

JESU KRISTI KYRKA AV SISTA DAGARS HELIGA • APRIL 2015

# Liahona



**Förstå Frälsarens  
heliga offer, s.34**

**Därför är det ingen synd  
att vara svag, s. 20**

**Hur man lyckas med familjens  
hemafton, s. 10, 80**



*“Om någon av er har hundra får och förlorar ett, lämnar han då inte de nittionio i öknen och går och söker efter det förlorade tills han hittar det?  
Och när han har funnit det, blir han glad och lägger det på sina axlar.”*

Lukas 15:4–5



## BUDSKAP

- 4 Budskap från första president-  
skapet: President Monson  
manar till mod**  
Thomas S. Monson
- 7 Besökslärarnas budskap:  
Jesu Kristi egenskaper:  
Utan svek eller hyckleri**

## ARTIKLAR

- 14 Kvinnors andliga inflytande**  
Starla Awerkamp Butler  
*Ditt inflytande som kvinna sträcker  
sig bortom det som kan ses.*
- 20 Det är ingen synd att vara svag**  
Wendy Ulrich  
*Lär dig att skilja mellan synder och  
svagheter och hur man förvandlar  
svagheter till starka sidor.*

**26 En ren gudstjänst**  
W. Christopher Waddell  
*Läs om tre steg mot osjälviskt  
tjänande.*

**30 "Var när mig varje stund"**  
Jonathan H. Westover  
*Att sjunga en psalm hade  
stor inverkan på en koreansk  
undersökarfamilj.*

**34 Frälsarens osjälviska och  
heliga offer**  
Boyd K. Packer  
*Genom Frälsarens försoning kan  
vi betala av våra andliga konton  
av synd och skuld.*

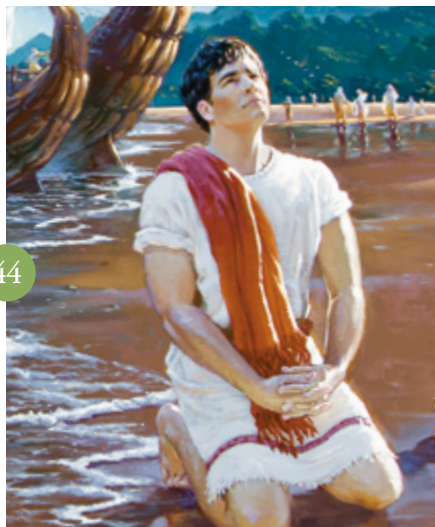
**80 100 år av hemaftnar**  
*År 1915 inbjöd president Joseph F.  
Smith och hans rådgivare med-  
lemmarna att börja ha hemaftnar  
och förklarade formatet, mål och  
välsignelser.*

## AVDELNINGAR

- 8 Vi talar om Kristus:  
Trons kraft**  
Amber Barlow Dahl
- 10 Vårt hem, vår familj:  
Hemafton – du kan göra det!**
- 12 Evangelieklassiker:  
Han har uppstått**  
David O. McKay
- 40 Sista dagars heliga berättar**

### PÅ OMSLAGET

Framsidan: *Vägen till Emmaus*, av Liz Lemon Swindle, kopiering förbjuden. Insidan av omslagets framsida: Foto Jim Jeffery. Insidan av omslagets baksida: Fotoillustration Cody Bell.



44

**44 Gå framåt med tro**

Anthony D. Perkins

*Lär av Nephi vad du kan göra när du ställs inför viktiga beslut.*



**Se om du kan hitta**

**Liahonan som är gömd i det här numret.**

**Ledtråd: Var kan du tända ett stearinljus?**



54

**49 Affisch: Sök honom****50 Tack vare Joseph Smith**

Ted Barnes

*Det finns minst sex sätt som ditt liv är annorlunda på tack vare profeten Joseph Smith.*

**53 Den levande profeten**

Ezra Taft Benson

*Adam? Nephi? Mose? Du kanske blir förvånad när du ser vilken profet som är viktigast.*

**54 Frälsarens exempel på lydnad**

*Nio sätt som Jesus Kristus stakar ut vägen för oss att följa.*

**58 Vår plats****60 Hur man är vis**

Neil L. Andersen

*Vad är skillnaden mellan världens visdom och Guds visdom?*

**61 Rakt på sak****62 En hjord och en herde**

*När vi förstår detaljerna kring en herdes jobb kan vi komma närmare Frälsaren.*

**64 Frågor och svar**

*Hur kan jag känna mig tillräckligt väl till mods för att prata med min biskop om mina problem och bekymmer?*



75

**66 Vem är din hjälte?**

Charlotte Mae Sheppard

*Ellie var rädd för att tala om för klassen vem hennes verkliga hjälte var.*

**68 Böner och katedraler**

McKelle George

*När Dani besökte en katedral i England lärde hon sig något viktigt om bönen.*

**70 Särskilt vittne: Varför är det så viktigt att vara lydig?**

Russell M. Nelson

**71 Bra idé****72 Dags för skrifterna: Jesus botar en spetälsk**

Erin Sanderson

**74 Skriftfigurer: Jesus botar sjuka****75 Den rätta vägen**

Claudio D. Zivic

*Att följa rätt väg har stor betydelse.*

**76 För små barn: Jag vet att Jesus älskar mig**

Jane McBride Choate

Internationell tidskrift för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga

**Första presidentskapet:** Thomas S. Monson,  
Henry B. Eyring, Dieter F. Uchtdorf

**De tolv apostlarnas kvorum:** Boyd K. Packer, L. Tom Perry,  
Russell M. Nelson, Dallin H. Oaks, M. Russell Ballard, Richard G.  
Scott, Robert D. Hales, Jeffrey R. Holland, David A. Bednar,  
Quentin L. Cook, D. Todd Christofferson, Neil L. Andersen

**Chefredaktör:** Craig A. Cardon

**Rådgivande:** Mervyn B. Arnold, Christoffel Golden,  
Larry R. Lawrence, James B. Martino, Joseph W. Sitati

**Verkställande direktör:** David T. Warner

**Driftschef:** Vincent A. Vaughn

**Chef för kyrkans tidningar:** Allan R. Loyborg

**Verksamhetschef:** Garff Cannon

**Redaktionschef:** R. Val Johnson

**Biträdande redaktionschefer:** Ryan Carr

**Publiceringsassistent:** Lisa Carolina López

**Skriv- och redigeringslag:** Brittany Beattie, David Dickson,  
David A. Edwards, Matthew D. Flitton, Lori Fuller, Garrett H. Garff,  
LaRene Porter Gaunt, Mindy Anne Leavitt, Michael R. Morris,  
Sally Johnson Odekirk, Joshua J. Perkey, Jan Pinborough,  
Richard M. Romney, Paul VanDenBergh, Marissa Widdison

**Huvudansvarig för grafik:** J. Scott Knudsen

**Grafikansvarig:** Tadd R. Peterson

**Formgivningsteam:** Jeanette Andrews, Fay P. Andrus, Mandie M.  
Bentley, C. Kimball Bott, Thomas Child, Nate Gines, Colleen Hinckley,  
Eric P. Johnson, Susan Lofgren, Scott M. Mooy, Mark W. Robison,  
Brad Teare, K. Nicole Walkenhorst

**Samordnare av immateriell äganderätt:** Collette Nebeker Aune

**Produktionschef:** Jane Ann Peters

**Produktionsteam:** Connie Bowthorpe Bridge, Julie Burdett,  
Katie Duncan, Bryan W. Gygi, Denise Kirby, Ginny J. Nilson,  
Gayle Tate Rafferty

**Prepress:** Jeff L. Martin

**Tryckerichef:** Craig K. Sedgwick

**Distributionschef:** Stephen R. Christiansen

**Översättning:**

Översättningstjänst

Mariatorget 1A

118 48 STOCKHOLM

Tfn 08-556 029 80, Fax 08-556 029 89

E-post: edlundcg@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:** Claes-Göran Edlund

**Ansvarig för Kyrkonytt:** Gösta Körlof

**Redaktör:** Eivor Hagman

Medusagatan 2A

533 38 Jönköping

Tfn/Fax 036-71 96 63

E-post: eivorhagman@hotmail.com

**Distribution**

Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga, avdelningen för

medlemsuppteckningar och statistik

Sveagatan 8A

441 32 Alingsås

**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 80:00 som insättes på

plusgiro: 260353-8. Ange Liahona och språk.

**Skicka manuskript och frågor** online till [liahona.lds.org](http://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](mailto:liahona@ldschurch.org).

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

© 2015 Intellectual Reserve, Inc. Med ensamrätt. Printed in the  
United States of America.

Text och visuellt material i *Liahona* får kopieras för tillfälligt, icke

kommersiellt bruk i kyrkan eller hemmet. Visuellt material får

inte kopieras om restriktioner för detta anges intill konstverket.

Copyrightfrågor bör ställas till Intellectual Property Office,

50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150, USA; e-post:

[cor-intellectualproperty@ldschurch.org](mailto:cor-intellectualproperty@ldschurch.org).

**For Readers in the United States and Canada:**

April 2015 Vol. 139 No. 4. 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 707.4.12.5).

NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes

to Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368,

Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.

# Förslag till familjens hemafton

Det här numret innehåller artiklar och aktiviteter som kan användas under hemaftnar.  
Här är två förslag.



**“Var när mig varje stund”,** sidan 30:

Precis som psalmen “Var när mig varje stund” hjälpte Pak Mi-Jung att bestämma sig för att döpas, kan psalmer också ha en stor inverkan på vårt liv. Tänk på ett tillfälle när orden i en psalm välsignade ditt liv och överväg att berätta om upplevelsen för din familj. Be varje familjemedlem att välja en favoritpsalm och berätta hur den har välsignat hans eller hennes liv. Sjung sedan varje psalm med din familj. (Det här kan ni göra under flera veckor.)

**“Böner och katedraler”,** sidan 68:

När ni har läst den här berättelsen kan ni ta fram bilder av eller prata om olika kyrkor i ert samhälle och ta upp följande frågor som familj: På vilka sätt liknar vår kyrka andra religioner? Vad känner vår himmelske Fader för alla sina barn? Hur bör vi bemöta personer som har en annan tro? Ni kan använda artikeln “Balansera sanning och tolerans” av äldste Dallin H. Oaks i de tolv apostlarnas kvorum (*Liahona*, feb. 2013, s. 28–35) när ni besvarar de här frågorna.

## PÅ DITT SPRÅK

*Liahona* och annat material från kyrkan finns på många språk på [languages.lds.org](http://languages.lds.org).

## ÄMNET I DET HÄR NUMRET

*Sidnumren gäller artikelns första sida.*

**Beslut,** 44, 60, 75

**Buden,** 70, 75

**Bön,** 68

**Den Helige Anden,** 30,

41, 42, 43, 44, 50, 58

**Döden,** 30, 41

**Exempel,** 14, 66

**Familjen,** 10, 50

**Familjens hemafton,** 10, 80

**Fasta,** 30

**Förlåtelse,** 20, 34

**Försoningen,** 20, 34, 49

**Godomlig natur,** 58

**Handlingsfrihet,** 4, 20, 44

**Jesus Kristus,** 7, 8, 12, 20,  
26, 34, 49, 54, 62, 66, 72,  
74, 76

**Joseph Smith,** 12, 50

**Kvinnor,** 14

**Kyrkans ledare,** 53, 64

**Kärlek,** 76

**Lydnad,** 44, 54, 58

**Läkeedom,** 8, 72, 74

**Missionsarbete,** 30, 40

**Mod,** 4

**Musik,** 30, 40

**Nya testamentet,** 54, 62,  
72, 74

**Omvändelse,** 30

**Omvändelse,** 34, 64

**Pornografi,** 34

**Profeter,** 53

**Prästadömet,** 50

**Satan,** 34, 61

**Skuld känslor,** 20, 34

**Sorg,** 30, 41

**Synd,** 20, 34

**Tempeltjänst,** 30, 43

**Tjänande,** 26, 42

**Tro,** 8, 20, 44

**Uppståndelse,** 12, 49

**Återställelse,** 50



President  
Thomas S.  
Monson

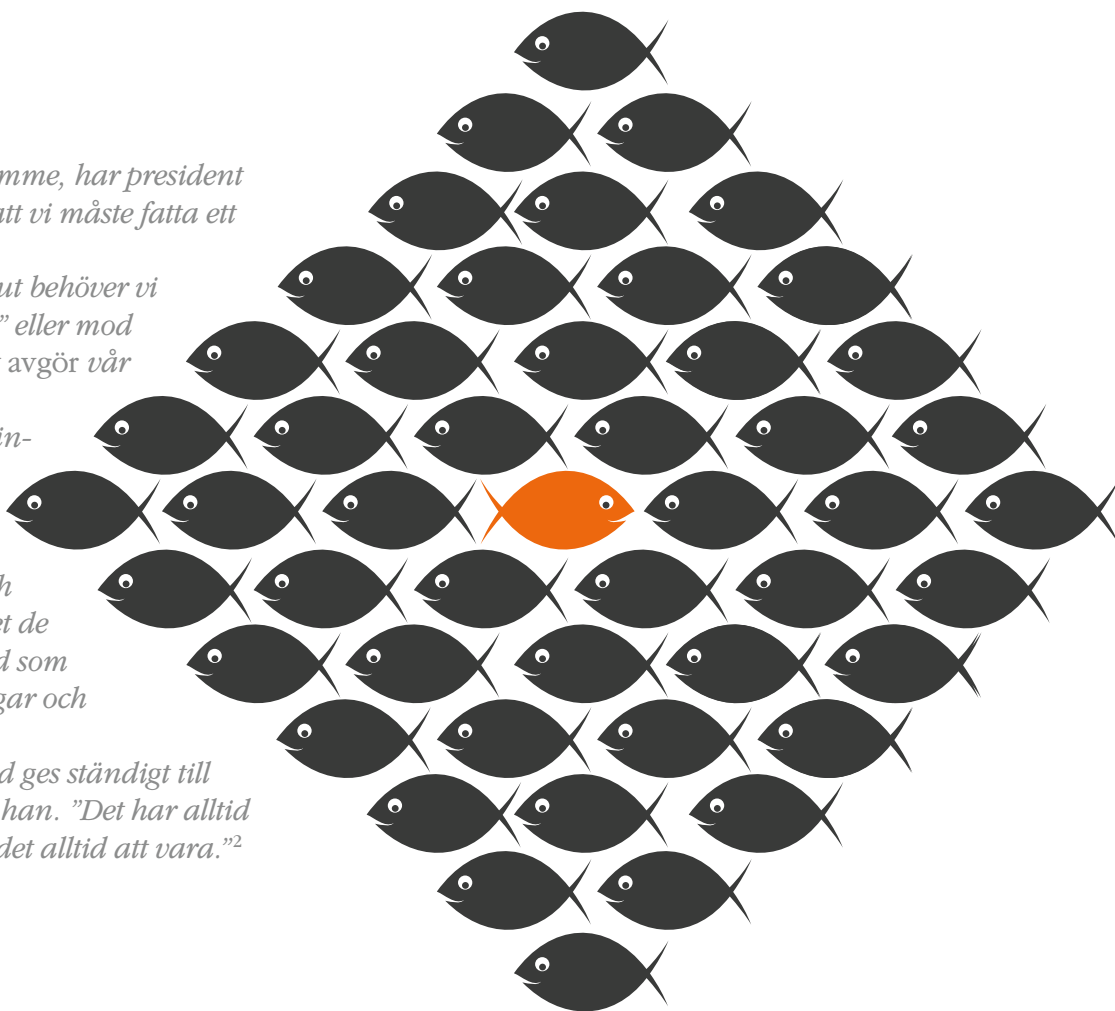
President Monson manar till  
**MOD**

*Det går knappast en timme, har president Monson upptäckt, utan att vi måste fatta ett eller annat beslut.*

*För att fatta kloka beslut behöver vi mod – mod att säga "nej" eller mod att säga "ja". Våra beslut avgör vår bestämmelse."<sup>1</sup>*

*I följande utdrag påminner president Monson sista dagars heliga om att de behöver ha mod för att stå för sanning och rättfärdighet, försvara det de tror på och möta en värld som förkastar eviga värderingar och principer.*

*"Uppmaningen till mod ges ständigt till var och en av oss", säger han. "Det har alltid varit så, och så kommer det alltid att vara."<sup>2</sup>*



## Mod medför Guds gillande

”Vi får alla känna fruktan, uppleva hån och möta motstånd. Låt oss – alla – ha modet att trotsa den allmänna opinionen, modet att stå fast vid våra principer. Mod, inte kompromisser, framkallar Guds gillande leende. Mod blir en levande och tilltalande dygd när man inte bara är villig att dö ärofullt, utan också är fast besluten att leva värdigt. När vi går framåt och strävar efter att leva som vi borde, får vi med säkerhet hjälp från Herren och kan finna tröst i hans ord.”<sup>3</sup>

## Stå emot med mod

”Vad innebär det att ha uthållighet? Jag älskar den här definitionen: *att stå emot med mod*. Mod kan behövas för att du ska kunna tro. Det behövs ibland för att kunna lyda. Det behövs absolut om du ska hålla ut till dagen du lämnar det här jordelivet.”<sup>4</sup>

## Ha modet att stå för sanningen

”[Må] ni ha modet att stå fast för sanning och rättfärdighet. Eftersom tendensen i dagens samhälle leder bort från de värderingar och principer som Herren har gett oss, behöver ni nästan säkert någon gång försvara det ni tror på. Om ert vittnesbörd inte är djupt rotat blir det svårt för er att motstå hånet från dem som utmanar er tro. När ert vittnesbörd om evangeliet, om Frälsaren och om vår himmelske Fader är fast rotat påverkar det allt ni gör i livet.”<sup>5</sup>

## Vi behöver andligt och moraliskt mod

”Budskapen som förs fram via TV, filmer och andra media står ofta i direkt motsats till det som vi vill att våra barn ska söka sig till och hålla kärt. Det är vårt ansvar att inte bara undervisa dem och ge dem en fast grund i andlighet och lära, utan också att hjälpa dem stå fast, oavsett vilka yttre krafter de stöter på. Det krävs mycket tid och ansträngning från vår sida – och för att kunna hjälpa andra måste vi själva ha det andliga och moraliska modet att stå emot det onda vi möter på alla fronter.”<sup>6</sup>

## Må vi alltid vara modiga

”Det är nästan oundvikligt att vår tro prövas i vårt dagliga liv. Ibland kan vi vara omgivna av andra men ändå vara i minoritet eller till och med ensamma om vår uppfattning om vad som är acceptabelt eller inte ...

Må vi alltid vara modiga och redo att stå för det vi tror på, och om det betyder att vi måste stå ensamma, må vi göra det modigt, stärkta av vetskapen att vi egentligen aldrig är ensamma när vi står tillsammans med vår Fader i himlen.”<sup>7</sup> ■

## UNDERVISA FRÅN DET HÄR BUDSKAPET

**D**u kan be dem du undervisar att tänka på en situation under den kommande veckan – hemma, på jobbet, i skolan eller i kyrkan – som kräver att de handlar med mod. De kanske måste hantera rädsla, utstå något prövande, stå för sin tro eller bestämma sig för att följa en evangelieprincip mer fullständigt. Be dem berätta om sina tankar eller skriva ner dem.

## SLUTNOTER

1. Thomas S. Monson, ”Beslutets tre principer”, *Liahona*, nov. 2010, s. 68
2. Thomas S. Monson, ”En uppmaning till mod”, *Liahona*, maj 2004, s. 55.
3. Thomas S. Monson, ”Var stark och frimodig”, *Liahona*, maj 2014, s. 69.
4. Thomas S. Monson, ”Tro, lydnad och uthållighet”, *Liahona*, maj 2012, s. 129.
5. Thomas S. Monson, ”Mod, mina vänner!” *Liahona*, maj 2009, s. 126.
6. Thomas S. Monson, ”Tre mål till vägledning”, *Liahona*, nov. 2007, s. 118–119.
7. Thomas S. Monson, ”Våga stå ensam”, *Liahona*, nov. 2011, s. 67.

## Någon annans Sarah

McKenzie Miller

Jag brukade tycka det var svårt att berätta om min tro som svar på en så enkel fråga som "varför dricker du inte kaffe?" Tidigare kom jag med ursäkter som "det är för bitert" eller "jag tycker inte om smaken".

Varför var jag generad? Varför var jag så rädd för att stå för det jag trodde på? När jag ser tillbaka nu förstår jag inte exakt vad jag var rädd för. Men jag kommer ihåg när jag slutade gömma mig bakom ursäkter.

En dag på engelskalektionen i min high school sa läraren att vi skulle titta på ett avsnitt av en teveshow som jag visste att jag inte borde titta på. De andra eleverna kom med förtjusta utrop, men min klasskamrat Sarah räckte upp handen och frågade om hon fick gå.

När läraren frågade varför, svarade Sarah helt enkelt: "Därför att jag är mormon och jag tittar inte på program där det finns oanständigheter."

Hennes mod att stå för sin tro inför klassen var fantastiskt. Tack vare Sarah ställde också jag mig upp och väntade sedan utanför med rent samvete på att showen skulle sluta.

Jag hade förändrats för alltid. Jag började förklara vad jag trodde på i stället för att undvika ämnet. Det ledde till att jag fick större självförtroende och deltog ännu mer i kyrkans och skolans aktiviteter.

Jag berättade aldrig för Sarah hur mycket hennes exempel betydde för mig, men jag försöker följa hennes exempel på självförtroende. Nu inser jag att medlemskap i Guds underbara, heliga kyrka absolut inte är något att skämmas för. Jag hoppas att jag genom mitt exempel kan vara någon annans Sarah.

*Författaren bor i Utah, USA.*

## BARN

### Mod i skrifterna

President Monson uppmanar oss att vara modiga och stå för det vi tror på. I skrifterna finns det många exempel på personer som visade mod. Läs skriftstället bredvid varje namn. Hur visade de här personerna mod och stod för det de visste var rätt? Använd utrymmena till att rita en bild av dina svar.

Joseph Smith (Joseph Smith – Historien 1:11–17)

Daniel (Daniel 6:7, 10–23)

Lamaniten Samuel (Helaman 13:2–4; 16:1–7)

Ester (Ester 4:5–14; 5:1–8; 7:1–6)



Studera det här materialet under bön och försök få veta vad du ska prata om. Hur kan din kunskap om Frälsarens liv och roller stärka din tro på honom och välsigna dem du vakar över genom besöksundervisningen? För mer information, gå till [reliefsociety.lds.org](http://reliefsociety.lds.org).

## Jesu Kristi egenskaper: Utan svek eller hyckleri

Det här är ett budskap i en serie besökslärarybudskap som handlar om Frälsarens egenskaper.

När vi inser att Jesus Kristus är utan svek och hyckleri hjälper det oss att trofast sträva efter att följa hans exempel. Äldste Joseph B. Wirthlin (1917–2008) i de tolv apostlarnas kvorum sa: "Att svika är att bedra eller att leda vilse ... En person utan svek är en oskuldsfull person med ärliga avsikter och rena motiv, vars liv och handlingar speglar hans [eller hennes] syn på integritet ... Jag tror på det nödvändiga för kyrkans medlemmar att vara utan svek. Det kanske är viktigare nu än förut i historien, för världen verkar inte förstå vikten av denna dygd."<sup>1</sup>

President Dieter F. Uchtdorf, andre rådgivare i första presidentskapet, sa: "Ingen av oss är riktigt så kristuslik som vi vet att vi borde vara. Men vi strävar uppriktigt efter att övervinna våra fel och vår önskan att synda.



Av hjärta och själ längtar vi efter att bli bättre med hjälp av Jesu Kristi försoning."<sup>2</sup>

Vi vet att "vi blir dömda efter våra handlingar, efter vårt hjärtas önsningar och efter det slags människa vi har blivit".<sup>3</sup> Men när vi strävar efter att omvända oss blir vi renare – och "saliga är de renhjärtade, de skall se Gud" (Matt. 5:8).

### Ytterligare skriftställen

Psaltaren 32:2; Jakobs brev 3:17; Första Petrusbrevet 2:1–2, 22

#### SLUTNOTER

1. Se Joseph B. Wirthlin, "Utan svek", *Nordstjärnan*, juli 1988, s. 71, 72.
2. Dieter F. Uchtdorf, "Kom och förena er med oss", *Liahona*, nov. 2013, s. 23.
3. *Handbok 2: Kyrkans förvaltning* (2010), 1.2.1.



## Tro, Familj, Tjänande

### Från skrifterna

Små barn är utan svek. Jesus Kristus sa: "Låt barnen komma till mig och hindra dem inte! Ty himmelriket tillhör sådana ... Och han tog upp dem i famnen och lade händerna på dem och välsignade dem" (Mark. 10:14, 16).

Kristus tjänade också barnen i Amerika efter sin korsfästelse. Han befälde folket att föra sina små barn till honom, och de "satte dem på marken runt omkring honom, och Jesus stod mitt ibland dem".

Och han grät, "och mängden vittnade därom, och han tog deras små barn ett efter ett och välsignade dem och bad till Fadern för dem ...

Och när de såg sig om för att se sina små, upplyfte de sina ögon mot himlen, och de såg himlarna öppna, och de såg änglar stiga ned ur himlen, liksom mitt i eld. Och de kom ned och omslöt de små ... och änglarna betjänade dem" (3 Nephi 17:12, 21, 24).

### Att begrunda

Vad kan vi lära oss av små barn om att vara utan svek? (SeHandledning för skriftstudier, "Svek")

# TRONS KRAFT

Amber Barlow Dahl

*Om vår himmelske Fader skulle befria oss från våra prövningar bara för att vi ber om det, skulle han förneka oss just de upplevelser som är nödvändiga för vår frälsning.*

Ett år i college höll jag på att göra ett prov när jag började få ont i nacken. Smärtan försvann inte när stressen för provet var över. Jag rådfrågade lärare och terapeuter och prövade olika behandlingar, men smärtan var kvar. Under året som följde försökte jag hantera smärtan, och försökte också stärka min tro. Jag bad mycket, jag studerade skrift-erna och bad om prästadömsväl-sig-nelser. Jag tänkte att om jag bara hade tillräckligt stor tro så skulle jag bli botad.

Jesus Kristus botade sjuka, blinda, lama och spetälska – enligt deras tro (se Matt. 9:29). Jag visste att han hade makt att bota mig. Han hade ju botat så många andra under sitt jordeliv. Därför drog jag slutsatsen att det bara var min brist på tro som hindrade mig från att bli botad, så jag fördubblade mina ansträngningar. Medan jag fortsatte med sjukgymnastiken bad och fastade jag och studerade och hade tro. Men smärtan var kvar.

I skrifterna lär vi oss att med tro kan vi göra underverk (se Matt. 17:20), men jag blev ändå inte fri från det här mindre lidandet. Var fanns kraften i min tro? Till slut accepterade jag lugnt situationen, hittade sätt att hantera

smärtan och nöjde mig med att spara en fullständig insikt om tro och hel-brägdagörelse till framtiden.

Flera år senare pratade jag med en vän som hade kämpat med ett hemskt illamående som hade tvingat henne till sjukhuset mer än en gång under hennes första graviditet. Erin ville ha ett barn till, men hon var livrädd att hon skulle vara tvungen att genomlida samma obehag som hon hade upplevt under sin första graviditet. Hon sa att hon hade fastat och bitt och att hon verkligen trodde att hennes

himmelske Fader inte skulle begära det av henne ännu en gång.

Medan vi pratade kom jag att tänka på skriftstället: ”Bli stilla och besinna att jag är Gud” (Ps. 46:11). Jag tänkte på min egen upplevelse med att lära mig vara stilla mitt i prövningen och uppmanade Erin att fortsätta ha tro men att inte göra tron beroende av om hon blev illamående under sin nästa graviditet eller inte.

Medan jag fortsatte att studera trons princip kom jag till Almas predikan om tro där han lär att ”om ni ... har tro,



## HÖJ DIG ÖVER PRÖVNINGARNA

”Visst var det vist av honom att ge oss prövningar så att vi kan höja oss över dem, ansvar så att vi kan åstadkomma saker, arbete så att vi kan stärka våra muskler och sorger för att pröva våra själar? Utsätts vi inte för frestelser för att vår styrka ska prövas, sjukdomar så att vi kan lära oss tålmod, döden så att vi kan bli odödliga och förhärligade?”

Om alla de sjuka som vi ber för skulle bli botade, om alla de rättfärdiga blev beskyddade och de ogudaktiga tillintetgjordes, skulle hela Faderns handlingsplan gå om intet och evangeliets grundläggande princip, handlingsfrihet, upphöra. Ingen skulle behöva leva av tro.”

**President Spencer W. Kimball (1895–1985), *Kyrkans presidenters lärdomar: Spencer W. Kimball (2006)*, s. 15.**



så har ni hopp om ting som inte syns men som är verkliga” (Alma 32:21).

När jag begrundade det här skriftstället upptäckte jag att tro inte var vad jag trodde att det var. Alma lär oss att tro är hopp om sanna principer. Att ha tro innebär inte att vi förväntar oss att vår himmelske Fader alltid ger oss det vi ber om när vi ber om det. Att ha tro på att Kristus skulle bota min nacke eller att han skulle ge Erin en graviditet utan illamående är inte att ha tro på sanna principer. Men vi kan tro på att Kristus har makt att bota, att han bryr sig om oss, att han stärker oss och att om vi uthärdar väl så kan vi kvalificera oss för evigt liv.

Herren lovade: ”Vad du än i Kristi

namn ber om i tro, med tro på att du skall få det, det skall du få” (Enos 1:15). Jag tror att kraften i hans löfte ligger i rådet att tro ”i Kristi namn”. Det står följande om bön i Bible Dictionary: ”Vi ber i Kristi namn när vårt sinne är Kristi sinne och våra önskningar Kristi önskningar – när hans ord förblir i oss (Joh. 15:7). Då ber vi om sådant som det är möjligt för Gud att bevilja. Många böner förblir obesvarade eftersom de inte alls uppsänds i Kristi namn. De representerar inte på något sätt hans sinne, utan har sitt ursprung i själviskheten i en människas hjärta.”

När vi ber i tro om något som är i enlighet med Guds vilja så beviljar han det enligt våra önskningar. Vår

himmelske Fader känner oss, älskar oss och vill att vi ska ha allt vi behöver för att komma tillbaka till hans närhet. Och ibland innebär det prövningar, problem och utmaningar (se 1 Petr. 1:7). Om vår himmelske Fader skulle befria oss från våra prövningar bara för att vi ber om det, skulle han förneka oss just de upplevelser som är nödvändiga för vår frälsning. Vi måste lära oss att lita på Guds plan för oss och underkasta oss hans vilja. När vi anpassar våra önskningar till hans önskningar och erkänner vårt fullständiga beroende av honom så kvalificerar vi oss för att ta emot ”målet för [vår] tro, [våra] själars frälsning” (1 Petr. 1:9). ■  
*Författaren bor i Oregon, USA.*

# HEMAFTON – DU KAN GÖRA DET!

*Oavsett hur din familj ser ut, kan hemaftonen välsigna och stärka dig.*

En far kommer hem trött efter en lång dag och upptäcker att resten av familjen kämpar med liknande tjuriga känslor. Det är måndagskväll och det känns omöjligt att kunna ha hemafton. Efter att ha bätt en bön om hjälp bestämmer sig fadern och modern för att hålla det enkelt. De kallar samman familjen, sjunger en psalm och ber tillsammans. De ger var och en ett litet stearinljus att tända medan de berättar om något som har inspirerat dem nyligen. I det mörka rummet representerar ljuset från stearinljusen inspiration och fångar barnens uppmärksamhet. När de bär sina vittnesbörd sprider sig en underbar frid och kärlek i hemmet. Familjen avslutar kvällen, tacksamma för att de hade hemafton.

Visste du att hemaftonen har varit ett program i kyrkan i hundra år? I april 1915 uppmanade första presidentskapet medlemmarna att avsätta en kväll i veckan åt familjebön, musik, undervisning om evangeliet, berättelser och aktiviteter. (Se sidan 80 för ett utdrag av brevet från första presidentskapet.) Profeter fortsätter

att påminna oss om vikten av att ha hemafton. "Vi har inte råd att bortse från detta gudomligt inspirerade program", har president Thomas S. Monson sagt. "Det kan ge andlig tillväxt till varje person i familjen och hjälpa dem stå emot frestelserna som finns överallt."<sup>1</sup>

Här är några förslag att ha i åtanke när du gör hemaftonen till en del av din vecka:

*Det här gäller mig.* "Familjens hemafton är till för alla", har äldste L. Tom Perry i de tolv apostlarnas kворum sagt.<sup>2</sup> Vi kan alla – gifta som ogifta, med barn eller utan – avsätta lite tid till att stärka familjen och lära oss om evangeliet.

*Jag kan hitta tid.* Kyrkan visar vägen genom att hålla måndagskvällarna fria från aktiviteter i kyrkan. Du kan visa Herren och din familj att du är villig att avsätta tid till det som är viktigast.

*Jag kan göra det som fungerar för min familj.* Om din familj är skingrad geografiskt sett, kan ni ha en hemafton "via internet" och prata med familjemedlemmar på internet eller

telefon. Måste någon arbeta sent? Ha en "parkkväll" i närheten av arbetsplatsen under en rast. En frånskild far hade en "brevkväll" varje måndag då han skrev till sina barn som bodde långt från honom.<sup>3</sup> Låt hindren bli en katalysator för större kreativitet.

*Jag kan börja den här veckan.*

Hemaftnarna kan organiseras efter ditt hems behov och omständigheter. Här är några allmänna förslag:

- Börja och avsluta med bön.
- Använd musik, bland annat psalmer och primärsånger.
- Lär från skrifterna och av nutida profeter.
- Ha med olika fysiska aktiviteter, tjänandeprojekt och evangeliecentrerade aktiviteter från vecka till vecka.
- Ha roligt! Lek en lek eller baka något gott.
- Var konsekvent. Om ni inte kan göra det på måndagar kan ni hitta en annan dag som fungerar.

*Jag vill ha välsignelserna.* Profeter har lovat att om vi har hemaftnar får vi stora välsignelser: Kärleken och





lydnaden hemma ökar. Ungdomarna får större tro. Familjer "får kraft att bekämpa de orättfärdiga inflytandena och frestelserna" som omger dem.<sup>4</sup>

Era hemaftnar kanske inte blir fullkomliga upplevelser varje gång, men er familj stärks och välsignas av era ansträngningar. "Varje hemafton är ett penseldrag på vår själs målarduk", har äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kворum sagt. Kanske finns det inte någon enskild händelse som tycks imponerande eller minnesvärd. Men precis som ... penseldragen

kompletterar varandra och skapar ett imponerande mästerverk, så kan det här att vi konsekvent gör till synes små saker leda till betydande andliga resultat."<sup>5</sup> ■

#### SLUTNOTER

1. Thomas S. Monson, "Beständiga sanningar i en tid av förändring", *Liahona*, maj 2005, s. 19.
2. Se L. Tom Perry, "Därför har jag fått undervisning", *Nordstjärnan*, juli 1994, s. 38.
3. "Family Home Evening: Any Size, Any Situation", *Ensign*, dec. 2001, s. 42.
4. Första presidentskapet, i *Messages of the First Presidency of The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints*, sammanst. av James R. Clark, 6 band (1965–1975), 4:339.
5. David A. Bednar, "Flitigare och mer omtänksamma hemma", *Liahona*, nov. 2009, s. 19–20.

## GE FAMILJEN HÖGSTA PRIORITET

"Vi råder föräldrar och barn att högt prioritera familjebön, familjens hemafton, studier av och undervisning om evangeliet samt sunda familjeaktiviteter. Hur värdiga och lämpliga andra krav och aktiviteter än må vara, får de inte tillåtas ersätta de gudomligt tilldelade ansvar som endast föräldrar och familjer kan fullgöra på rätt sätt."

Brev från första presidentskapet, 11 feb. 1999.

# HAN HAR UPPSTÅTT

En osviklig tro på Kristus är det som behövs mest i världen idag.



**President David O. McKay (1873–1970)**

Kyrkans nionde president

*David O. McKay föddes den 8 september 1873.*

*Han ordinerades till apostel den 9 april 1906*

*när han var 32 år gammal, och den 9 april 1951 inröstades han som kyrkans nionde president. Här följer ett utdrag från ett tal han höll under generalkonferensen i april 1966. För hela talet, se Conference Report, apr. 1966, s. 55–59.*

Om ett underverk är en övernaturlig händelse vars orsaker ligger bortom människans begränsade visdom, då är Jesu Kristi uppståndelse tidernas mest enastående underverk. I den uppenbaras Guds allmakt och människans odödlighet.

Uppståndelsen är emellertid ett underverk enbart i den bemärkelsen att den är bortom människans fattningsförmåga och insikt. För alla som accepterar den som ett faktum är den enbart en manifestation

av en oföränderlig livets lag ...

Fastställ det som ett faktum att Kristus tog upp sin kropp och visade sig som en förhärligad, uppstånden vareelse, och du besvarar den fråga som ställts i alla tidsåldrar: "Kan en människa få liv igen som en gång dött?" (Job 14:14).

## Vittnen om uppståndelsen

Att Kristi bokstavliga uppståndelse från graven var verklighet för de lärjungar som kände honom väl, är helt säkert. De hyste inget som helst tvivel. De var vittnen till detta faktum. De visste, för deras ögon såg, deras öron hörde och deras händer kände den uppståndne Frälsarens kroppsliga närvaro.

När de elva apostlarna hade träffats för att välja vem som skulle ta Judas Iskariots plats, sa den främste aposteln Petrus: "Därför måste en av [dessa] män ... tillsammans med oss vara ett vittne om hans uppståndelse" (Apg. 1:21–22) ...

Vid ett annat tillfälle förkunnade Petrus för deras fiender, just de män som hade dödat Jesus på korset:

"Israeliter, lyssna till dessa ord: ...

Det är denne Jesus som Gud har uppväckt, och vi är alla vittnen till det"

(Apg. 2:22, 32) ...

## Ytterligare vittnen

Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga står med Petrus, med Paulus, med Jakob och med alla andra forna apostlar som inte bara accepterade uppståndelsen som bokstavligt sann, utan som fullbordandet av Kristi gudomliga mission på jorden.

Arton hundra år efter att Jesus dött på korset, förkunnade profeten Joseph Smith att den uppståndne Herren hade visat sig för honom och sa: "Jag [såg] två personer, vilkas glans och härlighet trotsar all beskrivning, stående över mig i luften. En av dem talade till mig och nämnde mig vid namn och sade, medan han pekade på den andre: *Denne är min älskade Son. Hör honom!*" (Joseph Smith – Historien 1:17) ...

Om det bara fanns Joseph Smiths vittnesbörd så skulle det, som Kristus sa om sitt vittnesbörd när han talade om sig själv, inte vara till någon nytta. Men Jesus hade Guds vittnesbörd och apostlarnas. Och Joseph Smith hade andra vittnen [som] stärkte [hans] vittnesbörd, vars sanning förkunnades av att ängeln Moroni visade sig för dem ...

Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga förkunnar [också] profeten Joseph Smiths härliga syn:

"Och nu, efter de många

## DEN LEVANDE KRISTUS

Läs vittnesbörden om Jesus Kristus av nutida apostlar och profeter i *Liahona*, apr. 2000, s. 2–3.



Heliga förkunnar för hela världen att Kristus är Guds Son, världens Återlösare! Ingen sann efterföljare nöjer sig med att bara se honom som en stor reformator, den idealiske läraren, eller ens den enda fullkomliga människan. Mannen från Galileen är – inte bildligt utan *bokstavligt* talat – den levande Gudens Son ...

### I sanning född på nytt

Ingen människa kan uppriktigt bestämma sig för att i sitt dagliga liv tillämpa lärdomarna som gavs oss av Jesus från Nasaret utan att uppleva en förändring i hela sin varelse. Uttrycket ”pånyttfödd” har en djupare innebörd än många människor tror ... Lycklig är den som verkligen har känt den upplyftande, omvandlande kraft som är en följd av denna närhet till Frälsaren, denna vänskap med den levande Kristus. Jag är tacksam för att jag vet att Kristus är min Återlösare ...

Uppståndelsens budskap är ... det mest trösterika, det härligaste som någonsin givits till människan, för när döden tar en älskad person ifrån oss, tröstas våra bedrövade hjärtan av hoppet och den gudomliga försäkran i orden: *”Han är inte här. Han har uppstått”* [se Matt. 28:6; Mark. 16:6].

Av hela min själ vet jag att döden har övervunnits av Jesus Kristus, och eftersom vår Återlösare lever, kommer också vi att leva. ■

*Underrubriker ändrade. Användande av stor begynnelsebokstav standardiserat.*

vittnesbörd som har givits om honom är detta det allra sista vittnesbördet som vi ger om honom: Att han lever!” (L&F 76:22) ...

I ljuset av sådana obestridliga vittnesbörd, som de förkunnades av de forntida apostlarna – vittnesbörd ända från några år efter själva händelsen – i ljuset av denna den härligaste uppenbarelse under denna, den levande Kristi tid, är det verkligen svårt att förstå hur människor ändå kan förkasta honom och tvivla på människans odödlighet.

### Vad vi behöver idag

En osviktig tro på Kristus är det som behövs mest i världen idag. Det är mer än bara en känsla. Det är en kraft som manar till handling, och borde vara den mest grundläggande av det mänskliga livets motiverande krafter ...

Om människorna bara kunde ”göra hans vilja” i stället för att utan hopp se på den mörka och dystra graven, så skulle de blicka mot himlen och veta att Kristus är uppstånden! ...

Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens

# KVINNORS

*"Vi kallar kyrkans kvinnor att stå tillsammans för rättfärdighet ... Jag ser detta som det klart skinande hoppet i [världen]."*

– President Gordon B. Hinckley (1910–2008)





# ANDLIGA INFLYTANDE



*Vet vi vilken kraft som finns i vår andliga styrka?*

**Starla Averkamp Butler**

**M**ånga underbara, ödmjuka kvinnor i kyrkan tjänar hängivet utan att inse vilket långtgående inflytande deras liv har – som exempel på timligt tjänande, men också som arv av andlig styrka. En sådan kvinna är min mormor Cherie Petersen. Hon har tjänat trofast i ämbeten i hela sitt liv. Om du frågade henne skulle hon säga att hon inte har så många talanger att erbjuda världen. Men när jag har börjat lära mig om hennes liv har jag insett hur mycket hennes andliga styrka har påverkat mitt liv.

Cheries föräldrar slutade gå i kyrkan och skilde sig när hon fortfarande var liten, så hon växte upp med en mamma, Florence, som alltid arbetade. Florence hade varit ännu mer försummad som barn eftersom hon växte upp i en internatskola medan hennes mamma Georgia levde ett världsligt liv. Trots svårigheterna i sin uppväxt förblev Cherie aktiv i evangeliet och gick trofast i kyrkan med sin mormors mor Elizabeths familj eller med vänner. Hon såg i deras familjer vad hon själv ville ha. Hon visste inte exakt hur en familj skulle vara, men hon visste hur den inte skulle vara, och hon var fast besluten att hennes framtida familj skulle vara annorlunda.

Cheries make – min morfar, Dell – sa en gång till mig: "För att få ett vittnesbörd måste man vilja ha ett. Cherie ville alltid ha ett vittnesbörd." Fastän deras första år som gifta var fyllda av problem var de fast beslutna att förbli starka som familj. De var mindre aktiva under sitt första år som gifta på grund av Dells arbetsschema, men när Cherie kallades att verka i Primär började hon gå i kyrkan, och Dell följde snart efter som rådgivande till diakonernas kvorum. De har båda varit aktiva och starka i kyrkan sedan dess. Cheries villighet att tjäna och beslutsamhet att

GUDS DÖTTAR, AV KATHLEEN PETERSON, KÖPERING FÖRBIUDEN

ha en stark familj hjälpte mamma att bli den starka kvinna hon är, och mammas exempel har hjälpt till att forma mitt liv, särskilt nu när jag har börjat bilda familj själv.

Som kvinnor kan vi ha ett djupt andligt inflytande på människorna runt omkring oss. Faktum är att Joseph Smith sa att vår roll inte bara är att hjälpa fattiga utan också att rädda själar.<sup>1</sup> Jesus Kristus har kallat kvinnorna i sin kyrka att vara hans lärjungar och att vara andligt starka. Vår andliga styrka och vårt inflytande är av största vikt för frälsningsverkets framgång, och vi behöver söka efter möjligheter att stärka människorna omkring oss andligt. När vi gör det sträcker sig vår tros och vår rättfärdighets inflytande mycket längre än vi kan se.

### Kallade att vara lärjungar

Äldste James E. Talmage (1862–1933) i de tolv apostlarnas kворum skrev: ”Jesus Kristus är kvinnans och kvinnlighetens största förkämpe.”<sup>2</sup> Tänk till exempel på vad han lärde två av sina kvinnliga lärjungar i Nya testamentet, systarna Maria och Marta. I boken *Döttrar i mitt rike* står det: ”Lukas 10 innehåller en berättelse om när Marta öppnade sitt hem för Jesus. Hon tjänade Herren genom att ta hand om hans timliga behov, och Maria satt vid Mästarens fötter och lyssnade på hans undervisning.

I en tid när kvinnorna vanligtvis förväntades att bara ge timligt tjänande lärde Frälsaren Marta och Maria att kvinnor också kan bidra andligt till hans verk. Han uppmanade dem att bli hans lärjungar och ta del av frälsningen, ’den goda delen’ som aldrig skulle tas ifrån dem.”<sup>3</sup>

Liksom Marta gör vi ibland misstaget att tro att kvinnans främsta roll är att ge timligt tjänande, som att laga mat, sy



Fyra generationer: Elizabeth (till vänster), håller sin dotterdotter Florence. Annie (i mitten) kom till Utah med sina föräldrar och är Elizabeths mor. Georgia (till höger) är Elizabeths dotter, men Georgia och hennes dotter Florence lämnade kyrkan. Det var den trofasta Elizabeth som hjälpte sitt barnbarns barn Cherie och Cheries efterkommande att återvända till evangeliet.

och städa åt andra. De här tjänandegärningarna är värdefulla och uppskattade uppoffringar. Men vad Herren behöver ännu mer än systrar som kan sy och laga mat, är kvinnor med andlig kraft vilkas tro, rättfärdighet och kärlek lyser igenom i deras liv. Han vet att var och en av oss har så mycket att ge. Jesus Kristus kallar oss *alla* att utveckla vår andliga styrka och förmåga att ta emot och följa uppenbarelser för att hjälpa till att föra hans verk framåt. Linda K. Burton, Hjälpföreningens generalpresident, har sagt till systrarna: ”Ni har sänts till jorden i den här tidsutdelningen på grund av vilka ni är och vad

ni har förberetts för att göra! Oavsett vilka Satan försöker övertyga oss om att vi är, är vi i sanning Jesu Kristi lärjungar!”<sup>4</sup>

Herren känner oss och vet vilka situationer vi befinner oss i, och han har ett arbete för var och en av oss att utföra här på jorden. Ingen syster vet för lite eller har för få talarlanger för att vara en andlig styrka för gott och föra andra till Kristus. Med den här gudomliga potentialen har vi ett ansvar att bli andliga ledare i våra hem och samhällen. Äldste M. Russell Ballard i de tolv apostlarnas kворum har sagt: ”Varje syster i den här kyrkan som ingått förbund med Herren har ett gudomligt uppdrag att bidra till att rädda själar, att leda världens kvinnor, att stärka hemmen i Sion och att bygga upp Guds rike.”<sup>5</sup>

Vi behöver inte ha någon hög position eller göra sådant som är ovanligt för att hjälpa människorna omkring oss att göra val som för dem närmare Jesus Kristus – vår viktigaste plikt. Både det största och det minsta vi gör för en eller två personer, om så bara i vår egen familj, kan ha en djup inverkan.



### Kvinnor i frälsningens verk

I en älskad psalm står det: "Den upp-gift vi fått är att tjäna likt änglar, ett kall som vi fullgör i stort och i smått."<sup>6</sup> Vi har mycket att erbjuda dem som vi älskar. Äldste Richard G. Scott i de tolv apostlar-nas kворum berättade hur två kvinnors andliga styrka påverkade hans liv:

"När jag var liten var min far inte medlem i kyrkan och min mor hade blivit mindre aktiv ... Några månader efter att jag fyllt åtta år kom min mor-mor tvärsöver landet för att hälsa på oss. Mormor var bekymrad över att varken jag eller min äldre bror var döpta. Jag vet inte vad hon sa till mina föräldrar om detta, men jag vet att hon en morgon tog mig och min bror till en park där hon berättade varför hon tyckte det var viktigt

*"Frälsaren lärde  
Marta och Maria att  
kvinnor kan delta  
andligt i hans verk.  
Han uppmanade  
dem att bli hans  
lärjungar och ta  
del av frälsning."*

att bli döpt och att komma regelbundet till kyrkan. Jag minns inte exakt vad hon sa, men orden rörde vid mitt hjärta och det dröjde inte länge förrän min bror och jag döptes ...

Mormor använde rätt mängd mod och respekt för att hjälpa vår far inse hur viktigt det var att han körde oss till kyrkan och våra möten. På alla lämpliga sätt hjälpte hon oss känna att vi behövde evangeliet i våra liv.<sup>7</sup>

En annan källa till andlig styrka var äldste Scotts hustru Jeanene. När de dejtade började de prata om framtiden. Jeanene, som hade vuxit upp i ett starkt missionsinriktat hem, uttryckte sin önskan att gifta sig med en återvänd missionär i templet. Äldste Scott, som inte hade tänkt så mycket på att verka som missionär,



BABY. AV KATHLEEN PETERSON.

blev starkt påverkad av detta. "Jag gick hem och kunde inte tänka på något annat. Jag låg vaken hela natten ... Efter många böner beslöt jag mig för att träffa min biskop och börja förbereda min missionärsansökan."<sup>8</sup> Jeanene gav honom den vägledning och maning han behövde, sa äldste Scott, men "Jeanene bad mig aldrig gå ut som missionär för hennes skull. Hon älskade mig tillräckligt för att berätta om sin övertygelse och hon gav mig möjlighet att själv välja inriktning i livet. Vi gick båda ut som missionärer och beseglas senare i templet. Jeanenes mod och hängivenhet mot sin tro har spelat en väsentlig roll i vårt liv tillsammans. Jag är säker på att vi inte skulle ha funnit den lycka vi fick njuta utan hennes starka tro på principen att sätta Herren främst. Hon är ett underbart, rättfärdigt föredöme!"<sup>9</sup>

*I en älskad psalm står det: "Den uppgift vi fått är att tjäna likt änglar, ett kall som vi fullgör i stort och i smått." Vi har mycket att erbjuda dem som vi älskar.*

Det var de här kvinnornas andliga inflytande på hans liv som hjälpte en ung man – äldste Scott – att fatta några av de viktigaste besluten i sitt liv: att döpas, verka som missionär och att gifta sig i templet.

Vi kan hjälpa andra att vilja göra bra val genom vårt exempel, våra handlingar, ord och personliga rättfärdighet. Syster Carole M. Stephens, första rådgivare i Hjälpföreningens generalpresidentskap, förkunnar: "Vi är förbundsdottrar i Herrens rike och vi kan vara redskap i hans händer ... Vi deltar i frälsningsarbetet varje dag på små och enkla sätt, genom att vaka över, stärka och undervisa varandra."<sup>10</sup> När vi litar på Anden och strävar framåt i uppriktiga och ödmjuka ansträngningar att hjälpa dem runtomkring oss att komma närmare Kristus, får vi vägledning för vad vi kan göra

och styrkan att göra det, och vi känner glädjen i att föra Herrens barn till honom.

### Bli ett andligt inflytande

När vi vet vårt ansvar kan vi fråga som lärjungarna fordom: "Vad skall vi göra" (Apg. 2:37) för att vara ett andligt inflytande? I ett generalkonferenstal nyligen uppmanade syster Burton systrarna att tänka sig "några andliga skyltar med texten 'Sökes' som har med frälsningsverket att göra:

- Sökes: föräldrar som fostrar sina barn i ljus och sanning.
- Sökes: döttrar ..., systrar ..., fastrar, mostrar, ... kusiner och far- och morföräldrar och sanna vänner till att vara mentorer och ge en hjälpande hand längs förbundsvägen.
- Sökes: de som lyssnar på den Helige Andens maningar och handlar därefter.
- Sökes: de som dagligen lever efter evangeliet på små och enkla sätt.
- Sökes: släktforskare och tempeltjänare till att länka samman familjer för evigt.
- Sökes: missionärer och medlemmar till att sprida de 'goda nyheterna' – Jesu Kristi evangelium.
- Sökes: spårare som hittar dem som gått vilse.
- Sökes: de som håller förbunden och orubbligt står för sanning och rätt.
- Sökes: sanna lärjungar till vår Herre Jesus Kristus."<sup>11</sup>

Det här är inget nytt, men när vi söker efter möjligheter att delta i frälsningsarbetet så förbättrar vi vår förmåga att hjälpa dem omkring oss. Äldste Ballard har sagt: "Det finns inget i den här världen som är så personligt, så fostrande och så livsförändrande som en rättfärdig kvinnas inflytande."<sup>12</sup> När vi utvecklar vår andliga kraft genom personliga böner och skriftstudier, bestämd lydnad och trofast håller våra förbund, blir vi det inflytandet.

### Bortom det vi kan se

President Brigham Young (1801–1877) sa: "Kan man säga hur mycket gott Israels mödrar och döttrar kan utträta?

Nej, det är omöjligt. Och det goda de gör skall följa dem i all evighet."<sup>13</sup>

Min mormors rättfärdiga beslut har påverkat hennes släkt flera generationer bortom vad hon kunde se som ung kvinna. Men det andliga inflytandet från kvinnorna i min släkt går ännu längre tillbaka. Cherie fick mycket av sin andliga styrka genom att iakttä sin mormors mor (min mormors mormor) Elizabeth. Elizabeths exempel på tro och vittnesbörd sträckte sig förbi två generationer av inaktivitet för att hjälpa hennes barnbarnsbarn Cherie vända på en trend med splittrade familjer och återvända till kyrkan.

När vi blir till andlig styrka för dem omkring oss, sträcker sig vårt inflytande bortom det vi kan se. President Gordon B. Hinckley (1910–2008) sa: "Vi kallar kyrkans kvinnor att stå tillsammans för rättfärdighet. De måste börja i sina egna hem. De kan undervisa om det i sina lektioner. De kan ge röst åt det i sina samhällen ...

Jag ser detta som det klart skinande hoppet i en värld som är på marsch mot självförintelse."<sup>14</sup>

När vi uppfyller den kallelsen förs Herrens verk framåt, både i världen omkring oss och, viktigast av allt, i våra familjer och för dem som vi älskar. ■

*Författaren bor i Utah, USA.*

### SLUTNOTER

1. Se *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith* (2007), s. 448.
2. James E. Talmage, *Jesu Kristus*, (1964), s. 465.
3. *Döttrar i mitt rike: Hjälpföreningens historia och verksamhet* (2011), s. 3–4.
4. Linda K. Burton, "Sökes: Händer och hjärtan till att påskynda verket", *Liahona*, maj 2014, s. 122–123.
5. M. Russell Ballard, "Rättfärdighetens kvinnor", *Liahona*, dec. 2002, s. 39.
6. "Som systrar i Sion", *Psalmer*, nr. 199.
7. Richard G. Scott, "Jag har gett er ett exempel", *Liahona*, maj 2014, s. 32.
8. Richard G. Scott, "Jag har gett er ett exempel", *Liahona*, maj 2014, s. 33.
9. Se Richard G. Scott, "Jag har gett er ett exempel", *Liahona*, maj 2014, s. 33.
10. Carole M. Stephens, "Vi har stor anledning att glädjas", *Liahona*, nov. 2013, s. 117.
11. Se Linda K. Burton, "Sökes: Händer och hjärtan till att påskynda verket", s. 124.
12. M. Russell Ballard, "Mödrar och döttrar", *Liahona*, maj 2010, s. 18.
13. *Discourses of Brigham Young*, utvalda av John A. Widtsoe (1954), s. 216.
14. Gordon B. Hinckley, "Stå starka och orubbliga", *Världsomfattande ledarutbildningsmöte*, 10 jan. 2004.

# DET ÄR **ingen** SYND ATT VARA SVAG

Wendy Ulrich

Är jag verkligen värdig att komma in i Guds hus? Hur kan jag vara det om jag inte är fullkomlig?”

”Kan Gud verkligen göra min svaghet till en styrka? Jag har fastat och bätt i dagar om att bli fri från ett problem, men inget verkar förändras.”

”På missionsfältet följde jag evangeliet mer fullkomligt än under någon annan tid i livet, men jag har aldrig tidigare varit så medveten om mina begränsningar. Varför mår jag ibland så dåligt när jag gjorde så mycket gott?”

När vi begrundar sådana frågor är det viktigt att förstå att *synd* oundvikligen leder oss bort från Gud, men *svagheter* kan ironiskt nog leda oss till honom.

## Att göra skillnad på synd och svaghet

Vi tänker vanligtvis på synd och svaghet som svarta märken av olika storlek på våra själar, olika grader av överträdelse. Men skrifterna antyder att synd och svaghet är helt åtskilda, kräver olika botemedel och har potential att ge olika resultat.

De flesta av oss är mer bekanta med synd än vi vill erkänna, men låt oss ta en titt: Synd är ett val att gå emot Guds bud eller göra uppror mot Kristi ljus

inom oss. Synd är ett val att lita mer på Satan än på Gud, att sätta oss i fiendskap mot Gud. Till skillnad mot oss var Jesus Kristus helt utan synd och kunde sona våra synder. När vi uppriktigt omvänder oss – vilket innebär att vi förändrar vårt

*Begränsningar och otillräcklighet är inga synder och hindrar oss inte från att vara rena och värdiga Anden.*





Synd leder oss oundvikligen bort från Gud, men ironiskt nog kan svaghet leda oss till honom.



sinne, hjärta och beteende, ber om förlåtelse och erkänner vår synd, gottgör synden när så är möjligt och inte upprepar synden i framtiden – får vi tillgång till Jesu Kristi försoning, blir förlåtna av Gud och blir rena igen.

Att bli ren är av yttersta vikt eftersom inget orent kan vistas i Guds närhet. Men om vårt enda mål är att bli så oskyldiga som vi var när vi lämnade Guds närhet så hade det varit bättre om vi hade legat kvar och gonat oss i våra spjäl-sängar hela livet. Nej, vi kom till jorden för att av erfarenhet lära oss skilja mellan gott och ont, tillväxa i visdom och färdigheter, följa värderingar som är viktiga för oss och anta gudomliga egenskaper – en utveckling vi inte kan få i den trygga barnkorgen.

Mänsklig svaghet har en viktig roll i jordelivets väsentliga ändamål. När Moroni oroade sig för att hans svaghet i fråga om att skriva skulle få



## LÖFTET OM FÖRSO- NINGEN

”Att återställa  
det du inte kan  
återställa, att

hela det sår du inte kan hela, att  
laga det du krossat och inte kan  
laga är själva avsikten med Kristi  
försoning ...

Jag upprepar: Förutom de  
få som blir förtappade efter att  
ha känt till fullheten, finns det  
ingen vana, inget uppror, ingen  
överträdelse och inget brott som  
är undantaget från löftet om  
fullständig förlåtelse. Det är  
Kristi försonings löfte.”

**President Boyd K. Packer, president  
för de tolv apostlarnas kворum,  
”Förlåtelsens strålande morgon”,  
Nordstjärnan, jan. 1996, s. 20.**

icke-judarna att håna heliga ting, lugn-  
ade Herren honom med följande ord:

”Och om människorna kommer till  
mig skall jag visa dem deras svaghet  
... Jag ger människorna svaghet för att  
de skall kunna bli ödmjuka, och min  
nåd är tillräcklig för alla människor  
som ödmjukar sig inför mig. Ty om de  
ödmjukar sig inför mig och har tro på  
mig, då skall jag göra så att det svaga  
blir starkt för dem” (Ether 12:27; se  
också 1 Kor. 15:42–44; 2 Kor. 12:7–10;  
2 Nephi 3:21 och Jakob 4:7).

Innebörden av det här välkända  
skriftstället är djupgående och  
inbjuder oss att skilja mellan synd

(som uppmuntras av Satan) och svag-  
het (som här beskrivs som ett tillstånd  
som Gud ”ger” oss).

Vi kan beskriva svaghet som den  
begränsning av visdom, kraft och  
helighet som är en del av att vara  
människa. Som dödliga föds vi hjälplösa  
och beroende, med olika fysiska  
defekter och förutsättningar. Vi fostras  
och omges av andra svaga personer,  
och deras undervisning, exempel och  
behandling av oss är ofullkomlig och  
ibland skadlig. I vårt svaga, dödliga  
tillstånd lider vi av fysiska och känslomässiga  
sjukdomar, hunger och trötthet. Vi  
upplever mänskliga känslor som ilska,  
sorg och rädsla. Vi brister i visdom,  
färdigheter, uthållighet och styrka. Och  
vi utsätts för frestelser av många slag.





## ATT SKILJA MELLAN SYND OCH SVAGHET

	Synd	Svaghet
<b>Definition?</b>	Medveten olydnad mot Gud	Mänsklig begränsning, skröplighet
<b>Källa?</b>	Uppmuntras av Satan	En del av vår jordiska natur
<b>Exempel?</b>	Medvetet bryta mot Guds bud, tro mer på Satan än på Gud	Mottaglighet för frestelser, känslor, trötthet, fysisk eller mental sjukdom, okunnighet, förutsättningar, trauma, död
<b>Hade Jesus?</b>	Nej	Ja
<b>Vad bör vår reaktion vara?</b>	Omvändelse	Ödmjukhet, tro på Kristus och arbete med att övervinna
<b>Guds reaktion i sin tur?</b>	Förlåtelse	Nåd – en möjliggörande kraft
<b>Som resulterar i?</b>	Vi renas från synd	Vi blir heligare och starkare

Jesus Kristus var utan synd, men delade till fullo våra dödliga svagheter (se 2 Kor. 13:4). Han föddes som ett hjälplöst barn i en dödlig kropp och fostrades av ofullkomliga vårdnadshavare. Han fick lära sig gå, prata, arbeta och samsas med andra. Han blev hungrig och trött, hade mänskliga känslor och kunde bli sjuk, lida, blöda och dö. Han "blev frestad i allt liksom vi, men [var] utan synd". Han underkastade sig dödligheten så att han kunde "ha medlidande med våra svagheter" och hjälpa oss i *våra* sjukdomar eller svagheter (Hebr. 4:15; se också Alma 7:11–12).

Vi kan inte bara omvända oss från att vara svaga. Inte heller gör svagheten i sig oss orena. Vi kan inte växa andligt om vi inte *förkastar* synden, men vi växer heller inte andligt om vi inte *accepterar* vårt mänskliga svaga tillstånd, bemöter det med ödmjukhet och tro, och genom våra svagheter lär oss att lita på Gud. När Moroni grämde sig över sin svaghet i att skriva sa inte Gud att han skulle omvända sig. I stället uppmanade Gud honom att vara ödmjuk och ha tro på Kristus. När vi är ödmjuka och trofasta ger Gud oss nåd – inte förlåtelse – som botemedel mot svaghet. I Handledning för skriftstudier står det att nåd är en kraft från Gud som gör det möjligt för oss att åstadkomma sådant som vi inte klarar av själva (se Handledning för skriftstudier, "Nåden") – det rätta gudomliga botemedlet genom vilket han kan "göra så att det svaga blir starkt".

### Utöva ödmjukhet och tro

Från unga år får vi i kyrkan lära oss omvändelsens väsentliga steg, men hur stärker vi vår ödmjukhet och tro? Tänk på följande:

- **Begrunda och be.** Eftersom vi är svaga kanske vi inte förstår om det handlar om *synd* (som kräver en omedelbar och genomgripande förändring av sinne, hjärta och beteende) eller om *svaghet* (som kräver ödmjuka, ihärdiga ansträngningar, lärdom och förbättring). Hur vi ser på det här kan bero på vår uppfostran och mognad. Det kan också finnas lite av både synd och svaghet i en handling. Att säga att synd egentligen är svaghet leder till rättfärdigande i stället för omvändelse. Att säga att en svaghet är en synd kan leda till skamkänslor, beskyllning, förtvivlan och uppgivenhet i fråga om Guds löften. Begrundan och bön hjälper oss att se skillnaden.
- **Prioritera.** Eftersom vi är svaga kan vi inte åstadkomma alla nödvändiga förändringar på en gång. När vi ödmjukt och trofast bemöter vår mänskliga svaghet, några aspekter åt gången, kan vi gradvis minska okunnighet, göra bra mönster till vanor, öka vår fysiska och känslomässiga hälsa och kraft, och få större tillit till Herren. Gud kan hjälpa oss veta var vi ska börja.

- **Planera.** Eftersom vi är svaga krävs det mer än en rättfärdig önskan och stor självdisciplin för att bli starkare. Vi behöver också planera, lära oss av misstag, utveckla effektivare strategier, omarbete våra planer och försöka igen. Vi behöver hjälp från skrifterna, relevanta böcker och andra personer. Vi börjar i liten skala, gläds åt framsteg och tar risker (fastän de får oss att känna oss sårbara och svaga). Vi behöver stöd för att göra bra val också när vi är trötta eller missmodiga, och planer för att komma på rätt kurs när vi har hamnat fel.
- **Utöva tålamod.** Eftersom vi är svaga kan förändringar ta tid. Vi kan inte bara förkasta vår svaghet som vi förkastar synd. Ödmjuka lärjungar gör villigt det som krävs, lär sig att återhämta sig och ger inte upp. Ödmjukhet hjälper oss att ha tålamod med oss själva och med andra som också är svaga. Tålamod är ett bevis på vår tro på Herren, tacksamhet för hans förtroende för oss och tillit till hans löften.

Också när vi uppriktigt omvänder oss från våra synder, får förlåtelse och blir rena igen, förblir vi svaga. Vi är ändå underkastade sjukdomar, känslor, okunnighet, förutsättningar, trötthet och frestelser. *Men begränsningar och otillräcklighet är inga synder och hindrar oss inte från att vara rena och värdiga Anden.*

### **Svaghet till styrka**

Satan är ivrig att använda vår svaghet för att locka oss till synd, medan Gud använder den mänskliga svagheten till att undervisa, stärka och välsigna oss. Men tvärtemot



## ATT SKILJA MELLAN KONSTRUKTIVA SKULDKÄNSLOR (GUDAKTIG SORG) OCH ÖDMJUKHET, OCH SKAMMENS ONYTTIGA FÖRFALSKNING

Konstruktiva skuld känslor – Gudaktig sorg över synd	Tro och ödmjukhet – Kristuslik mildhet i svaghet	Destruktiv skam – Onyttig förfalskning
<p style="text-align: center;">Vi har en tendens att:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Känna ånger när vi överträder vår morallag.</li> <li>• Omvända oss, förändra vårt sinne, hjärta, beteende.</li> <li>• Vara öppna, erkänna felsteg, gottgöra.</li> <li>• Växa och lära.</li> <li>• Se oss själva som av naturen goda, värdefulla.</li> <li>• Vilja anpassa vårt beteende till vår positiva självbild.</li> <li>• Lita fullständigt på den återlösande kraften i Kristi försoning.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Vi har en tendens att:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Känna en lugn försäkran och acceptera oss själva, trots ofullkomligheter.</li> <li>• Ta risker för att växa och bidra.</li> <li>• Ta ansvar för felsteg, ha en önskan att förbättras.</li> <li>• Lära av misstag och försöka igen.</li> <li>• Utveckla ett sinne för humor och glädjas åt livet och andra.</li> <li>• Se vår svaghet som något vi har gemensamt med andra.</li> <li>• Ha tålmod med andras svaghet och brister.</li> <li>• Öka vår tillit till Guds kärlek och hjälp.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Vi har en tendens att:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Känna oss värdelösa, misströsta.</li> <li>• Försöka dölja vår svaghet för andra.</li> <li>• Vara rädda för att avslöjas.</li> <li>• Skylla våra problem på andra.</li> <li>• Undvika att ta risker, se misslyckanden som förödmjukande.</li> <li>• Tävla och jämföra oss med andra.</li> <li>• Försvara oss och bli envisa eller osäkra.</li> <li>• Vara sarkastiska eller överdrivet allvarliga.</li> <li>• Bli upptagna av våra misslyckanden eller vår överlägsenhet.</li> <li>• Vara rädda för Guds avvisande och avsky.</li> </ul>

vad vi kanske förväntar oss eller hoppas på, gör inte Gud alltid "så att det svaga blir starkt" för oss genom att ta bort vår svaghet. När aposteln Paulus upprepade gånger bad Gud om att ta bort en "törntag i köttet" som Satan använde till att plåga honom med, sa Gud till Paulus: "Min nåd är nog för dig, ty kraften fullkomnas i svaghet" (2 Kor. 12:7, 9).

Det finns många sätt för Herren att "göra så att det svaga blir starkt". Han kan ta bort svagheten genom det dramatiska botemedlet vi hoppas på, men enligt min erfarenhet är det ganska sällsynt. Jag ser till exempel inget bevis på att Gud tog bort Moronis svaghet i att skriva efter den välkända versen i Ether 12. Gud kan också göra så att det svaga blir starkt genom att hjälpa oss arbeta runt våra svagheter, få ett lämpligt mått av humor eller perspektiv på dem, och gradvis förbättra dem med tiden. Dessutom är starka sidor och svagheter ofta besläktade (som styrkan att vara ihärdig och svagheten att vara tjurskallig), och vi kan lära oss att värdesätta styrkan och mildra svagheten som hör ihop med den.

Det finns ännu ett, mycket mer kraftfullt sätt för Gud att göra så att det svaga blir starkt för oss. Herren säger till Moroni i Ether 12:37: "Eftersom du har insett din svaghet skall du göras så stark att du kan inta den plats som jag berett åt dig i min Faders boningar."

Här erbjuder Gud sig inte att förändra Moronis svaghet utan att förändra Moroni. Genom att bemöta den utmaning som mänsklig svaghet är, kan Moroni – och vi – lära oss om kärlek, medkänsla, ödmjukhet, tålmod, nåd, långmodighet, visdom, styrka, förlåtelse, återhämtningsförmåga, tacksamhet, kreativitet och en mängd andra dygder som gör oss mer lika vår Fader i himlen. Det är just de här egenskaperna som vi kom till jorden för att finslipa, de kristuslika egenskaper som förbereder oss för boningarna därövan.

Ingenstans är Guds kärlek, visdom och återlösande kraft mer tydlig än i hans förmåga att vända vår kamp med mänsklig svaghet till ovärderliga gudomliga dygder och starka sidor som gör oss mer lika honom. ■

*Författaren bor i Utah, USA.*





Äldste  
W. Christopher  
Waddell

i de sjuttios  
kvorum

# EN REN gudstjänst

*Osjälviskt tjänande – att glömma oss själva, avhjälpa andras behov och ägna vårt liv åt att tjäna dem – har alltid varit sådant som kännetecknar Jesu Kristi lärjungar.*

I Matteus kapitel 11 lärde Frälsaren oss något viktigt genom det han *inte* sa som svar på en fråga som Johannes Döparen ställde:

”Johannes fick i fängelset höra talas om Kristi gärningar. Han sände då bud med sina lärjungar

och frågade honom: ’Är du den som skulle komma, eller skall vi vänta på någon annan?’

Jesus svarade dem: ’Gå och berätta för Johannes vad ni hör och ser:

Blinda får sin syn, lama går, spetälska blir rena, döva hör, döda uppstår och för fattiga predikas glädjens budskap” (Matt. 11:2–5).

I stället för att ge en kort doktrinär förklaring för att visa att han verkligen var ”den som skulle komma”, svarade Frälsaren med att förklara vad han gjorde – hans exempel på tjänande.

Under generalkonferensen i april 2014 påmindes vi av äldste Richard G. Scott i de tolv apostlarnas kvorum: ”Vi tjänar vår Fader i himlen bäst genom rättfärdigt inflytande och genom att tjäna andra. Det största föredöme som någonsin vandrat på jorden är vår Frälsare Jesus Kristus.”<sup>1</sup>

Osjälviskt tjänande – att glömma oss själva, avhjälpa andras behov och ägna vårt liv åt att tjäna dem – har alltid

varit sådant som kännetecknar Jesu Kristi lärjungar. Som kung Benjamin sa över hundra år före Frälsarens födelse: ”När ni är i era medmänniskors tjänst, är ni endast i er Guds tjänst” (Mosiah 2:17).

Jakob påminner oss om att en viktig aspekt av ”en ren gudstjänst” är när vi ”tar [oss] an föräldralösa barn och änkor i deras nöd” (Jak. 1:27). ”En ren gudstjänst” är mer än ett uttalande om tro. Det är en demonstration av tro.

## Älska dina medresenärer

I mitten av juli 1984, bara några veckor efter att min hustru Carol och jag hade gift oss i templet i Los Angeles, gav vi oss av till Utah där jag skulle påbörja min yrkesbana och Carol skulle avsluta sin collegeutbildning. Vi körde i varsin bil. I de båda bilarna transporterade vi allt vi ägde.

Omkring halvvägs till vår destination körde Carol upp bredvid min bil och började gestikulera. Det här var före mobiler, smartphones, sms och Twitter. När jag såg hennes ansiktsuttryck genom bilfönstret förstod jag att hon inte mådde bra. Hon fick mig att förstå att hon kunde fortsätta köra, men jag var orolig för min nya brud.

När vi närmade oss det lilla samhället Beaver i Utah körde hon åter upp bredvid mig och jag såg att hon

behövde stanna. Hon var dålig och kunde inte fortsätta. Vi hade två bilar fulla av kläder och bröllopspresenter, men tyvärr hade vi dåligt med pengar. Ett hotellrum fick inte plats i budgeten. Jag var osäker på vad jag skulle göra.

Ingen av oss hade varit i Beaver tidigare, och utan att riktigt veta vad jag letade efter körde vi runt i några minuter tills jag såg en park. Vi körde in på parkeringsplatsen och hittade ett träd som gav lite skugga där jag lade ut en filt så att Carol kunde vila.

Några minuter senare körde en annan bil in på den nästan tomma parkeringsplatsen och parkerade bredvid våra två bilar. En kvinna som såg ut att vara i våra mödrars ålder klev ur bilen och frågade om något var på tok och om hon kunde hjälpa till. Hon sa att hon hade lagt märke till oss när hon körde förbi och kände att hon skulle stanna. När vi förklarade vår situation för henne bad hon oss genast att följa med henne hem där vi kunde vila så länge som vi behövde.

Snart befann vi oss på en bekväm säng i ett svalt sovrum i källaren i hennes hus. När vi precis hade slagit oss till ro sa den här underbara systemen att hon hade några ärenden att uträtta och att vi skulle bli lämnade ensamma i några timmar. Hon sa att om vi var hungriga så fick vi äta vad vi kunde hitta i köket, och att om vi åkte därifrån innan hon kom tillbaka så skulle vi stänga ytterdörren.

När Carol hade fått lite välbehövlig sömn kände hon sig bättre och vi fortsatte vår färd utan att stanna till i köket. När vi åkte hade den vänliga kvinnan inte kommit tillbaka. Tråkigt nog skrev vi inte ner adressen och har aldrig tackat vår barmhärtiga samarit ordentligt, som stannade till längs vägen och öppnade sitt hem för främlingar i nöd.

När jag tänker på den upplevelsen kommer jag att tänka på orden från president Thomas S. Monson, som förkroppsligar Frälsarens uppmaning att gå och göra som han (se Luk. 10:37): ”Vi kan inte älska Gud uppriktigt om vi inte älskar våra medresenärer på jordelivets färd.”<sup>2</sup>

När vi möter ”medresenärer” – på vägen eller hemma, på lekplatsen eller i skolan, på jobbet eller i kyrkan – blir vi mer lika Frälsaren när vi söker, ser och handlar, och tjänar längs vägen.

## Sök

Äldste Neal A. Maxwell (1926–2004) i de tolv apostlarnas kvorum sa:

”Vi kan naturligtvis inte, som vår älskade Frälsare gjorde, sona människosläktets synder! Inte heller kan vi uthärda alla dödlighetens sjukdomar, svagheter och våndor! (se Alma 7:11–12).

Men i mindre skala kan vi, liksom Jesus sagt åt oss, i sanning sträva efter att bli ’sådana som [han] är’ (3 Nephi 27:27).”<sup>3</sup>

När vi strävar efter att bli sådana som han är, med en uppriktig önskan att välsigna ”våra medresenärer”, får vi möjligheter att glömma oss själva och lyfta andra. De här tillfällena kan ofta vara obekväma och pröva vår sanna önskan att bli mer lik Mästaren, vars största tjänande av allt, hans oändliga försoning, var allt annat än bekvämt. ”Dock”, säger han, ”ära vare Fadern, och jag drack och fullbordade mina förberedelser för människobarnen” (L&F 19:19).

När vi uppriktigt strävar efter att bli mer lika Frälsaren kan vi se sådant som vi annars inte skulle se. Vår barmhärtiga samarit levde tillräckligt nära Anden för att följa en maning och närma sig en främling i nöd.

## Se

Att se med andliga ögon är att se saker som de verkliga är och att känna igen behov som vi kanske inte hade lagt märke till annars. I liknelsen om fåren och getterna hade varken de som var ”välsignade” eller de som var ”förbannade” känt igen Frälsaren i de personer som var hungriga, törstiga, nakna eller i fängelse. De reagerade på sin belöning genom att fråga: ”När såg vi dig?” (Se Matt. 25:34–44).

Bara de som hade sett med andliga ögon förstod behovet, handlade och välsignade de lidande. Vår barmhärtiga samarit förstod behovet eftersom hon såg med andliga ögon.

## Handla

Vi kan se behov omkring oss men känna oss för otillräckliga för att göra något och anta att det vi har att erbjuda inte räcker. När vi försöker bli som Herren är och när vi ser

behov hos våra medresenärer genom andliga ögon, måste vi lita på att han kan verka genom oss, och sedan måste vi handla.

När Petrus och Johannes skulle gå in i templet såg de en man "som hade varit lam från födelsen" som bad dem om en gåva (se Apg. 3:1–3). Petrus svar är ett exempel och en inbjudan till var och en av oss:

"Silver och guld har jag inte, men vad jag har, det ger jag dig: I Jesu Kristi, nasaréns, namn: stig upp och gå!

Och han tog honom i högra handen och reste honom upp" (Apg. 3:6–7).

Vi kan agera genom att ge av vår tid och våra talanger, ett vänligt ord, eller en stark rygg. När vi söker och ser, hamnar vi i omständigheter och situationer där vi kan handla och välsigna. Vår barmhärtiga samarit handlade. Hon tog med oss hem och erbjöd oss det hon hade. Hon sa egentligen: "Vad jag har, det ger jag er." Det var precis vad vi behövde.

President Monson har undervisat om samma principer:

"Var och en av oss, på vår resa genom dödligheten, färdas på sin egen väg till Jeriko. Vad kommer att hända

dig? Vad kommer att hända mig? Kommer jag att misslyckas med att lägga märke till den som har fallit i rövarens händer och behöver min hjälp? Hur är det med dig?

Kommer jag att vara en som ser den sårade och hör hans vädjan och som ändå väjer undan för honom? Kommer du att handla så?

Eller kommer jag att vara någon som ser, hör, som stannar, som hjälper? Kommer du att vara en sådan?

Jesus gav oss ett motto. 'Gå du och gör som han.' När vi följer denna uppmaning öppnas det för vår eviga syn ett glädjens perspektiv som sällan uppnås och aldrig överträffas."<sup>4</sup>

När vi blir mer lika Frälsaren genom att söka, se och agera, lär vi känna sanningen i kung Benjamins ord: "När ni är i era medmänniskors tjänst, är ni endast i er Guds tjänst" (Mosiah 2:17). ■

#### SLUTNOTER

1. Richard G. Scott, "Jag har gett er ett exempel", *Liahona*, maj 2014, s. 35.
2. Thomas S. Monson, "Kärlek – kärnan i evangeliet", *Liahona*, maj 2014, s. 91.
3. Se Neal A. Maxwell, "Tillämpa Kristi försonande blod", *Nordstjärnan*, jan. 1998, s. 23.
4. Se Thomas S. Monson, "På väg till Jeriko", *Nordstjärnan*, okt. 1977, s. 71.

SÖK UPPRIKTIGT

SE MED ANDLIGA ÖGON

AGERA OCH VÄLSIGNA





함께 합소서  
Need That Every Hour

신소프신  
우쿠슬하

#  
없기되소





# ”Var när mig VARJE STUND”

*När vi inte visste vad vi kunde undervisa om mer, föreslog min kamrat att vi skulle sjunga en psalm.*

**Jonathan H. Westover**

**E**n behaglig söndagseftermiddag på min mission i Balsan i Korea, sa min kamrat och jag hej då till medlemmar efter kyrkan och skulle just börja kontakta personer när församlingens missionsledare presenterade en tolvårig pojke, Kong Sung-Gyun, för oss. Han hade varit i kyrkan den dagen och ville lära sig mer om evangeliet.

Vi var naturligtvis ivriga att få undervisa honom, men jag var också nervös för att undervisa någon som var så ung. Vi bestämde oss för att se till att vi hade hans föräldrars tillåtelse, så jag ringde hem till Kong Sung-Gyun och pratade lite kort med hans mamma Pak Mi-Jung. Jag blev överraskad när hon sa att hon var glad att hennes son ville gå i en kyrka och att hon gärna tog emot oss så att vi kunde undervisa honom.

## **Oväntade undersökare**

Nästa kväll kom vi hem till pojken, redo att undervisa. Vi blev överraskade när vi fick veta att Pak Mi-Jung också ville att vi skulle undervisa hennes dotter Kong Su-Jin. Och eftersom vi var främlingar i hemmet ville Pak Mi-Jung sitta

med på lektionerna. Vi var förstås glada över att få undervisa så många som ville lyssna.

När de hade serverat lite förfriskningar satte vi oss ner tillsammans och började prata. I stället för att låta oss börja med lektionen med en gång ville Pak Mi-Jung lära känna oss bättre och berätta för oss om deras familjesituation. Hon berättade om prövningar och svårigheter de hade haft nyligen, bland annat hennes sons kamp mot cancer. Han hade gått igenom strålningsbehandling med gott resultat och canceren hade gått tillbaka, men läkarna sa att den kunde komma tillbaka när som helst. Det tog familjen hårt. De var en arbetarklassfamilj och pappan hade arbetat mycket hårt bara för att de skulle kunna ha tak över huvudet och mat på bordet.

Jag blev chockad och ledsen över svårigheterna i deras liv. Livet var inte lätt för dem, men enigheten inom familjen var mycket mer påtaglig än vad jag hade sett hos någon annan familj jag hade träffat i Korea, vilket säger en hel del i ett så familjeorienterat land. När vi lämnade deras hem den kvällen hade vi lärt känna den här speciella familjen bättre och haft möjlighet att undervisa dem om evangeliet.

Min kamrat och jag kom tillbaka och undervisa flera gånger den veckan, och varje gång upplevde vi samma värme och generositet som vi hade känt under vårt första besök. När dop kom på tal var båda barnen mycket ivriga att bli medlemmar i kyrkan. Men deras mamma var inte lika glad. Hon tyckte om vår undervisning och hoppades att det var sant, men hon kände inte att hon kunde lova att göra sådant som medlemskap i kyrkan kräver. Hon kände inte heller att det var lämpligt att hon döptes utan sin make, som vi ännu inte hade träffat. Men hon var mer än villig att fortsätta träffa oss och ville följa med sina barn till kyrkan.

Mot slutet av den andra veckan, när vi fortsatte att undervisa i hennes hem, träffade vi hennes make Kong Kuk-Wong – en ödmjuk, vänlig och generös man. Han satt med under de sista lektionerna och trodde genast på allt vi undervisade om, även de lärdomar som andra ofta tycker är besvärliga, som tionde och Vidsomsordet. Trots att de var nästan utblottade började de betala tionde. Faderns enda hinder var att han behövde arbeta på söndagar. Han arbetade på Seouls internationella flygplats varje söndag så han kunde inte följa med resten av familjen till kyrkan. Trots sitt arbetschema ordnade han och hans hustru så att de kunde vara med på barnens dop söndagen därpå.

Efter barnens dop fortsatte vi att träffas ofta hemma hos familjen. Vi hade hemaftnar, läste skrifterna och berättade om upplyftande upplevelser och presenterade dem för församlingsmedlemmar. Men trots föräldrarnas upplevelser av evangeliet hade de inte kommit närmare dopet.

Under tiden blev min kamrat förflyttad och min nya kamrat var en äldste som kommit direkt från missionsnärsskolan. Han var full av tro, energi och entusiasm, och jag hade ärligt talat svårt att hänga med. När min kamrat hade träffat Kon Kuk-Won och Pak Mi-Jung några gånger,



**Anden var stark i rummet när vi avslutade den sista versen. Pak Mi-Jung såg mig rakt i ögonen och sa: "Jag behöver döpas."**

frågade min kamrat mig om min tidigare kamrat och jag hade fastat med dem. Det hade vi inte. Faktum är att jag aldrig hade tänkt tanken. Så vi pratade med familjen och föreslog en fasta. Jag blev mycket förvånad när jag hörde att de hade fastat periodvis själva, både för sonens hälsa och för en förändring i arbetsschema som gjorde att Kong Kuk-Won kunde komma till kyrkan. När min kamrat och jag hade fastat med dem blev våra böner besvarade och Kon Kuk-Wons arbetsschema ändrades. Men Pak Mi-Jung ville fortfarande inte döpas.

## En inspirerad idé

Min kamrat fick då en annan lysande idé. Han tog fram sin lilla psalmbok och frågade om vi fick sjunga tillsammans med dem. Vi hade sjungit tillsammans tidigare, men jag hade aldrig sett Pak Mi-Jung sjunga och antog bara att hon inte tyckte om att sjunga eller kände sig obekvämt eftersom psalmerna var obekanta för henne. Min kamrat frågade om hon hade en favoritpsalm, och till min förvåning blev hon rörd och svarade att ända sedan hon var liten hade hennes favoritpsalm varit "Var när mig varje stund" (*Psalmer*, nr 63). Vi började sjunga i fyra stämmor. Pappan sjöng melodin, mamman sjöng alt, min kamrat sjöng tenor och jag sjöng bas. Anden var stark i rummet. När vi sjöng tredje versen blev hon överväldigad av rörelse och kunde inte sjunga när vi fortsatte:

*Var när mig varje stund  
med Andens ljus!*

*Bered du mig nu rum  
i Faderns hus!*

*Var när mig, o var när mig,  
varje stund var när mig!*

*Välsigna mig, o Herre,  
led mig till dig!*

När vi var klara med den fjärde och sista versen grät hon. Hennes make tröstade henne och till slut kunde hon samla sig. Hon såg mig rakt i ögonen och sa: "Jag behöver döpas."

Dopgudstjänsten för Kong Kuk-Won och Pak Mi-Jung nästa söndagseftermiddag var en av de mest andliga under min mission. Barnen deltog i programmet och flera lokala

medlemmar kom för att visa sitt stöd för den nyaste omvända familjen i församlingen. Min kamrat och jag framförde ett speciellt musikknummer: "Var när mig varje stund."

Så småningom avslutade jag min mission och återvände hem. Efter ett år på college återvände jag till Korea för en praktikplats, och varje helg såg jag till att besöka alla de speciella vänner och familjer som jag hade träffat som missionär. Efter några veckor tog jag mig till Balsan och träffade den här speciella familjen. När jag kom hem till dem märkte jag att någon fattades – deras son. Med tårar i ögonen berättade Pak Mi-Jung nyheten för mig: Deras sons cancer hade kommit tillbaka, och fjorton år gammal hade han förlorat kampen.

När jag försökte beklaga sorgen och hantera smärtan jag själv kände försäkrade Kong Kuk-Won mig att allt skulle bli bra. De älskade evangeliet, gick i kyrkan trofast och såg fram emot dagen när familjen kunde beseglas för all evighet i templet i Seoul. Trots sorgen de kände visste familjen att de skulle få se Kong Sung-Gyun och förenas igen. Pak Mi-Jung sa också att hon sjöng psalmer varje dag och det hjälpte henne att få styrka att klara situationen och att känna den frid som Anden ger.

När jag lämnade deras hem den kvällen tänkte jag på orden i Pak Mir-Jungs favoritpsalm. Jag är tacksam för att vår himmelske Fader välsignade familjen med frid efter Kong Sung-Gyuns bortgång, och jag är särskilt tacksam för Andens roll i Pak Mi-Jungs omvändelse, vilket kvalificerade familjen för templets eviga välsignelser. ■

*Författaren bor i Utah, USA.*

## PSALMER TRÖSTAR DE SÖRJANDE

"Några av de främsta predikningarna finner vi i psalmerna. Sångerna inspirerar oss att omvända oss och göra goda gärningar, bygga upp vittnesbörd och tro, trösta de sörjande och trötta, och de inspirerar oss att hålla ut till änden."

**"Förord av första presidentskapet", *Psalmer*, s. ix.**



**President  
Boyd K. Packer**  
president för de  
tolv apostlarnas  
kvorum

# Frälsarens osjälvviska och heliga offer

*Herren är alltid där. Han har lidit  
och betalat priset om du är villig att ta  
emot honom som din Återlösare.*

**V**i lever alla på andlig kredit. På det ena eller andra sättet blir skulden större och större. Om du betalar allt eftersom, har du inte mycket att oroa dig för. Snart börjar du lära dig disciplin och vet att räakenskapens dag kommer.

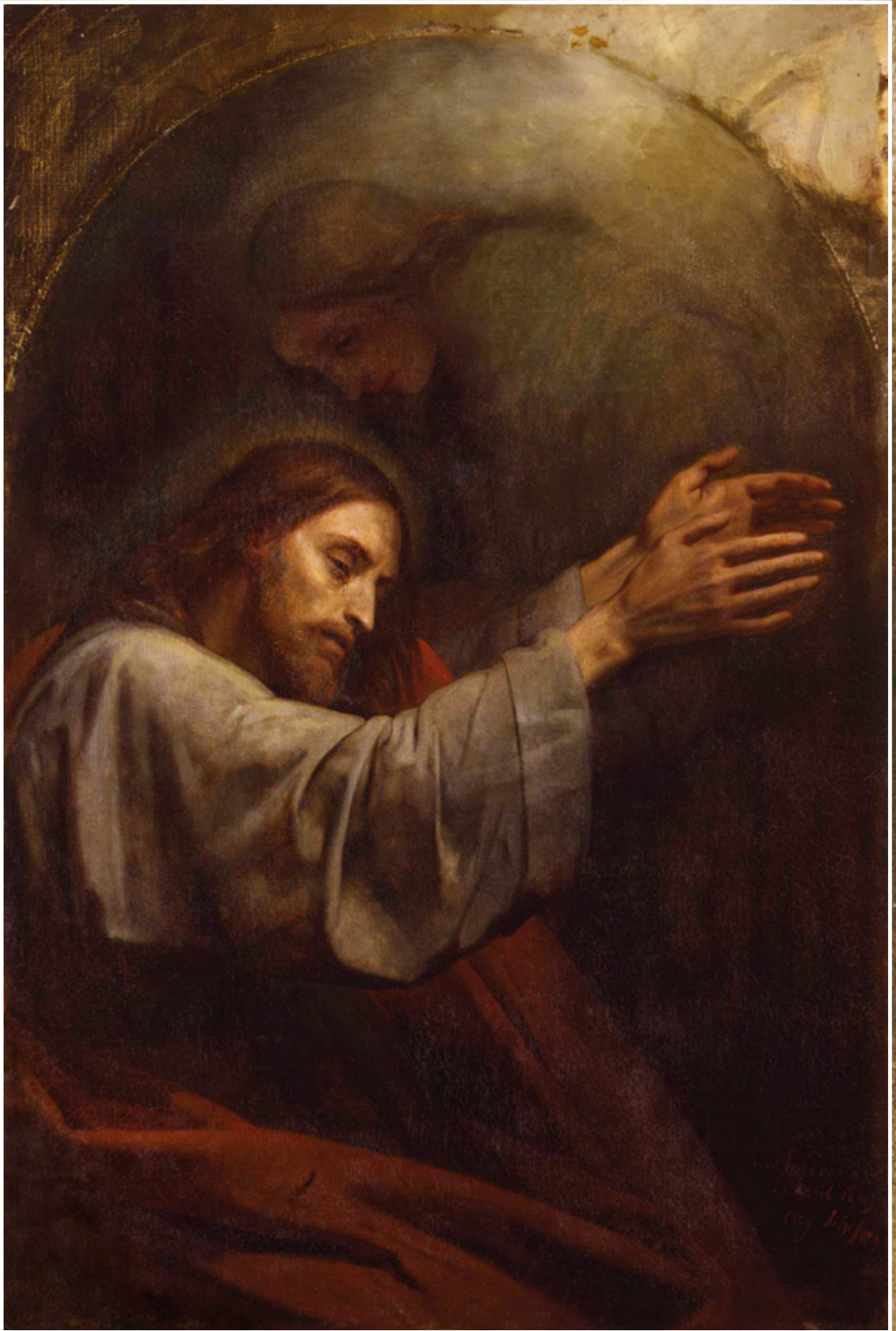
Lär dig att betala av ditt andliga konto regelbundet i stället för att låta det stå och samla ränta och straffavgifter.

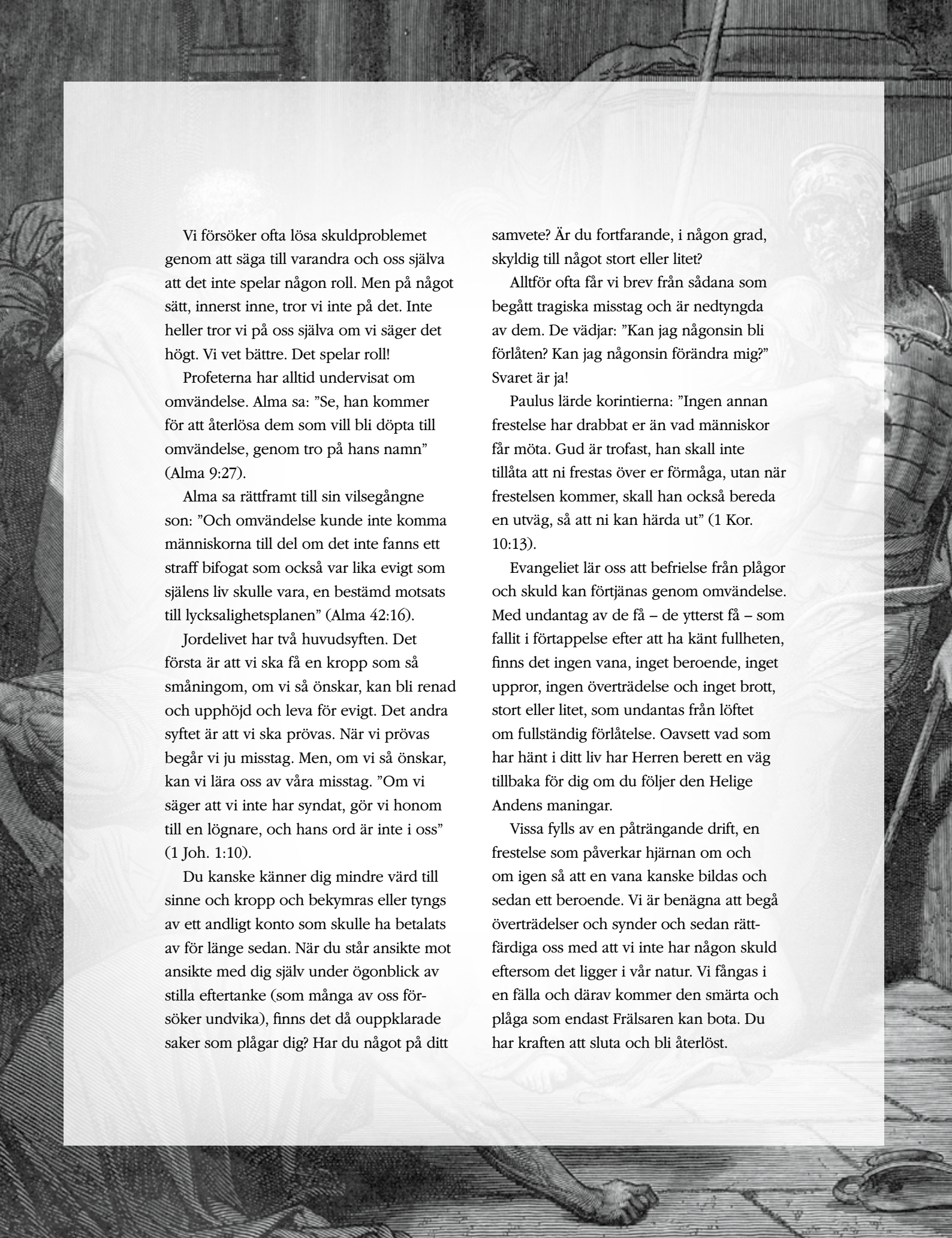
Vi förstår att du kommer att begå misstag eftersom du ställs inför prövningar. Jag antar att du gjort sådant i livet som du ångrar, sådant som du inte ens kan be om



ursäkt för, än mindre rätta till. Därför bär du på en börda. Det är nu dags att använda ordet *skuld*, som kan fastna som permanent bläck och inte är lätt att tvätta bort. Ett styvbarn till skulden är besvikelse, ånger över förlorade välsignelser och möjligheter.

Om du kämpar med skuldkänslor är du inte olik folket i Mormons bok om vilka profeten sa: "Och på grund av deras ondska hade kyrkan börjat urarta, och de började tvivla på profetians ande och på uppenbarelsens ande, och Guds straffdomar stirrade dem i ansiktet" (Helaman 4:23).





Vi försöker ofta lösa skuldproblemet genom att säga till varandra och oss själva att det inte spelar någon roll. Men på något sätt, innerst inne, tror vi inte på det. Inte heller tror vi på oss själva om vi säger det högt. Vi vet bättre. Det spelar roll!

Profeterna har alltid undervisat om omvändelse. Alma sa: "Se, han kommer för att återlösa dem som vill bli döpta till omvändelse, genom tro på hans namn" (Alma 9:27).

Alma sa rättframt till sin vilsegångne son: "Och omvändelse kunde inte komma människorna till del om det inte fanns ett straff bifogat som också var lika evigt som själens liv skulle vara, en bestämd motsats till lyckalighetsplanen" (Alma 42:16).

Jordelivet har två huvudsyften. Det första är att vi ska få en kropp som så småningom, om vi så önskar, kan bli renad och upphöjd och leva för evigt. Det andra syftet är att vi ska prövas. När vi prövas begår vi ju misstag. Men, om vi så önskar, kan vi lära oss av våra misstag. "Om vi säger att vi inte har syndat, gör vi honom till en lögnare, och hans ord är inte i oss" (1 Joh. 1:10).

Du kanske känner dig mindre värd till sinne och kropp och bekymras eller tyngs av ett andligt konto som skulle ha betalats av för länge sedan. När du står ansikte mot ansikte med dig själv under ögonblick av stilla eftertanke (som många av oss försöker undvika), finns det då ouppklarade saker som plågar dig? Har du något på ditt

samvete? Är du fortfarande, i någon grad, skyldig till något stort eller litet?

Alltför ofta får vi brev från sådana som begått tragiska misstag och är nedtyngda av dem. De vädjar: "Kan jag någonsin bli förlåten? Kan jag någonsin förändra mig?" Svaret är ja!

Paulus lärde korintierna: "Ingen annan frestelse har drabbat er än vad människor får möta. Gud är trofast, han skall inte tillåta att ni frestas över er förmåga, utan när frestelsen kommer, skall han också bereda en utväg, så att ni kan härda ut" (1 Kor. 10:13).

Evangeliet lär oss att befrielse från plågor och skuld kan förtjänas genom omvändelse. Med undantag av de få – de ytterst få – som fallit i förtappelse efter att ha känt fullheten, finns det ingen vana, inget beroende, inget uppror, ingen överträdelse och inget brott, stort eller litet, som undantas från löftet om fullständig förlåtelse. Oavsett vad som har hänt i ditt liv har Herren berett en väg tillbaka för dig om du följer den Helige Andens maningar.

Vissa fylls av en påträngande drift, en frestelse som påverkar hjärnan om och om igen så att en vana kanske bildas och sedan ett beroende. Vi är benägna att begå överträdelser och synder och sedan rättfärdiga oss med att vi inte har någon skuld eftersom det ligger i vår natur. Vi fångas i en fälla och därav kommer den smärta och plåga som endast Frälsaren kan bota. Du har kraften att sluta och bli återlöst.

## Satan angriper familjen

President Marion G. Romney (1897–1988) sa en gång till mig: "Säg det inte bara så att de förstår vad du menar. Säg det så att de inte kan missförstå vad du menar."

Nephi sa: "Ja, min själ gläds åt tydlighet, ty på det sättet verkar Herren Gud bland människobarnen. Ty Herren Gud ger förståndet ljus" (2 Nephi 31:3).

Så hör på! Jag ska tala tydligt såsom en som fått kallelsen och förpliktelsen att göra det.

Du vet att det finns en motståndare. Skrifterna definierar honom med följande ord: "Den gamle ormen som är djävulen, ... alla lögners fader" (2 Nephi 2:18). Han drevs ut i begynnelsen (se L&F 29:36–38) och förmenades en dödlig kropp. Han har nu svurit att omintetgöra "den stora lycksalighetsplanen" (Alma 42:8) och bli fiende till all rättfärdighet. Han koncentrerar sina angrepp på familjen.

Du lever i en tid när pornografins gissel sveper över världen. Det är svårt att komma undan den. Pornografin inriktar sig på den del av kroppen genom vilken du har makt att skapa liv.

Att hänge sig åt pornografi leder till svårigheter, skilsmässa, sjukdom och många andra problem. Det finns ingen del av den som är oskyldig. Att samla på den, se på den eller bära omkring på den är som att ha en skallerorm i ryggsäcken. Den utsätter dig för den oundvikliga andliga motsvarigheten till ett ormbett med dess injektion av dödligt gift. Det är lätt att förstå, när nu världen är som den är, att du nästan oskyldigt kan utsättas för den, läsa den eller se på den



*Det har bara funnits En i mänsklighetens historia som var helt syndfri, med förmåga att svara för hela mänskosläktets synder och överträdelser.*

utan att inse de fruktansvärda följderna. Om du känner igen dig, så varnar jag dig. Sluta. Sluta nu!

Mormons bok lär att "människorna har undervisats tillräckligt för att kunna skilja mellan gott och ont" (2 Nephi 2:5). Det gäller dig också. Du vet vad som är rätt och vad som är fel. Var mycket noga med att inte gå över den gränsen.

De flesta felsteg kan man bekänna enskilt inför Herren, men det finns några överträdelser som kräver mer än så för att åstadkomma förlåtelse. Om dina felsteg är svåra måste du söka upp biskopen. Annars räcker det med vanliga, tysta och personliga bekännelser. Men kom ihåg att förlåtelsens härliga morgon kanske inte kommer genast. Om du snavar först, så ge inte upp. Att övervinna modfällighet är en del av provet. Ge inte upp. Och som jag sagt: När du en gång har bekänt och övergett dina synder, se dig inte tillbaka.

## Frälsaren led för våra synder

Herren är alltid där. Han har lidit och betalat priset om du är villig att ta emot honom som din Återlösare.

Som dödliga kanske vi inte, nej, vi kan inte, helt förstå *hur* Frälsaren genomförde sitt försoningsoffer. Men just nu är *hur* inte lika viktigt som *varför* han led. Varför gjorde han det för dig, för mig, för hela mänskligheten? Han gjorde det av kärlek till Gud Fadern och hela mänskligheten. "Ingen har större kärlek än att han ger sitt liv för sina vänner" (Joh. 15:13).

I Getsemane gick Kristus undan från sina apostlar för att be. Det som sedan hände är

bortom vår fattningsförmåga! Men vi vet att han fullbordade försoningen. Han var villig att ta på sig alla misstag, alla synder och all skuld, all världens tvivel och fruktan. Han led för oss för att vi skulle slippa lida. Många dödliga har lidit plågor och dött en smärtsam, hemsk död. Men hans vanda övergick allt detta.

Vid min ålder har jag lärt mig vad fysisk smärta är, och det är inte roligt! Ingen kommer undan från det här livet utan att lära sig något om lidande. Men den personliga plågan jag inte kan stå ut med är vetskapen att jag har orsakat en annans lidande. Det är då jag får en glimt av den vanda Frälsaren utstod i Getsemane.

Hans lidande var olikt allt annat lidande, både före och efter honom, för han tog på sig själv alla de straff som någonsin lagts på mänskligheten. Tänk dig det! Han hade ingen skuld att betala. Han hade inte gjort något fel. Ändå utstod han all den samlade skuld, sorg, smärta och förödmjukelse, alla de mentala känslomässiga och fysiska plågor människor känt – han utstod dem alla. Det har bara funnits en i mänsklighetens historia som var helt syndfri, med förmåga att svara för hela människosläktets synder och överträdelser och överleva den smärta som åtföljde deras betalning.

Han gav sitt liv och sa: "Det är jag som tar på mig världens synder" (Mosiah 26:23). Han korsfästes. Han dog. De kunde inte ta hans liv. Han samtyckte till att dö.

### **Fullständig förlåtelse är möjlig**

Om du har snavat eller till och med gått vilse en tid, om du känner att motståndaren nu håller dig fången, kan du gå framåt i tro och inte längre vackla hit och dit i världen. Det finns de som står redo att leda dig tillbaka till frid och trygghet. Och Guds nåd kommer, som skriften lovar, "sedan vi har gjort allt vi kan göra" (2 Nephi 25:23). Den här möjligheten är för mig den sanning som är viktigast att känna till.

Jag lovar att förlåtelsens klart skinande morgon kan komma. "Då skall Guds frid, som övergår allt förstånd" (Fil. 4:7) komma in i ditt liv igen, som en soluppgång, och du och han ska "inte mer komma ihåg" (Jer. 31:34) dina synder. Hur vet du det? Det vet du! (Se Mosiah 4:1-3.)

Detta är vad jag har kommit för att säga till dig som har problem. Han går in och löser problemen som du inte kan lösa på egen hand, men du måste betala priset. Det händer inte om du inte gör det. Han är en mild härskare på så vis att han har betalat det nödvändiga priset, men han vill att du ska göra det du ska, även om det är smärtsamt.

Jag älskar Herren, och jag älskar Fadern som sände honom. Vår börda av besvikelse, synd och skuld kan läggas på honom, och på hans generösa villkor kan varje post på kontot markeras "till fullo betald".

"Kom, låt oss gå till rätta med varandra, säger Herren. Om era synder än är blodröda, skall de bli snövita, om de än är röda som scharlakan, skall de bli vita som ull."



Det vill säga, fortsätter Jesaja, ”om ni är villiga att höra” (Jes. 1:18–19).

### Kom till honom

Skriftstället ”lär visdom i din ungdom. Ja, lär dig i din ungdom att hålla Guds bud” (Alma 37:35) är en inbjudan åtföljd av löftet om frid och beskydd mot motståndaren. ”Ingen får förakta dig för att du är ung, utan var ett föredöme för de troende i ord och gärning, i kärlek, trohet och renhet” (1 Tim. 4:12).

Vänta dig inte att allt ska gå dig lätt i livet. Även de som lever som de borde upplever ibland det motsatta förhållandet. Möt varje utmaning i livet med optimism och trygghet, så får du den frid och tro som bär upp dig nu och i framtiden.

Till dig som ännu inte har alla de välsignelser du vill ha och behöver, säger jag: Jag har en fast förvisning om att ingen upplevelse och ingen möjlighet som behövs för återlösning och frälsning ska förmenas dig som lever trofast. Förbli värdig. Var hoppfull, tålmodig och bedjande. Saker och ting brukar ordna sig. Den Helige Andens gåva kan då leda dig och styra dina handlingar.

Om du är en av dem som kämpar med skuldkänslor, besvikelse eller nedslagenhet på grund av felsteg, eller välsignelser som ännu inte kommit, så läs de tröstande orden i psalmen ”Kommen till Herren”:

*Kommen till Herren, alla som liden,  
svaga, betryckta, hören hans röst.  
Säkert i hamn han leder, och skänker  
svalkande vila och tröst.*



*Vår börda av  
besvikelse, synd  
och skuld kan  
läggas framför  
Herren, och på  
hans generösa  
villkor kan varje  
post på kontot  
markeras ”till  
fullo betald”.*

*Kom, kom till Herren, han skall dig höra,  
vandrar du än av bojorna tyngd.  
Hans djupa, varma kärlek skall göra  
mörkaste natten till dag.*

*Kom, kom till Herren, villigt han lyssnar,  
sök nu hans kärlek, dagligen bed.  
Vet du, att änglar städs är dig nära!  
Gläd dig, mot ljus går din led.<sup>1</sup>*

Jag gör anspråk på att, liksom mina bröder apostlarna, vara ett särskilt vittne om Herren Jesu Kristus. Det vittnesbördet bekräftas varje gång jag känner inom mig själv, eller hos andra, den renande verkan av hans heliga offer. Mitt och mina bröders vittnesbörd är sanna. Vi känner Herren. Han är inte en främling för sina profeter, siare och uppenbarare.

Jag förstår att ni inte är fullkomliga, men ni går längs vägen som leder till fullkomlighet. Var modiga. Var medvetna om att alla som har en kropp har makt över dem som inte har det.<sup>2</sup> Satan är förmenad en kropp. Så om du någonsin ställs inför frestelser ska du veta att du har större makt än alla frestelser om du utövar den handlingsfrihet som gavs till Adam och Eva i lustgården och som har förts vidare till just denna generation.

Om du ser framåt med hopp och med önskan att göra det som Herren vill att du gör – så är det allt som förväntas. ■

*Från ”De sanningar som är viktigast att känna till”, ett tal som hölls under en andakt vid Brigham Young-universitetet den 6 nov. 2011. För hela texten på engelska, gå till [speeches.byu.edu](http://speeches.byu.edu).*

#### SLUTNOTER

1. Se ”Kommen till Herren”, *Psalmer*, nr 80.
2. Se *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith* (2007), s. 209.

## SJUNG DIN FAVORITPSALM

Jag hade just fött vår dotter Rebekah. Förlossningen hade varit svår och jag var utmattad.

När Rebekah lades i min famn fick jag en överväldigande känsla av att jag skulle sjunga min favoritpsalm ”Jag är Guds lilla barn” (*Psalmer*, nr 194). Min första reaktion var: ”Nej, jag är för trött. Jag sjunger den för henne senare.” Men tanken kom igen. Så trots att jag var utmattad började jag sjunga den första versen. Min man och mamma sjöng med.

När vi hade sjungit färdigt var det en speciell känsla i rummet. Även läkaren, som tidigare hade varit professionell och ganska reserverad, hade tårar rinnande nerför ansiktet. Hon tackade oss för att vi hade sjungit en så vacker sång. Hon sa att under alla år som hon hade förlöst barn så hade hon aldrig känt det som hon gjorde nu.

När vi hade sjungit klart hade läkaren, som tidigare hade varit professionell och ganska reserverad, tårar rinnande nerför ansiktet.

Jag funderade över den upplevelsen och undrade om jag skulle ta reda på en inspelning av psalmen och ge den till henne. Tråkigt nog blev jag upptagen med livet och glömde bort det.

Sedan kom dagen för efterkontrollen. När läkaren kom in i rummet lyste hon upp och gav mig en kram. Hon sa att hon inte hade kunnat glömma sången och till och med försökt hitta den på internet så att hon kunde sjunga den för sin familj. Då påminde Anden mig om att jag borde ha skaffat ett exemplar av musiken till henne. Jag lovade henne att jag skulle komma tillbaka med musiken inom en vecka.

Den kvällen bad jag om hjälp att hitta det arrangemang av sången som skulle vara bäst för henne.

Nästa eftermiddag beställde jag en CD med sången. När den kom med posten några dagar senare kunde jag knappt bärga mig tills jag kunde ge den till henne.

Hon blev så glad när hon fick CD:n och tackade mig för gåvan. Hon sa att hon inte var säker på varför, men att det var mycket viktigt att hon lät familjen lyssna på sången. När vi fortsatte prata berättade jag inte bara om min kärlek till sången utan vittnade också om de enkla sanningar den undervisar om.

När jag körde hem den dagen kände jag kärleken vår himmelske Fader har till en av sina döttrar – min läkare. Han känner och älskar henne, och han vill att hon ska förstå att hon också kan återvända och bo hos honom igen. ■  
Angela Olsen Center, Ohio, USA



Varför vakade inte vår himmelske Fader "alltid" över oss och varnade oss?



## HANS LÖFTE OM "ALLTID"

När jag satt på sakramentsmötet och begrundade välsignelsen av brödet, upprepades orden i mitt sinne: "Att de alltid kan ha hans Ande hos sig" (Moroni 4:3; L&F 20:77).

"Alltid" står det – inte bara ibland. Varför hade då inte min man och jag blivit manade att skydda vår elvaårige son innan han dödades i en cykelbilolycka? Varför vakade inte vår himmelske Fader "alltid" över oss och varnade oss?

Jag hade fått undervisning i Primär och trodde på att den Helige Anden skulle skydda oss. Han skulle använda den stilla och milda rösten för att vaka över, vägleda och varna oss för fara. Den tanken hade stannat kvar hos mig sedan Bens bortgång. Jag saknade honom oerhört och mitt hjärta värkte

efter att förstå och att känna frid.

Var var min varnande röst? Var var den Helige Anden? Jag kände att vi gjorde vårt bästa för att vara rättfärdiga. Vi betalade vårt tionde, gick på våra möten och verkade närhelst vi blev tillfrågade. Vi var långt ifrån fullkomliga, men vi hade hemaftnar och skriftstudier. Vi försökte.

Vid ungefär den här tiden satt jag på ett hjälpföreningsmöte när läraren berättade om en nära släkting. Medan släktingen väntade vid rött ljus hade hon fått en bestämd känsla av hon skulle stanna där hon var när det växlade till grönt. Hon lyssnade på maningen och nästan omedelbart kom en stor lastbil farande genom korsningen, mot rött ljus. Om hon inte hade hört och lytt rösten hade kanske hon och hennes barn hade blivit skadade eller till och med dödade.

Den berättelsen tog mig hårt, men när jag satt där i stolen med tårar i

ögonen och var redo att ställa mig upp och gå, överväldigades jag av en tröstande känsla. Jag kände frid vid tanken att den Helige Anden verkligen hade varit med mig. I mitt fall hade han inte varit där som en varnande röst utan som en tröst.

Ända sedan Bens olycka hade jag känt en styrka utöver min egen och hade blivit tröstad av min himmelske Faders kärlek. Jag förstod inte alltid varför vissa saker händer, men jag hade aldrig tvivlat på hans kärlek.

Jag tror att Gud förstår allting och aldrig lämnar mig utan tröst. Den Helige Anden har många roller i vårt liv. Han kan skydda oss, men han kan också vägleda oss, trösta oss, undervisa oss, hjälpa oss förstå och ge oss andra välsignelser.

Jag insåg att min himmelske Fader faktiskt håller sina löften. Han hade "alltid" varit med mig. ■  
Robyn Casper, Utah, USA



Jag såg två pojkar på omkring fem och sju år som sprang genom parkeringsplatsen med tårar strömmande nerför kinderna.

## ANDEN VISKADE DET TILL MIG

**H**örni killar! Kom tillbaka!" ropade en upprörd röst.

Jag vände mig om och såg två pojkar på omkring fem och sju år som sprang genom parkeringsplatsen med tårar strömmande nerför kinderna. Försäljaren såg bekymrad ut när han ropade på dem.

När jag vände tillbaka till bilen viskade Anden: "Du kan hjälpa till här." Det var en tyst viskning men så tydlig att jag efter ett ögonblick sprang genom parkeringsplatsen mot pojkarna.

Jag hittade den äldste pojken som stod vid en brun minibuss. Jag gick fram och satt mig på knä bredvid honom.

"Hej. Jag heter Christina. Hur är det?"

När han hörde mina ord grät han ännu mer och gömde ansiktet i armen. Försäljaren och den andra pojken kom fram till oss.

"Jag tror att de bara pratar franska", sa försäljaren. "De sprang vilsna genom affären."

Jag upprepade min presentation för barnen på franska. Franska var mitt modersmål, men jag hade inte pratat franska sedan jag som liten adopterades av engelsktalande familj. I vanliga fall är min franska dålig. Men just då var den varken klumpig eller uppstyld. Orden var tydliga i mitt sinne och min röst när jag tröstade pojkarna.

Mellan snyftningarna förklarade den äldre pojken i en ström av ord att han och hans bror inte kunde hitta föräldrarna någonstans i affären och hade sprungit ut för att leta efter dem. Medan jag lyssnade blev jag vagt medveten om hur märkligt det var att jag inte bara pratade ledigt på franska utan också lätt kunde förstå och trösta två rädda barn.

"De har tappat bort sina föräldrar och vill vänta på dem här vid deras bil", sa jag till försäljaren. Den yngre pojken sa vad föräldrarna hette och jag berättade det för försäljaren så att han kunde efterlysa dem. Några

minuter senare såg den lille pojken sin pappa komma ut ur affären och sprang iväg för att möta honom.

När jag följde efter pojken till hans pappa upptäckte jag att jag inte längre ens kunde säga hej då på franska. Jag försökte förgäves säga något som pojkarna kunde förstå, men kunde inte säga mer än några enstaka slumpmässiga ord. Till slut gick jag tillbaka till engelska och sa till pojken: "Hej då. Det var trevligt att träffas."

När jag lämnade pojkarna med deras föräldrar var jag fylld av tacksamhet. Min himmelske Fader hade verkat genom mig för att trösta två av sina små. Det gjorde mig ödmjuk att Herren kunde förstora min begränsade förmåga för att uppfylla sina syften. Jag var tacksam över att se vad som kan hända när vi vid kallas att överlämna oss åt honom, även under de mest osannolika omständigheter. ■  
Christina Albrecht Earhart, Washington, USA

## VI MÅSTE BESÖKA TEMPLET NU!

En söndagsmorgon presenterades en nydöpt medlem för församlingen. Hon hette Lydia. Hon vann våra hjärtan omedelbart.

Lydia var äldre och blind efter många års kamp mot diabetes. Hon lärde sig snabbt känna igen församlingsmedlemmarna på deras röster och fotsteg. Hon sa våra namn och skakade hand och vi pratade aldrig om att hon var blind.

Efter ett års obligatorisk väntan, träffade Lydia biskopen och stavs-presidenten för att få sin tempelrekommendation. I Hjälpföreningen en söndag drog hon ner mig bredvid sig och utbrast: "Stavs-presidenten sa att jag måste besöka templet så snart som möjligt. Kan du ta mig dit?"

Det var första veckan i december – en hektisk tid för oss alla. Jag försökte komma med de vanliga ursäkterna och sa: "Kan vi inte vänta till januari?"

Stavs-presidenten sa att jag måste besöka templet så snart som möjligt", sa Lydia. "Kan du ta mig dit?"

"Nej, vi måste åka dit nu!"

En grupp kvinnor i församlingen besökte templet varje månad, så jag pratade med dem om att ta med Lydia på resan. De var också mycket upptagna. Men Lydia sa åter med tårar i ögonen att stavs-presidenten hade sagt att hon skulle åka dit så snart som möjligt.

Då gick vi alla med på att göra den 24 mil långa resan veckan därpå. Längs vägen fyllde vi minibussen med åtta kvinnors prat och vänskap. Lydia var överförtjust över tempelupplevelsen och välsignelsen att ta emot sin begåvning.

Första veckan i januari förvärrades Lydias tillstånd och hon lades in på sjukhus för akutvård. En vecka senare

var hon borta. Men hon gick vidare med de eviga välsignelser hon hade tagit emot i templet bara några veckor tidigare.

Senare berättade jag för stavs-presidenten om vår resa och hur imponerad jag var över att han hade känt sig manad att säga till Lydia att hon måste besöka templet omedelbart.

"Jag menade egentligen inte att hon behövde åka dit med en gång", svarade han. "Jag säger alltid till medlemmarna att åka till templet snart. Anden talade till Lydia, inte jag!"

Lydia lärde oss att lyssna på Anden och att omedelbart handla därefter. Jag är tacksam för påminnelsen att lyssna på den stilla och milda rösten. ■

Mary Holmes Ewen, Kalifornien, USA





äldste  
**Anthony D. Perkins**  
i de sjuttios kворum

# GÅ FRAMÅT MED **tro**

**N**i unga vuxna befinner er nu i vad som har kallats "beslutens årtionde". Ni fattar många av de viktigaste besluten i ert liv, som att "komma till templet, fullgöra en mission, skaffa en utbildning, välja ett yrke och välja en livskamrat och beseglas för tid och all evighet i det heliga templet".<sup>1</sup>

Jag talar särskilt till dem som kämpar med ett eller flera av de här viktiga besluten. Några av er kanske är nästan förlamade av rädsla för att fatta fel beslut eller ni kanske behöver hjälp för att stå fast vid ett beslut som ni har fattat tidigare.

Fyra lärdomar om beslutsfattande av Nephi kan göra dig mindre rädd och öka ditt självförtroende för att gå vidare.

## 1. Håll buden

Den sista versen i Nephis heliga uppteckning sammanfattar hans liv: "Ty så har Herren befallt mig, och jag måste lyda" (2 Nephi 33:15).

Nephis tro på och kärlek till Frälsaren visas i hans lydnad mot Guds bud. Han bad (se 1 Nephi 2:16). Han läste skrifterna (se 1 Nephi 22:1). Han sökte och följde ledning från en levande profet (se 1 Nephi 16:23–24). En sådan lydnad gjorde att den Helige Anden var med Nephi hela livet och ledde till fortsatt personlig uppenbarelse.

Du kan också hålla dig nära Herren genom att följa Guds bud. Jag vittnar om att ihärdig lydnad i det lilla, som att läsa skrifterna, be varje dag, gå på kyrkans möten, lyda levande profeters råd och tjäna andra, kvalificerar dig

**Fyra lärdomar om beslutsfattande av Nephi kan göra dig mindre rädd och öka ditt självförtroende för att gå vidare.**

för Anden – och den uppenbarelse han ger.

Fullkomlighet krävs inte för personlig uppenbarelse. Daglig omvändelse är förutsättningen (se Rom. 3:23). Om din omvändelse är uppriktig



*Nephis tro på och kärlek till Frälsaren visas i hans lydnad mot Guds bud.*

och genomgripande (se L&F 58:42–43) gör försoningens renande kraft att Anden kan vägleda dig i livets svåra beslut.

## 2. Gå framåt i tro

Sätt dig själv i Nephis sandaler. Din far säger att Herren har befallt din familj att lämna er rikedom bakom er och bege er ut i ödemarken. Skulle du inte vilja veta mer om färden och destinationen?

Jag antar att Nephi skulle ha varit glad om Herren tydligt hade uppenbarat hans framtid. Men det var inte så Gud arbetade med Nephi, och det är inte så han arbetar med dig.

Medan Nephis familj färdades i ödemarken fick han bara ledning ”tid efter annan” (1 Nephi 16:29; 18:1). Om han hade kunnat se livets resa tydligt och med en gång, skulle han inte ha fått de upplevelser som utvidgade hans själ och formade hans tro, och som hjälpte honom bli en mer kristuslik man.

Om du väntar på att Gud ska

uppenbara vilket program du ska välja i skolan, vem du ska gifta dig med, vilket jobb du ska ta, om du ska studera vidare och hur många barn du ska ha, så kommer du förmodligen aldrig att lämna din lägenhet. Jag vittnar om att personlig uppenbarelse bara kommer ”tid efter annan”.

Vår himmelske Fader vill att vi ska växa, och det innebär att vi utvecklar vår förmåga att väga fakta mot varandra, göra bedömningar och fatta beslut. Men han inbjuder oss också att ta våra beslut till honom i bön (se L&F 9:7–9). Äldste Richard G. Scott i de tolv apostlarnas kvorum har sagt att svaren på våra böner ges ”på ett av tre sätt”.<sup>2</sup>

### **Bekräftande försäkran**

”För det första”, sa äldste Scott, ”kan du känna friden, trösten och vissheten som bekräftar att ditt beslut är rätt”.<sup>3</sup> Min hustru Christy och jag har upptäckt att en bekräftelse på viktiga livsavgörande beslut kan komma genom skrifterna, ofta under ett besök i templet.

Efter stor begrundan och många böner bestämde vi oss till exempel för att överge vårt nya drömhäus i Texas, tacka ja till en jobbflyttning, och flytta med sex små barn till Peking i Kina. Men vi ville så gärna få en andlig bekräftelse inför en sådan betydelsefull flytt. Vi fick gudomlig bekräftelse – i templet – när vi läste de här orden i Lära och förbunden: ”Det är min vilja att du [inte] skall ... stanna ... många dagar på den här platsen ... Tänk ...

## FÖR ATT BLI MINDRE RÄDD OCH ÖKA DITT SJÄLVFÖRTROENDE

1. Håll buden.
2. Gå framåt i tro.
3. Lev i nuet.
4. Hämta styrka hos andra.







***Nephi skulle ha varit glad om Herren tydligt hade uppenbarat hans framtid. Men det var inte så Gud arbetade med Nephi, och det är inte så han arbetar med dig.***

Det kommer tillfällen under ditt decennium av beslut när du inte kan vänta längre utan måste handla. Jag har lärt mig, som äldste Dallin H. Oaks i de tolv apostlarnas kворum har sagt, att ”vi får maningar från Anden när vi har gjort allt vi kan, när vi är ute i solen och arbetar, inte när vi sitter i skuggan och ber om vägledning för hur vi ska ta det första steget”.<sup>6</sup>

Liksom för Nephi kommer Anden i sinom tid att bekräfta eller varna för den valda vägen.

### 3. Lev i nuet

Nephis beslutsamhet under färden till det utlovade landet står i skarp kontrast till hans bröder Laman och Lemuels. De fattade beslutet att ge sig av, men deras hjärtan lämnade aldrig Jerusalem. Nephi lagade sin brustna båge för att kunna jaga mat och smälte malm så att han kunde bygga ett fartyg, medan hans bröder verkade ta det lugnt i ett tält.

I dag finns det många i världen som är som Laman och Lemuel. Men Herren behöver hängivna män och kvinnor som Nephi. Du får större framgång i livet när du fullständigt hänger dig åt dina beslut och strävar efter att bli bättre i dina nuvarande omständigheter, samtidigt som du håller ett öga på framtiden.

Nephi exemplifierar president Thomas S. Monsons visa råd: ”Dagdrömmar om det förgångna och längtan efter framtiden kan ge tröst

inte på dina ägodelar. Bege dig till de östra områdena” (L&F 66:5–7).

Jesu Kristi röst i skrifterna, tillsammans med mäktiga känslor från den Helige Anden, bekräftade att vårt beslut att flytta till Kina var rätt.

#### **En orolig känsla**

Det andra sättet vår himmelske Fader besvarar böner på, är genom en orolig känsla och oklara tankar ”som tyder på att ditt val är felaktigt”.<sup>4</sup>

Efter min mission i Taiwan tänkte jag att internationell juridik skulle vara ett bra yrkesval. När Christy och jag tänkte på den möjliga framtiden, insåg vi att ytterligare fem år av dyra studier låg framför oss.

USA befann sig i en djup konjunktursvacka och vi hade begränsat med pengar, så vi drog slutsatsen att en utbildning inom Flygvapnet var ett bra val eftersom den utbildningen var betald. Men när jag gjorde inträdesproven och fyllde i de nödvändiga dokumenten kände

vi oss inte bekväma med beslutet. Vi kände ingen ”tröghet över vårt tänkande” – bara en frånvaro av frid.

Det här till synes ologiska ekonomiska beslutet var inspirerat, delvis därför att jag skulle ha blivit en förfärlig advokat!

#### **Tillit till Gud**

Gud besvarar böner på ett tredje sätt: inget svar. ”När du lever värdigt och ditt val är förenligt med Frälsarens lärdomar och du måste handla”, sa äldste Scott, ”gör det då med tillförsikt”.<sup>5</sup>

Nephis sista försök att hämta mässingsplåtarna visar hur vi bör fortsätta med tillit till Gud. Han skrev:

”Jag leddes av Anden utan att på förhand veta vad jag skulle göra.

Ändå gick jag framåt” (1 Nephi 4:6–7).

men kan inte ersätta vårt liv här och nu. Detta är möjligheternas dag för oss, och vi måste fånga den.”<sup>7</sup>

#### 4. Hämta styrka hos andra

När vi har sökt Anden, fattat ett beslut och är fast beslutna att hålla fast vid det, kan tvivel ändå uppstå och få oss att ifrågasätta vårt beslut. I en sådan situation kan en pålitlig släkting eller vän ge råd och styrka som hjälper oss att hålla rätt kurs. Jag menar att Nephis hustru blev hans pålitliga ankare under hans resa.

Jag fick större uppskattning för

**En pålitlig familjemedlem eller vän kan ge råd och styrka som hjälper oss att hålla rätt kurs.**



Nephis hustru när jag besökte kyrkans historiska museum. Jag blev fascinerad av en målning där av Nephi. Han var fastbunden vid masten på ett fartyg, genomblöt av en väldig storm.<sup>8</sup>

Vid Nephis sida fanns hans hustru och ett av hans barn. Hon upplevde samma storm och svårigheter som Nephi, men hennes blick var trotsig och hon höll armarna skyddande om hans axlar. I det ögonblicket insåg jag att jag också var välsignad med en lojal hustru som ger mig styrka i svåra tider. Jag hoppades att jag var till liknande styrka för henne.

Bröder, att bevara och förbättra den andliga styrka ni utvecklade (eller som ni kommer att utveckla) som missionär eller i rättfärdigt tjänande är er bästa tillgång för att bli en önskvärd

make och far. Systrar, andlig lyhördhet, tro och mod att följa Jesus Kristus är bland era bästa egenskaper som hustru och mor.

Jag inbjuder dig att bli det slags person som din nuvarande och eller framtida make/maka kan vända sig till för att få goda råd och styrka. En dygdig man och en värdig kvinna, beseglade för tid och all evighet i templet, kan göra sådant som är svårt, som likvärdiga partners.

Jag lovar att om du tillämpar läromoderna du får av Nephi och nutida profeter om att fatta beslut, leds du framåt av personlig uppenbarelse ”tid efter annan”. Må du, när du går framåt genom beslutens decennium, liksom Nephi ha tro nog att säga:

”Jag leddes av Anden utan att på förhand veta vad jag skulle göra.

Ändå gick jag framåt” (1 Nephi 4:6–7). ■

*Från "Nevertheless I Went Forth", ett tal som hölls under en andakt vid Brigham Young University den 4 feb. 2014. För hela talet på engelska, gå till [speeches.byu.edu](http://speeches.byu.edu).*

#### SLUTNOTER

1. Se Robert D. Hales, "Till aronska prästtadömet: Förbered dig för beslutens decennium", *Liahona*, maj 2007, s. 48.
2. Richard G. Scott, "Använd dig av bönens himmelska kraft", *Liahona*, maj 2007, s. 10.
3. Richard G. Scott, "Använd dig av bönens himmelska kraft", s. 10.
4. Richard G. Scott, "Använd dig av bönens himmelska kraft", s. 10.
5. Richard G. Scott, "Använd dig av bönens himmelska kraft", s. 10.
6. Dallin H. Oaks, "I hans egen tid, på hans eget sätt", *Liahona*, aug. 2013, s. 26.
7. Se Thomas S. Monson, "På skattjakt", *Liahona*, maj 2003, s. 20.
8. Se *Medhjälpare*, av K. Sean Sullivan, i "En världsomfattande blick på Mormons bok", *Liahona*, dec. 2000, s. 37.

# SÖK HONOM

"Varför söker ni den levande bland de döda?  
Han är inte här, han har uppstått."

(Lukas 24:5-6)



# TACK VARE JOSEPH

*Upptäck sex olika sätt som ditt liv är (eller kan bli)  
annorlunda tack vare profeten Joseph Smith.*

## Ted Barnes

Prästadömetts avdelning

Joseph Smith dog för över 170 år sedan. Han levde i bara 38 år och tillbringade större delen av tiden på platser som är så obemärkta att du förmodligen bara hittar dem på de allra mest detaljerade kartorna. Och du känner förmodligen till mycket av det han gjorde under sitt liv. Men har du tänkt på hur det påverkar dig personligen? Det kan vara på så många olika sätt att det inte går att räkna, men du kan börja med de här sex.

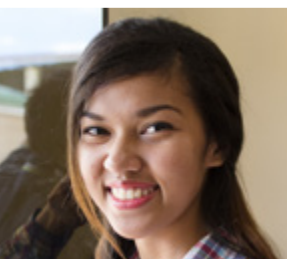
Tack vare Joseph Smith:

## 1. Förstår du vilka Gud och Jesus Kristus verkligen är.

Om det inte hade varit för Joseph Smith kanske du ändå hade trott på Fadern och Jesus Kristus. Du kunde ha Bibelns vittnesbörd. Men tänk så mycket djupare och rikare din kunskap är tack vare det som Joseph Smith återställde – Mormons boks, Läran och förbundens och Den kostbara pärlans djärva, bekräftande vittnesbörd, Du vet till exempel något som större delen av världen inte vet – att den uppståndne Frälsaren besökte Amerika och visade med sina ord att han inte bara var "Israels Gud ... [utan] hela jordens Gud" (3 Nephi 11:14).

Tänk på hur ditt vittnesbörd om vår himmelske Fader och Jesus Kristus stärks av vittnesbörden från profeter som Nephi, Alma och Moroni – för att inte tala om Joseph Smith själv, som förkunnade: "Han lever! Ty vi såg honom, ja, på Guds högra sida" (L&F 76:22–23). Vilken välsignelse det är att ha det här ytterligare ljuset i en tid när tron på Gud och Jesus Kristus ifrågasätts och ofta överges!





### 3. Kan din familj vara evig.

Varför är så många förvirrade när det gäller vikten av äktenskap och familj? Kanske för att de inte känner till läran, som återställdes genom Joseph Smith, att äktenskapet och familjen har instiftats av Gud och att det är meningen att de ska vara eviga (se L&F 49:15; 132:7). De är inte bara några mänskliga traditioner som vårt samhälle har vuxit ur – de är en del av himlens eviga ordning. Och tack vare prästadörets nycklar och templets förrättningar, som återställdes genom Joseph Smith, kan din eviga familj börja här på jorden.

### 2. Vet du att du är ett Guds barn – och att alla andra är det.

Den kanske viktigaste sanningen som Joseph Smith återställde var den om vår relation till Gud.<sup>1</sup> Han är bokstavigt talat vår Fader. Har du någon gång stannat upp och tänkt på vilka sanningar som är en följd av det faktumet? Det förändrar sättet du ser dig själv på. Oavsett vad världen tänker om dig så vet du att du är ett älskat barn till Gud med hans egenskaper inom dig. Det förändrar sättet du ser andra på. Plötsligt är alla – *alla* – dina bröder och systrar. Det förändrar sättet du ser själva livet på. Alla dess glädjeämnen och prövningar är en del av vår himmelske Faders plan för att hjälpa dig bli mer lik honom. Inte illa för något som vi sjunger om i Primär!<sup>2</sup>



### 4. Har du tillgång till prästadömet och dess välsignelser.

Tack vare att Gud återställde sitt prästadöme genom Joseph Smith kan du döpas och ta emot den Helige Andens gåva. Du kan be att få prästadömsvälsignelser som botar, tröstar och vägleder. Du kan ingå heliga förbund som binder dig till Gud. Och du kan förnya dina förbund varje vecka när du tar del av sakramentet. Genom prästadörets förrättningar kommer Guds kraft in i ditt liv (se L&F 84:20–21). Inget av det här skulle vara möjligt utan det som Joseph Smith åstadkom.



TILL VÄNSTER: MITT HJÄRTAS ÖNSKNINGAR (FÖRSTA SYNE), AV WALTER RANE; ÖVANI: ASUNCIÓN-TEMPLETTI PARAGUAY.

## 5. Är du fri från missbruk av skadliga ämnen.

Eller du kan åtminstone vara det om du följer uppenbarelserna som Joseph Smith fick 1833 – långt innan man kliniskt kunde bevisa att tobak orsakade lungcancer och att alkohol var förknippat med leversjukdomar. Varför vänta på att världens visdom ska hinna ifatt när du har en profet som uppenbarar Guds visdom? Vidsomsordet visar att Gud inte bara bryr sig om våra andar utan också om våra kroppar (se L&F 89). Som uppenbarelserna till Joseph Smith visade, gör kroppen oss trots allt mer – inte mindre – lika vår Fader i himlen, som också har en kropp av kött och ben (se L&F 130:22).

## DELTA I SAMTALEN

### ATT BEGRUNDA TILL SÖNDAG

- Hur kan jag stärka mitt vittnesbörd om profeten Joseph Smith?
- Hur kan jag visa större tacksamhet för den levande profeten genom mina ord och handlingar?

### VAD DU KAN GÖRA

- Berätta i kyrkan, för din familj och dina vänner, på sociala media, hur profeten Josephs Smith har påverkat ditt liv.
- Liksom Joseph Smith kan du ställa dina frågor till vår himmelske Fader. Ta dig tid att knäböja i bön och be honom om vägledning. Vänta och lyssna efter tankar och känslor efteråt. Skriv ner dina tankar i din dagbok.
- Läs talet "Joseph Smith" av äldste Neil L. Andersen i de tolv apostlarnas kворum från generalkonferensen i oktober 2014. Gör upp en plan för att tillämpa de båda förslagen han ger på att bygga och dela med dig av ditt vittnesbörd om Joseph Smith.



## 6. Kan du få veta sanningen själv genom den Helige Anden.

När unge Joseph gick in i den heliga lunden 1820 var den allmänna uppfattningen bland många kyrkor att uppenbarelse tillhörde det förflutna. Josephs första syn visade att det var fel. Himlarna är öppna – och inte bara för profeter.

Alla som har en fråga kan få ett svar genom att ödmjukt och flitigt söka efter det (se L&F 42:61; 88:63). Du kan till exempel få veta att Joseph Smith var Guds profet på samma sätt som Joseph fick veta det: genom att fråga Gud själv.

Den här listan är bara början. Vad skulle du lägga till? Hur är ditt liv annorlunda tack vare Joseph Smith? ■

### SLUTNOTER

1. Se *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith* (2007), s. 37–44.
2. "Jag är Guds lilla barn", *Psalmer*, nr 194.

# Den levande profeten är viktigare för oss än en död profet ...

Guds uppenbarelser till Adam instruerade inte Noa hur han skulle bygga arken. Noa behövde sin egen uppenbarelse. Därför är den viktigaste profeten, vad gäller mig och dig, den som lever i vår tid, till vilken Herren just nu uppenbarar sin vilja för oss. Det viktigaste vi kan läsa är därför alla profetens ord ... som varje månad finns i kyrkans tidningar. Vi får råd var sjätte månad i generalkonferenstalen som trycks i [Liahona].”

”Se upp för dem som framhäver de döda profeterna framför de levande profeterna, för **de levande profeterna har alltid företräde.**” ■

*Från president Ezra Taft Benson (1899–1994), "Fourteen Fundamentals in Following the Prophet" (andakt vid Brigham Young University, 26 feb. 1980), s. 2, speeches.byu.edu.*

## Berätta om dina tankar

Vad innebär det för dig att stödja de levande profeterna? Berätta om dina tankar för familj och vänner eller på sociala media.



# FRÄLSARENS EXEMPEL PÅ *lydnad*

*Hans exempel är ett mönster  
som vi alla kan följa.*

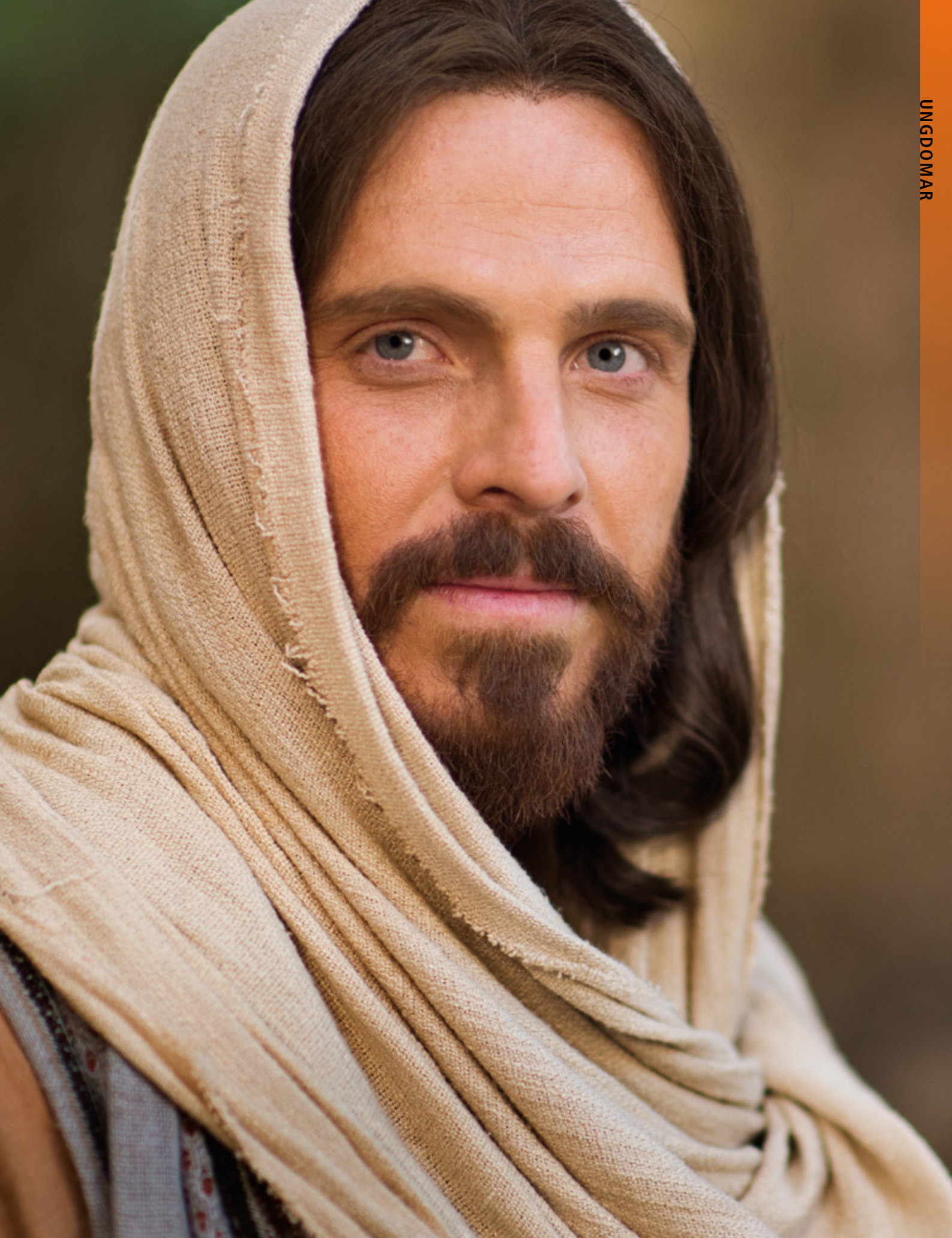
---

**A**v alla lärdomar vi får från Frälsarens liv finns det ingen lärdom som är tydligare och mer kraftfull än den om lydnad”, sa äldste Robert D. Hales i de tolv apostlarnas kворum under generalkonferensen i april 2014 Frälsarens exempel lär oss inte bara *varför* lydnad mot vår himmelske Fader är viktig, utan också *hur* vi kan vara lydiga. När du går igenom följande exempel från hans verksamhet, tänk då på hur de kan vara en väg som du kan följa i hela ditt liv.

”JAG SÖKER  
INTE MIN  
EGEN VILJA UTAN  
[FADERNS]  
VILJA SOM  
HAR SÄNT MIG.”

(Joh. 5:30; se också  
Joh. 6:38; 8:28-29; 14:31)





## VAD KAN DU GÖRA?

Äldste Hales sa: "Jesus lärde oss lyda med ett enkelt språk som är lätt att förstå: 'Om ni älskar mig, håller ni fast vid mina bud' [Joh. 14:15] och 'Kom ... och följ mig' [Luk. 18:22]."

**Vad ska du göra i dag för att vara mer lydig?**



2

1. Jesus var utan synd, men han underkastade sig dopet för att "uppfylla all rättfärdighet" (Matt. 3:13-17; se också 2 Nephi 31:4-7; Joh. 3:5).

2. När Jesus var tolv år och Josef och Maria hittade honom när han undervisade i templet, var han "lydig mot dem" och följde med dem hem (se Luk. 2:42-51).

3. Fastän han bad att kalken skulle tas ifrån honom, underkastade han sig lidandet i Getsemane (se Matt. 26:36-44; Luk. 22:39-54).

4. Han höll sabbatsdagen helig och närvarade vid mötena i synagogan (se Luk. 4:16-44).

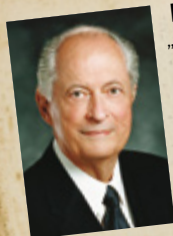
5. Jesus underkastade sig att bli dömd av människor så att Faderns verk och härlighet skulle kunna uppfyllas (se Jes. 53:7; Matt. 26:53; Mose 1:39).

6. Han avslutade sitt verk genom att låta orättfärdiga människor korsfästa honom (se Matt. 27:35; Joh. 10:17-18; Gal. 1:3-5).



3

## EFTERSOM VÅR FRÄLSARE VAR LYDIG



"Eftersom vår Frälsare var lydig sonade han våra synder och gjorde det möjligt för oss att uppstå. Han beredde vägen för oss att återvända till vår himmelske Fader som visste att vi skulle begå misstag medan vi lärde lydnad under jordelivet. När vi lyder tar vi emot hans offer, för "vi tror att hela människosläktet kan fräslas genom Kristi försoning och genom lydnad mot evangeliets lagar och förordningar." Äldste Robert D Hales i de tolv apostlarnas kворum, "Om ni älskar mig, håller ni fast vid mina bud", Liahona, maj 2014, s. 35.



1



6



7

UNGDOMAR

”UNDER HELA  
[KRISTI] VERKSAMHET  
'UTSATTES [HAN]  
FÖR FRESTELSER  
MEN GAV  
INTE EFTER  
FÖR DEM’

8

[L&F 20:22].”

- Äldste Robert D. Hales



9



4



**7.** Jesus, som alltid var lydig mot sin Fader, kom till andevärlden och organiserade missionsarbetet där (se 1 Petr. 3:18-20; 4:6).

**8.** Jesus frestades av Satan, men han gav inte efter (se Matt. 4:1-11; L&F 20:22).

**9.** Han fortsätter att göra Faderns vilja och leda kyrkan (se Joseph Smith - Historien 1:16-17; L&F 19:2, 24).



5



## BRANDMÄN OCH GUDS VAPENRUSTNING

**D**et var en lugn dag på mitt jobb som volontärbrandman, så jag bestämde mig för att läsa Mormons bok. När en av mina medarbetare såg att jag läste, frågade han om jag visste hur vi kunde ta på oss Guds vapenrustning i vår tid. Medan vi pratade gick larmet. Det brann i en affär i närheten.

Vi tog snabbt på oss brandmansutrustningen och begav oss raka vägen dit. Flammorna stod höga och när vi närmade oss affären exploderade något i vår riktning. Flammorna omgav oss. Explosionen förvirrade min medarbetare och mig i några sekunder. Men tack vare vår utrustning och våra skyddskläder blev vi inte skadade.

När vi kom tillbaka till stationen efter att ha släckt branden, frågade jag min medarbetare om han kom ihåg sin fråga om Guds vapenrustning. Han sa att han gjorde det, och jag förklarade att Guds vapenrustning är som vår skyddande brandmansutrustning. Vi måste alltid ha den på oss så att vi kan stå emot motståndarens mäktiga attacker. Om vi håller buden välsignas vi med den skyddande kraften i Guds vapenrustning, och den Helige Anden vägleder oss. ■

Fernando de la Rosa Marrón, Mexiko



## MITT FAVORIT-SKRIFTSTÄLLE

### Första Samuelsboken 16:7.

”[HERREN] GÅR INTE EFTER VAD EN MÄNNISKA SER. EN MÄNNISKA SER DET SOM ÄR FÖR ÖGONEN, MEN HERREN SER TILL HJÄRTAT.”

Innan jag blev medlem i kyrkan hade jag alltid sett mig själv som en vanlig person med vanliga förmågor. Jag kände inte att jag hade något värdefullt att erbjuda. Jag var rädd att visa andra vem jag var eftersom jag var rädd att bli avvisad och sårad. Jag trodde att alla omkring mig var starkare, smartare och bättre än jag.

Men alla de här perspektiven ändrades när jag blev medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Jag lärde mig att vi alla är Guds barn och att vi har ärvt gudomliga förmågor. Nu förstår jag att det inte pågår någon tävling om vem som är smartare, rikare eller snyggare. I Herrens ögon är vi alla lika, och han är den som dömer – inte baserat på våra fysiska egenskaper utan på vår lydnad och vår önskan att följa den väg han har utstakat. ■

**Joan Azucena, Filipinerna**

## SKA DU ARBETA PÅ SÖNDAG?

När jag var 15 fick jag ett starkt vittnesbörd om Jesu Kristi evangelium och var så glad över att bli medlem i kyrkan. Under den tiden arbetade jag för att hjälpa till att försörja min familj. Men en kort tid efter mitt dop blev jag av med mitt jobb.

Jag behövde hitta ett nytt jobb snabbt eftersom min familj var beroende av mig, men varje jobb jag sökte krävde att jag arbetade på söndagar. Jag tackade nej till många jobberbjudanden eftersom jag insåg att jag behövde vara i kyrkan på söndagarna (se L&F 59:9–10).

Efter att ha sökt i två månader hade jag fortfarande inte hittat något jobb. Mamma var inte medlem i kyrkan, och fastän hon trodde på Gud var hon mycket arg över att jag hade tackat nej till så många jobb.

En kväll tittade hon på mig med tårar i ögonen och frågade: ”Varför låter Gud det här hända oss när du så trofast gör det som är rätt?”

Jag svarade: ”Mamma, jag vet inte varför det här händer oss,

men jag vet att jag gör det som är rätt, och jag vet att Gud kommer att välsigna oss för det.”

Nästa morgon erbjöd någon mig en stor summa pengar för att under två dagar flytta tunga lass från ett hus till ett annat. Det var hårt arbete, men när jag fick pengarna gick jag raka vägen hem och bad en bön av tacksamhet. Jag hittade snart ett bra jobb som gjorde att jag kunde vara ledig på söndagar, och jag har inte varit utan arbete sedan dess.

Jag är glad att jag valde att helga sabbatsdagen. Det finns många prövningar i livet, men jag vet att om vi strävar efter att vara starka trots prövningarna så välsignar Herren oss. ■  
Sahil Sharma, Indien





**Äldste  
Neil L. Andersen**

i de tolv apostlarnas  
kvorum

## HUR MAN ÄR VIS

Vår tids våg av information behöver vi så väl visdom, visdom till att **välja och avgöra** hur vi ska tillämpa det vi lär.

Låt oss komma ihåg följande:

1. Vi måste söka efter visdom.
2. Visdom är något multidimensionellt och finns i olika storlekar och färger.
3. Visdom som förvärvas tidigt medför enorma välsignelser.
4. Visdom som inhämtats inom ett område kanske inte är överförbar till ett annat.
5. Världens visdom är visserligen av stort värde i många fall, men den är mest värdefull när den ödmjukt böjer sig för Guds visdom.

I skrifterna beskrivs två typer av visdom: världens visdom och Guds visdom. Världens visdom har både en positiv och en negativ komponent. I dess mörkaste bemärkelse kan den beskrivas som ofullständig sanning, blandad med intelligens och

manipulation för att uppnå själviska eller orättfärdiga mål.

Det finns ett annat slags visdom i världen som inte alls är lika dystert. Den är faktiskt mycket positiv. Denna visdom inhämtas medvetet genom **studier, reflektion, observation och hårt arbete**. Den är mycket värdefull och till stor hjälp i det vi gör. Den kommer till goda och vänliga människor under upplevelserna i jordelivet.

Vad som är viktigare är att visdomen som ger framgång i världen måste vara villig att ge vika för Guds visdom och inte tro att den kan ersätta den.

Inte all visdom är skapad likvärdig. Vi behöver lära oss att när världens visdom står i konflikt med Guds visdom så måste **vår vilja underkastas Guds visdom**.

Jag föreslår att du tar några av de problem som du står inför. Rita en linje rakt ner på mitten av ett pappersark. Skriv världens visdom på vänstra sidan och Guds visdom på den högra. Skriv ner sådant på vardera sidan som står i konflikt med varandra.

### Vilka val gör du?

I kapitel 45 i Läran och förbunden, som berättar om händelserna som ledde till Frälsarens andra ankomst, talar Herren återigen om de tio jungfrurna och säger sedan följande: ”Ty de som är visa och har tagit emot sanningen samt tagit den helige Anden till sin vägledare och inte har låtit sig bedragas – sannerligen säger

jag er: De skall inte huggas ned och kastas i elden, utan de skall uthärdas den dagen” (L&F 45:57).

Låt oss **söka efter Guds visdom**. Det finns mycket vi kan lära oss just nu om visdom. Jag lovar dig att Herrens välsignelser kommer till dig när du söker efter visdom – Guds visdom. Han är så angelägen om att ge oss sin visdom. Och om vi är lydiga och bedjande och söker efter den, så kommer den. ■

*Från ett examenstal vid Brigham Young University-Idaho, den 10 april 2009.*

## HUR HAR DU TILLÄMPAT DET HÄR?

”Det finns alltid två valmöjligheter. Du kan välja vad du vill. Men du bör välja klokt. Jag kan säga att om du väljer Herren så kan det hjälpa dig igenom varje dag, och du kan ha den Helige Anden vid din sida som hjälper dig igenom varje situation. Om du väljer fel kan det leda till en dålig känsla, en känsla som kan verka vara glädje en kort tid, men efteråt ser du följderna och du får bittert ångra beslutet du fattade. Stanna kvar på Herrens sida! Det är inte alltid lätt, men det är värt det!”

Samuel J., Österrike



Är det okej att vara med på **danser** eller **fester** där jag vet att det händer **sådant som är dåligt**, för att vara ett **gott exempel**?

**F**råga dig själv: "Vilket slags exempel tror jag egentligen att jag kan vara i en sådan situation?" Om du tänker vara på platser där det kan finnas droger eller alkohol, opassande klädsel, musik med tvetydig text eller olämplig dansstil, hur kan du då visa andra hur roligt de kan ha utan allt det där? Vad skulle de omkring dig troligen tänka – "vilket bra exempel på tro och normer" eller "varför kom den personen hit över huvud taget?" I de flesta fall är du ett mycket bättre exempel genom att inte gå dit alls, för då utsätter du dig inte avsiktligt och medvetet för frestelser. ■

## Hur mycket inflytande har Satan över mina tankar?

**V**år himmelske Fader ser till att vi har vår handlingsfrihet, förmågan att välja gott i stället för ont. Han tvingar oss inte att göra gott, och djävulen kan inte tvinga oss att göra ont (se *Kyrkans presidenters*

*lärdomar: Joseph Smith* [2007], s. 211–212).

Så när det gäller dina tankar har djävulen bara så mycket inflytande som du ger honom. Profeten Joseph Smith sa: "Satan kan inte förföra oss genom sina

lockelser såvida vi inte i våra hjärtan samtycker och ger efter" (*Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith*, s. 211). Han sa också: "Djävulen har ingen annan makt över oss än den vi tillåter honom" (s. 211).

Dessutom står det i skrifterna att "det inte finns någon annan utom Gud som känner dina tankar och ditt hjärtas avsikter"

(L&F 6:16), så Satan vet egentligen inte vad du tänker. Han kan bara fresta och locka oss. Men om du väljer att följa dem så får han större makt över dig och frestelserna blir starkare. Om du däremot motstår det onda och väljer det goda så blir du stärkt och välsignad. ■

# En hjord och EN HERDE

En skyddsmur för en fårahjord undervisar oss om Frälsarens omsorg om sitt folk.



## Forntida fålla

**Vad det är:** En enkel kätte, en muromgärdad inhägnad.

**Syfte:** Att skydda en fårahjord mot rovdjur och tjuvar, särskilt på nätterna.

**Material och konstruktion:** Stenar, vanligtvis med taggig busksly ovanpå muren.

Tjock, taggig busksly användes också ofta till att göra ett stängsel till en tillfällig, enkel fålla.

Ibland tjänstgjorde grottor som fålla, med småstenar eller busksly som lades framför dem.



## BIBELFAKTA

- Får var mycket värdefulla på grund av kött, mjölk, fett, ull, skinn och horn, och var de djur som främst användes till djuroffer.
- I Israel var vargar, hyenor, pantrar och schakaler sådana rovdjur som hade får som byte. I forna tider fanns det också lejon och björnar i området (se 1 Sam. 17:33–37).
- Herdarna använde en stav till att leda fåren och en käpp och en slunga till att försvara dem.
- En herde ledde sina får till mat och vatten under dagarna (se Ps. 23:1–2) och tillbaka till fällan på kvällen. Herden räknade fåren när de kom tillbaka och sökte efter dem som gått vilse om några saknades. Han låg sedan i öppningen till fällan för att skydda dem.
- Jesus Kristus kallade sig själv den gode herden (se Joh. 10:11–15) eftersom han gav sitt liv för oss. Han jämförde också sig själv med dörren till fällan (se Joh. 10:1–9) eftersom det är genom honom som vi får andlig näring, vila, frid, frälsning och upphöjelse.
- Aposteln Paulus jämförde kyrkan med en fårahjord (se Apg. 20:28).

ILLUSTRATION: DAVID HABBEN; DETALI FRÅN KRISTUS OCH DEN RIKE UNGE MANNEN, AV HEINRICH HOFMANN



## ANDRA FÅR

Frälsaren talade om ”andra får som inte hör till den här fällan” (John 10:16), och då menade han nephiterna och lamaniterna som hade letts bort från Israels hus (se 3 Nephi 15:14–24). Han talade också om att han skulle besöka Israels förlovrade stammar (se 3 Nephi 15:20; 16:1–3).

## Vad vi kan lära oss

Fårfällor är:

**Den plats där fåren samlas.** Som medlemmar i kyrkan har vi ett band av enighet genom vår tro och våra förbund, och genom att bokstavligen talat samlas. President Henry B. Eyring, förste rådgivare i första presidentskapet, har sagt: ”Den enighetens glädje [vår himmelske Fader] så gärna vill ge oss är inte för enskilda. Vi måste söka den och bli berättigade till den tillsammans med andra. Det är därför inte överraskande att Gud uppmanar oss att samlas så att han kan välsigna oss. Han vill att vi ska samlas i familjer. Han har upprättat klasser, församlingar och grenar och befallt oss att ofta komma tillsammans. I dessa sammankomster ... kan [vi] be och verka för den enighet som ger oss glädje och mångdubblar vår förmåga att tjäna” (”Våra hjärtan förenade i enighet”, *Liahona*, nov. 2008, s. 69).

**En plats för trygghet och vila.** I Jesus Kristus finner vi ”ro för [våra] själar” (Matt. 11:29). Hans kyrka är ett ”försvar och ... en tillflykt” (L&F 115:6). Och som Boyd K. Packer, president för de tolv apostlarnas kворum, har sagt: ”Vi finner trygghet och säkerhet för oss själva ... genom att ära de förbund vi ingått och leva upp till de vardagliga handlingar i lydighet som krävs av Kristi efterföljare” (”Dessa ting vet jag”, *Liahona*, maj 2013, s. 7).

**Vaktad av herden.** Jesus Kristus är den gode herden som räddar oss. Han led och dog så att vi kan övervinna synd och död och återvända till vår himmelske Fader. När vi kommer till Kristus och håller hans bud så välsignar, vägleder och skyddar han oss både enskilt och som sitt förbundsfolk. ■

# ”Hur kan jag känna mig tillräckligt väl till mods för att prata med min biskop om mina problem och bekymmer?”

**D**u kanske är nervös för att prata med din biskop om sådant som du kämpar med, och det är normalt. Vi blir ofta nervösa före nya upplevelser eller innan vi ska prata med en vuxen.

Men din biskop är kallad av Gud. Han kallades därför att han är en hängiven Jesu Kristi lärjunge. Han kommer att göra sitt bästa för att vara vänlig och förstående. Hans mål är att hjälpa dig komma till Frälsaren så att du kan få ro. Först kanske du känner dig generad över att prata med honom om frågor eller synder, men han kommer inte att tycka sämre om dig. Faktum är att han blir glad över att du har en önskan att förbättra dig. Och han håller era samtal konfidentiella.

Du behöver inte bära dina bördor ensam. Din biskop kan hjälpa dig få svar på dina frågor, och, om så behövs, hjälpa dig att omvända dig och genom Kristi försoning övervinna känslor av skuld, misströstan och ovärdighet.

När du pratar med din biskop så känner du hans kärlek till dig. Fastän han är ansvarig för hela församlingen eller grenen, är han främst inriktad på de unga männens och de unga kvinnornas välbefinnande. Du stör honom inte när du ber om hjälp.

Du kan be till din himmelske Fader om styrka och mod att prata med din biskop. Han har gett din biskop myndighet att hjälpa dig och din biskop vill gärna göra det. Om du går dit med ett öppet hjärta och en önskan att bli bättre så kommer du att upptäcka att du lämnar hans kontor mycket lättare till sinnes än tidigare.

## Han tycker inte sämre om dig

Biskopen för din församling har fått myndighet att vägleda dig genom omvändelsens steg. Ibland är det enda sättet att helt omvända sig genom Frälsaren att vända dig till din biskop. När jag behövde prata med min biskop, hjälpte han mig att hitta Frälsaren och övervinna det djupaste såret jag någonsin haft. Din biskop vill hjälpa dig. Hans kallelse är att ta hand om dig och han tycker inte sämre om dig för det som du behöver prata med honom om.

*Madison D., 18 år, Utah, USA*

## Din biskop är villig att hjälpa dig

Jag brukade känna mig illa till mods i intervjuer, men så småningom insåg jag att min biskop alltid var villig att hjälpa mig lösa mina problem. Lita på din biskop. Han är en herde och församlingen är hans hjord.

*Jaime R., 19 år, Cochabamba, Bolivia*



## Han sviker inte ditt förtroende

Jag har insett att en biskop förmodligen är den mest pålitliga vuxna personen som en tonåring kan be om hjälp. Han skulle aldrig svika ditt förtroende. Allt du berättar för honom stannar på hans kontor. Ibland är det mycket svårt att berätta om ett problem, men att prata ansikte mot ansikte med någon som älskar och bryr sig om dig och vill ditt bästa, gör det mycket lättare.

*Nicole S., 18 år, Idaho, USA*



### Du kan lita på honom

Din biskop eller grens-president är en sann Herrens tjänare. Du kan lita på att du får vägledning av honom när du söker inspiration från den Helige Anden och skrifterna. Tänk på att biskopen är där för att hjälpa dig och att han är ledd av Gud.

*Stanislav R., 19 år, Donetsk, Ukraina*



### Tänk på att han älskar dig

Om du har något som du verkligen vill prata med biskopen om, kan det vara lättare att först prata med honom om skolan eller något annat allmänt. Om du är nervös därför att du behöver prata med honom om omvändelse, så kom ihåg att han älskar dig. Du behöver inte vara nervös för vad han ska tänka om dig, för varför skulle han se ner på dig för att du vill komma närmare Kristus?

*Ashley D., 17 år, Arizona, USA*



### Be för att få veta

Fråga dig själv varför det känns jobbigt att prata med biskopen. Tror du att han inte kan hjälpa dig att lösa dina problem? Be om att få veta att biskopen älskar dig och har kallats att hjälpa dig.

*Adam H., 13 år, Kalifornien, USA*

### Även om du gör ett misstag

Det kan vara svårt och genant att bekänna något för din biskop, men när du går ut från kontoret kommer du att känna dig lättad, och du kommer att veta att din himmelske Fader älskar dig. Han vill att du ska vara lycklig, även om du gör ett misstag.

*Amanda W., 16 år, Utah, USA*

### Han är här för att hjälpa

Biskopen är herde för din församling. Tänk på att han gör sitt bästa för att hjälpa dig och att han har Guds kraft på sin sida. Om du är rädd kan du be om styrka att kunna prata med din biskop. I slutändan kommer du att vara glad att du gick till honom – och det kommer att vara värt det.

*Samuel H., 14 år, Idaho, USA*

*För mer information om det här ämnet, se C. Scott Grow, "Varför och vad behöver jag bekänna för min biskop?" Liahona, okt. 2013, s. 59.*



### ANFÖRTRO DIG ÅT HONOM

"Sök hjälp av dina prästadsömsledare, särskilt din biskop. Han vet vilka normer som gäller, och han vet vad han ska undervisa dig om. Sök tillfällen att träffa honom. Förvänta dig att han ställer direkta och utforskande frågor. Lita på honom. Anförtro dig åt honom. Be honom hjälpa dig förstå vad Herren förväntar sig av dig. Fatta ett beslut att leva efter kyrkans moralnormer. En meningsfull relation till en vuxen ledare är mycket viktig och gör det lättare för dig att hålla dig moraliskt ren och värdig."

**Se äldste M. Russell Ballard i de tolv apostlarnas kvorum, "Renhet före kraft", Nordstjärnan, jan. 1991, s. 36.**

## NÄSTA FRÅGA

"Jag blir retad i skolan för att jag tillhör kyrkan. Jag vet att jag behöver stå för det jag tror på, men det är så svårt! Hur får jag det mod som krävs för att säga att de ska sluta?"

Skicka ditt svar och, om du så önskar, ett fotografi med hög upplösning, före den 1 maj 2015 till [liahona@lds.org](mailto:liahona@lds.org), via e-post till [liahona@lds.org](mailto:liahona@lds.org), eller via vanlig post (se adressen på sidan 3).

Följande information och tillstånd måste finnas med i ditt e-postmeddelande eller brev: 1) fullständigt namn, 2) födelsedatum, 3) församling eller gren, 4) stav eller distrikt, 5) ditt skriftliga tillstånd, och, om du är under 18 år, dina föräldrars skriftliga tillstånd (e-postmeddelande går bra) att trycka ditt svar och fotografi.

Svaren kan komma att förkortas eller förtydligas.



*Ellie visste vem hennes hjälte var, men hon var för rädd för att säga det.*

# Vem är

**Charlotte Mae Sheppard**

Baserad på en sann berättelse

*"Stå för din åsikt, din heder, din tro, blott på en hjälte kan segern bero"* (Barnens sångbok, s. 80).

Ellie bet nervöst på tumnageln. Fröken Fitz gick längs med raderna av bänkar och frågade varje elev en fråga, en efter en.

"Vem är din hjälte? frågade fröken Fitz Jeremy.

Jeremy väntade inte en sekund på att svara. "Min pappa!" sa han stolt.



# din hjälte?

Fröken Fitz log. "Och din, Sarah?"

Hennes svar kom lika snabbt. "Abraham Lincoln."

Ellie kände hur hjärtat bankade när fröken Fitz fortsatte nerför raden med elever. De hade pratat om hjältar hela dagen, och nu skulle alla säga vem deras hjälte var – inför hela klassen!

Amber och Justin sa att deras mammor var deras hjältar. Walter sa att det var hans farfar. Några andra elever sa att deras hjältar var en kung eller en president.

Bara några få elever var kvar innan fröken Fitz kom fram till Ellie. Hon behövde komma på en hjälte – och snabbt.

Ellie tittade generat ner på sina skor. Att komma på en hjälte var inte det egentliga problemet.

Hon visste redan vem hennes hjälte var.

Det var Jesus Kristus. Han hade botat sjuka, uppväckt personer från döden och betalat priset för allas synder.

Han var den störste hjälten som någonsin levte! Hon var bara för rädd att säga det.

Ellie bet på tumnageln igen vid tanken på att berätta för hela klassen att Jesus Kristus var hennes hjälte. Tänk om Jeremy skrattade åt henne! Tänk om Sarah och Amber viskade om henne på rasten!

Hon visste förstås att Jesus Kristus var hennes hjälte. Men det betydde inte att alla andra behövde veta det också.

Fröken Fitz stannade framför Ellies bänk och log.

"Och vem är din hjälte, Ellie?"

Ellie tittade upp från raden av elever bredvid och upp på fröken Fitz. "Abraham Lincoln", viskade hon.

Fröken Fitz log. "Bra!" sa hon och gick till nästa elev i raden.

Så fort hon hade gått sjönk Ellies axlar ihop av lättnad. Tack och lov att det var över. Det sista hon behövde var att alla i klassen skulle veta att hennes hjälte var –

"Jesus Kristus", sa en röst.

Ellie spärrade upp ögonen och vände sig sakta om. Där – lite längre ner i raden – satt en liten pojke med rufsigt hår. Han var spinkig och blyg, och han hade alltid suttit längst bak i klassrummet. Ellie visste inte ens vad han hette. Hon kunde inte minnas att han hade sagt ett enda ord – förrän nu.

Några elever vände sig om och stirrade på pojken, men han lade inte märke till dem. Han tittade bara upp på fröken Fitz och pratade igen. "Min hjälte är Jesus Kristus."

Fröken Fitz log brett och fortsatte nerför raden. Men Ellie tittade förundrat på pojken. Hon hade varit rädd för att tala om för alla vem som var hennes hjälte, men det hade inte han. Han gick inte ens i hennes kyrka! Men han visste hur viktigt det var att stå som ett exempel för Jesus Kristus, även när det är svårt.

Ellie log mot pojken. Hon skulle inte vara rädd att säga vem hennes hjälte var längre. När allt kom omkring, hade hon ju två nu. ■

*Författaren bor i Kalifornien, USA.*



# Böner och katedraler

McKelle George

Baserad på en sann berättelse

*"Om ni har kärlek till varandra ...  
är [ni] mina lärjungar" (Joh. 13:35).*

Dani tittade upp men kunde ändå inte se toppen av den vackra katedralen. Människor som tillhörde en annan kyrka kom hit. Dani förstod inte varför hennes familj besökte den här kyrkan på en fredag, men pappa sa att de skulle gå på något som kallades aftonsången.

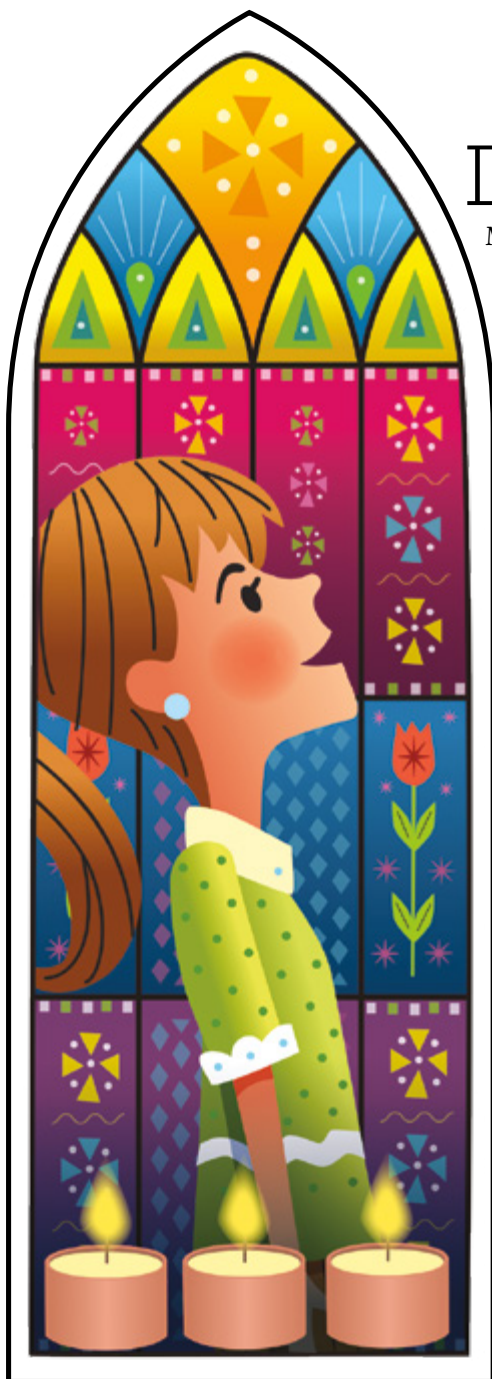
"Vad är det?" frågade Dani.

Det är ett möte där man sjunger, läser i skrifterna och ber tillsammans", sa pappa. "Som en stor familj i slutet på dagen."

Dani tyckte om hur det lät. Hon och hennes familj var på besök i England. Förra söndagen var de i en församling i en stad som heter York. I Primär kunde alla barnen samma skriftställen och sånger som Dani. Hon visste att församlingen hon besökte var en del av Jesus Kristi kyrka, precis som hennes församling hemma.

Men den här katedralen var något helt annat än det hon var van vid. Hon lade märke till ett litet bord som var fullt av stearinljus. Dani såg en pojke som tände ett ljus.

"Varför tänder du ljus?" frågade hon honom.





”Vi bör älska alla, lyssna uppmärksamt och intressera oss för deras uppriktiga övertygelser.”

Äldste Dallin H. Oaks i de tolv apostlarnas kvorum, ”Att älska andra och leva med olikheter”, *Liahona*, nov. 2014, s. 27.

Pojken log. ”Jag tänder ett ljus när jag ber om något särskilt. Så länge som ljuset är tänd hoppas jag att bönen blir hörd av Gud.”

Dani tyckte att de såg ut som vanliga ljus. Hon var lite förvirrad, men hon ville vara artig. Hon log mot pojken.

Dani och hennes familj satte sig ner, och snart började kvällsandakten. Hon såg pojken några rader bort. Sedan insåg hon att hon inte kunde några av sångerna som alla sjöng. När de bad läste de ur en liten bok. Allt verkade vara annorlunda än vad hon var van vid.

Men musiken var vacker fastän den inte var bekant. Sedan ställde en man sig upp för att läsa skrifterna. Han hade en mantel på sig i stället för kostym och slips som Danis biskop. Men när han började läsa insåg Dani att hon kände igen berättelsen! Han läste om när Jesus botade de tio spetälska.

”Pappa”, viskade Dani, ”jag gillar den här berättelsen.”

Pappa log. ”Jag också.”

Sedan bad mannen i manteln en bön. Han bad Gud välsigna dem som var sjuka och behövande. Precis som Dani gjorde! Han bad också om en särskild välsignelse för ledarna i hans kyrka. Dani kom ihåg att hennes familj

alltid bad vår himmelske Fader att välsigna president Thomas S. Monson och hans rådgivare.

Dani fick en varm känsla i hjärtat. Hon visste att vår himmelske Fader sa till henne att han älskar *alla* sina barn och hör *alla* deras böner, även om de går i en annan kyrka och inte har evangeliets fullhet.

När de ställde sig upp för att gå kollade pappa sin mobil. Han såg ledsn ut när han läste sina meddelanden. ”Syster Monson har gått bort”, sa han.

”Å nej!” sa Dani och bad en snabb bön i hjärtat att president Monson skulle vara okej.

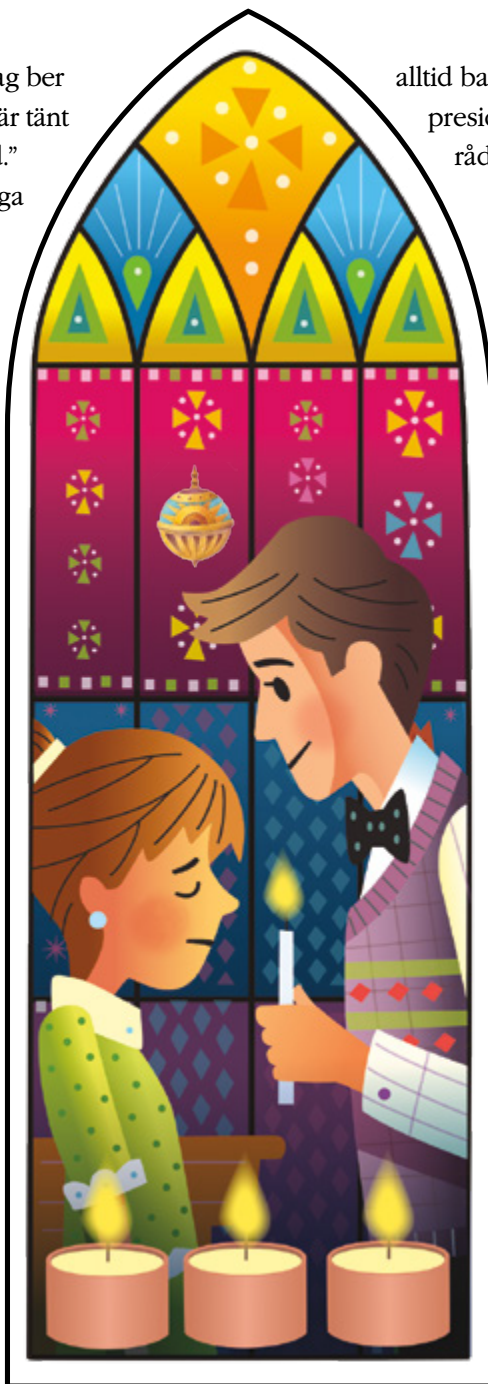
”Är du okej?” frågade någon. Det var pojken sedan förut. Han hade hört Dani och verkade orolig.

”Syster Monson har gått bort”, sa Dani. ”Hon var hustru till vår profet, president Monson.”

”Jag beklagar”, sa han vänligt. ”Jag ska tända ett ljus för honom.”

Dani log och tackade honom. Hon tyckte det var snällt av pojken att be en särskild bön för president Monson. Hon visste att vår himmelske Fader skulle höra bönen hon bad i sitt hjärta och bönen som pojken bad också. ■

Författaren bor i Utah, USA.



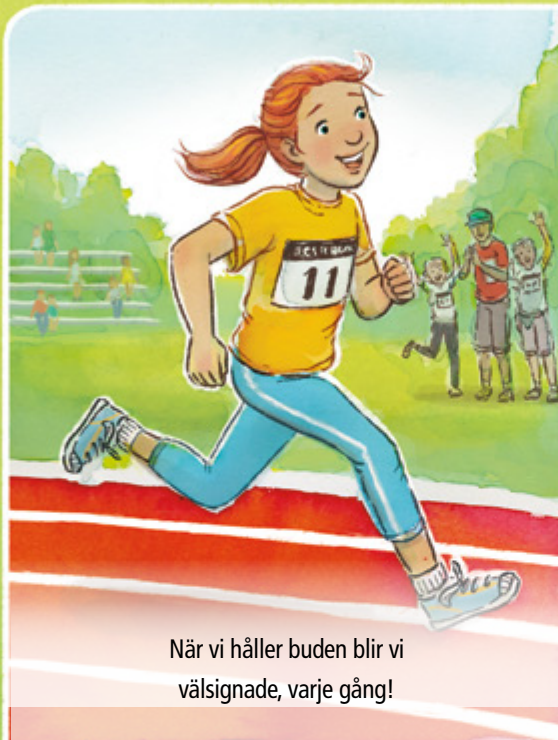


**Äldste  
Russell M. Nelson**

i de tolv apostlarnas  
kvorum

*Medlemmarna i  
de tolv apostlarnas  
kvorum är särskilda  
vitnen om Jesus  
Kristus.*

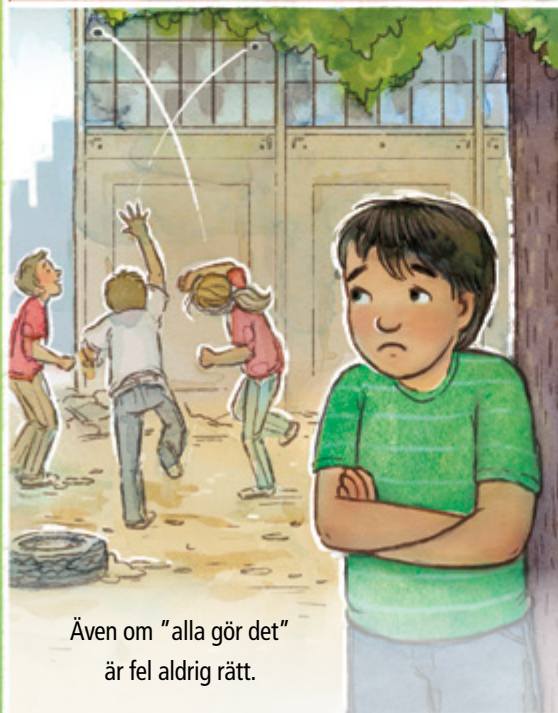
# Varför är det så viktigt att vara **LYDIG?**



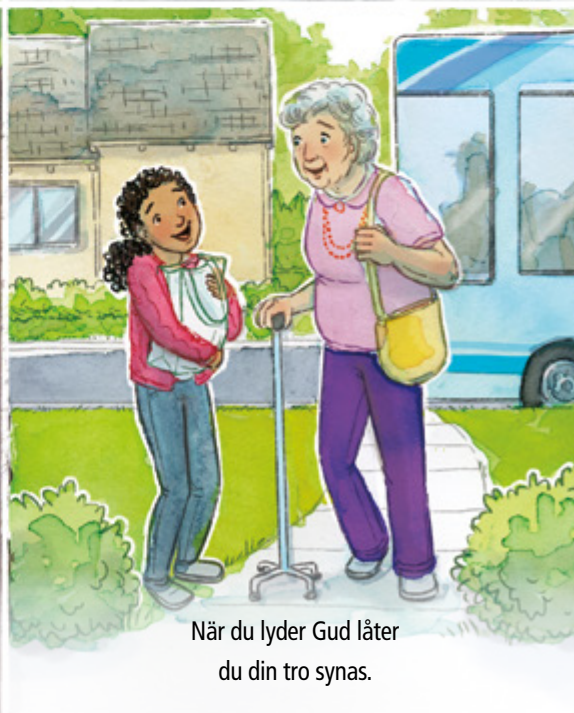
När vi håller buden blir vi  
välsignade, varje gång!



När vi bryter buden går vi miste  
om välsignelser, varje gång!



Även om "alla gör det"  
är fel aldrig rätt.



När du lyder Gud låter  
du din tro synas.



”Detta är den dag som Herren har gjort, låt oss på den jubla och vara glada!”

– Psaltaren 118:24



ILLUSTRATION MATT SMITH

# Jesus botar en spetälsk



Erin Sanderson

Tänk på en gång när du var sjuk. Gjorde någon något snällt för att hjälpa dig att må bättre?

I Nya testamentet läser vi om hur Jesus var vänlig mot människor som var sjuka. En dag gick en man med en smärtsam hudsjukdom som kallas spetälska till Jesus. Han visste att Jesus hade makt att bota alla som var sjuka. Han trodde på att Jesus kunde bota honom. Jesus rörde vid den spetälske och sa: "Bli ren" (Mark. 1:41). Så fort Jesus hade talat blev mannen botad.

Vi kan följa i Jesu fotspår genom att vara snälla och älska andra som är sjuka eller ledsna. ■

*Författaren bor i Utah, USA.*

## FÖRSLAG TILL FAMILJESAMTAL

Du kan använda skriftfigurerna på sidan 74 för att återge berättelsen i Markus 1:40–42. Sedan kan du läsa Judas brev 1:22 och planera hur ni kan göra något som familj för att hjälpa någon. Kanske kan ni tjäna någon i hemlighet!

**Sång:** "Låt mig få höra om Jesus" (*Barnens sångbok*, s. 57)

**Skrifterna:** Markus 1:40–42

**Videor:** Gå till [Biblevideos.org](http://Biblevideos.org) för att se "Jesus Heals a Lame Man on the Sabbath" och "Jesus Heals a Man Born Blind".



## FÖLJA I JESU FOTSPÅR

Rollspela med din familj hur du kan visa kärlek för andra i de här situationerna. Hitta på egna situationer!



En ny familj har flyttat in i ditt grannskap.

Några barn är elaka mot ett annat barn i skolan.

En besökare som inte känner någon i kyrkan kommer till Primär.

Din lillebror eller lillasyster har ingen att leka med.

Babyn gråter och din mamma försöker laga middag.

En person i din församling eller gren är sjuk och kan inte lämna sitt hem.

## LÄR DIG MER: EVANGELIENA

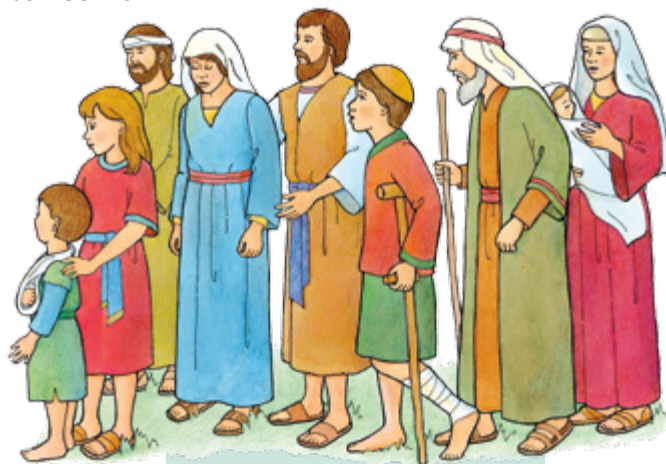
Nya testamentet har fyra böcker som kallas evangelierna, som är skrivna av några av Jesu lärjungar. Evangelierna berättar om när Jesus Kristus levde på jorden. Berättelsen om hur han botade den spetälske finns i tre av evangelierna. Den finns i Markus 1:40–42 och även i Matteus 8:2–4 och Lukas 5:12–14.

## SKRIFTSTÄLLETIPS: ORDSÖKNING

I Markus 1:41 används ordet *förbarmade*, som är detsamma som barmhärtighet. Ibland finns det ord i Bibeln som du kanske inte förstår. När du kommer till ett ord som du inte kan, så kan du ta Handledning för skriftstudier till hjälp! Du kan till exempel slå upp "Barmhärtighet" för att förstå vad det betyder och sedan hitta andra skriftställen där det används. Vilka andra ord finns i berättelsen om hur Jesus botar mannen med spetälska som du kan slå upp?

# Jesus botar sjuka

Markus 1:40–42; Lukas 4:38–40



Folkhop

Klistra fast den här sidan på papper eller kartong. Klipp sedan ut figurerna och sätt fast dem på pinnar eller papperspåsar. Använd dem till att dramatisera berättelser från Nya testamentet.

*Du kan skriva ut fler exemplar på [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org).*



Jesus Kristus



Spetälsk

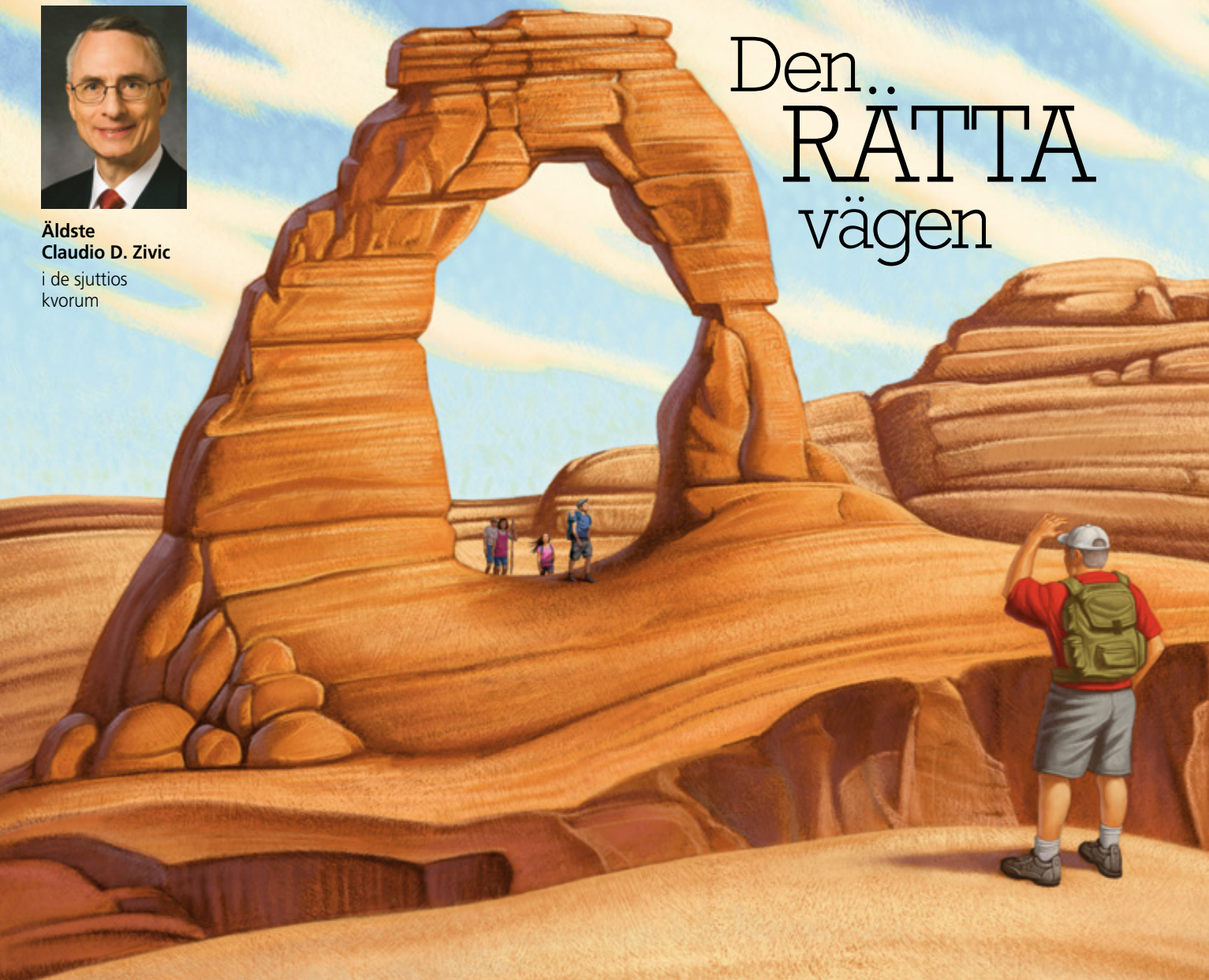


Petrus svärmor



Äldste  
Claudio D. Zivic  
i de sjuttios  
kvorum

# Den.. RÄTTA vägen



*"Hör den Guds ord som skapade er"*  
(L&F 43:23).

För många år sedan besökte min familj och jag Arches National Park i Utah. En av de vackraste och mest berömda valvbågarna i parken är Delicate Arch, och vi bestämde oss för att ta oss upp för berget och till valvbågen.

Vi började, fulla av entusiasm, men snart ville de andra vila. Jag ville komma dit fortare, så jag gick ensam. Utan att vara uppmärksam på vilken väg jag skulle ta, började jag följa efter en man som verkade veta vart han var på väg.

Det blev svårare att klättra. Jag var säker på att min familj inte skulle ha klarat det. Plötsligt såg jag Delicate

Arch, men till min förvåning kunde jag inte komma dit. Vägen jag hade tagit ledde inte till valvbågen.

Jag blev irriterad och gick tillbaka. Jag väntade otåligt tills jag träffade min grupp igen. De sa att de hade följt skyltarna som visade vägen, och med noggrannhet och ansträngning hade de nått Delicate Arch. Jag hade tyvärr tagit fel väg. Jag lärde mig något mycket viktigt.

Förlora inte vägen ur sikte som leder till evigt liv hos din himmelske Fader. Om du följer evangeliets principer och bud som du lär dig, så är du på den rätta vägen mot att leva hos honom för evigt. ■

*Från "Låt oss inte ta fel väg", Liahona, maj 2014, s. 39–41.*

# Jag vet att Jesus älskar mig

Jane McBride Choate

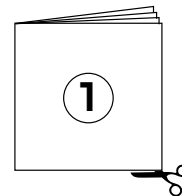
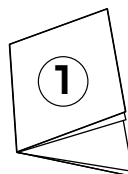
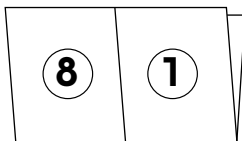
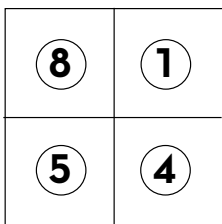
Baserad på en sann berättelse

Laney försökte verkligen vara vördnadsfull i kyrkan. Men hon var trött, och det var svårt att sitta stilla.



När sakramentet var över slog Laney upp en bok om Jesus. Hon såg en bild av Jesus med små barn. Den fick henne att känna sig lugn och glad.

*Berättelsen fortsätter på sidan 79.*



1-Klipp



# Min bok om JESUS

1

2-Vik

8

*Jag vet att han älskar mig  
Tami Jeppson Creamer och Derena Bell*

5

*Jag var ej där hos min Frälsare kär, men  
jag vet att han lever ändå.*

4-Klipp

4

*Så som han älskade  
barnen små vet jag han älskar mig.*



3-Vik



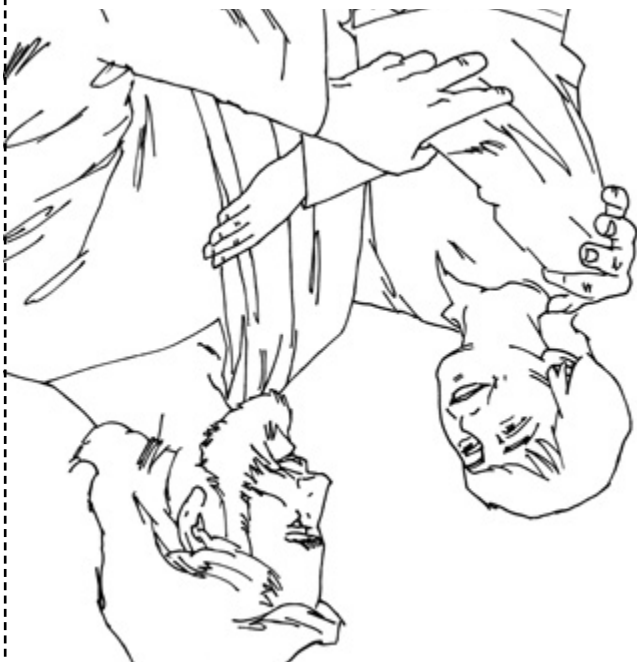
En gång på jorden, en underbar plats,  
samlades barnen kring Jesus.

2



Jag i hans spår vill gå.  
Jag vet att han älskar mig så.

7



När han så kärleksfullt tog  
dem i knät, såg de att Frälsaren grät.

3



Han lever än! Jesus är min bästa Vän.

6

Vik

Vik





Efter sakramentsmötet frågade Laney mamma: ”Varför är det lättare att vara vördnadsfull när jag tittar i min bok om Jesus?”

”Jag tror det är för att det påminner dig om hur mycket Jesus älskar dig”, sa mamma.

Laney nickade.  
”Tror du att Jesus vet att jag älskar honom också?”  
frågade hon.

Mamma gav Laney en kram. ”Ja, det är jag säker på att han gör.” ■



*Författaren bor i Colorado, USA.*

Den här månaden är det 100 år sedan första presidentskapet började uppmana medlemmarna att ha hemaftnar som familjer. Följande utdrag kommer från första presidentskapets brev där de presenterar familjens hemafton. Det tillkännagavs i april 1915 och trycktes i Improvement Era i juni 1915 (sidorna 733–734). Användande av stor begynnelsebokstav och interpunktion har moderniserats.

**K**ära bröder och systrar!  
Vi råder sista dagars heliga att i högre grad följa budet som Herren ger i 68:e kapitlet i Läran och förbunden:

*”Och vidare: Om det i Sion eller i någon av dess organiserade stavar finns föräldrar som har barn, och som inte lär dem att vid åtta års ålder förstå läran om omvändelse, tro på Kristus, den levande Gudens Son, och om dopet och den Helige Andens gåva genom handpåläggning, skall synden vila på föräldrarnas huvuden ...*

*De skall även lära sina barn att be och att vandra rättrådigt inför Herren” [se 1&F 68:25–28].*

Sions barn bör också i högre grad följa Herrens bud som gavs till det forna Israel och upprepades för sista dagars heliga:

*”Hedra din far och din mor, så att du får leva länge i det land som Herren, din Gud, ger dig” [2 Mos. 20:12].*

Dessa uppenbarelser kan med stor kraft tillämpas på sista dagars heliga, och det krävs av fäder och mödrar i kyrkan att dessa bud undervisas om och tillämpas i deras hem.

Därför uppmanar vi och tillråder till att man håller ”hemafton” över hela kyrkan, då fäder och mödrar kan samla sina pojkar och flickor runt sig i hemmet och undervisa dem om Herrens ord. De kan sålunda lära sig mer fullständigt om familjens behov och krav och på samma gång göra sig själva och barnen mer grundligt

mindre barnen kan man ha uppläsning, sånger, berättelser och lekar. Enkla förfriskningar, som till största delen kan göras i ordning i hemmet, kan serveras.

Formalitet och stelhet bör nogsnamt undvikas, och alla familjemedlemmar bör medverka.

Dessa sammankomster ger möjligheter till ömsesidigt förtroende mellan föräldrar och barn och mellan syskon, liksom de ger föräldrar tillfälle att ge förmaningsord till sina pojkar och flickor. De ger pojkarna och flickorna tillfälle att hedra sina föräldrar och visa uppskattning för hemmets välsignelser så att Herrens löfte till dem bokstavligen kan gå i uppfyllelse och deras liv bli långa och lyckliga ...

Vi ... uppmanar ungdomar att vara hemma den kvällen och använda sin energi till att göra den lärorik, nyttig och intressant.

Om de heliga lyder detta råd lovar vi att stora välsignelser följer. Kärleken i hemmet

och lydnaden mot föräldrarna kommer att öka. Tron kommer att växa i hjärtat hos Israels ungdomar, och de får kraft att bekämpa ont inflytande och frestelser som ansätter dem.

Era bröder  
JOSEPH F. SMITH  
ANTHON H. LUND  
CHARLES W. PENROSE  
Första presidentskapet ■

## 100 ÅR AV hemaftnar



bekanta med principerna i Jesu Kristi evangelium. Denna hemafton bör ägnas åt bön, sjungande av psalmer och andra sånger, instrumentalmusik, skriftläsning, familjediskussioner och konkret undervisning om evangeliets principer och etiska problem i livet. Likaså om barnens plikter och skyldigheter mot föräldrarna, hemmet, kyrkan, samhället och nationen. För de

# INSIKTER



## Hur kan jag prioritera hemaftonen?

”När du arbetar på att stärka din familj och främja frid, kom då ihåg . . . familjens hemafton varje vecka. Var försiktig så att inte hemaftonen bara blir till något som du drar ihop efter en hektisk dag. Bestäm att på måndagskvällen ska din familj vara tillsammans hemma. Låt inte jobbkrav, idrott, aktiviteter, läxor eller något annat bli viktigare än tiden du tillbringar tillsammans hemma med din familj. Hur kvällen läggs upp har inte lika stor betydelse som den investerade tiden. Evangeliet bör undervisas både formellt och informellt. Gör det till en meningsfull upplevelse för varje familjemedlem.”

# Också i det här numret

## FÖR UNGA VUXNA

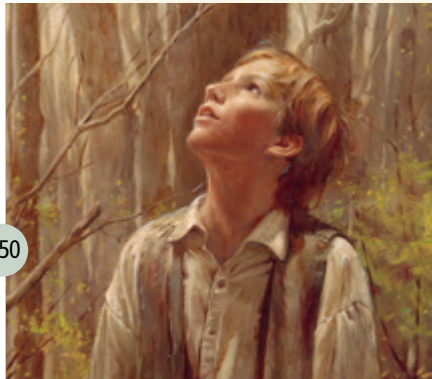
### GÅ FRAMÅT MED **tro**

De här fyra insikterna från Nephis liv kan ge dig tilltro till ditt eget beslutsfattande.



s. 44

## FÖR UNGDOMAR



s. 50

### TACK VARE **JOSEPH**

Hur är ditt liv annorlunda tack vare Joseph Smith?  
Se de här sex olika sätten.

## FÖR BARN

### JAG VET ATT JESUS ÄLSKAR MIG

Gör ett häfte som hjälper dig att  
vara vördnadsfull i kyrkan.



s. 76

