter i kyrkan men föreslog att jag skulle se bortom min vanliga inflytandesfär.

Jag började be och söka för att få veta var mina färdigheter och talanger behövdes och var jag kunde göra det mesta möjliga goda. Jag leddes snart till ett allaktivitetshus som behövde mentorer för sitt tonårsprogram.

Jag började hjälpa en tonårstjej vars familj hade lämnat Somalia som flyktingar. Varje vecka övade vi på läsning, skrivning och matematik.

Men utöver det utvecklade vi en vänskap och lärde oss om varandras kulturer och drömmar om framtiden. När hon flyttade fick jag i uppgift att hjälpa en annan tjej. Hennes familj hade flytt från Myanmar och hon hade vuxit upp i ett flyktingläger i Thailand. Medan vi studerade samtalade vi också om livets utmaningar och hur man bemöter dem.

Jag har upptäckt många andra tillfällen att använda mina färdigheter på olika sätt och tjäna i samhället.

Många av oss ensamstående vuxna har olika krav på vår tid på grund av sådant som flytt, examen och nytt jobb. Ofta får vi en maning från Anden om att våra år som ensamstående inte bara är "väntetid". Vi känner ett behov av att skapa ett större syfte och mer mening.

Vi har förmodligen mer "extra" tid än vi vill erkänna, så om vi tar en minut och ser hur vi kan använda den tiden till att lyfta andra, blir det till välsignelse för andra såväl som för oss själva. Trots allt är tjänande sättet vi kan visa vår kärlek till Gud och hålla våra förbund att ge allt till honom. ■

Författaren bor i Utah, USA.

HÄR FÖLJER NÅGRA TIPS PÅ HUR DU KAN VIDGA DIN

INFLYTANDESFÄR:

Utvärdera din tid.



Använd ett anteckningsblock eller liknande för att hålla koll på hur du använder din tid. Har du

några extra timmar av oplanerad eller bortkastad tid? Eller överbelastar du dig själv? Det är precis lika viktigt att förstå var det finns extra tid som det är att förstå var du kan behöva skära ner. Prioritera det som är viktigast och planerar tid till att tjäna.

Utvärdera dina förmågor.



Fundera på vad du tycker om att göra eller vad du känner att du behöver göra. Fundera över hur

du kan använda dina talanger och förmågor till att välsigna andra.

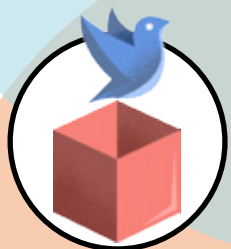
Be.



Be om himmelsk vägledning att ledas dit där du behövs. Äldste Jeffrey R. Holland i de tolv apostlar-

nas kvorum har sagt: "Jag vet att Gud vet, och han vägleder er i lärjungeskapets kärleksfulla gärningar om ni samvetsgrant önskar och ber om och söker efter att hålla ett bud som han har givit oss upprepade gånger" ("Är vi inte alla tiggare?" *Liahona*, nov. 2014, s. 41).

Ta dig ut ur din bekvämlighetszon.



När det gällde att vara mentor kände jag mig först illa till mods inför att arbeta med tonåringar och att

undervisa i alla ämnen. Men ibland var min huvuduppgift att motivera och uppmuntra. Vi behöver inte vara en perfekt matchning för att kunna göra skillnad. För det mesta kan vårt viktigaste inflytande bestå av att bara vara där, lyssna och bygga en långsiktig relation av tillit och stabilitet.

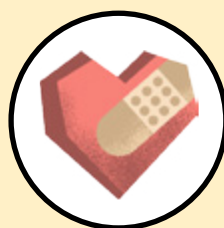
Gör en medveten ansträngning.



Många organisationer och personer behöver konsekventa och regelbundna volontärsatser –

något som är mer än ett projekt eller ett besök.

Var tålmodig!



Ibland tänker jag: "Jag vet inte om jag kan fortsätta med det här. Det är så jobbigt. Gör jag någon nytta?" Men

när jag börjar hjälpa förändras mitt hjärta. Jag har sällan lämnat ett tjänandetillfälle utan att ha känt mig bättre och motiverad att komma tillbaka. Men om det är för betungande bör du fundera över andra möjligheter eller be om att få ta en paus från volontärbetet så att du kan ge det som behövs.

Vi kan alla ha ett gott inflytande i världen, hur stor eller liten vår inflytandesfär än är.

Ett mäktigt gott inflytande

Mindy Selu

Kyrkans tidningar

Det var en snöstorm i mitten av april som startade det hela. Inte nödvändigtvis en ovanlig händelse i Utah, men ändå tyckte jag att de snötäckta tulpanerna på Temple Square behövde dokumenteras. Så jag skapade ett Instagramkonto – ett som inte hade några bilder av mina katter (hur bedårande de än är), utan i stället bilder av templet.

Så började ett år när jag dagligen lade ut bilder (och några år till när det inte blev lika ofta). Att ta fotografier av templet och lägga ut dem med tempelrelaterade citat från kyrkans ledare blev ett roligt sätt att utveckla talanger och fördjupa min uppskattning för templet.

Men ju fler människor jag nådde, desto mer insåg jag igen möjligheten att ha ett gott inflytande. Jag är ingen som har inflytande på sociala medier, men jag tror att mina ansträngningar gör skillnad för någon någonstans.

Trots våra upptagna, hektiska liv kan vi alla använda våra talanger för att välsigna

andra och ha ett gott inflytande. Det är ju så att "vi tror på ... att göra gott" (TA 1:13).

Jag hittade några andra unga vuxna som strävar efter att ha ett gott inflytande. Här kan du se hur de gör skillnad.





Be om Kristi rena kärlek

Kaveria ei jätetä. På finska betyder det "ingen lämnas kvar". Det är ett uttryck med rötter i krigstiderna men som finländare fortfarande tar till sig. För Rolle Rantaniemi, 23 år, från Uusimaa i Finland, är det en inspiration till att göra gott.

"Jag har en regel, att om jag ser någon som är ensam så går jag alltid fram till honom eller henne, oavsett situationen. Ingen bör någonsin vara ensam. När jag var liten var jag mycket ensam i skolan och i kyrkan – jag hade inga vänner, och jag vet hur hemskt det känns att vara ensam. Det är något som jag har med mig från den finska mentaliteten – att ingen får lämnas kvar."

En av hans drivkrafter är vetskapen om att relationer kan fortsätta bortom det här livet. "Det är därför jag tror att självförbättring är det viktigaste vi kan fokusera på. Var ett gott exempel, var en bra person, bli flitig och alla de andra kristuslika egenskaper. Det andra är att bygga relationer, att bli vän med andra, visa barmhärtighet och kärlek och tjäna andra."

Rolle anser att vårt största verktyg för att göra gott är att utveckla kristuslik barmhärtighet. "Det står i Moroni 7:48 att vi ska be om att ha kärlek. Och när jag har gjort det varje dag, och bött min himmelske Fader att ge mig situationer där jag kan tjäna, har jag varit mer uppmärksam på dem. Om vi verkligen öppnar våra ögon finns det möjligheter att tjäna som vi aldrig skulle ha tänkt på."

"Också det lilla har betydelse", säger Rolle. "Om du bara söker efter det lilla och gör det, kan du ändå göra stor skillnad."

Inspirera andra att sikta högt

Daniel Godoy, 23 år, utstrålar ljus och godhet, och det har mycket att göra med hans val. Han har ett gott inflytande bara genom sitt exempel.

Som enda barnet från en liten ort utanför Santiago i Chile, växte han upp med sina föräldrars hängivenhet mot tjänande och mot evangeliet. Daniel var först i sin hemmastav med att verka som missionär vid 18 års ålder efter att missionärsåldern sänkts, och han inspirerade många unga män att också förbereda sig för en mission tidigare. Efter sin mission i Colombia var han också först i sin hemort med att lämna landet för att vidareutbilda sig. Hans ambition inspirerade andra att utbilda sig. "På något sätt inspirerade jag dem att sikta högt", säger han. "Det var häftigt att veta att det lilla steget jag tog inspirerade andra."

Utbildningen i USA är också nyckeln till Daniels planer att hjälpa andra göra gott i framtiden. "Mitt långsiktiga mål är att åka tillbaka till Chile och hjälpa människor där – tjäna dem. Jag kom hit därför att jag vet att jag kan få möjligheter här som också gör att jag kan hjälpa människor i Chile."

Men Daniel medger: "Jag är inte fullkomlig. Men jag försöker göra mitt bästa, och jag känner att också det inspirerar andra och ger dem motivation att fortsätta."





Dela Guds kärlek

Efter att ha tagit examen i socialt arbete kunde Katelyn Rae, 27 år, från Kalifornien inte bestämma sig för en yrkesbana, men kände sig dragen till humanitär hjälp. Hon har sett Guds hand vägleda henne "varje steg på vägen", vilket har lett till att hon nu är programchef för en ideell organisation som bekämpar den globala fattigdomen.

Katelyn har arbetat med flyktingar i Grekland och offer för övergrepp i Nepal, som, förklarar hon, "går igenom den värsta tiden i sitt liv. Det finns inte mycket jag kan göra. Bara vara med dem. Jag kan inte ändra på regeringar eller riktlinjer, men det jag kan göra är att älska dem." Och oavsett vem hon är med ser hon hur viktigt det är för andra att känna Guds kärlek. "Om jag kan vara ett redskap för det så känner jag att jag har gjort ett ganska bra jobb, att Gud är nöjd med mig."

Hennes upplevelser gör att hon kan se på andras problem ur ett större perspektiv. "Det är lätt för oss unga vuxna att fastna i våra egna problem", säger hon. "Vi är så fokuserade på sådant som 'vilken yrkesinriktning ska jag ha?' och 'vilken utbildning ska jag ha?' och 'hur ska jag hitta min eviga livskamrat?' Allt det där är bra, men om vi på något sätt kunde se bortom oss själva så tror jag att vi upptäcker det vi verkligen söker efter."

"Om vi bara håller oss nära Anden så vägleder Gud oss, och då kan vi göra allt det goda som vi vill göra", säger Katelyn. "Jag tror att alla vill göra gott, även om det bara är i samhället eller familjen. Varje liten sak, oavsett om det är att upplyfta en vän eller att finnas där för en familjemedlem – att bara få uppleva sådana små ögonblick av insikt om att du gjorde det Gud ville att du skulle göra i det ögonblicket, har stor betydelse för dig och andra."

Ditt inflytande

Du behöver inte åka iväg och bygga barnhem för att göra gott i världen. Du behöver inte starta ett Instagramkonto med tempelbilder eller bli chef för en ideell organisation. Men du kan komma på något sätt att använda *dina* unika talanger för att ha ett gott inflytande.

Jag tror verkligen att de här orden från president Thomas S. Monson (1927–2018) till kvinnorna i kyrkan, också passar perfekt för unga vuxna: "Ni är en mäktig kraft i det godas tjänst, en av de mäktigaste i världen. Ert inflytande sträcker sig långt bortom er själva och ert hem och berör människor över hela jorden" (se "Tre mål till vägledning", *Liahona*, nov. 2007, s. 120). Så fortsatt att göra gott – så mycket gott du kan. Ditt inflytande sträcker sig längre än du vet. Och tillsammans har vi ett mäktigt gott inflytande. ■

Läs om ytterligare tre inspirerande unga vuxna som har ett gott inflytande i den fullständiga versionen av den här artikeln på liahona.lds.org.





Äldste Eduardo Gavarret

i de sjuttios kворum

DU KAN VERKLIGEN GÖRA STOR SKILLNAD

Jag vill tala om för er att nutidens hjältar och hjältinnor är här. Och de är ni! Jag är säker på att förmågan, motivationen som behövs för att göra skillnad och skapa kraft – kraft att handla, kraft att göra er röst hörd, baserat på er kunskap om evangeliet – och därmed åstadkomma en förändring finns här. Den finns inom er.

Är vi inte alla föruttsllvarons hjältar? Vi gick alla emot Lucifer och hans plan. Vi föddes till att bli vinnare, och vi är med i laget som kommer att vinna striden. Nu, med den kunskap vi har, måste vi fatta beslutet att höja oss över våra svagheter och gå framåt med blicken fäst på den som räddar oss.

Välj inte medelmåttighetens stig, som är följden av självgodhet och likgiltighet. Var fast beslutna att vara annorlunda. Utöva den kraft som finns inom er och åstadkom en förändring.

Det finns många ädla saker att kämpa för. Var en av dem som banar vägen och åstadkommer en förändring. Kom ihåg att du är en vinnare, att du föddes till att bli en vinnare. Du kan verkligen göra stor skillnad.

Välj en ädel sak för Herren som du kan kämpa för, och använd all din energi. Det finns människor att hjälpa, händer att lyfta, svaga knän att stärka, fångar att besöka och rädda, hungriga att mätta, nakna att klä och sjuka att bota. Höj din röst. Vara sanna mot er själva och lojala mot er mission.



”Ni är ’Israels hopp’. Himlarna iakttar er och jorden väntar på er.”¹

Upprätta ett personligt förbund med Herren, vår Frälsare, och säg: ”Jag och mitt hus, vi vill tjäna Herren” (Jos. 24:15). Och när du gör det blir också andra välsignade. ■

Från ”But As for Me and My House, We Will Serve the Lord”, ett tal som hölls under en andakt vid Brigham Young University-Idaho den 16 maj 2017.

SLUTNOT

1. Orson F. Whitney, *Contributor*, juli 1888, s. 301.

DIN UPPLEVELSE PÅ MISSIONÄRSSKOLAN

Vill du ha en underbar mission? På missionärsskolan får du lära dig hur.

Joshua J. Perkey

Kyrkans tidningar

Föreställ dig att du äntligen fick din missionskallelse i dag. Ditt uppdrag innefattar en viss plats, ett missionsspråk och ett startdatum. Och det datumet anmäler du dig förmodligen till en av 13 missionärsskolor runtom i världen.

Hur blir din upplevelse på missionärsskolan? Låt oss ta reda på det.

FÖRSTA DAGEN

Om du inte bor så nära missionärsskolan att du kan köra dit, ordnar kyrkan med resan.

På missionärsskolan i Provo, Utah visar missionärer och anställda dig vägen till en gränslinje på parkeringsplatsen där du tar farväl av din familj, träffar dina värdmissionärer och checkar in. Värddmissionärerna – missionärer som har varit på missionärsskolan i några veckor – blir dina vägvisare när du kommer dit. De ser till att dina väskor kommer till ditt rum medan du får en namnbricka och tar reda på ditt klassrum.

UNGDOMAR

I DEN HÄR DELEN

58 **Ska du gå?**
Äldste David F. Evans

61 **Nå ut till Ken**
Ephraim Ong

62 **Frågor och svar:** Jag ger hela tiden efter för samma frestelser. Hur tar jag mig förbi de här synderna?

64 **Sista ordet: En sista dagars helig ger inte upp**
Dale G. Renlund



PERU

PROVO



GUATEMALA



PROVO

"Alla är så snälla. Det spelar ingen roll om de är i ditt distrikt eller om det är någon annan missionär – alla är villiga att hjälpa dig", säger syster Hanks, en av nio missionärer som vi intervjuade vid missionärsskolan i Provo, och som lär sig mandarin. Missionärerna i hennes distrikt ska verka i Taiwan, Kanada och Kalifornien.

Syster Prestwich säger: "Det var så härligt att veta att man äntligen är här och att man äntligen får göra det här underbara som man vet att man har blivit ombedd att göra."

FÖRSTA LEKTIONEN

Undervisningen börjar kort efter att du kommit till missionärsskolan. Första dagen kommer du till klassrummet och börjar lära dig och öva på hur man undervisar om evangeliet.

Syster Singleton säger: "Vi kom in i klassrummet och alla de äldre i zonen pratade kinesiska, och våra lärare pratade kinesiska."

Äldste Adams säger: "Det tog ett tag, men när man väl kommer in i det hela och lär sig studera effektivt, lär man sig mycket fortare. Det blev en positiv spiral av tillväxt allteftersom man lärde sig mer."

Läroplanen är exakt densamma på alla missionärsskolor. På mindre missionärsskolor intervjuas och undervisas missionärerna av och umgås mycket med missionärsskolans president och hans fru. När medlemmar i de tolv apostlarnas kворum håller tal på missionärsskolan i Provo, sänds det till andra missionärsskolor.





KUL FAKTA

- Omkring 40 000 missionärer kommer till en missionärsskola varje år.
- På mindre missionärsskolor kan det finnas så få som 35 till 150 missionärer där samtidigt.
- På missionärsskolan i Provo kan det finnas så många som 2 000 missionärer samtidigt.
- Missionärsskolan i Mexiko har vanligtvis flera hundra missionärer men har kapacitet att ta emot så många som 1 200.
- Totalt 58 språk undervisas på de olika missionärsskolorna.
- Missionärer som inte lär sig ett nytt språk tillbringar tre veckor på missionärsskolan.
- Missionärer som lär sig ett nytt språk tillbringar sex till nio veckor på missionärsskolan.



BRASILLEN



ENGLAND



FILIPPINERNA



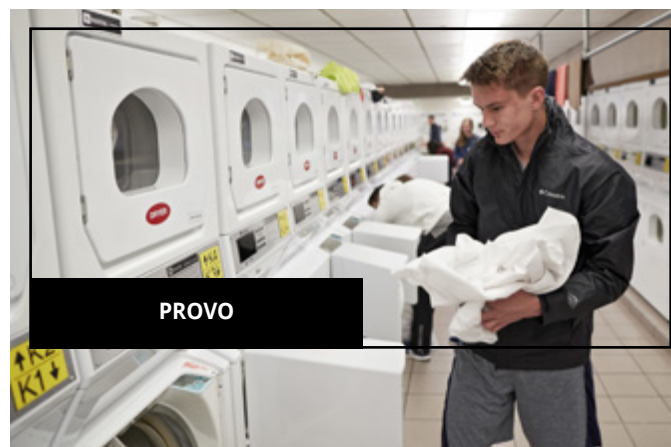
GHANA



COLOMBIA



BRASILLEN



PROVO

DIN NYA GREN

På större missionärsskolor tilldelas missionärerna en gren med ett grenspresidentskap (lokala bärare av melkisedekska prästdömet som kallats att tjäna på missionärsskolan). De samlas i grenen och har sakramentsmöte på söndagarna. På mindre missionärsskolor samlas missionärerna under ledning av missionärsskolans presidentskap.

På större missionärsskolor tilldelas varje missionär en zon som består av flera distrikt. Det här är samma organisation som missionärerna får uppleva på missionsfältet. På missionärsskolan kan distriktet bestå av bara ett par kamratskap, eller kanske av fem eller sex. Zoner kan bestå av ett par distrikt eller ett halvt dussin. Organisationen underlättar undervisning och lärande. Presidentskapen för missionärsskolorna och grenspresidentskapen samt deras fruar ger också råd och stöd till missionärer medan de anpassar sig till missionärlivet.

DIN VECKORUTIN

Missionärerna sover i rum som de delar med sina kamrater och andra missionärer. Oftast är de fyra i ett rum. Varje dag har de tid för motion (utom på söndagar), planering och måltider. Större delen av tiden tillbringar de i ett klassrum där de får undervisning i evangeliets lära, språket (vid behov), att hitta personer att undervisa, hur man undervisar genom Anden och hur man planerar sin tid. Den här utbildningen är huvudsyftet med missionärsskolan – att finslipa din kunskap om evangeliet och lära dig att på ett effektivt sätt dela med dig av evangeliet till andra. Dina lärare är återvända missionärer som vet hur de ska hjälpa dig utveckla de färdigheter du behöver som missionär. Det dagliga schemat är krävande, men också givande.

Äldste Jackson säger: "Innan jag kom hit trodde jag att det här skulle bli svårt, nästan lite eländigt. Men det är bara en rolig upplevelse. Det är toppen! Vi har roligt och arbetar hårt."

Missionärerna har också möjlighet att tjäna och en förberedelsedag. Den dagen har de tid att tvätta, städa sina rum och skriva hem. Det är också en dag när missionärerna kan besöka templet.

På söndagarna går missionärerna i kyrkan med de andra missionärerna. De kan bli ombudade att tala under sakramentsmötet och undervisa på prästdömet eller Hjälpföreningens möte.

Äldsterna välsignar och delar ut sakramentet. Förutom kyrkans vanliga möten deltar missionärerna också i distriktsmöten, har intervjuer med sitt grenspresidentskap eller med presidentskapet för missionärsskolan, tittar på media från kyrkan, har samtal med sin kamrat och ägnar sig åt personliga studier. Missionärer som fått i uppdrag att verka som zonledare eller distriktsledare och utbildningsledare för systrar har också ledarutbildningsmöten på söndagarna.

Den största delen av missionärernas dagliga rutiner är schemalagda, men de har också lite ostrukturerad tid. Syster Hanks säger att hon känner sig ansvarig att använda tiden väl: "Man väljer hur man tillbringar sin tid. Det är upp till en själv hur man använder Guds tid."

DIN FÖRSTA KAMRAT

Det kan vara svårt att anpassa sig till missionärlivet med hemlängtan, annorlunda mat och en krävande utbildning. En utmärkt resurs är kyrkans publikation *Adjusting to Missionary Life* som finns i tryck, på LDS.org och i appen Evangeliebiblioteket.

En av de största anpassningarna till livet som missionär är att ha en kamrat med sig hela tiden. Han eller hon kan komma från ett annat land, prata ett annat språk eller ha ett annat perspektiv på hur ni ska arbeta tillsammans. Missionärer måste lära sig att vara bekväma med att tillbringa så mycket tid med någon annan. Och de måste lära sig hur de ska undervisa tillsammans. Äldste Juilfs minns: "Det var en sak som var riktigt tuff för oss att lära oss. Vi hade olika idéer och arbetade mot varandra. Men vi lärde oss hur viktigt det är att undervisa som ett kamratskap och låta idéerna flöda."

Hur gör man en sådan anpassning? Med kärlek, ödmjukhet och kommunikation. Som äldste Lee förklarar: "Det finns kamratskapsutvärderingar där missionärerna tar sig tid att gå igenom dagen eller veckan för att förstå sin kamrat, hur han eller hon skulle göra saker och ting, och där man förbereder sig för att hjälpa den andre så att båda kan växa tillsammans."

När du strävar efter att tjäna och vara vänlig mot din kamrat, lär du dig också kraften som finns i enighet. Äldste Shaw säger: "Man måste glömma sig själv lite och fokusera på kamratskapet som ett team. När man har uppnått den enigheten är det så mäktigt, och det är helt otroligt."

DU KANSKE LÄNGTAR HEM

Som ny missionär på missionärsskolan kan det vara svårt att hantera stressen över allt arbete och att vara hemifrån. Syster Saliva säger: "Det är normalt att längta hem under de första dagarna. Men sedan blir det bättre för vi får tröst av varandra och våra ledare tröstar oss. Det hjälper mig att fokusera på mina studier. Jag saknar fortfarande min familj, men mitt fokus är på arbetet."

Det är normalt att känna sig stressad, och det är normalt att känna upp-och-nergångar i humöret. Äldste Juilfs säger: "Man får uppleva några riktigt härliga toppar i humöret, och sedan kan man av någon anledning känna sig lite nere ibland. Men man behöver bara ta ett steg tillbaka och tänka: 'Jag lär mig inte det här för min egen skull. Jag lär mig det för deras skull som jag ska undervisa. Så länge jag gör mitt bästa, blir det bättre.'"

Men det finns ett bra stödsystem med bland andra lärare, ledare och din kamrat. Syster Singleton säger: "En gång var jag verkligen missmodig på grund av en lektion och kände mig överväldigad. Men jag pratade med min kamrat och vi gick på en liten promenad. Det var det som hjälpte mig – att prata om det och gråta lite. Det hjälper så mycket att fokusera på arbetet och att ha en positiv inställning."

DU ÅKER DÄRIFRÅN FÖRBEREDD

Om du kommer till missionärsskolan med ett öppet hjärta och en villighet att lära dig lita på att Herren stöder dig, blir upplevelsen där en mäktig utbildningsgrund för ditt fortsatta tjänande som missionär, oavsett personliga omständigheter. Ditt vittnesbörd stärks, du lär dig att få kontakt med och älska dem du undervisar och dem du tjänar tillsammans med, och du lär dig Andens språk. Din kunskap om evangeliet fördjupas också och du lär dig att undervisa på ett mer effektivt sätt och att anpassa dig till olika omständigheter och svårigheter. När det är dags att åka till missionsfältet har du större tillit till dig själv och till Herren. ■



Provo UTAH, USA

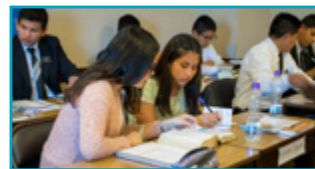


OMRÅDEN:
Världsomfattande

UTBILDNINGSSPRÅK:
57
olika språk

**ANTAL MISSIONÄRER
PER ÅR:**
20 515

Buenos Aires ARGENTINA



OMRÅDEN:
*Argentina, Chile, Paraguay,
Uruguay*

UTBILDNINGSSPRÅK:
Spanska

**ANTAL MISSIONÄRER
PER ÅR:**
1 180

Mexico City MEXIKO



OMRÅDEN:
*Mexiko, andra länder i Nord-,
Central- och Sydamerika*

UTBILDNINGSSPRÅK:
Spanska

**ANTAL MISSIONÄRER
PER ÅR:**
4 848

Preston ENGLAND



OMRÅDEN:
Europa

UTBILDNINGSSPRÅK:
*Engelska, franska, grekiska, italienska,
ryska, spanska, tyska*

**ANTAL MISSIONÄRER
PER ÅR:**
785



MEXIKO

**São Paulo
BRASILLEN**

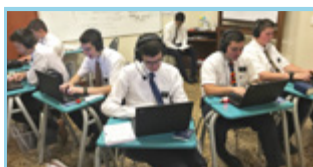


OMRÅDEN:
*Angola, Brasilien, Kap Verde,
Moçambique*

UTBILDNINGSSPRÅK:
Portugisiska, spanska

**ANTAL MISSIONÄRER
PER ÅR:
3 285**

**Bogotá
COLOMBIA**

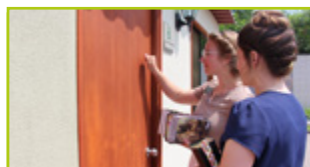


OMRÅDEN:
*Colombia, Ecuador,
Venezuela*

UTBILDNINGSSPRÅK:
Spanska

**ANTAL MISSIONÄRER
PER ÅR:
3 434**

**Lima
PERU**



OMRÅDEN:
Bolivia, Peru

UTBILDNINGSSPRÅK:
Spanska

**ANTAL MISSIONÄRER
PER ÅR:
1 634**

**Guatemala City
GUATEMALA**



OMRÅDEN:
*Costa Rica, El Salvador, Guatemala,
Honduras, Nicaragua, Panama*

UTBILDNINGSSPRÅK:
K'ekchi, spanska

**ANTAL MISSIONÄRER
PER ÅR:
1 599**

**Accra
GHANA**



OMRÅDEN:
*DR Kongo, Madagaskar,
Västafrika*

UTBILDNINGSSPRÅK:
Engelska, franska

**ANTAL MISSIONÄRER
PER ÅR:
1 740**

**Johannesburg
SYDAFRIKA**



OMRÅDEN:
*Kenya, Madagaskar, Sydafrika,
Zimbabwe*

UTBILDNINGSSPRÅK:
Engelska

**ANTAL MISSIONÄRER
PER ÅR:
376**

**Auckland
NYA ZEELAND**



OMRÅDEN:
*Australien, Fiji, Nya Zeeland, Papua Nya
Guinea, Samoa, Tahiti, Tonga*

UTBILDNINGSSPRÅK:
Engelska, franska, samoanska, tonga

**ANTAL MISSIONÄRER
PER ÅR:
2 302**

**Manila
FILIPPINERNA**



OMRÅDEN:
Asien

UTBILDNINGSSPRÅK:
*Cebuano, engelska, indonesiska,
khmer, mandarin, mongoliska,
tagalog, thai, urdu, vietnamesiska*

**ANTAL MISSIONÄRER
PER ÅR:
2 343**

Äldste
David F. Evans
i de sjuttios
kvorum



Ska

Mina år på high school och mitt första år på college inträffade under Vietnamkriget. När jag började på college hade kyrkan ingått en överenskomelse med USA:s regering om hur många missionärer som skulle få verka. Överenskomsten var att varje församling fick skicka ut två missionärer per år, och resten av de unga männen skulle inte kallas, men kanske bli inkallade till militärtjänst. Fastän jag hade velat gå ut som missionär i hela mitt liv verkade det inte troligt att jag skulle få göra det.

Jag började studera vid University of Utah hösten 1969. I slutet av januari 1970 träffade jag och började dejta min framtida fru, och när våren kom hade vi blivit kära.

Biskopen ringde

En varm eftermiddag i juli kom jag hem och mor sa till mig: "David, biskopen ringde. Han vill träffa dig."

Jag svarade: "Jag är upptagen."

Mamma tittade på mig och sa: "Om du är för upptagen för att träffa biskopen kan du ta telefonluren och ringa honom och berätta det."

Jag var egentligen inte så upptagen, så jag åkte och träffade biskopen på hans kontor. Han satt vid skrivbordet som var ovanligt tomt. Jag förstod genast att den här intervjun inte alls var vad jag trodde den skulle vara.

"David", sa han, "det finns en församling som inte kan använda en av de båda missionsplatserna. Vi har fått möjlighet att skicka en till missionär. Som biskopsråd kände vi oss manade att fråga vår himmelske Fader om det fanns någon som borde åka just nu. Det jag kan säga dig är detta: Herren vill att du ska verka som missionär nu."

Jag blev förbluffad av det han sa. Jag hade trott att jag aldrig skulle få åka ut som

*Om Herren ber dig att
gå ut som missionär,
ska du då göra det?*





du gå?

missionär på grund av kriget och kvoten. Jag frågade om jag kunde få lite tid att tänka på saken. Han frågade hur mycket tid jag behövde, och jag sa att jag behövde en vecka.

Sedan avslutade vi intervjun, och jag gick ut – fortfarande i chocktillstånd – till min bil. Jag började köra runt i Salt Lake City och lät eftermiddagens händelser sjunka in.

Beslutet att åka

Inom några minuter körde jag tillbaka till kyrkan, parkerade bilen och gick tillbaka in till biskopens kontor. Han satt fortfarande där med absolut ingenting på skrivbordet.

Jag tittade på honom och frågade: "Vad gör du?"

Han svarade vänligt: "Jag väntar på dig."

Sedan sa jag: "Ja, om det är nu Herren vill att jag ska gå ut som missionär så ska jag naturligtvis göra det."

När jag kom hem var mor i köket. Jag var rädd att jag

skulle börja gråta om jag berättade allt vad jag kände. Så i stället sa jag: "Mamma, jag kan inte prata om det just nu, men jag vill bara att du ska veta att jag går ut som missionär, och snart."

Senare på eftermiddagen pratade jag med far om beslutet. Han gav mig ett mycket fint och uppmuntrande råd. Sedan åkte jag till min flickvän (som nu är min fru) och berättade för henne om mitt beslut. Vi promenerade och pratade och grät och pratade lite mer. Men det fanns ingen tvekan hos någon av oss. Om jag kunde åka så borde jag åka, och jag skulle åka.

Jag fick kallelsen att verka i Japan i augusti, och den 10 oktober 1970 åkte jag iväg på min mission.

När Herren kallar, går du då?

I kapitel 24 i Alma lovar de nyomvända

anti-nephi-lehiterna att de aldrig mer ska utgjuta blod. När deras fiender kom för att attackera dem var de villiga att dö hellre än att bryta det löftet. Sedan i kapitel 27 föreslår Ammon för kungen att de ska lämna sina landområden och förena sig med nephiterna, men kungen avböjer i tron att inte heller nephiterna ska ta emot dem (se Alma 27:3–6). Ammon frågar kungen: "Jag skall gå och fråga Herren. Och om han säger till oss att gå ..., följer ni då med? (Alma 27:7). Anti-nephi-lehiternas kung svarade: "Fråga Herren, och om han säger till oss att gå så går vi. Annars skall vi förgås här i landet" (Alma 27:10). Ammon frågar, och Herren befäller dem att gå. Anti-nephi-lehiterna går utan att tveka.

Herren kommer att be dig "gå" under hela ditt liv. När han gör det, går du då? Gör du det när han ber dig att göra det? Jag vet av egen erfarenhet att mycket av vår andliga tillväxt och de välsignelser vi får i livet i slutändan är knutna till det första beslutet om vad vi ska göra när Herren kallar oss. President Russell M. Nelson har sagt: "Varje dag är en dag av beslut och våra beslut avgör vår bestämelse" ("Beslut för evigheten", *Liahona*, nov. 2013, s. 109).

Under min mission i Japan fick jag möjlighet att undervisa om evangeliet för människor som jag kom att älska. År 1998, 26 år efter min mission, kallades jag som missionspresident i Japan. Jag var i ett annat område den här gången, men jag var tillbaka hos folket jag älskade och som

**Rådgör med
dina föräldrar,
rådgör med din
biskop och rådgör
med Herren
genom bön.**

När du vet att det är
rätt tid att göra det,
då bör du göra det.



har älskat mig. Hela min familj fick möjlighet att ta del av den anmärkningsvärda upplevelsen att bygga upp Herrens kyrka i Japan.

Några år efter att min fru och jag kommit hem från vår mission bad president Gordon B. Hinckley (1910–2008) oss att ha ett samtal med honom. Under samtalet kallade han mig att verka som generalauktoritet. Han nämnde mina upplevelser som ung missionär och som missionspresident och sa att det fanns många som var kvalificerade att vara generalauktoriteter, men Herren ville använda mig på grund av mina tidigare upplevelser och beslut.

Ända sedan president Thomas S. Monson tillkännagav sänkningen av missionärsåldern har ungdomarna uppmanats att rådgöra med sina föräldrar, rådgöra med sin biskop och rådgöra med Herren genom bön. När du vet att det är rätt tid att göra det, då bör du göra det. När du har tålmod och utövar tro vet jag att Herren låter dig veta sin vilja.

Jag vittnar om att när du böjer dig för Herrens vilja, får du omätliga välsignelser. ■

NÅ UT TILL KEN



Ephraim Ong

När jag var 16 år flyttade jag in i en taiwanesisk församling. Trettonårige Ken hade nyligen blivit döpt. Men en kort tid efter dopet slutade Ken i stort sett att komma till kyrkan. Jag hade en stark önskan att hjälpa Ken komma tillbaka till kyrkan. Jag bjöd med honom till flera aktiviteter i kyrkan. Ken började spela basket på veckoträffarna och gick med i ungdomskören. Han och hans syster Linda började också gå på engelskalektionerna som var gratis och hölls av min familj och missionärerna. Snart började Linda också vara med på ungdomsaktiviteter. Jag kunde se hur Guds hand hjälpte oss.

Kens familj undrade varför min familj försökte hjälpa Ken och Linda. Vi berättade för dem att evangeliet hade gett oss stor glädje, och vi ville verkligen att andra skulle få samma glädje och frid från Frälsaren. Senare tackade Linda och Ken ja till vår

*Herrens hand
vägledde mina
ansträngningar
att tjäna.*

inbjudan att komma till kyrkan. Linda kom och hade en härlig upplevelse. Men Ken var sjuk, och när jag bad om vad jag kunde göra för att hjälpa honom, kände jag mig manad att ta med sakramentet till honom. Med biskopens godkännande åkte jag och min familj hem till honom, och min bror och jag välsignade och gav honom sakramentet. Vi pratade också med hans familj. Det kändes bra.

Jag och min familj har bett för Ken, och vi älskar Ken och hans familj. Ungdomar och vuxna i församlingen och staven fortsätter att stödja Ken och Linda. Medlemmarnas gemensamma ansträngningar för att tjäna hjälper Ken och Linda att känna Frälsarens kärlek. Den här upplevelsen, att försöka tjäna som Frälsaren gjorde, har gett mig stor glädje. Tjänande är Herrens verk, och eftersom det är hans verk, vägleder hans hand våra ansträngningar att tjäna. ■

Författaren bor i Taiwan.



Jag ger hela tiden efter för samma frestelser. Hur kan jag ta mig förbi de här synderna?

"Även om vi medvetet och avsiktligt valt att synda eller upprepade gånger har upplevt misslyckanden och besvikelser, kan Kristi försoning hjälpa oss i samma stund som vi bestämmer oss för att inte ge upp. ...

När vi försöker, håller ut och hjälper andra göra detsamma, är vi sanna sista dagars heliga. Om vi ändrar oss ska vi finna att Gud verkligen bryr sig mycket mer om vilka vi är och vilka vi blir, än om vilka vi en gång var."

Äldste Dale G. Renlund i de tolv apostlarnas kvorum, "Sista dagars heliga ger inte upp", generalkonferensen i april 2015.



Håll dig borta från källan till frestelserna

Om det är mobilen du är beroende av kan du försöka göra dig av med den eller be dina föräldrar begränsa användandet. Eller om det är dina vänner som frestar dig, hitta då bra vänner och försök omge dig med bra personer som hjälper dig att alltid känna Anden. Om du har Anden med dig och du är omgiven av goda vänner är det lättare att stå emot frestelser. Alla blir frestade på något sätt, men så länge som vi står emot dem, klarar vi oss.

Kolten B., 17 år, Alberta, Kanada



Be ofta

Jag är omvänd till kyrkan och frestelserna var starka för mig eftersom jag hade traditioner som skilde sig från traditionerna i kyrkan. Bit för bit började jag förstå att kommunikationen jag hade med min himmelske Fader stärkte mig och gjorde det lättare att övervinna allting.

Pamela S., 19 år, provinsen Llanquihue, Chile

Kontrollera dina tankar

Våra tankar är en inkörsport för våra handlingar. Frestelser, precis som melodin till en sång du kommer ihåg, kan tränga in i sinnet. När de kommer till ditt sinne, försök att få bort tankarna genom att lära dig hur du ska handla och tänka. Du har kraften att göra det!

Taynara S., 19 år, São Paulo, Brasilien



Se till att få stöd från andra

Var alltid med någon du älskar, till exempel din familj och nära vänner,

som har samma normer som du. Det kan hjälpa dig att hålla dig borta från frestelser. Engagera dig i aktiviteter med familjen och i kyrkans aktiviteter, särskilt missions- och släktforskningsarbete. Bli inte frustrerad. Herrens hand är alltid utsträckt mot dem som har en önskan att omvända sig.

Äldste Tucay, 20 år, Ghanamissionen Cape Coast

Få tröst genom bön

Något som jag vill rekommendera är att du ber om det. Jag vet att svaren inte kommer genast, men du kan alltid få tröst. Du kan också få tröst genom att sluta tänka på det som besvärar dig och i stället tänka på något som gör dig glad. Vilket sätt du än får tröst på, vet jag att du kan få det genom Jesus Kristus.

Anna P., 12 år, Utah, USA

Svaren är avsedda att ge hjälp och perspektiv, inte att vara officiella tillkännagivanden om kyrkans lära.



Jag tänker fortfarande på synder som jag har omvänt mig från, och jag har skuldkänslor. Varför kan jag inte glömma mina synder?

Jesu Kristi försoning gör det möjlig för oss att få förlåtelse om vi omvänder oss. Sann omvändelse innebär att personen i fråga är ödmjuk, bekänner synden, överger synden och förpliktat sig att hålla Guds bud.

Herren har sagt: "Den som har omvänt sig från sina synder, han är förlåten och jag, Herren, kommer inte längre ihåg dem" (L&F 58:42). Men tänk om *vårt* minne av våra synder fortfarande förföljer oss? Äldste Dieter F. Uchtdorf i de tolv apostlarnas kvorum har sagt: "Gud har inte lovat oss att *vi* inte skulle minnas våra synder. Att minnas dem hjälper oss undvika att göra samma misstag igen. Men om vi håller oss trogna och trofasta, uppmjukas minnet av våra synder med tiden. Detta är en del av den nödvändiga läknings- och helgelseprocessen" ("Återvänd med säkerhet", *Liahona*, maj 2007, s. 101).

När vi verkligen omvänder oss och fokuserar på att följa Frälsaren, blir den Helige Anden vår ledsagare och vi blir manade att älska och tjäna andra. Skammens smärta ersätts av tacksamhet och hopp. Och vi prisar Gud för hans godhet, kärlek och barmhärtighet.

Vad anser du?

"Hur kan jag tycka om att vara i kyrkan när jag har problem med någon där?"

Skicka ditt svar och, om du så önskar, ett foto med hög upplösning före den 15 mars 2019, till liahona.lds.org (klicka på "Submit an Article or Feedback").

Svaren kan komma att förkortas eller förtydligas.

En sista dagars helig ger inte upp

Äldste Dale G. Renlund
i de tolv apostlarnas kvorum

sin barmhärtighet lovar Gud att han förlåter oss när vi omvänder oss och vänder oss bort från det orättfärdiga – till den grad att våra synder inte ens blir omnämnda. Tack vare Kristi försoning och vår omvändelse kan vi se tillbaka på våra tidigare gärningar och säga: "Jag var, jag är det ej. Men den ogudaktige som jag var då, är jag inte i dag."

President Thomas S. Monson (1927–2018) har sagt: "En av de största gåvor Gud gett oss är glädjen att försöka igen, för inget misslyckande behöver vara slutgiltigt."¹ Även om vi medvetet och avsiktligt valt att synda eller upprepade gånger har upplevt misslyckanden och besvikelser, kan Kristi försoning hjälpa oss i samma stund som vi bestämmer oss för att inte ge upp. Och vi ska minnas att det inte är den Helige Anden som säger att vi har gått för långt och lika gärna kan ge upp.

Guds önskan är att sista dagars heliga fortsätter göra mer än att bara övervinna synden. Vare sig vi lider på grund av svåra relationer, ekonomiska utmaningar, sjukdomar eller följderna av någon annans synder, kan Frälsarens oändliga försoning hela även – och kanske speciellt – dem som har lidit oskyldigt. Han förstår precis hur det känns att lida oskyldigt på grund av andras överträdelser. Enligt profetiorna ska Frälsaren "förbinda dem som har ett förkrossat hjärta, ... [ge] huvudprydnad i stället för aska, glädjens olja i stället för sorg, lovprisningens klädnad i stället för en modfälld ande" (se Jes. 61:1–3; se även Luk. 4:16–21). Vad det än är vill Gud att sista dagars heliga, med hans hjälp, inte ska ge upp.

Min inbjudan till oss alla är att omvärdera våra liv, omvända oss och fortsätta försöka. Om vi inte försöker är vi bara sista dagars syndare. Om vi inte håller ut är vi sista dagars svikare, och om vi inte låter andra försöka är vi bara sista dagars hycklare. När vi försöker, håller ut och hjälper andra göra det, är vi sanna sista dagars heliga. Om vi ändrar oss ska vi finna att Gud verkligen bryr sig mycket mer om vilka vi är och vilka vi blir, än om vilka vi en gång var. ■

Från ett tal under generalkonferensen i april 2015.

SLUTNOT

1. Thomas S. Monson, "Den inre viljan", *Nordstjärnan*, juli 1987, s. 61



Föddes den
13 november 1952
i **Salt Lake
City, Utah**



Gifta sig med
**Ruth
Lybbert**
i Salt Lake-
templet 1977.



Var **kardiolog**
med hjärtstillestånd
och hjärttransplantation
som specialitet.

Äldste **DALE G. RENLUND**



Om sin kallelse att bli
apostel, säger han: "Jag
tror att president Monson
kände på sig hur
**överväldigad
jag var."**

Inröstades i
**de tolv
apostlarnas
kvorum**
den 3 oktober 2015.



100



Blev den
100:e personen
som kallats till de tolv
apostlarnas kvorum
i de sista dagarna.

Har en
dotter,
Ashley.



Tog
**kandidat-
examen och
läkarexamen**
vid University of
Utah.



Var
**lärare i
medicin**
vid University of
Utah.



När han som
12-åring gick i kyrkan
i en ombyggd villa
**tände han och
en kompis en
smällare**
i extrautrymmet i kapellet.

Hans första
språk var
svenska.

Verkade som
heltidsmissionär i
Sverige.



En **jultradition**
i hans familj var att läsa julberättelsen i Lukas 2.



Kallades att
**verka som
biskop**
under sitt tredje
år av specialist-
tjänstgöring vid
Johns Hopkins
Hospital
i Maryland.



Som läkare lärde han
sig av sina patienter att
**hjärtesorg kan
bli till glädje**
genom evangeliet.



Fick ett
**vittnesbörd om
sanningen**
i Mormons bok när
han var 11 år.



FÖRÄLDRAR

**TIPS FÖR ATT UNDERVISA
OM OMVÄNDELSE**

*Hur kan du använda din
extra tid för att göra
skillnad i världen?*

40

UNGA VUXNA
**DITT GODA
INFLYTANDE**

42

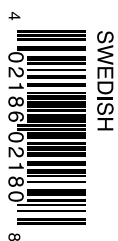
FRAMTIDA MISSIONÄRER
**VAD MAN KAN
FÖRVÄNTA SIG PÅ EN
MISSIONÄRSSKOLA**

50

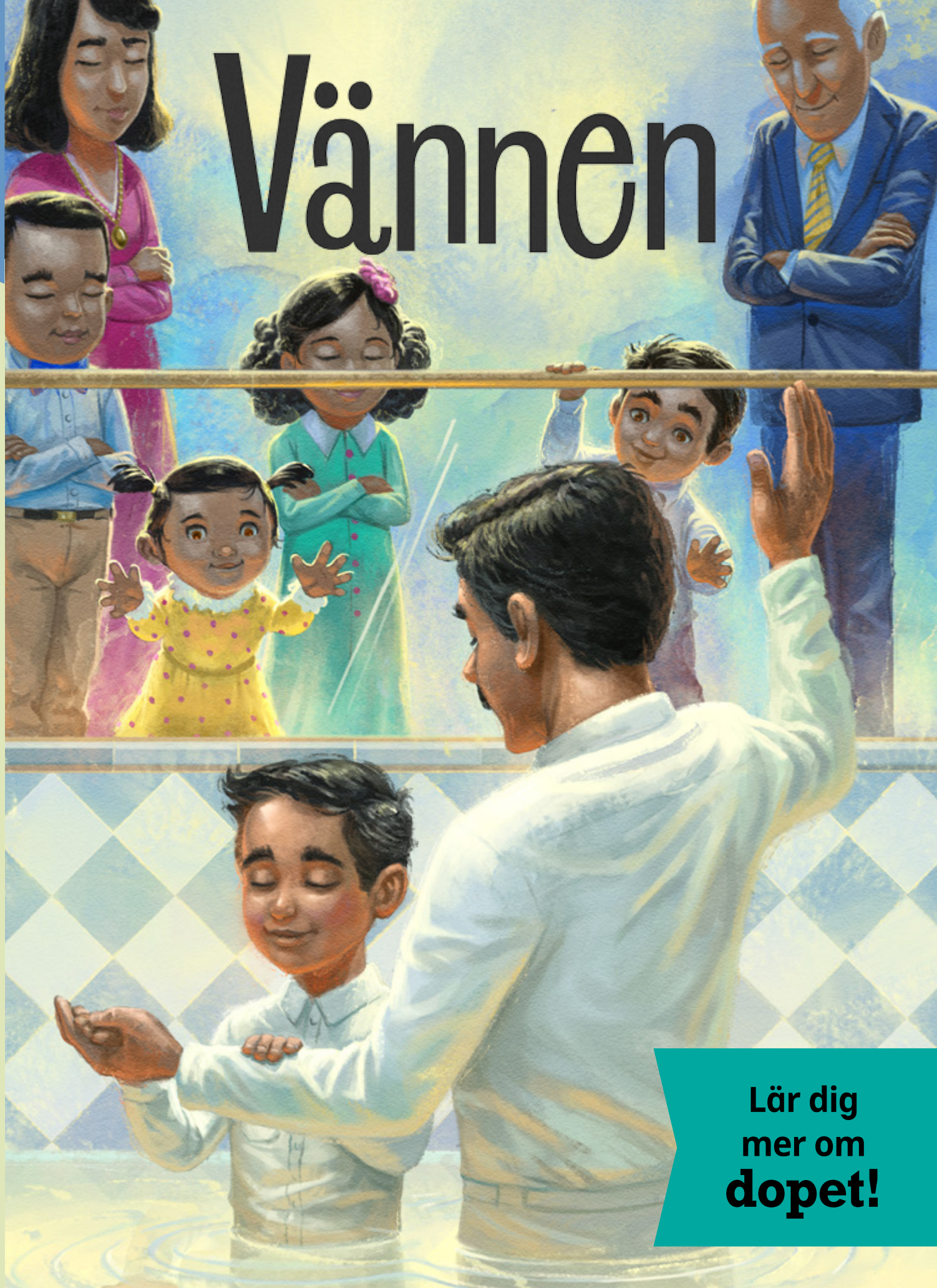
UNGDOMAR
**NÄR KALLELSEN
KOMMER, GÅR DU DÅ?**

58

JESU KRISTI
KYRKA
AV SISTA DAGARS HELIGA



Vänner



Lär dig
mer om
dopet!



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

Lär känna din släkt

När du släktforskar lär du dig om dina förfäder. De är verkliga personer som levde före dig och var en del av en familj. Vi behöver beseglas till våra förfäder så att vi kan leva med dem i nästa liv.

När du lär dig om dina förfäder

- känner du dig gladare och får större självförtroende
- känner du dig inte så ensam
- får du veta att varje person är dyrbar i vår himmelske Faders ögon.

Här är tre sätt att få de här välsignelserna:

1. Upptäck vilka dina förfäder är.
2. Samla berättelser om dem och dela dem om och om igen!
3. Länka dem till din familj genom att skicka deras namn till templet. De kan bli döpta och få andra förrättningar utförda för sig, till exempel beseglas till din släkt för evigt.

Min mamma Stella Oaks dog innan något av våra barnbarn föddes. Så syster Oaks och jag hade en "Stella-fest" för att hjälpa dem lära sig mer om henne. Några släktingar skrev också en bok om henne och om min pappa. Du kan också lära dig mer om dina förfäder. Det ger dig styrka och vägledning i ditt liv. ●

Anpassat från ett tal under RootsTechs släktupptäckardag 2018.



Dopförbundet

*Klipp ut och blanda de här korten. Turas sedan om att para ihop de kort som hör ihop.
Med varje matchning kan ni prata om den delen av dopförbundet.*

"Ta på sig din
Sons namn"
(Läran och
förbunden 20:77).

"Bära varandras
bördor"
(Mosiah 18:8).

"Alltid minnas
honom och
hålla hans bud"
(se Läran och
förbunden 20:77).

"Alltid ha hans
Ande hos sig"
(se Läran och
förbunden 20:77).



Jag ska följa Jesus Kristus.



Jag ska hjälpa andra.



Jag ska försöka hålla
buden varje dag.



Min himmelske Fader
kan välsigna mig med
den Helige Anden.

Ett löfte om att försöka

Tami Greene

Baserad på en sann berättelse



"Att bli som Jesus döpt en dag ... jag vet det rätta vägen är" (Liahona, okt. 1999, s. LS16).

Solen höll på att gå ner när Tatsuki cyklade hemåt. Han älskade att cykla i ilfart nerför den lilla kullen nära sitt hem, men han behövde vara tillbaka innan det var mörkt.

Tatsuki lät cykeln rulla tills den stannade, och då såg han sin primärlärare syster Yamada gå upp till hans lägenhetsbyggnad.

"Hej, Tatsuki", sa syster Yamada och log. "Jag är här för att prata om ditt dop."



Tatsukis familj hade precis börjat gå i kyrkan igen. Han tyckte om att vara med sina vänner i

Primär, och han var särskilt glad över att han skulle döpas! Syster Yamada och Tatsuki åkte hissen tillsammans och gick in till mamma i lägenheten.

"Tatsuki, jag är så glad att du har valt att följa Jesus Kristus genom att döpas", sa syster Yamada. "När vi döps ingår

vi ett förbund med vår himmelske Fader. Vet du vad ett förbund är?"

Tatsuki visste inte att syster Yamada skulle ställa frågor till honom. Han började bli lite nervös. Men mamma log uppmuntrande.

"Löften?" frågade han blygt.

"Just det!" sa syster Yamada. "Vår himmelske Fader lovar oss att vi alltid kan ha den Helige Anden med oss. Vet du vad vi lovar vår himmelske Fader?"

Tatsuki skakade på huvudet. "Jag vet inte."

"Jag ska ge dig en ledtråd: Löfterna finns i bönerna vi hör innan vi tar del av sakramentet", sa syster Yamada. "Vi lovar vår himmelske Fader att vi är villiga att ta på oss Jesu Kristi namn och alltid minnas honom och hålla hans bud. Vet du vad det innebär att ta på sig Jesus namn?"

Tatsuki skakade på huvudet igen. Mamma hjälpte honom. "Det betyder att vi gärna berättar att vi är medlemmar i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga", sa

hon. "Det betyder att vi gör det som Jesus skulle göra om han var här."

"Vad skulle Jesus göra?" frågade Tatsuki.

"Jesus skulle vara snäll. Han skulle hjälpa personer som är ledsna eller sjuka", sa syster Yamada. "Och han skulle lära andra att följa buden."

Tatsuki fick en obehaglig känsla i magen. Han grimaserade och sa: "Jag tror inte att jag kan döpas."

"Varför?" frågade mamma.

"Det finns så många löften! Jag tror inte att jag kan vara som Jesus varje dag!"

Mamma gav Tatsuki en kram. "Kommer du ihåg att du hjälpte Yuna när hon grät i går?"

Tatsuki nickade. Hans syster hade varit ledsen, så han gjorde roliga miner och lekte med henne tills hon var glad igen.

"Och kommer du ihåg att du hjälpte dina kusiner att dela med sig och vara snälla mot varandra förra veckan? När du gjorde det, följde du Jesus?"

Tatsuki visste inte att det var att följa Jesus. Han började känna sig lite bättre till mods. Han kunde göra det där!

Syster Yamada sa: "Och när vi gör ett misstag kan vi omvända oss.

Det betyder att vi kan säga förlåt och försöka göra bättre ifrån oss. När vi omvänder oss, förlåter vår himmelske Fader oss. Vi kan alltid fortsätta försöka!"

Tatsuki kände sig inte så orolig längre. Han var glad.

"Jag vill döpas!" sa han.

Mamma och syster Yamada log.

Syster Yamada gav Tatsuki en Mormons bok med hans namn skrivet på den. Tatsuki var glad att han kunde försöka vara mer som Jesus varje dag. Nu längtade han efter att döpas! ●

Författaren bor i Utah, USA.



Lite bättre varje dag

Vår himmelske Fader kan hjälpa oss att göra bättre val varje dag. Det är en del av vad det innebär att omvända sig!
Rita en linje för att para ihop valen du gjorde i går med dina bättre val i dag.

MINA VAL I GÅR



1. Jag retade min lillasyster fastän hon hade bett mig sluta.



2. Jag blev arg och skrek när vi förlorade vår fotbollsmatch.



3. Jag vaknade för sent och bad inte min morgonbön.



4. Jag sa något elakt till en kille när han skrattade åt mig.



5. Jag ljög för mamma om att ha spillt en kastrull med vatten när hon frågade.



MINA VAL I DAG

A. Jag bad mamma om förlåtelse och berättade sanningen. Sedan hämtade jag mer vatten åt henne.

B. På vägen till skolan funderade jag över hur jag kunde sluta bli så arg på andra.

C. Jag bad min tränare om ursäkt för att jag hade blivit så arg.

D. Jag bad min syster om förlåtelse och ritade en rolig bild med en katt till henne.

E. Jag gick och lade mig tidigt och vaknade med gott om tid till att be.

Svar: 1-D, 2-C, 3-E, 4-B, 5-A

Alla gör misstag.
**Vår himmelske Fader
hjälper mig att lära och
växa och försöka igen.**





Hej från Mexiko!



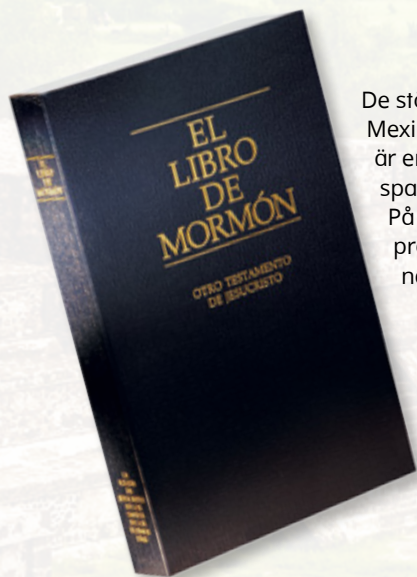
Jag heter Margo.



Och jag heter Paolo.

Mexiko ligger i Nordamerika. Landet har över 120 miljoner invånare. Omkring 1,5 miljoner av dem är medlemmar i kyrkan.

Vi reser till ett nytt land varje månad för att lära oss om Guds barn i hela världen. Häng med till Mexiko!

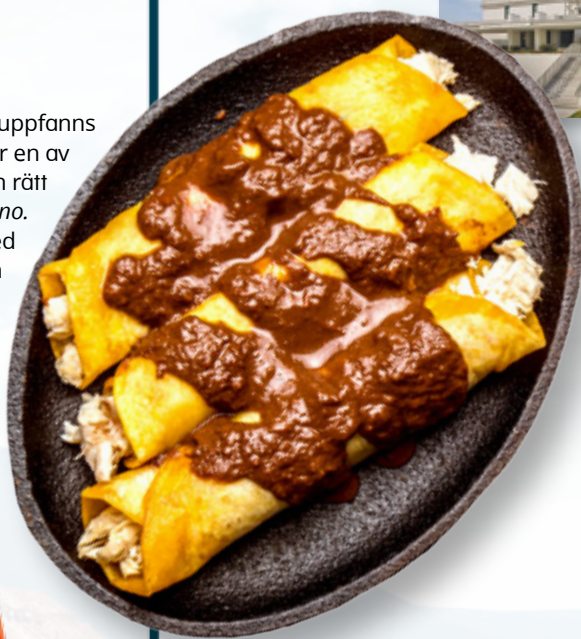


De största språket i Mexiko är spanska. Här är en Mormons bok på spanska. Vet du vad? På spanska betyder profeten Almas namn *själ*.



FLAGGA, FOTOGRAFI AV MAT FRÅN GETTY IMAGES; ILLUSTRATIONER KATIE MCDEE

Visste du att choklad uppfanns i Mexiko? Choklad är en av ingredienserna i en rätt som heter *mole poblano*. Det är en slags sås med chili, nötter, frukter och kryddor. ¡Delicioso!



Det finns 13 tempel i Mexiko. Här är bilder av de vackra templen i Mexico City och Tijuana.

Möt några av våra vänner från Mexiko!



"En dag hade jag ett stort problem och kände mig mycket ledsen. Jag kom till kyrkan och lyssnade på vittnesbörd om Jesus. Jag kände den Helige Anden, och det gjorde mig glad. Jag vet att min himmelske Fader hjälpte mig att vara glad."
Abby D., 7 år, Puebla, Mexiko



"Jag vet att vår himmelske Fader talar till profeten precis som han gjorde förr i tiden. Om jag lyssnar på och följer profeten blir jag välsignad, och det hjälper mig att bli mer som Jesus Kristus."
Benjamin D., 9 år, Puebla, Mexiko

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



Gillar du *fútbol*? Det är den mest populära sporten i Mexiko!

Ingrids övertaskning på födelsedagen

Maryssa Dennis

Kyrkans tidningar

Baserad på en sann berättelse

*"Kom till Kristus och håll
fast vid varje god gåva"
(se Moroni 10:30).*

Estas son las
mañanitas ..."

Ljudet av mammas sång
väckte Ingrid. Hon öppnade
ögonen och såg mamma
komma in i rummet. Mamma
sjöng alltid en speciell födelse-
dagssång för henne på födelsedagen.

"Grattis på födelsedagen!" sa mamma. "Nu gör vi oss
redo för din fest."



var fullt av lila blommor.

Ingrid hjälpte till att skjuta in soffan i mammas
rum så att det skulle finnas gott om plats i
vardagsrummet. Hon hjälpte till att bre
glasyr på kakan och sätta in sju ljus. Snart
var det dags för festen att börja!

Ingrid kände lukten av
en chokladkaka som
gräddades i ugnen. "Jag
undrar vad jag ska få
i present!" tänkte hon.
Hon gick upp ur sängen
och tittade ut genom fönst-
ret. Jakarandaträdet utanför



Ingrids vänner från
skolan och Primär kom.
De lekte lekar och åt av
kakan. Sedan var det
dags för Ingrids favoritdel –
presenter! Hon fick en ny
bok, en mjukistiger och ett
berlockarmband.

När alla hade gått gav
Ingrid mamma en kram.
"Tack, mamma. Det var
den bästa födelsedagen jag
har haft!"

"Den inte är över än", sa mamma. "Jag har en speciell
övertaskning till dig." Hon gav Ingrid en papperslapp.

Det stod: "Sängdags!"

"Det är en ledtråd", förklarade
mamma. "Du måste hitta nästa."

Ingrid skyndade sig till sitt
sovrums. Hon hittade en annan
papperslapp under kudden.

Det stod: "Tvättadag."

Ingrid sprang ut i köket och
öppnade tvättmaskinen. En ledtråd till!

Ingrid hittade fler ledtrådar bakom teven, i sin favo-
ritbok och under badrumsmattan. Den sista led-
tråden ledde till hennes garderob. På hyllan
låg en inslagen ask. Ingrid var inte tillräck-
ligt lång, så mamma fick ta ner den åt
henne.



Ingrid rev bort papperet och lyfte på locket. I asken fanns det vitt tyg och ett stort exemplar av Mormons bok.

"Nästa år får du döpas", sa mamma. "Det här är en speciell present som hjälper dig att bli redo." Mamma rörde vid det vita tyget. "Det här ska jag sy din dopklänning av. Och den här" – hon tog upp Mormons bok – "är till dig att läsa i."

Ingrid tittade upp på mamma. "Jag har aldrig läst Mormons bok."

"Jag vet att du klarar det." Mamma slog upp boken. "Titta!" Bokstäverna är extra stora. Jag tänkte att det skulle bli lättare då."



Mamma slog igen boken och gav den till Ingrid. Ingrid drog fingrarna över det mjuka omslaget.

"Det är viktigt att du själv tar reda på om Mormons bok är sann", sa mamma. "Jag lovar att om du läser och ber av hela ditt hjärta så hjälper din himmelske Fader dig att veta."

Den kvällen läste Ingrid första kapitlet i Mormons bok. Det var inte så svårt som hon trodde att det skulle vara. Hon tyckte om att läsa skrifterna.

Hon läste i sin Mormons bok igen nästa dag. Och nästa. Hon läste i den varje dag. Efter några veckor insåg hon att hon inte ville vänta till slutet av boken innan hon bad om den.

Ingrid knäböjde vid sängen. Hon bad till sin himmelske Fader av hela sitt hjärta att han skulle hjälpa henne veta att Mormons bok var sann. Sedan väntade hon. Hon trodde att hon skulle höra en röst, men det gjorde hon inte. I stället växte en glad känsla inom henne. Hon förstod att hennes himmelske Fader besvarade hennes bön.

Nästan ett år senare hade Ingrid läst klart Mormons bok. Hon visste att vad hon än fick på sin åttonde födelsedag, skulle Mormons bok alltid vara den bästa present hon fått! ●

Den här berättelsen äger rum i Mexiko. Gå till sidan V8 för att lära dig mer om det landet!



Hitta dem!

Camila och Carlos är glada att alla deras kusiner ska komma på Camilas dop i morgon. I dag är de upptagna med att leka den roligaste leken någonsin: *las escondidas* (kurragömma)!

Kan du hitta alla tio geckoödlorna? Hitta sedan Camila, Carlos och deras tio kusiner, alla i röda skjortor.



Han stillade vattnet



Daniel M., 8 år, Vanuatu

Jag bor i Vanuatu, en ögrupp i södra Stilla havet. Jag var så glad över att fylla åtta år så att jag kunde döpas och konfirmeras.

Men jag oroade mig för att döpas i havet framför mitt hus eftersom vågorna kan bli ganska stora där. Det är roligt att leka i vågorna, men jag visste inte hur det skulle vara att döpas i dem. Mamma och jag gick ner i havet vid vårt hus för att se hur det skulle vara, och jag insåg att det skulle vara okej.

Vi valde vilken dag jag skulle döpas och jag var så glad. Men sedan kom en cyklon nära vår ö. Vi var tvungna att ringa till grenspresidenten och ställa in mitt dop.

Fastän cyklonen hade orsakat en del översvämning kunde vi komma till kyrkan på söndagen.

Grenspresidenten annonserade att jag skulle döpas på lördagen därefter.

På lördagsmorgonen var vågorna jättestora, så jag blev lite rädd. Vi hade ett möte hemma hos oss och sedan gick allihop ner till stranden. Jag hade bett min kusin Josh att döpa mig.

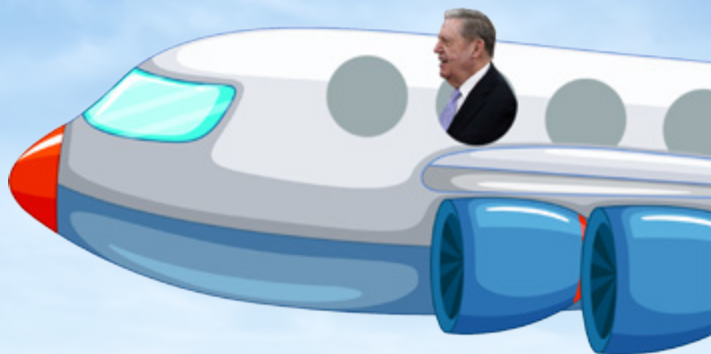
Josh lyfte mig över vågorna när vi gick ner i vattnet, men när jag döptes var det lugnt. Jag tror att Jesus stillade vattnet åt mig när Josh sa dopbönen.

När vi kom upp ur vattnet blev vågorna höga igen, men det gjorde inget för jag var redan genomblöt. Jag är så glad att jag har fyllt åtta och att jag kunde följa Jesus exempel genom att döpas. Jag vet att min himmelske Fader hör mina böner. ●

Äldste Hollands långa resa

Äldste Jeffrey R. Holland och syster Patricia Holland åkte med president och syster Nelson på deras resa för att besöka kyrkans medlemmar runt om i världen. De besökte åtta länder. Vid varje plats träffade de tusentals människor som var så glada över att få se en profet och en apostel.

Nästan alla platser de besökte hade antingen redan ett tempel eller så kommer det att finnas ett snart! ●



1



Första platsen de kom till var Jerusalem i **Israel**. De såg Olivberget, en plats där Jesus undervisade sina lärjungar, och den gamla staden Jerusalem, där Jesus hade gått.

2



Därefter kom de till **Kenya**, ett land i Afrika där ett tempel ska byggas. Äldste Holland uppmanade människorna att samla sin släkthistoria och komma till templet när det är klart. "Ingenting kommer att välsigna er mer", sa han.

3



President Nelson och äldste Holland var glada över att träffa kyrkans medlemmar i **Indien**. De tittade efter en plats där ett tempel kunde byggas. Det blir det första templet i det landet som har mer än en miljard invånare!



*Apostlarna
reser runt i världen
för att tjäna folken och
lära dem om Jesus
Kristus.*

**Äldste Holland besökte
alla de här platserna.
Para ihop landet eller
staten med dess flagga.**

Israel



Kenya



Zimbabwe



Indien



Thailand



Kina



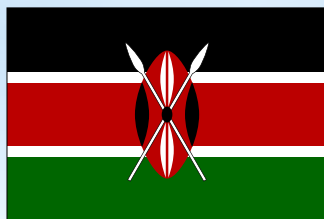
Storbritannien



Hawaii



2



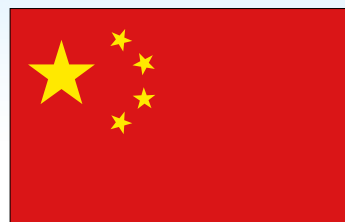
1



4



3



6



5



8

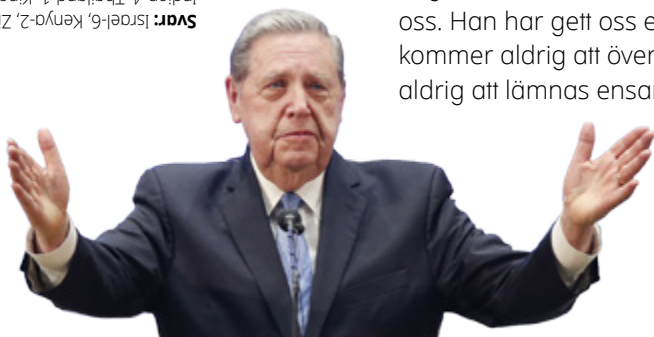


7



SVAR: Israel-6, Kenya-2, Zimbabwe-7,
Indien-4, Thailand-1, Kina-3, Storbritannien-5,
Hawaii-8

"Jag har ett vittnesbörd om att Gud alltid är med
oss. Han har gett oss en profet som leder oss. Han
kommer aldrig att överge oss. Vi kommer aldrig,
aldrig att lämnas ensamma."





Liesl Robbin Shurtliff

Baserad på en sann berättelse

Jojo- beslutet

"Med sin stilla röst Guds Ande leder mig"
(Liahona, apr. 2006, s. LS13).

Lea och mamma hade nästan handlat klart.
Då började mamma titta på kläder.

"Det tar bara några minuter", sa mamma.

Lea suckade. När mamma sa "några minuter",
så betydde det ibland 20!

Lea hittade en hylla med leksaker i närheten.
Hon bläddrade igenom en målarbok och studsade
en boll några gånger. Men det blev tråkigt ganska
snabbt.

Då drog hon fram något blankt och runt. Det var
en jojo! Den såg ut precis som den jojo Oskar hade
tagit med sig till skolan förra veckan. På rasten
visade han alla sina roliga rörelser med jojon. De
hade namn, som "gå med hunden" och "runt hela
världen". Lea hade frågat honom om hon kunde



pröva, men Oskar lät henne inte göra det.

Lea satte öglan på snöret runt fingret. Hon släppte jojon och drog sedan i tråden som hon hade sett Oskar göra. Jojon slog i golvet med en *duns*. Hon försökte igen. Efter några försök kunde hon få tillbaka jojon till handen! Om hon kunde lära sig det så snabbt, skulle hon förmodligen lära sig att göra de andra rörelserna som Oskar hade gjort.

Det var då som Lea tittade på prislappen. Hon rynkade pannan. Hon hade inte alls så mycket pengar i pengaburken hemma!

"Jag är nästan klar, Lea", ropade mamma.

Lea suckade. Hon skulle just lägga tillbaka jojon när hon fick en idé. Jojon var inte så stor. Hon kunde bara lägga den i fickan och behålla den! Butiksägaren tittade inte åt hennes håll. Ingen skulle någonsin få veta det. Hon kunde behålla den för alltid och lära sig nya rörelser. Och barnen i skolan skulle tycka att hon var cool.

När Lea tittade ner på jojon i handen kände hon sig illa till mods och nervös. Hennes händer var svettiga. Hon höll hårdare om jojon. Vad var den här dålig känslan? Hon ville att den skulle gå bort.

Sedan kom hon ihåg något som pappa hade sagt till henne innan hon döptes.

"När du är döpt får du den Helige Andens gåva", hade pappa sagt. "Den Helige Anden hjälper oss att göra bra val. Han talar till oss med en stilla och mild röst."

"Pratar han med mig?" frågade Lea.

"Inte direkt", sa pappa. "Det kan vara som en tanke du får. Eller en känsla inom dig."



"Vilken slags känsla?"

"Det är olika för alla", sa pappa.

"Men oftast när du gör något bra, hjälper den Helige Anden dig att känna dig lugn och tillfreds.

När det är något farligt så varnar han dig.

Och när du vill göra något som är fel, lämnar den Helige Anden dig och du känner dig förvirrad eller olycklig."

Lea tittade ner på jojon. Hon ville *verkligen* ha den. Men hon visste att den Helige Anden talade om för henne att det var fel att stjäla.

Lea lade tillbaka jojon på hyllan. Så fort hon hade gjort det kände hon sig lugn och varm. Hon gick tillbaka till mamma.

"Jag är klar", sa mamma. "Är du redo att gå?"

Lea log. "Ja."

När de gick ut ur affären kände Lea sig så ljus och glad som solskens. Jojon kanske hade varit roligt ett tag. Men att följa den Helige Anden var något som hon *alltid* ville göra. ●

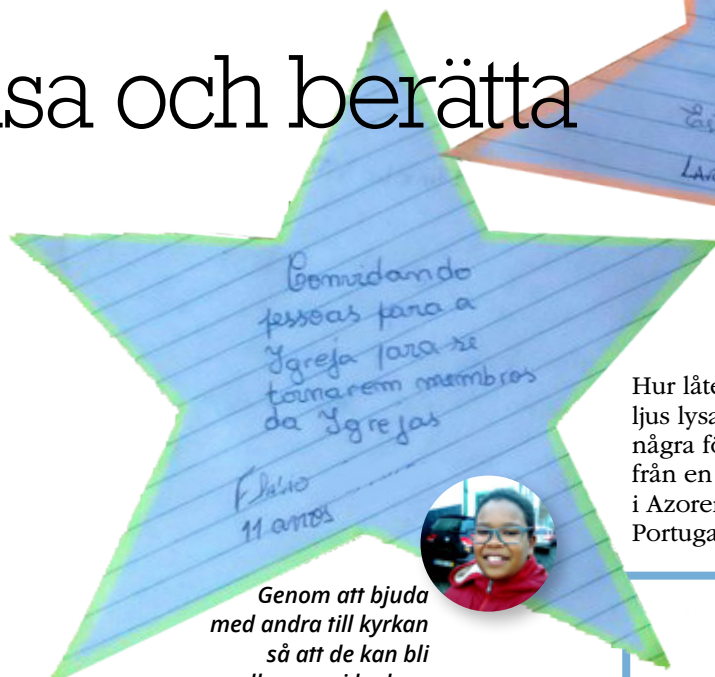
Författaren bor i Illinois, USA.



En dag i skolan hade jag ett stavningsprov och min lärare sa ett ord som jag inte hade en aning om hur man stavar. Jag fick panik! Och jag tittade på någon annans papper. Efter provet kändes det inte bra i magen. Jag berättade för mamma att jag hade tittat på någon annans papper. Jag visste att känslan jag hade kom från den Helige Anden. Jag vet att jag alltid borde lyssna på den Helige Anden.

Jonah J., 8 år, Idaho, USA

Visa och berätta

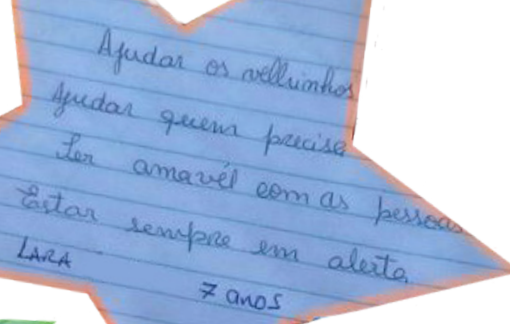


Genom att bjuda
med andra till kyrkan
så att de kan bli
medlemmar i kyrkan.

Flavio M., 11 år



Hur låter du ditt
ljus lysa? Här är
några förslag
från en familj
i Azorerna i
Portugal.



Hjälp de äldre.
Hjälp dem som
behöver hjälp.
Var snäll mot andra.
Var alltid uppmärksam.
Lara M., 7 år



Jag åkte till templet i
Trujillo i Peru med mina
föräldrar och bröder. Även
om jag inte kunde komma
in, kände jag frid i den
vackra miljön.

Daniel S., 11 år, La Libertad, Peru



Salome W., 6 år, Quebec, Kanada



En VDR 3-klass i São Paulo i Brasilien lärde sig om
dopets förbund när de hittade budskap, citat och
skriftställen i fiskarnas mun.



Hugo E. Martinez

i de sjuttios
kvorum

Han vill mitt bästa



"Jag vet Fader vår älskar mig" (Barnens sångbok, s. 17).

När jag var liten ville jag göra det som pappa gjorde. Han arbetade som läkare. Jag följde ofta med honom till sjukhuset där jag såg honom hjälpa patienter. När jag tittade på pappa ville jag också bli läkare.

En dag när jag och pappa gick in i sjukhuset var en annan läkare på väg ut. Han såg mig och frågade pappa: "Är det här din son?" Pappa sa ja. Läkaren gick ner på knä för att titta på mig. Han frågade: "Vad ska du bli när du blir stor?"

Jag sa: "Jag vill bli läkare, som min pappa." Då sa han: "Då hoppas jag att du blir en lika bra läkare som han." Men pappa sa: "Nej, jag vill att han blir bättre än jag."

Då förstod jag att pappa verkligen älskade mig. Han ville mitt bästa.

Många år senare tänkte jag på den händelsen igen. Min fru och jag fick undervisning av missionärerna. Missionärerna frågade mig: "Tror du att du kan bli som Gud?" Jag hade aldrig tänkt på det. Men jag tänkte: "Om min himmelske Fader verkligen är min Fader så vill han mitt bästa, precis som pappa. Han skulle vilja att jag blir som honom." Så jag sa till missionärerna: "Ja, jag tror jag kan bli som min himmelske Fader."

I det ögonblick jag svarade visste jag att det jag sa var sant.

Jag vill att du ska veta att dina himmelska föräldrar älskar dig väldigt mycket. De vill ditt bästa. Du kan bli som de. ●

Jesus döptes



Har du sett någon döpas någon gång? När vi döps följer vi Jesus exempel.



Jesus bad sin släkting Johannes att döpa honom.
Johannes hade prästadömsmyndighet att döpa.



Johannes frågade
Jesus varför han ville
bli döpt. Jesus sa att
han ville lyda vår
himmelske Faders bud.

Johannes döpte Jesus. De
kände den Helige Anden.
De hörde vår himmelske
Faders röst säga: "Han är
min älskade Son. I honom
har jag min glädje."





En dag kan jag välja att bli döpt, precis som Jesus. Jag kan förbereda mig för dopet genom att försöka vara som Jesus varje dag. ●

Jesus valde att döpas



Kära föräldrar!

Det här året får hela familjen samma undervisning i kyrkan. Vuxna och ungdomar studerar Nya testamentet i Söndagsskolan. Och barnen lär sig om samma kapitel.

Varje månad i *Vännen* finns det berättelser och aktiviteter om vad ni ska lära er på söndagarna. Försök använda dem under hemaftnarna eller bara läsa dem med ditt barn.

- "Dopförbundet" (sidan V3)
- "Ett löfte om att försöka" (sidan V4)
- "Lite bättre varje dag" (sidan V6)
- "Ingrids överraskning på födelsedagen" (sidan V10)
- "Jojo- beslutet" (sidan V16)
- "Jesus döptes" (sidan V20)

Vi vill gärna höra dina tankar om hur man kan använda de här berättelserna och aktiviteterna tillsammans med familjen.

New Friend

50 E. North Temple St., Room 2393

Salt Lake City, UT 84105, USA

liahona@ldschurch.org

Med varma hälsningar,
Vännen

INNEHÅLL

- V2** Från första presidentskapet: Lär känna din släkt
- V3** Dopförbundet
- V4** Ett löfte om att försöka
- V6** Lite bättre varje dag
- V7** Bra idé – affisch: Alla gör misstag
- V8** Hej från Mexiko!
- V10** Ingrids överraskning på födelsedagen
- V12** Hitta den!
- V13** Han stillade vattnet
- V14** Apostlar runtom i världen: Äldste Hollands långa resa
- V16** Jojobeslutet
- V18** Visa och berätta
- V19** Han vill mitt bästa
- V20** Följ Jesus: Jesus döptes
- V23** Färgläggningssidan: Jesus valde att döpas

**Hitta Liahonan som är
gömd i tidningen!**

PÅ OMSLAGET TILL VÄNNEN
Illustration Brandon Dorman