

Liahona

Förbättra DINA studier i Mormons bok

sidorna 5, 34, 38

Stödverksamheten
kan vara mer än
"ännu en sak att göra"

sidan 8

PRESIDENT BALLARD:

**Herrens hand i förberedelserna
för återställelsen**

sidan 12

Barn och ungdomar

Kyrkans ledare svarar
på nio frågor sidan 20

Fyra sätt att hjälpa ungdomar
fastställa och uppnå sina mål
sidan 26

KYRKAN
FINNS
HÄR

Leipzig **Tyskland**

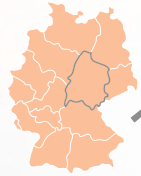




År 1519 blev Martin Luther engagerad i en debatt i Leipzig som stärkte den protestantiska reformationen och bidrog till att förbereda världen för återställelsen.

Här är några fakta om Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga i Tyskland i dag:

Stavar (varav en har sitt centrum i Leipzig)



14

3

KIRCHE
JESU CHRISTI
DER LETZTEN ZEITEN

Missioner

Tempel

2



Medlemmar

39 917

Församlingar

152



1843

Första enheten organiseras i Darmstadt.

1961

Tre stavar organiseras.

1985

Freibergs tempel invigs i dåvarande Östtyskland. Återinvigdes 2016.

2019

Frankfurts tempel återinvigs i oktober.

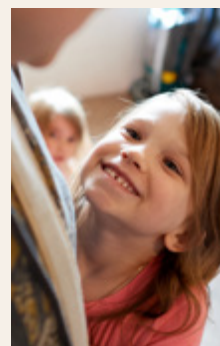


FOTOGRAF FRÅN GETTY IMAGES



Samla in Israel genom
stödverksamheten

8



Barn och ungdomar:
Börja starkt

20



Hur Herren förberedde världen
för återställelsen

President M. Russell Ballard

12



Att motivera det
uppväxande släktet

Wendy Ulrich

26

Se framtiden an, **stärkt** av det förgångna



För större delen av världen är ett nytt år ett tillfälle att tänka på framtiden. Men det är också ett tillfälle att lära av det förgångna. Vid det här vägskalet av var vi har varit och vart vi är på väg upptäcker vi möjligheter att växa.

I den andan presenterar det här numret inte bara en del spännande förändringar inför framtiden utan tittar också på det förgångna för att förstå vår del i det som ska komma.

I år firar vi 200-årsminnet av den första synen. Första presidentskapet och andra har förberett en serie artiklar som utforskar det förgångna och hjälper oss forma vår framtid. Den här månaden får vi hjälp av president Russell M. Ballard, tillförordnad president för de tolv apostlarnas kворum, att förstå vår plats i den pågående återställelsen av Guds rike och hans ansträngningar att förbereda oss för Kristi andra ankomst (se s. 12).

Med blicken mot framtiden bjuder det här numret också på resurser för kyrkans nya satsning att stödja barn och ungdomar (se s. 20 och 26) och inleder studiekursen Mormons bok för enskilda och familjer (se s. 34 och 38). Vårt innehåll för ungdomar introducerar det nya ungdomstemat (se s. 56 och 60).

Vi hoppas att *Liahona* fortsätter vara en värdefull resurs för att stödja dina hemcentrerade evangeliestudier i vår gemensamma strävan framåt, drivna av tidigare framsteg.

Adam C. Olson

Redaktionschef

Innehåll

- 5 Insikter om Mormons bok**
Vem är Jesus Kristus? 🕒
- 6 Porträtt av tro**
Rachel Lighthall – Kalifornien, USA 🕒
Tron hjälpte henne att se Guds hand mitt i en förödande brand.
- 8 Stödverksamhetens principer**
Samla Israel genom stödverksamheten
Se hur stödverksamheten passar in i profetens uppmaning att samla Israel.
- 12 Hur Herren förberedde världen för återställelsen**
M. Russell Ballard
Många av historiens uppfinningar var en del av Herrens plan.
- 20 Barn och ungdomar: Börja starkt**
Kyrkans ledare besvarar dina frågor.
- 26 Att motivera det uppväxande släktet**
Wendy Ulrich
Tänk på de här fyra riktlinjerna när du hjälper dina barn sätta och uppnå sina mål.
- 30 Sista dagars heliga berättar** 🕒
En dotter hittar sin reservoar av vittnesbörd. Tempeldop för en familj närmare varandra. Ett gott råd studsar tillbaka och ger frid. En tragedi leder till en ny möjlighet.
- 34 Att veta är bra, men det räcker inte**
Steven C. Harper
Möt dem som träffade vittnena till Mormons bok.
- 38 Kom och följ mig: Mormons bok** 🕒
Du kan använda dessa veckovisa artiklar för att förbättra dina studier av Mormons bok i år.

🕒 Korta budskap



På omslaget
Foto by Christina Smith

Avdelningar

Unga vuxna

42

Misstag är en del av livet, men de behöver inte definiera oss.

Frälsaren älskar oss och hjälper oss att förändras. Läs berättelser av unga vuxna om hur **omvändelse är en välsignelse**.



Ungdomar

50

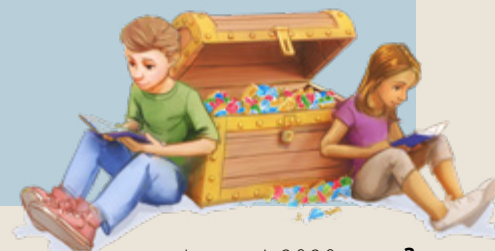
Lär dig hur **Barn och ungdomar är till för dig**. Unga kvinnors och Unga mäns generalpresidentskap berättar om **årets ungdomstema**. En missionär lösgör **kraften i Mormons bok**.



Barn

Vänner

Fira vår värdefulla Mormons bok. Läs om kyrkans medlemmar i Mongoliet. Lär dig hur **du kan växa som Jesus gjorde**.



JANUARIS DIGITALA ARTIKLAR

**Vägled av Anden innan jag ens visste det***Raisa Schreiter*

En ung vuxen i Brasilien inser att hon kände Anden vägleda henne till att bli medlem i kyrkan.

**Hur jag kom tillbaka till stigen efter min oplanerade graviditet***Jori Reid*

En ung vuxen från Delaware i USA berättar om sin resa tillbaka till Kristus.

**Välja evigheten***Evita Alabodi*

En ung vuxen från Belgien berättar hur hon omvände sig och förlät sig själv.

**Hur Mormons bok öppnade himlen för mig***Jessica Patterson Turner*

En ung vuxen berättar hur Mormons bok: Ännu ett testamente om Jesus Kristus har förändrat henne till det bättre.

LÄS MER

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

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

KONTAKTA OSS

Mejla dina frågor och din feedback till liahona@ChurchofJesusChrist.org.

Skicka in dina trosstärkande berättelser på liahona.ChurchofJesusChrist.org eller skicka via vanlig post till:

Liahona, floor 23

50 E. North Temple Street

Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

**JANUARI 2020 ÄRGÅNG 144 NR 1
LIAHONA 16716 180**

Internationell officiell tidskrift för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga

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

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

Redaktör: Randy D. Funk

Rådgivande: Becky Craven, Sharon Eubank, Cristina B. Franco, Walter F. González, Larry S. Kacher, Adrián Ochoa, Michael T. Ringwood, Vern P. Stanfill

Verkställande chef: Richard I. Heaton

Chef för kyrkans tidningar: Allan R. Loyborg

Verksamhetschef: Garff Cannon

Redaktionschef: Adam C. Olson

Biträdande redaktionschef: Ryan Carr

Tidskriftsassistent: Camila Castrillón
Text och redigering: David Dickson, David A. Edwards, Matthew D. Flitton, Garrett H. Garff, Jon Ryan Jensen, Aaron

Johnston, Charlotte Larcabal, Michael R. Morris, Eric B. Murdock, Joshua J. Perkey, Jan Pinborough, Richard M. Romney, Mindy Selu, Lori Fuller Sosa, Chakell Wardleigh, Marissa Widdison

Verkställande art director: J. Scott Knudsen

Art director: Tadd R. Peterson

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

Samordnare av immateriella rättigheter: Collette Nebeker Aune

Produktionschef: Jane Ann Peters

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

Prepress: Joshua Dennis, Ammon Harris

Tryckerichef: Steven T. Lewis

Distributionschef: Nelson Gonzalez

Översättning:
Översättningstjänst
Mariatorget 1A
118 48 STOCKHOLM:
Tfn 08-556 029 80

E-post:

myhrbergj@churchofjesuschrist.org

För prenumeration och priser utanför USA och Kanada, gå till store.churchofjesuschrist.org eller kontakta kyrkans lokala distributionscenter eller församlings- eller grensledare.

Ansvarig utgivare för Liahona:

Jerker Myhrberg

Ansvarig för Kyrkonytt: Gösta Körlof

Redaktör: Terez Nilsson

Kromhult 202

241 65 Harlösa

Tfn: +46708-430416

E-post: terez.nilsson@gmail.com

Distribution

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

Prenumerationsinformation

Prenumeration eller ändring av adress sker genom att kontakta kundtjänsten. Tel: 08-500 655 20

E-post: rcstockholm@churchofjesuschrist.org

Internet: store.churchofjesuschrist.org

Priset för en helårsprenumeration är SEK 90:00 som insättes på bankgiro 5270-5092. Ange *Liahona* och språk.

Skicka manuskript och frågor online till liahona.churchofjesuschrist.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@churchofjesuschrist.org.

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

© 2020 Intellectual Reserve, Inc. Med ensamrätt. Printed in the United States of America.

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

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

For Readers in the United States and Canada: January 2020 Vol. 144 No. 1. LIAHONA (USPS 311-480) Swedish (ISSN 1522-9246) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 East North Temple, Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (Visa, MasterCard, American Express) may be taken by phone. (Canada Poste Information: Publication Agreement #40017431)

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



JESUS KRISTUS ÄR ...

ISRAELS HELIGE

SKAPARE

FRÄLSAREN

GUDS LAMM

GUDS SON

Den enfödde Sonen

ÅTERLÖSAREN

MESSIAS

DEN GODE HERDEN

"Se, vägen för människan är smal, men den ligger rak framför henne, och väktaren vid porten är **ISRAELS HELIGE**, och han håller ingen tjänare där" (2 Ne. 9:41).

"Och han ska heta Jesus Kristus, Guds Son, himlens och jordens Fader, alltings **SKAPARE** från begynnelsen" (Mosiah 3:8).

"Och om så är att ni tror på Kristus och blir döpta, först med vatten och sedan med eld och med den Helige Anden, efter vår **FRÄLSARES** föredöme ..., ska det vara väl med er på domens dag" (Morm. 7:10).

"**GUDS LAMM** är den evige Faderns Son och världens Frälsare och ... alla människor måste komma till honom, annars kan de inte bli frälsta" (1 Ne. 13:40).

"Eftersom han bor i köttet ska han kallas **GUDS SON**" (Mosiah 15:2).

"De som omvänder sig och inte förhärdar sitt hjärta kan därför göra anspråk på barmhärtigheten genom min **ENFÖDDE SON** till sina synders förlåtelse" (Alma 12:34).

"Jag [vet] att du är återlöst tack vare din **ÅTERLÖSARES** rättfärdighet. För du har sett att han i tidens fullbordan kommer för att ge människorna frälsning" (2 Ne. 2:3).

"[Lehi] vittnade om att det han såg och hörde, och även om att det han läste i boken, tydligt tillkännagav en **MESSIAS** ankomst" (1 Ne. 1:19).

"Den **GODE HERDEN** kallar er, ja, i sitt eget namn, vilket namn är Kristus, kallar han er" (Alma 5:38).

Rachel Lighthall

Kalifornien, USA



Om man går omkring i askan och spillrorna där Rachel bodde så lägger man förstås märke till allt som är borta. Men också efter branden som förstörde Paradise i Kalifornien lägger man märke till Rachels tro när hon pratar om hur hon har sett Guds hand i sitt liv.

RICHARD M. ROMNEY, FOTOGRAF

Alla som tror på Gud har sett hans hand i den här branden. Man kan förmodligen inte bevisa för någon att det finns en Gud genom ett enda stort underverk, men Gud har åstadkommit massor av små underverk här i Paradise. Om man tror på Gud kan man se hans hand överallt. Det har varit en prövning, men det har också varit mirakulöst. Med Guds hjälp har vi lärt oss precis det vi behövde lära oss.

Gud har arbetat med mig i flera år för att förbereda mig för den här situationen. Jag har drabbats av andra "katastrofer" som har hjälpt mig förstå att Gud vägleder mig på ett underbart sätt.

Det finns ingenting svårt som jag går igenom som inte har ett fullkomligt och vackert syfte och ändamål. Jag har märkt att när jag har låtit Gud undervisa mig så har jag alltid lärt mig av mina prövningar. Gud låter oss gå igenom de här prövningarna så att vi kan lära oss lita på honom och älska honom. När livet blir svårt vet jag att han alltid finns där.



UPPTÄCK MER

Se mer om Rachels resa i tro, med fler bilder, i Evangeliebiblioteket eller på nätversionen av den här artikeln på

ChurchofJesusChrist.org/go/1206.

President Russell M. Nelson berättar om när han träffade fem av brandens offer i Paradise i Kalifornien, och talar om vad som betyder mest i livet på

ChurchofJesusChrist.org/go/1207.



Stödverksamhetens principer

SAMLÄ ISRAEL GENOM STÖDVERKSAMHETEN

Genom stödverksamheten får vi möjlighet att följa profetens uppmaning att samla Israel.

President Russell M. Nelson har uppmanat oss att samla Israel – ”det viktigaste som sker på jorden i dag”.¹

För dem som vill vara en del av arbetet att samla Israel kan stödverksamheten vara ett ypperligt tillfälle. Eftersom Herrens frälsningsarbete är ett enda arbete är stödverksamheten ett inspirerat sätt att förändra människors liv. Oavsett om vi stödjer mindre aktiva medlemmar eller ber dem hjälpa oss när vi tjänar människor som inte delar vår tro, ger stödverksamheten tillfällen att samla Israel.



Bära varandras bördor

"Våra får kanske lider, är vilse eller har uppsåtligt lämnat oss. Som deras herde kan vi vara bland de första att se deras behov. Vi kan lyssna och ge kärlek utan att döma, och erbjuda hopp och hjälp med den Helige Andens urskiljande vägledning." – Bonnie H. Cordon²

"Jag iakttog tyst kvinnan som satt bredvid mig på flygresan hem klockan 7 på morgonen. Hon hade beställt en alkoholhaltig dryck innan planet lyfte, och när hon frågade mig om jag var gift började mina **förutfattade meningar** om henne att hopa sig.

'Ja, jag har fyra barn och fyra barnbarn', svarade jag med viss stolthet.

Sedan berättade hon något för mig som förändrade allting. Hennes man hade dött föregående dag efter att ha legat i koma i fem dagar. Fastän hon var akutläkare hade hon inte kunnat rädda honom efter att han hade ramlat ihop under deras semester.

Jag skämdes över mina förutfattade meningar som var så långt från verkligheten. Vad kunde jag säga till henne? Medan jag samlade mig kände jag hur min himmelske Fader **utgöt sin Ande** så att jag kunde hjälpa kvinnan och berätta om några av evangeliets dyrbara sanningar.

Jag **fick veta** att även om hon inte gick i någon kyrka så trodde hon på Jesus Kristus och läste Bibeln. När jag frågade om hon kände till Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga svarade hon att hon visste mycket lite. Jag berättade om ett generalkonferenstal av äldste Richard G. Scott (1928–2015) med titeln 'Äktenskapets eviga välsignelser' och **vittnade** sedan om eviga familjer och att vår himmelske Fader känner och älskar var och en av oss personligen. Jag fick veta att hon var på väg till Hawaii där hon hade vuxit upp, och jag **uppmnade** henne att åka och titta på Laie tempel.

Vi skildes åt på Salt Lake Citys flygplats. Jag är så tacksam för att Herren kunde använda mig, trots mina brister, för att nå en syster som behövde kärlek och tröst."

John Tippetts, Utah, USA



PRINCIPER ATT BEAKTA

"Förutfattade meningar"

När vi är snara att döma kanske vi inte kan se den andra personens gudomliga potential (se Matt. 7:1).

"Utgöt sin Ande"

Lita på Herrrens löfte att han ska ge oss det vi ska säga "i samma ögonblick" (se L&F 100:5–6).

"Fick veta"

Fråga andra vad de tror på, lyssna med kärlek och behandla deras trosuppfattningar taktfullt.

"Vittnade"

Sök tillfällen att vittna om hur Herren har verkat i ditt liv (se Mosiah 24:14).

"Uppmanade"

Uppmana dem att följa en sanning så att den Helige Anden kan vittna för dem (se Joh. 7:17; Moro. 10:5).



PRINCIPER ATT BEAKTA

"Besökte mig varje månad, trots att hon var allergisk mot hundar"

Hur kan du visa att du bryr dig mer om dem du är stödsyskon för än om andra saker? (se L&F 121:44).

"Frågor"

Genom att ställa de rätta frågorna kan man frammana självrannsakan. Kom ihåg att vårt tjänande har ett syfte som går utöver att vara social.⁴

"Väntade på mig"

Alla ska känna sig välkomna (se 3 Ne. 18:32).

"Där vid min sida på min väg tillbaka"

Vårt stöd kan göra stor skillnad för dem som har snubblat och är på väg tillbaka till Frälsaren och till att bli helade (se Hebr. 12:12–13).

Rädda återvändande medlemmar

"Med kärlek som motivation sker underverk, och vi upptäcker hur vi kan föra in våra 'frånvarande' systrar och bröder till Jesu Kristi evangeliums allomfattande famn." – Jean B. Bingham³

"Jag hade varit inaktiv i minst sex år när min man och jag flyttade till en ny stad. Min nya hjälpföreningspresident besökte mig och frågade om hon fick be en syster att komma och besöka mig. Under viss bävan tackade jag ja. Den här systemen **besökte mig varje månad, trots att hon var allergisk mot hundar** – och jag har en mycket tillgiven hund! Hon fortsatte att besöka mig i två år, och det hade en stor inverkan på mig.

Fastän hennes besök vanligtvis var sociala till sin natur ställde hon ibland **frågor** som ledde till andliga samtal. De fick mig att känna mig lite illa till mods, men de manade mig att bestämma om jag skulle gå framåt i evangeliet eller stanna där jag var. Det var ett svårt beslut, men jag valde att träffa systemmissionärerna.

"Dagen när jag åkte för att vara med på ett sakramentsmöte för första gången på sex år, var jag rädd för att gå in. När jag gick in i kyrkan stod min stödsyster och **väntade på mig**, och hon gick med mig in i sakramentssalen. Efteråt följde hon med mig ut till min bil och frågade hur hon bäst kunde hjälpa mig på min väg mot Frälsaren.

Min stödsysters tid och kärlek vägledde mig tillbaka till att bli aktiv, och jag ser hennes ansträngningar som en av de största gåvorna som jag någonsin fått. Jag är så tacksam för att hon var **där vid min sida på min väg tillbaka** till Frälsarens kyrka."

Anonym, British Columbia, Kanada

Stödverksamhet och insamling

"På det sätt som känns naturligt och normalt för dig kan du berätta för andra varför Jesus Kristus och hans kyrka är viktig för dig. ...

"[Din] roll är att berätta om vad som finns i hjärtat och konsekvent leva som [du] tror." – äldste Dieter F. Uchtdorf⁵

Stödverksamheten och spridandet av evangeliet går hand i hand. Här är några sätt varpå vi kan samla in våra vänner och grannar under det att vi tjänar – eller tjäna under det att vi samlar in våra vänner och grannar.

- **Tjäna tillsammans.** Sök tillfällen att be en vän eller granne som inte tillhör kyrkan att följa med dig och tjäna någon som har ett behov. Be dem hjälpa dig laga en maträtt åt en nybliven mamma, göra trädgårdsarbete åt en äldre granne eller städa hemma hos någon som är sjuk.
- **Undervisa tillsammans.** Du kan be en vän eller granne som inte kommer till kyrkan så ofta att låta missionärerna komma och undervisa någon i hans eller hennes hem, att vara med när du har en missionslektion hemma hos dig, eller följa med dig till en lektion hemma hos någon annan.

- **Sträck dig utåt.** Förutom att tjäna dem du ansvarar för som ett stödsyskon kan du också hjälpa andra när du ser ett behov. Erbjud dig att skjutsa dem till möten i kyrkan. Bjud med deras barn till ungdoms- eller primäraktiviteter. På vilka andra sätt kan du tjäna och "samla"?
- **Använd resurserna som kyrkan tillhandahåller.** Kyrkan har många resurser för medlemmar som hjälper dem att dela med sig av evangeliet. Du kan gå igenom materialet under avdelningen "Missionär" i appen Evangeliebiblioteket, titta på videorna med temat "Come and See" [Kom och se] (på ChurchofJesusChrist.org/go/12011) och gå till ComeUntoChrist.org för att få förslag på hur vi samlar Israel i våra samhällen. ■

SLUTNOTER

1. Russell M. Nelson, "Israels hopp" (världsomfattande andakt för ungdomar, 3 juni 2018), HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org.
2. Bonnie H. Cordon, "Att bli en herde", *Liahona*, nov. 2018, s. 76.
3. Jean B. Bingham, "Stödja på Frälsarens sätt", *Liahona*, maj 2018, s. 106.
4. Se "Stödverksamhetens principer: De ändamål som förändrar vårt tjänande", *Liahona*, jan. 2019, s. 8–11.
5. Dieter F. Uchtdorf, "Missionsarbete: Säg det du har på hjärtat", *Liahona*, maj 2019, s. 17.





LJUSETS OCH MÖRKRETS KRAFT, AV WARREN LUCH, MED TILLSTÄND AV KYRKANS HISTORISKA MUSEUM.
FOTOGRAF AV DEN HELIGA LUNDEN, TROY CORBETT



**President
M. Russell
Ballard**

tillförordnad
president för de
tolv apostlarnas
kvorum

HUR HERREN *förberedde världen* FÖR ÅTERSTÄLLELSEN

På oräkneliga sätt förberedde Herren världen för återställelsen av sitt evangelium till välsignelse för enskilda, familjer, samhällen, nationer och världen.

Herren förberedde världen för återställelsen av Jesu Kristi evangelium långt innan Fadern och Sonen visade sig för Joseph Smith år 1820. Faktum är att Herrens förberedelser inför återställelsen av sitt evangeliums fullhet i den sista tiden påbörjades innan jorden skapades.

I en uppenbarelse till president Joseph F. Smith (1838–1918) i oktober 1918, känd som Läran och förbunden kapitel 138, får vi veta att de första ledarna i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga och många ”*andra utvalda andar* ... hölls i beredskap för att komma fram i tidernas fullbordan för att delta i grundläggningen av de sista dagarnas stora verk” (L&F 138:53; betoning tillagd).

President Smith såg att de även ”befann sig bland de ädla och stora som i begynnelsen utvaldes att vara styresmän i Guds kyrka” (L&F 138:55). Han tillade att ”*de, tillika med många andra*, [fick] sin första undervisning i andarnas värld och förbereddes på att komma fram i Herrens rätta tid för att arbeta i hans vingård för människosjälarnas frälsning” (L&F 138:56; betoning tillagd).

Alltsedan jordens skapelse har forntida profeter pratat, sjungit, drömt och profeterat om ”de tider ... då allt ... återupprättas” (Apg. 3:21; se även Luk. 1:67–75).

Ett av de mest betydelsefulla sätten varigenom Herren förberedde världen för återställelsen var en manuskriptrevolution som sammanföll med uppfinningen och bruket av papyrus och pergament. Nedan: Papyrussida i Nya testamentets äldsta existerande manuskript.



President Brigham Young (1801–1877) hade speciellt återställensens första profet i åtanke när han sa: "Herren hade ögonen på [Joseph Smith], och på hans far, och på hans fars far, och på deras förfäder ända tillbaka till Abraham, och från Abraham till floden, från floden till Enok, och från Enok till Adam. Han har följt denna släkt och detta blod då det har flutit från sitt ursprung till födelsen av denne man. [Joseph Smith] förutordinerades i evigheten till att presidera över denna sista evangelieutdelning."¹

När vi firar 200-årsminnet av den första synen i år kan det vara på sin plats att tänka på alla de kvinnor och män som under århundradenas lopp inspirerades av Herren när han förberedde världen för återställelsen, vilken inleddes när Fadern och Sonen uppenbarade sig för den unge Joseph Smith som 1820 sökte förlåtelse och vägledning.

När vi ser tillbaka på historien upptäcker vi att många revolutioner svepte över världen och

förberedde människorna för Herrens kyrkas återställelse i den sista tiden.²

MANUSKRIPTRREVOLUTIONEN

Ett av de mest betydelsefulla sätten varigenom Herren förberedde världen för återställelsen av sitt evangelium var en manuskriptrevolution som kom sig av uppfinningen och bruket av papyrus och pergament.³

Pergament, som är gjort av djurskinn, användes i forna tider och i tidig modern tid som skrivmaterial.⁴ De första kända exemplaren av den hebreiska Bibeln (Gamla testamentet) och många viktiga senare exemplar av Bibeln nedtecknades på pergament.⁵

Papyrus, som tillverkades av stråmargen i papyrusväxten, är ett annat material som användes i forna tider som skrivmaterial. De första exemplaren av Nya testamentets böcker är nedtecknade på papyrus.

De här typerna av skrivmaterial gjorde det lätt, i jämförelse med att skriva på plattor av sten eller lera, för skrivarna att nedteckna Guds ord som tagits emot av inspirerade profeter och apostlar. På de här typerna av skrivmaterial kopierade, överförde och bevarade oräkneliga och okända skrivare flitigt heliga skrifter i flera exemplar för att trons flamma aldrig skulle slockna.

Jag fick till exempel nyligen veta att "det finns över hundra manuskript av Matteus evangelium på grekiska", och många andra bibliska manuskript som nedtecknades på pergament under medeltiden.⁶

TRYCKERIREVOLUTIONEN

Som jag ofta har sagt gav Herren inspiration till ett annat monumentalt steg i att förbereda

Johannes Gutenberg var ett verktyg i Herrens händer för att öka kunskap, insikt och religiös tro i världen. Längst till höger: Sida med gravering i Gutenbergs Bibel.



världen för återställelsen av hans frälsande evangelium när den tyske guldsmeden Johannes Gutenberg anpassade trycktekniken som först uppfanns i Kina till att tillverka tryckpressen 1439 eller 1440.⁷

Gutenberg var ett verktyg i Herrens händer för att öka kunskap, förståelse och religiös tro i världen.⁸ Hans uppfinning startade en tryckerirevolution som förändrade världen för gott genom att underlätta spridandet av tankar och information som blev "förändringsagenter".⁹

Forskare beräknar att det fanns omkring 30 000 böcker i Europa när Gutenberg tryckte Bibeln på sin tryckpress. Inom femtio år efter hans uppfinning fanns det över 12 miljoner böcker i Europa.

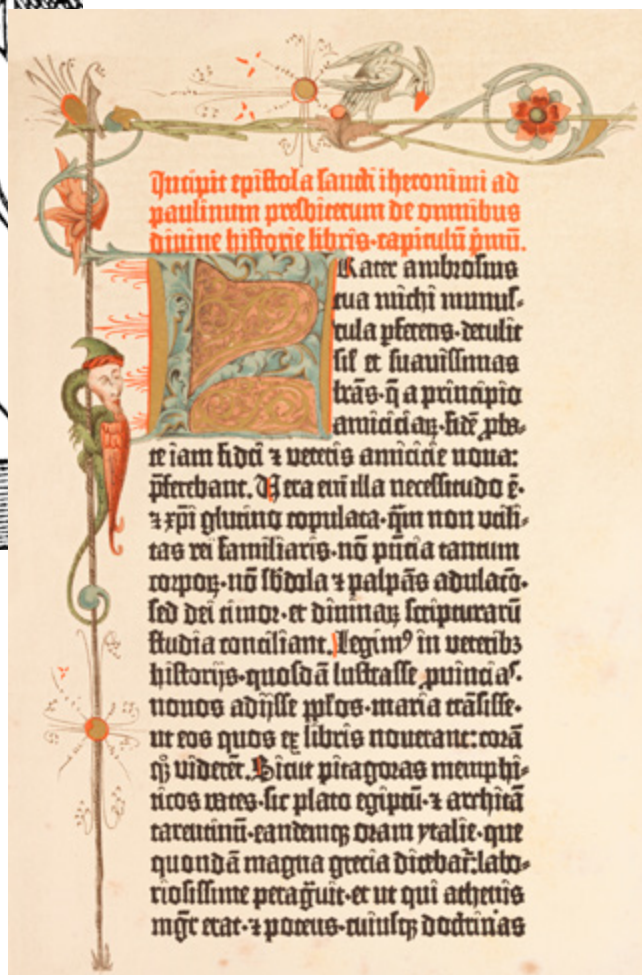
Den protestantiska reformationen drog nytta av Gutenbergs uppfinning för att sprida sina tankar och för att ge vanliga människor tillgång till Bibeln på sätt som ingen i tidigare generationer någonsin hade kunnat föreställa sig.

LÄS- OCH SKRIVKUNNIGHETSREVOLUTIONEN OCH ÖVERSÄTTNINGEN AV BIBELN

Tryckerirevolutionen gav näring åt och närdes av den ökande läs- och skrivkunnigheten och en tilltagande törst bland borgare och bönder i Europa efter att läsa skriftens heliga ord på sitt eget språk.

Den latinska Bibeln, som översattes från grekiska och hebreiska på 400-talet e.Kr., hade varit den officiella Bibeln i den västkatolska kyrkan i över 1000 år.¹⁰ I århundraden fick många européer bara lära sig om Bibeln genom predikningar som präster gav.

Men under 1400- och 1500-talen skapade religiösa reformatorer nya bibelöversättningar på de vanliga språken i Europa: tyska, italienska, engelska, spanska och franska. De här översättningarna var vanligtvis baserade på de ursprungliga hebreiska och grekiska texterna – inte på den latinska Bibeln. De gjorde det möjligt för tiotusentals läsare att uppleva Bibelns berättelser och lärdomar på sitt eget språk.



Martin Luther, född 1483, var ledande i att publicera Bibeln på sin tids språk. Hans tyska översättning publicerades 1534 – ett avgörande år i den västliga kristendomens historia.¹¹ Luthers tro på skriftens kraft hjälpte till att underblåsa reformationen. Andra reformatorer förespråkade allmän utbildning så att alla skulle få möjlighet att läsa skrifterna själva.

En del religiösa ledare var rädda att om Bibeln lästes av många så skulle det leda till irrläror, att kyrkans auktoritet försvagades och till och med civil oro. De svarade med att fängsla, tortera och till och med döda många som blev upptäckta när de översatte Bibeln till det vanliga språket på den tiden eller ägde översättningar av skrifterna på det språket.

William Tyndale, född omkring 1494, dök upp på scenen under Martin Luthers tappra arbete på den tyska översättningen av Bibeln.¹² När Tyndale fortfarande var ung fick han idén att göra en ny och bättre engelsk version

av Bibeln baserad på de ursprungliga språken hebreiska och grekiska.

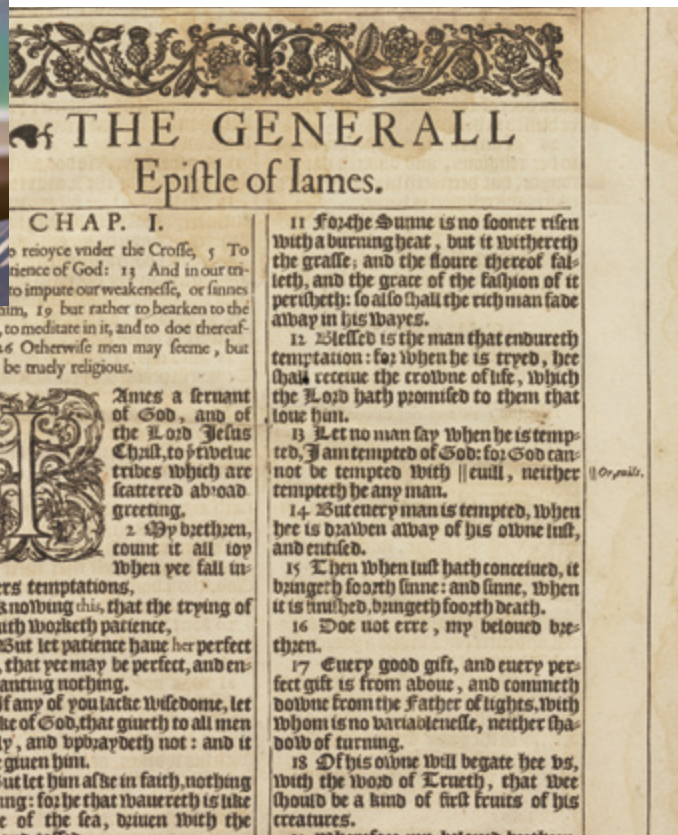
Omkring 1523 sökte han hjälp och uppmuntran hos den katolske biskopen i London för att producera just en sådan version men blev skarpt avfärdad. Eftersom ett förbud mot att översätta Bibeln hade utfärdats av rådsförsamlingen vid Oxford 1408 behövde Tyndale ett officiellt tillstånd för att kunna fortsätta utan hinder.

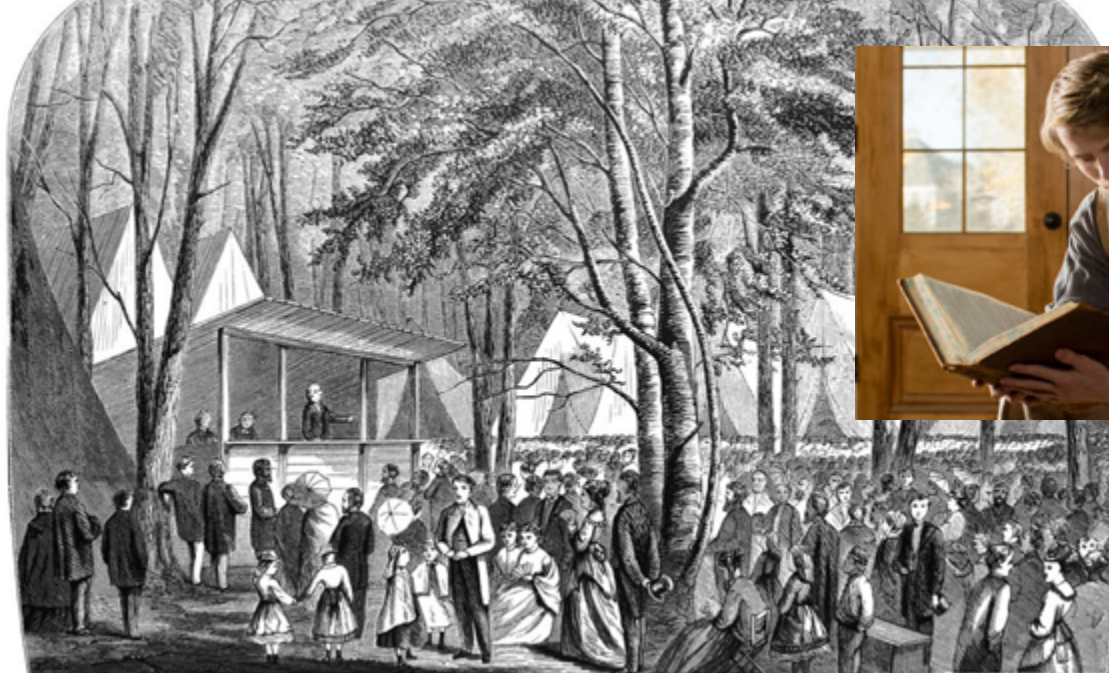
Hängiven uppgiften att översätta Bibeln till engelska påbörjade Tyndale i hemlighet sitt arbete och färdigställde översättningen av Nya testamentet 1525. Tyndales översättning trycktes i Köln i Tyskland och smugglades in i England där den såldes i början av 1526.

Liksom många andra män och kvinnor som dödades för att de ville ge folket tillgång till skrifterna på sitt eget språk stryptes Tyndale,



Liksom många andra män och kvinnor som ville att folket skulle få tillgång till skrifterna på sitt eget språk, dödades William Tyndale så småningom för Jesu Kristi sak. Till höger: Sida från den ursprungliga King James Bible.





När Herren uppreste sin profet inspirerade han män och kvinnor att uppfinna sådan teknik som gjorde att evangeliet kunde spridas över världen.

bunden vid en påle, i början av oktober 1536.¹³ Icke desto mindre levde hans engelska översättning vidare i och med att ord och fraser och hela stycken från hans översättning införlivades i King James Version.¹⁴

King James Version, som publicerades 1611, togs officiellt i bruk av Church of England och influerade senare återställelsen av Jesu Kristi evangelium på flera betydelsefulla sätt.¹⁵ Det var den mest lästa engelska Bibeln vid tiden för Joseph Smiths födelse 1805. Vid det laget hade de flesta familjer, även Joseph och Lucy Mack Smiths, en bibel i sin ägo och läste i den regelbundet. Faktum är att många lärde sig att läsa genom att höra den läsas hemma och genom att studera den själva.

DEN POLITISKA OCH DEN KOMMUNIKATIVA REVOLUTIONEN

Tryckeri-, översättnings- och läskunnighetsrevolutionen beredde vägen för den politiska och den tekniska revolutionen som svepte över Europa och Nordamerika mellan 1600- och 1800-talet. Det föränderliga politiska klimatet i Europa och Amerika gav folket större frihet att välja sin egen religiösa väg. Religionsfrihet var en av följderna av de politiska revolutioner som inträffade under den här perioden.

Herren började också utgjuta sin Ande ”över allt kött” (se Joel 2:28; JS–H 1:41) – även över dem som var redo att drömma om ny transport- och kommunikationsteknik som skulle föra hans återställelse framåt på dramatiska sätt.

När Herren uppreste sin profet inspirerade han män och kvinnor att uppfinna sådan teknik som kanaler, telegrafer, järnvägar och ångmaskiner så att evangeliet kunde spridas över hela världen.

Herren förberedde världen för återställelsen av sitt evangelium på otaliga andra sätt för att välsigna enskilda, familjer, samhällen, nationer och världen.

VÄGLEDER FAMILJEN SMITH

När vi tänker på hur Herren förberedde världen för återställelsen måste vi alltid komma ihåg att mycket av det han åstadkom gjordes genom enskilda personer – vanliga män och kvinnor som i vissa fall åstadkom utomordentliga saker.

Många enskilda och familjer i länder runtom i världen var redo att ta emot återställelsens budskap. Bland dessa fanns profetens föräldrar Joseph och Lucy Mack Smith, två djupt andliga personer som hade vuxit upp i en kultur som lärde dem att älska Jesus Kristus och studera Bibeln.

Under ett flertal år drabbades Joseph och Lucy av ekonomiska, hälsomässiga och andra bakslag i New England i nordöstra hörnet av USA. År 1816, när de hade gått miste om sin skörd på grund av den världsomfattande klimatförändringen som orsakades av vulkanen Tamboras utbrott i Indonesien, hade Joseph och Lucy inget annat val än att ge upp New England och fatta det djärva beslutet att lämna tryggheten hos familjen, vännerna och samhället.

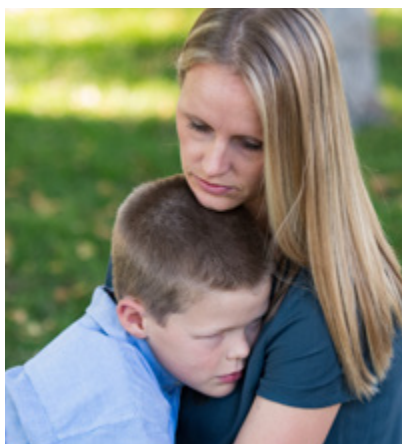
Som det står i volym 1 av kyrkans nya historia: ”Joseph sr älskade sin fru och sina barn innerligt, men hade aldrig kunnat ge dem särskilt mycket

stabilitet i livet. Otur och misslyckade investeringar hade hållit familjen fattig och rotlös. Kanske skulle det bli annorlunda i delstaten New York.”¹⁶

Familjen Smiths misslyckanden i New England drev dem på många sätt till västra New York

personliga livshistorier utgöra en lins varigenom vi ser att Herrens hand är uppenbar i våra liv.

I en uppenbarelse som gavs 1831 förkunnade Herren för världen: ”Och i intet förtörnar människan Gud, eller mot ingen är hans vrede



Herren kan göra oss starka, lära oss mer och genom misslyckanden och bakslag förbereda oss för en helt annan framtid än vad vi kan föreställa oss.

där den religiösa upphetsningen ökade alltmer och inspirerade Joseph Smith jr att vända sig till Herren i sitt sökande efter förlåtelse och vägledning. Det var också där guldplåtarna låg nedgrävda i väntan på att han skulle hitta, översätta och publicera dem.

HUR VI KÄNNER IGEN HERRENS HAND I VÅRA LIV

Liksom fallet var med familjen Smith kan Herren också göra oss starka, lära oss mer och förbereda oss genom misslyckanden och bakslag för en helt annan framtid än vad vi kan föreställa oss.

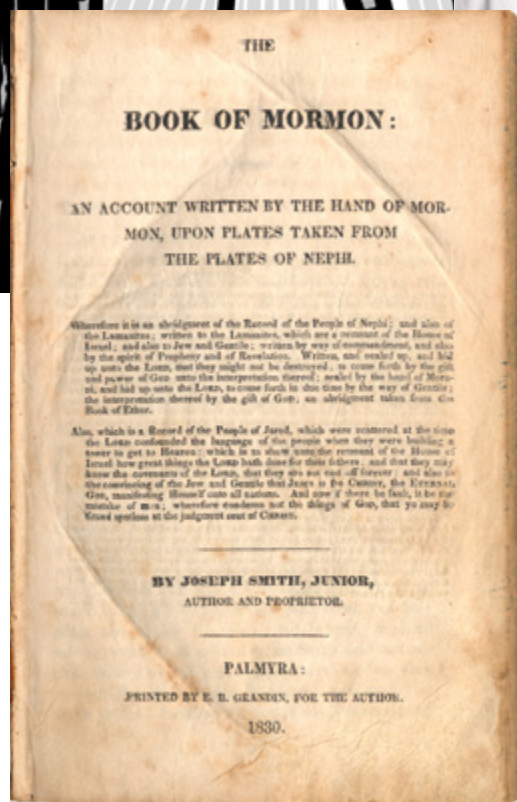
När vi betänker hur Herrens hand var uppenbar i familjen Smiths liv behöver vi förstå att hans hand också är uppenbar i våra egna liv. Att se Herrens hand i våra liv kräver andlig lyhördhet och i många fall tid och perspektiv. Lyckligtvis kan patriarkaliska välsignelser, dagböcker och

upptänd, utom mot dem som inte erkänner hans hand i allt och inte lyder hans befallningar” (L&F 59:21).

Vår villighet att hålla Herren Jesu Kristi bud, särskilt de två största buden att älska Gud och vår nästa som oss själva, ökar när vi tittar efter och erkänner Herrens hand i våra liv, och hans hand i att förbereda världen för återställelsen av Jesu Kristi kyrka. Det är ”ett underbart och förunderligt verk” (2 Ne. 25:17).

Herren förbereder nu världen för sin andra ankomst, precis som han förberedde världen för återställelsen av sitt eviga evangelium. Återigen är hans hand uppenbar, inte bara i förändringar av historisk betydelse utan också i enskilda människors liv.

När Joseph Smith gick till lunden som vi nu kallar helig sökte han förlåtelse och vägledning i sitt liv.¹⁷ I viss bemärkelse var det en reaktion



Herren förbereder nu världen för sin andra ankomst, precis som han förberedde världen för återställelsen av sitt eviga evangelium. Till vänster: Titelsidan i en Mormons bok från 1830.

SLUTNOTER

1. Se Brigham Young, i *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith* (2007), s. 538; se även Brigham Young, "Remarks", *Deseret News*, 26 okt. 1859, s. 266.
2. Framsteg inom transport- och kommunikationsmedel, ingenjörskonst och medicin utgör en betydande del av Herrens förberedelser för återställelsen av sitt evangelium och sin kyrka.
3. Se L. D. Reynolds och N. G. Wilson, *Scribes and Scholars: A Guide to the Transmission of Greek and Latin Literature*, 4:e uppl. (2013).
4. Till exempel USA:s självständighetsförklaring, brittiska parlamentets officiella akter, torarullar som används i judiska synagogor och diplom från vissa universitet.
5. Se Timothy H. Lim och John J. Collins, *The Oxford Handbook of the Dead Sea Scrolls* (2010) och Bruce M. Metzger och Bart D. Ehrman, *The Text of the New Testament: Its Transmission, Corruption, and Restoration*, 4:e uppl. (2005).
6. Thomas A. Wayment, *The New Testament: A Translation for Latter-day Saints, A Study Bible* (2019), s. 2.
7. Se Diana Childress, *Johannes Gutenberg and the Printing Press* (2008).
8. Se till exempel M. Russell Ballard, "Bibelns underverk", *Liahona*, maj 2007, s. 80–82.
9. Se Elizabeth L. Eisenstein, *The Printing Press as an Agent of Change* (1980), s. 703.
10. Se James Carleton Paget och Joachim Schaper, red., *The New Cambridge History of the Bible, Vol. 1, From the Beginnings to 600* (2013); se även vol. 2–4.
11. Den här latinska översättningen från 300-talet blev katolska kyrkans officiella version; se Richard Marius, *Martin Luther: The Christian between God and Death* (1999).
12. Se David Daniell, *William Tyndale: A Biography* (1994).
13. Tyndales döda kropp brändes sedan vid pålen.
14. William Tyndales engelska översättning är inte officiellt erkänd, men den är bevarad i King James Bible från 1611.
15. Se David Norton, *The King James Bible: A Short History from Tyndale to Today* (2011).
16. Se *De heliga, volym 1: Sanningens baner, 1815–1846: Berättelsen om Jesu Kristi kyrka i de sista dagarna* (2018), kapitel 1; se även "Be i tro", *Liahona*, feb. 2018, s. 34.
17. Se "Redogörelser för den första synen", *Evangelieämnen*, topics.ChurchofJesusChrist.org.
18. Se Joseph F. Smith, i M. Russell Ballard, "Jesu Kristi sanna, rena och enkla evangelium", *Liahona*, maj 2019, s. 29.

på Herrens inspirerade uppmaning i Matteus evangelium:

"Kom till mig, alla ni som arbetar och är tyngda av bördor, så ska jag ge er vila.

Ta på er mitt ok och lär av mig, för jag är mild och ödmjuk i hjärtat. Då ska ni finna ro för era själar,

för mitt ok är mildt och min börda är lätt" (Matt. 11:28–30).

Jag vittnar om att Herrens hand i begynnelsen förberedde världen för återställelsen av "Jesu Kristi sanna, rena och enkla evangelium ... Kristi frälsande lärosatser" som är tillgängliga för alla Guds barn.¹⁸ Jag vittnar också om att Herrens hand finns i våra enskilda liv och uppmanar oss att följa honom, tjäna andra och älska honom under det att han förbereder världen för sin härliga andra ankomst. ■



BARN OCH UNGDOMAR: Börja starkt

Kyrkans ledare undervisar om hur föräldrar och församlingar kan hjälpa barn bli mer som Frälsaren.

Oavsett om du är ivrig eller lite nervös inför kyrkans nya satsning – Barn och ungdomar – har du förmodligen en del frågor: ”Hur hjälper den mina barn?” ”Hur gör vi det här?” ”Vilken roll har jag i den?”

Kyrkans ledare ger några svar.

Varför inför kyrkan den här förändringen?

Syster Bonnie H. Cordon: Som president Russell M. Nelson har sagt behöver vi alla öka vår förmåga att ta emot uppenbarelse.¹ Satsningen Barn och ungdomar är utformad så att den inbjuder enskilda och familjer att söka inspiration från Anden om hur de ska utvecklas och finna glädje på förbundsstigen. Det är en underbar parallell till vad profeten föreställer sig för var och en av oss.

Broder Stephen W. Owen: President Nelson säger också att vi är en hemcentrerad kyrka, oavsett hur våra hem ser ut.² Vi är inte en programcentrerad kyrka. Kyrkans ledare och lärare kan hjälpa våra barn lära sig och följa läran, men det ansvaret börjar hemma, och det är ett dagligt ansvar.

Som profeten har sagt behöver vi söka uppenbarelse och följa Anden, och Barn och ungdomar hjälper oss att göra det – delvis därför att det är en förenkling. Tidigare har föräldrarna haft hundratals krav att hålla reda på och förstå i Personlig tillväxt, Plikt mot Gud, Tro på Gud och andra program i kyrkan, allteftersom deras barn har utvecklats under tonåren.



Bonnie H. Cordon

Unga kvinnors
generalpresident



Stephen W. Owen

Unga mäns
generalpresident



Joy D. Jones

Primärs
generalpresident

Det här nya upplägget uppmanar ungdomar och barn att söka inspiration när de sätter mål enligt sina behov och intressen.

Syster Joy D. Jones: Det här är en spännande möjlighet för våra barn och ungdomar, det uppväxande släktet, att fördjupa sin tro på Jesus Kristus. När de lär sig söka och följa den Helige Andens vägledning får de större insikt om sin eviga identitet och sitt eviga syfte och hur de kan utvecklas och känna sin himmelske Faders kärlek till dem. Fokuseringen inom Barn och ungdomar kan stödja våra ungdomar och deras familjer när de etablerar och vårdar relationer hemma, i kyrkan och till sin himmelske Fader.

Vilka steg kan familjer ta först för att börja tillämpa Barn och ungdomar?

Syster Jones: Be tillsammans om Andens vägledning. Föräldrar kan börja med att prata med barnen om de tre tillämpningsområdena i Barn och ungdomar: studera evangeliet, tjänande och aktiviteter samt personlig utveckling. Vad gör de för närvarande? Hur kan de växa som individer och som familj inom de här tre områdena? Hur kan de få hjälp med sina planer och målsättningar att minnas och följa Frälsaren genom att fokusera på Lukas 2:52? Vilken underbar möjlighet att stärka ungdomar, hem och familjer på mycket enkla, konsekventa och meningsfulla sätt.

Syster Cordon: Vi börjar med lite i taget. Att gå på förbundsstigen är egentligen bara att sätta den ena foten framför den andra. Sätt ett mål. Börja enkelt.Handledningarna för ungdomar och barn ger oss ett bra mönster att följa.

Broder Owen: Vi ska inte göra det här för komplicerat. Det är mycket enkelt. Läs Lukas 2:52. Börja där. En förälder kan sedan sitta ner med sitt barn eller sin tonåring hemma och prata om det. "Hur kan vi hjälpa dig växa till i vishet,



ålder och välbehag inför Gud och människor?” ”Vad kan vi lära oss eller göra tillsammans?” ”Vilka mål kan du sätta upp?” Bara gör det enkelt.

Om det fanns en sak som ni vill att barn och ungdomar ska veta när det här kommer igång, vad skulle det vara?

Syster Cordon: Det här är en utmärkt möjlighet att växa så som Frälsaren gjorde! Om vi undrar vad vi ska fokusera på så kan vi tänka på att vi redan gör mycket för att bli mer som han. Evangelielärande är något som sker i många hem och i kyrkan. Vi tjänar och deltar i aktiviteter. Den här nya satsningen är helt enkelt ett sätt för oss att vara medvetna och ta ansvar för att leva enligt det vi lär oss – och se till att vi främst växer inom de fyra områden som Frälsaren växte: andligt, socialt, fysiskt och intellektuellt (se Luk. 2:52). Det här ger frid och bestående glädje till oss alla när vi följer Frälsaren!

Syster Jones: Utvecklingen är fokuserad på Frälsaren, familjecentrerad och har stöd av kyrkan. Den här satsningen är en förenkling och är mer personlig jämfört med tidigare program som vi fasat ut. Tillväxt är något som sker individuellt. Jag hoppas att barn, ungdomar, ledare och deras familjer förstår att det här är ett uppnåeligt, anpassningsbart sätt för alla vår himmelske Faders barn runtom i världen att utvecklas tillsammans och uppleva bestående glädje på förbundsstigen. Det här är ingen stor förändring och inget som är svårt att lära sig. Det är att göra mer av det vi redan gör, med vägledning av Anden, så att våra uppriktiga ansträngningar kan öka vår förmåga att kärleksfullt och verkningsfullt följa Frälsaren.

Varför är det viktigt för ungdomar och barn att utvecklas så som Frälsaren gjorde?

Syster Jones: Först och främst har de ingått förbund att alltid följa honom. De har ingått förbund ”att stå som vittnen om Gud alltid och i allting och överallt” (Mosiah 18:9). Så de behöver utvecklas så som Frälsaren gjorde: andligt, socialt, fysiskt och intellektuellt. Deras förbund är inte bara *anledningen* till att de bör göra det, utan förbunden ger dem också den kraftgivande *förmågan* att uppnå sina mål.

Broder Owen: Hela vårt syfte i det här livet är att följa och bli som vår himmelske Fader och hans Son Jesus Kristus. Vi vill vara som de. Vi börjar öva på det i unga år så att vi har ett mönster för resten av livet. Och vi följer verkligen Frälsaren när vi gör det som han gjorde.

Syster Cordon: Frälsaren är vårt föredöme i allting. Vi studerar hans liv, mission och lärdomar därför att han är allt vi hoppas på att bli. Men

eftersom var och en av oss är unik har vi var och en egenskaper och förmågor som vi behöver utveckla för att kunna bli som han. Det här nya upplägget ger barn och ungdomar en skraddarsydd möjlighet att växa på sitt eget unika sätt, att utveckla just sina gåvor och upptäcka det som de känner sig manade att göra för att bli mer som Frälsaren. Det är det som gör det här så personligt. Det finns ingen fastställd checklista. Målen som vi var och en sätter upp för att gå framåt på förbundsstigen skiljer sig åt, men vi lär och växer och kommer närmare Frälsaren tillsammans.

Vad hoppas ni att barn och ungdomar får känna när de deltar?

Syster Cordon: Jag hoppas att de får en djupare insikt om sin eviga identitet och känner tillhörighet. När vi vet vilka vi är och vem vi tillhör så agerar vi annorlunda. De lär sig att inse att det som vissa sociala medier säger inte är sant, för de har upplevt hur Anden talar till dem. Deras tillit till sig själva stärks, liksom till sin gudomliga potential som döttrar och söner till Gud.

Syster Jones: Vi vill att de ska ha tro och hopp i Jesus Kristus, att de ska känna friden som kommer av att hålla buden, uppleva sunda relationer, få motståndskraft, känna glädjen i att tjäna andra och uppleva glädjen och tillfredsställelsen i att delta i frälsningsarbetet.

Broder Owen: Jag hoppas att barnen ska förstå evangeliet på ett sätt som går från huvudet ner i hjärtat. Det handlar inte om att bocka av uppgifter. Det är en process varigenom de lär och blir mer som Frälsaren. Jag hoppas verkligen att våra barn och de vi tjänar har tillit nog till sin kunskap om evangeliet för att undervisa andra om det. Jag hoppas till exempel att vi kan ställa en fråga om evangeliet till våra barn och få

ett insiktsfullt svar därför att de har lärt sig det och det är en del av den de är.

Hur kan föräldrarna veta om Barn och ungdomar fungerar hemma hos dem?

Broder Owen: Jag skulle titta efter Andens frukt som nämns i Galaterbrevet 5, till exempel mer frid hemma. Jag tror att deras barn är vänligare, mer kärleksfulla. Barnen vill vara med familjen. Det är troligare att de ber och söker svar. De ser inte bara andliga förbättringar utan också sociala, fysiska och intellektuella förbättringar.

Syster Jones: De förstår att det fungerar när relationerna stärks, när familjemedlemmarna upplever realistiska förbättringar och kämpar vidare även när det är svårt, när de visar ömsesidigt stöd och ömsesidig omsorg om varandra och när den Helige Andens inflytande aktivt eftersöks och är närvarande i hemmet. Familjemedlemmarna kanske ser ett tydligare samband mellan det de gör varje dag och Kristi liv. Kanske upplever de större uppskattning för den fria viljan och omvändelse, förbättrade attityder, större självförtroende, ansträngningar att vända sig utåt i stället för inåt och en större uppskattning för Frälsaren, hans liv, hans lärdomar, hans exempel och hans försoning och uppståndelse.

Vilka råd skulle ni ge föräldrar som kanske känner sig lite nervösa över att lämna tidigare program bakom sig?

Syster Cordon: Naturligtvis älskar vi de tidigare programmen, för var och en av oss utvecklades och fick möjlighet att se andra utvecklas i dessa program. De var inspirerade för sin tid. Men visst är vi tacksamma för fortsatt uppenbarelse? Herren vill att vi ska fortsätta utvecklas och förändras, och han vill att våra program ska utvecklas och förändras för att möta behoven hos medlemmar över hela världen. Vi strävar alltid efter att förbättras och bli den kyrka och det folk som vår himmelske Fader känner och behöver.

Syster Jones: Vi har storligen välsignats av tidigare program och kan vara tacksamma för allt vi har lärt oss och upplevt. Det här är en underbar ny tid, och det är en möjlighet att söka Herrens vägledning för att lära och växa på nya och inspirerade sätt.

Hur kan ledarna hjälpa barnen och ungdomarna med deras personliga utveckling?

Broder Owen: Först och främst tror jag att de vuxna ledarna behöver se barnet eller den unge mannen eller den unga kvinnan som Gud ser

dem, det vill säga vem den personen kan bli, inte bara vem han eller hon är nu. Börja med slutet i åtanke. Se långsiktigt. Det här kommer att ta tid. Se vad barnen och ungdomarna kan bli. Utveckla en så bra relation med ungdomarna att när du behöver prata med dem, de då respekterar dig tillräckligt mycket för att lyssna på dig.

Lär också känna föräldrarna. Fråga dem hur du kan hjälpa till. Respektera deras roll som föräldrar.

Syster Jones: I Primär finns inte den struktur med kvorum och klasspresidentskap som unga män och unga kvinnor har. Primärs ledare och lärare, liksom stödbroder och stödsysstrar, hjälper barn som inte har något stöd i evangeliet hemma. Men det är viktigt att alltid respektera relationen mellan barn, ungdomar och deras föräldrar, oavsett hur situationen hemma ser ut. Satsningen Barn och ungdomar kan vara ett sätt att inbjuda hela familjen att komma och se och komma och hjälpa till. Den kan vara ett sätt att stärka hela familjen, oavsett om de är medlemmar i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga eller inte.

Syster Cordon: Vi har många barn och ungdomar utan sina föräldrar i kyrkan på söndagarna men som ändå har kärleksfulla föräldrar. Jag skulle uppmuntra ledarna att lära känna föräldrarna och ta reda på vilka drömmar och förhoppningar de har för sina barn. Vi kan hjälpa till. När vi arbetar jämsides med föräldrarna stärker vi enskilda och deras hem, och uppmuntrar också barnen och ungdomarna att stärka varandras hem.

Vad kan ni säga till överväldigade föräldrar som är rädda att de inte kan hjälpa sina barn lyckas i Barn och ungdomar?

Syster Cordon: Det som är så bra är att vi redan gör det mesta av det här. Familjerna lär sig redan om evangeliet tillsammans. Vi



utför redan tjänande och deltar i aktiviteter. Vi har alltid haft satsningar för personlig utveckling. Men nu fokuserar vi på de sätt varpå Kristus växte.

När vi sitter ner med våra barn tror jag att vi verkligen kommer att gilla det. Lyssna bara på era barns hjärtan på ett normalt, naturligt sätt. Vår himmelske Fader vill att ert barn ska växa, känna glädje och återvända för att bo hos honom. Ni känner hur den Helige Anden vägleder er när ni *tillsammans* strävar efter att göra evangeliet och vår Frälsare Jesus Kristus till en del av varje aspekt i livet.

Syster Jones: Börja på det sätt som fungerar för er familj. Lita på att ni har himlens hjälp. Sök Andens vägledning. Barn och ungdomar blir ett värdefullt redskap för föräldrar. Föräldrar har många krav på sig i dag när de vägleder och fostrar sina barn. Det är lätt att ibland känna sig överväldigad. Programmet Barn och ungdomar hjälper föräldrar skilja på vad som är nödvändigt och vad som är viktigt. Att hjälpa våra familjer lära sig hur vi följer Frälsaren genom den Helige Andens inspiration är nödvändigt för oss alla och medför Herrens kärlek och välsignelser.

Broder Owen: Jag tror att ni verkligen kan hjälpa era barn och ungdomar. Ni behöver inte åstadkomma något stort. Det handlar om att vara trofast och bedjande och att skapa några heliga vanor och rättfärdiga rutiner i familjen. Börja med några grundläggande, rättfärdiga vanor så får ni se underverk hända i era barns liv. ■

SLUTNOTER

1. Se Russell M. Nelson, "Uppenbarelse för kyrkan, uppenbarelse för våra liv", *Liahona*, maj 2018, s. 93–96.
2. Se Russell M. Nelson, "Inledande ord", *Liahona*, nov. 2018, s. 6–8.

RESURSER TILL HJÄLP

I *Liahona*:

- Wendy Ulrich, "Att motivera det uppväxande släktet", *Liahona*, jan. 2020, s. 26.
- Heather Bergeson och Amanda Dunn, "Barn och ungdomar: Ett fokus för vardagen", *Liahona*, jan. 2020, s. 52.
- Joy D. Jones, "Lite bättre varje dag", *Vännen*, jan. 2020, s. V8.
- Brittany Beattie, "Tjäna barn och ungdomar", *Liahona*, dec. 2019, s. 36.

På internet: childrenandyouth.ChurchofJesusChrist.org



Att motivera det uppväxande släktet

Här är fyra förslag på hur du kan hjälpa dina barn sätta och uppnå meningsfulla mål för att växa så som Frälsaren gjorde.

Wendy Ulrich, fil.dr

Som föräldrar och ledare vill vi hjälpa barn och ungdomar att bli lärjungar till Jesus Kristus för livet som motiveras inifrån att tjäna Herren och fullfölja sina personliga livsuppdrag.

Barn och ungdomar är en enkel men kraftfull uppsättning resurser som hjälper barn och ungdomar att växa andligt, socialt, fysiskt och intellektuellt, så som Frälsaren gjorde (se Luk. 2:52). Det här kan hända allteftersom de lär sig och lever efter Jesu Kristi evangelium, deltar i meningsfulla och spännande tjänandetillfällen och aktiviteter samt sätter och uppnår sina mål. Men liksom föräldrarna i berättelsen nedan kanske vi redan känner oss överväldigade utan att behöva lägga till någon annans mål på vår lista. Eller så kanske vi är rädda att våra barn inte växer om vi inte tjuatar på dem.

Målsättningsamtal, exempel 1:

Alana, 15 år, satt tillsammans med sin mamma Rachel och gick igenom en lista de hade gjort över mål som Alana kunde arbeta på. Alanas pappa Jeff gick förbi. "Vilka av de här ska jag göra, pappa?" frågade Alana.

Jeff tittade på klockan, grimaserade lite och tog en titt på listan. "Eh, den här ser lätt ut. Vad sägs om 'Lära mig en psalm utantill'? Den kan du bocka av ganska snabbt. Vad mer ser lätt ut?"

Rachel inflikade en synpunkt med tanke på hur motvillig Alana hade varit att delta i uttagningen för skolans friidrottslag. "Egentligen kanske du behöver pröva på något svårt! Kanske något som har med träning att göra", föreslog hon.

"Å nej!" mumlade Alana och sträckte sig efter mobilen. "Jag tror vi är färdiga här."

Hur kan föräldrar och ledare vara till hjälp?

Föräldrar och ledare kan göra mycket för att hjälpa barn och ungdomar att motiveras inifrån för att anta goda värderingar, göra bra val och glädjas både åt sina framsteg och det de åstadkommer.

Tänk på en period när du var starkt motiverad att arbeta

mot ett mål. Vad motiverade dig? Det är troligt att du såg en möjlighet eller förmåga som du verkligen ville ha eller ett problem som du behövde lösa. Andra personers exempel och stöd inspirerade dig att försöka.

Likasa blir barn och ungdomar motiverade inifrån när de 1) med hjälp av bön bestämmer sig för vad de vill göra (inte bara vad andra vill att de ska göra), 2) gör upp en plan för hur de ska åstadkomma det, 3) inte påverkas överdrivet av belöningar eller straff, och 4) känner att föräldrar och ledare är på deras sida.

1. Hjälp ungdomarna komma fram till vad de helst vill göra

Alla vill något: komma med i ett idrottslag, få mer sömn, känna sig mindre ensam, komma närmare Gud. Herren och hans budbärare frågar ofta: "Vad är det du vill ha?" (se Mark. 11:24; 1 Ne. 11:1–2; Alma 18:15; 3 Ne. 27:1–2; Eth. 2:23–25). Men att veta vad vi vill ha allra mest, inte bara vad vi vill ha just nu, kräver erfarenhet och självrannsakan.

När du tänker på ett barn eller en tonåring som du vill hjälpa, fråga dig själv:

- Hur kan jag sätta nya upplevelser, värderingar och idéer i ett sammanhang där de upplever positiva relationer och har roligt?
- Låter jag dem uppleva konsekvenserna av dåliga val så att de vill göra bättre val?
- När kan jag fråga dem om vad de tror på och värderar? (Se listan "Bra upptäckarfrågor" i slutet av artikeln.)
- Hur kan jag påpeka deras starka sidor? (Pröva med: "Jag ser att du är riktigt bra på att _____. Hur kan du använda det här för att tjäna Herren?")

2. Hjälp ungdomarna att göra upp en plan

När ungdomar väl har satt ett mål är de ofta ganska bra på att göra upp en plan. Yngre barn kan behöva fler idéer. Bidra bara med egna förslag när de har fastnat. Men var uppmuntrande och inta inte försvarsställning om de gillar sina idéer bättre än dina.



För att hjälpa andra göra upp en plan kan du fråga:

- Vilket mål har du? (Abstrakta mål som "Vara vänligare" är svåra att definiera om de inte innefattar specifika handlingar som "Ge någon en komplimang varje dag" eller "Be om ursäkt när jag blir arg".)
- Varför är det här målet viktigt för dig? (Hur hjälper det honom eller henne att leva efter sina värderingar eller bli mer som Frälsaren?)
- Fungerar det att arbeta på det här målet just nu? (Varför eller varför inte?)
- Vad är ett litet enkelt steg du kan ta för att komma igång? (Påminn dem om att handling ger motivation. Hjälp dem att komma igång, eller börja om, med något litet och enkelt.)
- Vad kan du ta till hjälp för att få din plan att fungera? (Man kan skapa påminnelser, lägga ut uppmuntrande ord, göra en uppställning eller ett tids-schema för att följa framsteg, undanröja frestelser, skaffa de rätta verktygen eller be om hjälp.)
- Vad kan sätta hinder i vägen för dig? Hur kan du hantera dem? (Hjälp honom eller henne att komma ihåg sin plan, bli nyfiken på vad som gick fel, öva mer på det som är svårt, prova en ny strategi eller justera målet.)

För att hjälpa andra igenom bakslag kan du berätta om upplevelser från ditt eget liv eller din familj om personer som ställdes inför prövningar och var motståndskraftiga. Du kan också fråga:

- Vad har du provat? Vad mer kan du prova?
- Vem kan hjälpa till? Hur kan jag hjälpa till?
- Vilka idéer får du när du ber om det här?

3. Var försiktig med belöningar och bestraffningar

Små belöningar kan motivera någon att prova något nytt, göra en svår uppgift roligare eller användas för att fira

framgångar. Men om belöningar används överdrivet mycket kan de faktiskt försvaga motivationen. De som redan tycker om en uppgift gör den vanligtvis mer sällan, inte oftare, om de får betalt för att göra den eftersom de inser att det inte är värt att göra den bara för att få en belöning. Och även om barn behöver uppleva konsekvenserna av dåliga val lär de sig att vara rädda för och undvika personer som straffar dem, i stället för att internalisera bra värderingar.

Naturligtvis förväntar man sig att få betalt på sitt jobb, där en bonus eller ett erkännande också kan ge feedback

som är till hjälp. Men när det gäller att följa evangeliet och uppnå personliga mål är det inre belöningar som motiverar mest i det långa loppet. Inre belöningar är bland annat att

- känna Anden
- känna ett band till föräldrar, ledare och vänner
- leva efter sina värderingar
- lära, prova nya saker och lösa problem
- ha roligt
- göra skillnad på ett positivt sätt.

Hjälp ungdomar att se och sätta värde på sådana inre belöningar. Och ge ibland en liten relaterad belöning för att fira ett väl utfört arbete!

4. Hjälp ungdomarna att känna din kärlek

Kärleksfulla relationer är något av det som har störst inverkan på andras värderingar, mål och motivation. Hur har andra kommunicerat att de verkligen älskar och värdesätter dig? Hur avgör du vem du tryggt kan vara ärlig mot vad gäller dina misstag eller svårigheter? Om du egentligen inte kände dig älskad hemma, vad tror du då att du behövde som du inte fick?

Dina svar kan hjälpa dig förstå hur du ska få ungdomar att känna att du värdesätter dem och att de kan känna sig trygga med dig.

Med övning och himlens hjälp kan vi motivera och ha ett inflytande på det uppväxande släktet.



Målsättningssamtal, exempel 2:

Alana, 15 år, satt tillsammans med sin mamma Rachel och gick igenom en lista över mål som Alana kunde arbeta på när hennes pappa Jeff gick förbi. "Vilka av de här ska jag göra, pappa?" frågade Alana.

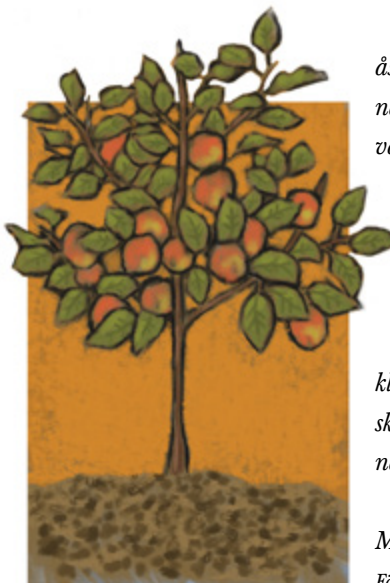
Jeff tittade på klockan, grimaserade lite och tog en titt på listan. "Eh, den här ser lätt ut. Vad sägs om 'Lära mig en psalm utantill'? Den kan du bocka av ganska snabbt. Vad mer ser lätt ut?"

Jeff hejdade sig. Något kändes inte rätt, så han tog sig tid att tänka på vad det var.

Jag är sen, tänkte han. Jag vill bara få det här överstökad. Jag är inte så bra på att vara förälder. Hmmm. Han tittade på sin dotter och insåg att han också hade andra känslor. Hopp. Glädje. Det här handlade inte bara om att bocka av en lista. Det handlade om hennes tillväxt. Och det var en chans att stärka bandet till henne. Ett leende spred sig över hans ansikte.

"Låt oss tänka lite på det här", sa han. "Vi kan väl skriva ner det som var och en har känt sig manad att arbeta på den senaste tiden?"

"Eh, okej", sa Alana. Rachel tog fram penna och papper, och så satt de i några minuter och tänkte och skrev.



"Okej", sa Rachel. "Vad gör vi nu?"

Alana kom ihåg något. "Jag tror att vi ska be om det och sedan välja ett mål och göra upp en plan. Men pappa, tror du verkligen att vår himmelske Fader bryr sig om vilket mål jag väljer?"

Jeff tänkte för ett ögonblick. "Du har många bra idéer, så vår himmelske Fader kanske bara vill att du ska välja en att börja med. Men jag är fullkomligt säker på en sak. Vår himmelske Fader bryr sig om dig."

"Jag vet att du vill använda dina gåvor för att åstadkomma en förändring", tillade Rachel, "så om något av det här är viktigare, är jag säker på att vår himmelske Fader hjälper dig att känna det."

Alana log, och kom sedan ihåg: "President Nelson har bett ungdomarna att göra en grundlig utvärdering av våra liv. Kan jag hämta det jag skrev?"

"Javisst!" sa Jeff och log. Han tittade på klockan igen. "Oj, jag måste rusa. Ta fram det du skrev så pratar vi under middagen, okej? Jag har några frågor som kan vara till hjälp."

"Jättebra!" sa Alana och log. "Och pappa? Mamma? Tack!" ■

Författaren bor i Utah, USA.

BRA UPPTÄCKARFRÅGOR

För att hjälpa barn och ungdomar inse vad de helst av allt vill kan du gå igenom de här frågorna med dem:

Vem beundrar du? Varför då?

Hur vill du bli behandlad? Hur vill du behandla andra?

Vilka löften i skrifterna, profeternas lärdomar eller din patriarkaliska välsignelse verkar vara viktiga för din framtid?

Vad vill du ha mer eller mindre av i ditt liv?

När är du glad och engagerad i livet? Vad gör du då?

Vad skulle du göra med ditt liv om du inte var rädd för att misslyckas?

Vilket problem har du som stör dig nu för tiden?

Vad tror du Herren vill att du ska ha och att du ska göra?

Vad vill du pröva på eller lära dig i år? Varför då?

Vilka mål har du den här veckan? Varför kan de vara viktiga för Herren?

När vi pratar hör jag att du säger att du vill _____.

Stämmer det? Något mer?

En reservoar av vittnesbörd

Under mitt första år på high school skildes mina föräldrar. I många år hade jag sett min pappa låta bli att ta sakramentet. Jag visste att han hade svårt med att hålla buden, men jag förstod inte omfattningen eller hur länge han hade kämpat med det. Det var först när mina föräldrar berättade för mig om hans uteslutning som min syster och jag till slut fick veta detaljerna.

”Jag hatar dig!” skrek jag gråtande, om och om igen. Jag var rasande. *Hur kunde han göra så här mot vår familj? tänkte jag. Hur kunde han ljuga för oss så länge?*

Den första chocken och ilskan varade inte länge. Inom några veckor hade min ilska gett vika för tomhet. Först var tomheten en lättnad efter ilskan och smärtan jag hade känt, men så småningom gick lättnaden över i desperation. Det kändes som om livet raserades runt omkring mig. Mer än någonsin tidigare behövde jag känna en koppling till himlen. Jag behövde känna Guds kärlek, vägledning, frid och helande.

Snart var det dags för generalkonferens. Under ett av mötena lyssnade jag och väntade på att få känna Guds tröst. Men den kom inte. Där i den mörka sakramentssalen tänkte jag: *Jag kan inte känna den Helige Anden, men jag är säker på att han är här. Han måste vara här.* När jag tänkte den tanken började jag komma ihåg alla små bekräftelser jag hade fått på att skrifterna är sanna, att Joseph Smith var en profet, att min himmelske Fader hade välsignat min familj och att jag känner frid när jag håller buden.

Det var som om jag hade en reservoar av vittnesbörd.

Ju mer jag tänkte på mina tidigare andliga bekräftelser, desto mer insåg jag att fastän jag så innerligt ville känna Anden så hade det ingen betydelse att jag inte kunde känna hans inflytande i just det ögonblicket. Jag hade redan ett lager av stilla, beständiga bekräftelser om att evangeliet är sant.

Den kunskapen stärkte mig och gav mig en önskan att fortsätta hålla buden också när det inte verkade ge några omedelbara välsignelser. Gradvis kände jag min himmelske Faders och Frälsarens kärlek mer i mitt liv. Genom att hålla mig nära dem, fastän jag inte alltid kunde känna deras närhet, fick jag en obestridlig frid och ett starkare vittnesbörd om Frälsarens evangelium. Det här fortsätter att ha ett inflytande på mig nu när jag ställs inför osäkerhet eller bedrövelse. Jag vet att jag kan lita på min himmelske Fader och Frälsaren och att de botar, upplyfter och stärker mig och var och en av oss. ■

Anonym, Utah, USA



Det hade egentligen ingen betydelse att jag inte kunde känna Anden i det ögonblicket. Jag hade redan ett lager av stilla, beständiga bekräftelser.

Skulle han förstå?

Ar 2005 fick jag för tidigt födda trillingar: Milena, Mateo och Nelson. Milena var frisk men de båda pojkarna fick komplikationer. Mateo dog av komplikationerna tre månader efter sin födelse.

En månad efter att vi hade förlorat Mateo fick vi veta att Nelson hade cerebral pares och var döv. Vi var förkrossade. Läkarna sa att han aldrig skulle kunna gå. I det ögonblicket var vi tacksamma för vår kunskap om Jesu Kristi evangelium. Det hjälpte oss förstå varför vi upplevde motgångar i livet.

Med tro och hårt arbete kunde Nelson lära sig gå och kommunicera genom teckenspråk. Det gick mycket bättre för honom än vad hans läkare hade förutsagt. Han har vuxit upp lycklig i vår familj och i evangeliet.

Trots Nelsons begränsningar har vi haft flera mål för honom: att han skulle

förstå innebörden av dopet innan han döptes, att han skulle ta emot aronska prästadömet vid tolv års ålder och att han skulle besöka templet och utföra dop för de döda.

Nelson fyllde tolv 2017. Vi hjälpte honom förbereda sig för att utföra dop för de döda. Det var svårt för honom att förstå att de som har dött utan dop behöver vår hjälp. En kort tid efter Nelsons födelsedag åkte han, Milena, hans äldre syskon Franco och Brenda och andra ungdomar från vår församling till Córdoba tempel i Argentina. Tempelpresidenten hälsade dem välkomna och talade till dem om vikten av ställföreträdande dop. Jag satt med Nelson och gjorde tecknen för honom.

Det dröjde inte länge förrän det var hans tur. När han gick ner i dopbassängen undrade vi om han verkligen skulle förstå.

När Nelson kom ner i vattnet blev han känslösam. I det ögonblicket vittnade den Helige Anden för oss om att han faktiskt förstod att han gjorde något för sina avlidna förfäder som de inte kunde göra för sig själva. Vi visste att han förstod att släktingarna på andra sidan slöjan var glada för att vi hjälpte dem. Anden vittnade också för oss att Mateo var där för att stötta sin bror och syster. När Nelson kom upp ur vattnet var han så glad.

Sedan dess har Nelson döpts och konfirmerats för många släktingar, bland annat min pappa som dog 2016. Vi älskar templet. Att tjäna där har blivit en av våra familjetraditioner. Varje gång vi är där minns vi den där speciella dagen. ■

Miriam Rosana Galeano, Córdoba, Argentina

Att tjäna i templet har blivit en av våra familjetraditioner. Varje gång vi åker dit tänker vi på Nelsons speciella dag.



"Enligt hans visdom som vet allt"

När jag kom till missionärsskolan som heltidsmissionär upptäckte jag att jag hade mycket att lära. Jag gjorde mitt bästa för att studera, stärka mitt vittnesbörd och bygga på grunden jag redan hade. Jag bad, ställde en fråga till min himmelske Fader och sökte sedan efter svar. Den vanan förändrade mitt liv.

En dag när jag verkade som missionär i Peru fick en äldste ett brev om att hans bästa väns pappa oväntat hade dött. Hans ögon fylldes av tårar. "Varför lät vår himmelske Fader det här hända?" grät han.

Den frågan genomträngde mitt hjärta. Den kvällen knäböjde jag och ställde samma fråga till min Fader i himlen. När jag sedan sökte i Mormons bok fastnade mina ögon på 2 Nephi

2:24, som lyder: "Men se, allt har gjorts enligt hans visdom som vet allt."

Den versen trängde in i mitt hjärta och stannade där. Jag skrev ett kort till äldsten och tog med det skriftstället som en del av mitt vittnesbörd. Jag försäkrade honom om att allt skulle bli bra eftersom vår himmelske Fader gör allting enligt sin visdom. Vi kan lita på honom eftersom han älskar oss och vet allting.

Omkring ett och ett halvt år senare verkade jag i bergen i Peru när jag fick ett oväntat telefonsamtal från min missionspresident. Han sa att min pappa hade drabbats av ett slaganfall och att hans tillstånd var kritiskt. Pappa avled efter en kort tid. Jag var helt förkrossad och plågades av frågor som: "Hur kan jag någonsin komma över det här?"

Jag bad till min himmelske Fader om ett svar. Mest av allt ville jag veta varför pappa behövde tas bort utan att jag ens fick en chans att ta farväl. Jag vände mig till Mormons bok, öppnade den och läste samma ord jag hade gett till den där äldsten många månader tidigare: "Men se, allt har gjorts enligt hans visdom som vet allt." De orden svepte in mig som i en filt och gav mig tröst när jag kände mig vilsen.

Min jordiske far var borta, men min himmelske Fader skulle alltid finnas där för mig. Vår himmelske Fader gör allting enligt sin visdom, och när vi söker och gör vårt bästa för att förbereda oss så kan vi få värdefulla svar. ■

Christopher Deaver, Kalifornien, USA

När jag verkade i bergen i Peru fick jag ett oväntat samtal från min missionspresident.



Min nya kallelse att tjäna i templet bekräftade för mig att Herren hade fört mig till rätt plats i rätt tid.



Ett storslaget nytt kapitel

Jag avslutade ett kapitel i mitt liv när jag blev änka i oktober 2010. Vid den tiden arbetade jag som utbildare i södra Frankrike. En olycka på arbetet begränsade min rörlighet och jag var frustrerad över att jag inte fick tillbaka min hälsa och styrka så snabbt. Jag hade haft ett givande yrkesliv i elva år. Jag älskade mitt arbete. Jag hade många vänner. Men nu uppfyllde jag inte längre kraven för mitt jobb.

Jag måste erkänna att efter att ha följt Visionsordet i över 33 år så undrade jag varför jag inte kunde springa och inte bli trött eller gå och inte bli matt (se L&F 89:20). Till slut var jag tvungen att pensioneras tidigare än väntat och avsluta ännu ett kapitel i livet.

Jag bodde hos min dotter när hon fick veta att hennes arbetsgivare skulle förflytta henne till Parisområdet. Jag bestämde mig för att följa med henne och starta ett nytt kapitel i livet på en ny plats.

En kort tid efter vår ankomst dit kallades vi båda att tjäna i Paris tempel. Min kallelse att tjäna i templet bekräftade för mig att jag var på rätt plats i rätt tid eftersom Herren hade fört mig dit. Jag har fått mycket glädje av att tjäna i Herrens hus regelbundet, och det är underbart att dela stunder i templet tillsammans med min dotter. Det fyller mitt hjärta med glädje!

I dag ser jag den stora välsignelse som först var dold bakom ett hälsoproblem.

Det var svårt att bli mindre rörlig, att inte kunna utföra mitt arbete och att behöva pensionera mig tidigt. Men jag vet att vår Herre Jesus Kristus bar mig. Han har hjälpt mig ta det lugnare och finna den vila, det hopp och den frid som nu är en så stor del av mitt liv.

Varje gång jag går in genom dörrarna till templet känner jag den Helige Anden. I svåra tider, med så många påtryckningar från världen, är det underbart att veta att Herren har gett oss heliga platser där allting är ordnat och vackert. Jag känner mig oerhört tacksam för det här nya kapitlet av tempeltjänande i mitt liv. Det är storartat! ■

Sylvie Cornette, Île-de-France, Frankrike



Joseph Smith



Samuel Smith



Lucy Mack Smith



Hyrum Smith



Hiram Page



De tre vittnena
Martin Harris David Whitmer Oliver Cowdery



Rhoda Greene
(Brigham Youngs syster)



Sally Parker



William McLellin



Rebecca Williams

Att veta är bra, men det räcker inte

Här är redogörelser från några av de första medlemmarna i kyrkan som fick höra vittnesbörd av Mormons boks vittnen.

Steven C. Harper

Lärare i kyrkans historia och lära vid Brigham Young University

Att få höra vittnesbördet från ett av Mormons boks vittnen kan vara nästan lika bra som att se guldplåtarna eller en ängel. Många av de första medlemmarna i kyrkan fick den möjligheten.

Här följer redogörelser från flera medlemmar som pratade med Mormons boks vittnen. Vi kommer dock att se, som president Russel M. Nelson har sagt, att det är trevligt att få ett vittnesbörd om Mormons bok, ”men det räcker inte!”¹

Rebecca Williams: ”Deras ord är trovärdiga”

Rebecca Swain Williams hörde flera av Mormons boks vittnen i Ohio med början 1830. Hon vittnade för sin far och sina bröder: ”Jag har hört samma redogörelse från flera i familjen [Smith] och av de tre vittnena själva. Jag hörde dem förkunna under ett offentligt möte att de såg en helig ängel komma ner från himlen med plåtarna och lade fram dem framför deras ögon.”

När Rebeccas familjemedlemmar förkastade hennes vittnesbörd lät hon sig inte rubbas. Hon fortsatte att älska dem, be för dem och värdesätta sin fars goda råd. Hon fortsatte också vittna för honom om att Mormons boks vittnen hade sagt sanningen: ”De är män av god karaktär och deras ord är trovärdiga. ... De har sett en Guds ängel och talat med honom.”²

I slutet av 1830-talet, en period av omfattande avfall från kyrkan, förblev Rebecca trofast och valde att hålla fast vid Mormons boks lärdomar.³

William McLellin: ”Nödgd ... att erkänna att Mormons bok var sann”

En morgon 1831 hörde en ung skollärare som hette William McLellin att några män som var på väg till Missouri skulle predika om en ny bok som beskrevs som ”en

uppenbarelse från Gud". Han skyndade sig dit för att lyssna på dem. Han hörde David Whitmer vittna om att han hade "sett en helig ängel som förkunnade

för honom att uppteckningen var sann". Han fick en stark önskan att få veta om deras vittnesbörd var äkta. Han följde dem nästan 65 mil till Independence i Missouri där han träffade och intervjuade andra vittnen, bland annat Martin Harris och Hyrum Smith.⁴

William intervjuade Hyrum i flera timmar. "Jag frågade ingående om detaljerna i framkomsten av uppteckningen", skrev William. Följande morgon, när han hade bett om att bli vägledad till sanningen, insåg han att han var "nödgad som en ärlig man att erkänna att Mormons bok var sann och trovärdig".⁵

Under åren som följde prövades och stärktes Williams tro av hans val och av den förföljelse som kyrkans medlemmar fick utstå. När medlemmarna i Jackson County i Missouri attackerades blev Williams vän Hiram Page, ett av de åtta vittnena, nedklubbad och piskad av män som sa att de skulle låta honom gå om han förnekade Mormons bok. "Hur kan jag förneka det jag vet är sant?" sa Hiram, och de fortsatte slå honom.

William stärktes av Hiram vittnesbörd – och var förståeligt nog livrädd för att bli slagen. När William hörde att männen i området hade utfärdat en belöning åt den som fångade in honom och Oliver Cowdery så gav de sig av och gömde sig i skogen med David Whitmer. Där intervjuade William två av de tre vittnena. "Jag har inte sett en öppen syn i hela mitt liv", sa han, "men ni män säger att ni har det, och därför vet ni med säkerhet. Nu vet ni att våra liv ständigt är i fara, om nu pöbelhopen får tag på oss. Säg mig nu i fruktan för Gud: Är Mormons bok sann?"

"Broder William", sa Oliver, Gud sände sin heliga ängel för att förkunna att dess översättning är sann, och därför vet vi. Och om än pöbelhopen dödar oss, måste vi dö i vår förkunnelse av dess sanning."

David tillade: "Oliver har sagt dig den högtidliga sanningen, ty det är omöjligt att vi har blivit vilseledda. I fullkomlig uppriktighet förkunnar jag att den är sann!"⁶

David, Martin, Hiram, Oliver och William fick var och en veta att Joseph Smith översatte Mormons bok med Guds kraft. De

visste att evangeliet som var skrivet på guldplåtarna var sant. Men senare lät de frustrationer gentemot Joseph ligga och gnaga tills de slutade följa lärdomarna i Mormons bok.

Efter att ha sett deras val vittnade profeten Joseph Smith inte bara om att Mormons bok var sann – "den mest felfria boken av alla på jorden och vår religions slutsten" – utan också om att vi skulle komma "närmare Gud genom att följa dess lärosatser än genom någon annan bok".⁷

Sally Parker: "Stark i tron"

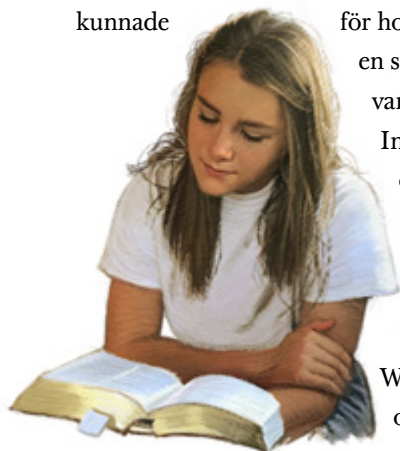
Sally Parker var granne till Lucy Mack Smith i Kirtland, Ohio. "Hon berättade allting", skrev Sally. När hon frågade Lucy om hon hade sett plåtarna, "sa [Lucy] nej, det var inte meningen att hon skulle se dem, men hon hade hållit i och lyft dem, och jag trodde på allt hon sa för jag bodde nära henne i åtta månader och hon var en av de bästa kvinnor man kan tänka sig."

År 1838 hörde Sally även Hyrum Smith vittna: "Han sa att

han hade sett plåtarna med sina ögon och rört vid dem med sina händer."⁸

I slutet av 1830-talet när många lämnade kyrkan sörjde Sally Parker förlusten av deras vänskap och förnyade sin beslutsamhet att följa lärdomarna i Mormons bok.

"Jag avser att hålla fast vid tron som är som ett senapskorn", skrev Sally. "Jag känner dess kraft i hjärtat nu. Jag



är lika stark i tron som jag var när vi döptes och lika beslutsam. Jag avser att hålla fast vid evangeliet till döden.”⁹

Rhoda Greene: ”Han hade Guds ande”

Lucy Mack Smith talade under generalkonferensen 1845, efter det att alla vittnen om Mormons bok i hennes familj hade dött i sjukdom eller blivit dödade. Hon återgav en berättelse från hennes son Samuels första mission.

Samuel, ett av de åtta vittnena, besökte Rhoda Greene i hennes hem. Hennes make utförde en mission för en annan kyrka. Samuel frågade Rhoda om hon ville ha en bok. ”Det är en Mormons bok som min bror Joseph översatte från plåtar som legat nedgrävda”, förklarade han.

Rhoda tog emot boken för att läsa den och visa den för sin man. När Samuel återvände senare sa Rhoda att hennes man inte var intresserad och att hon inte kunde köpa boken. Sorgsen tog Samuel boken och skulle gå. Rhoda sa senare till Lucy att Samuel hade stannat till och tittat på henne. ”Hon hade aldrig sett en man se sådan ut”, sa Lucy i sitt konferenstal. ”Hon visste att han hade Guds ande.”

”Anden förbjuder mig att ta den här boken”, sa Samuel till Rhoda, som knäböjde och bad Samuel att be tillsammans med henne. Hon behöll boken, läste den och fick ett vittnesbörd om den. Det gjorde också hennes man så småningom. De valde att följa dess lärdomar hela livet.

”Och så började verket”, vittnade Lucy, ”och sedan spreds det vidare som ett senapskorn.”¹⁰

Rhoda Greene är min anmoder. Jag stärks av hennes vittnesbörd om Mormons bok och av de nedtecknade vittnesbörderna från vittnena och de personer som hörde dem. Jag stärks av deras val att följa det som Mormons bok lär.



Var och en av oss kan vara ett nutida vittne om Mormons bok när den Helige Anden bekräftar för oss att boken är sann. Jag läste klart Mormons bok en kort tid innan jag åkte ut som missionär. Sedan knäböjde jag och bad en enkel bön men med ärligt uppsåt, ett uppriktigt hjärta och tro på Jesus Kristus (se Moro. 10:3–4). Jag fick en stark känsla som sa: Du vet redan att den är sann. Den kom med en frid som jag aldrig har haft en önskan att motstå. Jag har vetat sedan dess att Mormons bok är sann.

Men det räcker inte. President Russell M. Nelson har sagt: ”Närhelst jag hör någon, inklusive mig själv, säga ’Jag vet att Mormons bok är sann’, vill jag utbrista: ’Vad trevligt, men det räcker inte!’ Vi måste känna intensivt, ’i djupet’ av våra hjärtan, att Mormons bok otvetydigt *är* Guds ord. Vi måste känna det så intensivt att vi aldrig skulle vilja leva ens en enda dag utan den.”¹¹ President Nelsons ord är sanna. Min fortgående strävan att följa Mormons boks lärdomar har fört mig närmare Gud än någonting annat. ■

SLUTNOTER

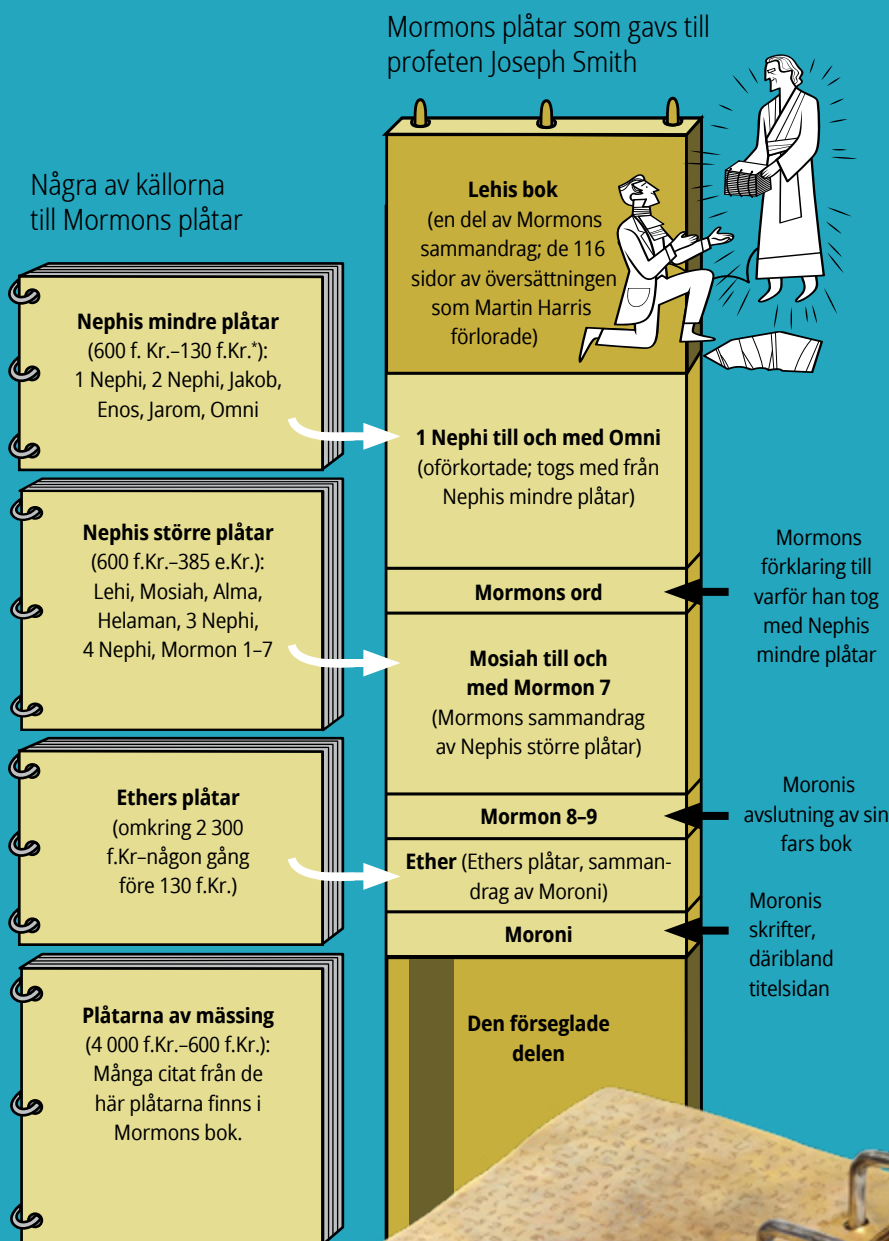
1. Russell M. Nelson, ”Mormons bok: Hur skulle ditt liv vara utan den?” *Liahona*, nov. 2017, s. 3.
2. Rebecca Swain Williams till Isaac Swain, Youngstown, New York, 12 juni 1834, standardiserad stavning. Se transkription och fotografier av brevet i Janiece Johnson, ”Give Up All and Follow Your Lord”, *BYU Studies*, vol. 41, nr 1 (2002), s. 97–102.
3. Se också Janiece Lyn Johnson, ”Rebecca Swain Williams: Steadfast and Immovable”, *Ensign*, apr. 2011, s. 38–41.
4. Se *The Journals of William E. McLellin: 1831–1836*, red. av Jan Shipp och John W. Welch, (1994), s. 29–33.
5. *The Journals of William E. McLellin*, s. 33, standardiserad användning av stor begynnelsebokstav.
6. I *William E. McLellin’s Lost Manuscript*, red. av Mitchell K. Schaefer (2012), s. 165–167.
7. Joseph Smith, i inledningen till Mormons bok. För en analys av den här läran, se Scott C. Esplin, ”Getting ’Nearer to God’: A History of Joseph Smith’s Statement”, i *Living the Book of Mormon: Abiding by Its Precepts*, red. av Gaye Strathearn och Charles Swift (2007), s. 40–54.
8. I Janiece L. Johnson, ”’The Scriptures Is a Fulfilling’: Sally Parker’s Weave”, *BYU Studies*, vol. 44, nr 2 (2005), s. 116, 115.
9. I Johnson, ”’The Scriptures Is a Fulfilling’”, s. 117.
10. Lucy Mack Smith, ”This Gospel of Glad Tidings to All People”, i Jennifer Reeder och Kate Holbrook, red., *At the Pulpit: 185 Years of Discourses by Latter-day Saint Women* (2017), s. 24.
11. Russell M. Nelson, ”Mormons bok: Hur skulle ditt liv vara utan den?” s. 63.

Mormons bok skrevs av många forntida profeter som nedtecknade sina ord på olika uppsättningar metallplåtar. De här uppteckningarna sammanställdes senare och blev Mormons plåtar, eller guldplåtarna som Joseph Smith översatte.

Samtal

Jämfört med allt som kunde ha nedtecknats på guldplåtarna inspirerades Mormon och andra att bara välja en liten del till Mormons bok (se Morm. ord 1:5 och 3 Ne. 26:6). Hur kan vetskapen om det här ändra ditt perspektiv på kapitlen som vi har i dag? ■

Vilka plåtar kom Mormons bok ifrån?



* Årtalsangivelser motsvarar den ungefärliga tidsperiod som de olika plåtarna omspanner.

6-12 JANUARI

1 Nephi 1-7

Juda rikes huvudstad, fylld av politiska intriger och ondska. Det senaste årtiondet har varit särskilt olycksbringande. Kungarna i Juda dödades eller tillfångatogs. Judar bortfördes till Babylon. Profeter som Jeremia hotades och fängslades. Det är inte konstigt att Herren uppmanade Lehi att fly (se 1 Ne. 2:1-2).

- BEFOLKNING:

25 000

(stor stad med forna mått mätt)

- TERRÄNG: öken, bördiga dalar, böljande kullar
- VALUTA: **pengar per vikt** (silver, koppar, guld; inga mynt)
- SPRÅK: **Hebreiska**
- ARBETSKRAFT: hantverkare, köpmän, slavar (anses vara en del av familjen); **de flesta bedriver också jordbruk**
- MAT: frukt, bröd, oliver, fikon, gryta
- KLÄDER: **grov ull, sandaler**; vita mantlar för präster

Hur var Jerusalem på Lehis tid?



- RELIGION: **korrumperad, avgudadyrkan**; falska profeter förkunnar frid; trumpetandet av bagghorn tillkännager dagliga böner
- SOCIAL STRUKTUR: **patriarkalisk**, med stadens *äldster*, *släktöverhuvuden* och *de mäktiga*, eller "män av förnäm börd"
- FAMILJER: hushållen består av flera **hem som omger en gårdsplan**, ledda av fadern. Inbegriper sönernas familjer, ogifta döttrar, mosttrar/fastrar och äldre släktingar.
- MILITÄR: **ingen förnärvarande**. De soldater som finns är babylonier till vilka Juda är skattskyldig. ■

VECKA

2

Januari 2020

39

Vad symboliserar frukten i Lehis syn?



Vad symboliserar frukten, som är ”det mest begärliga av allt”, i Lehis syn? (1 Ne. 11:22).

”Trädets frukt är en symbol för välsignelserna av [Jesu Kristi] försoning. Att äta av frukten representerar att vi tar emot de förrättningar och förbund som gör att försoningen helt kan verka i vårt liv” (David A. Bednar, ”Lehis dröm: Hålla fast vid ledstången”,

Liahona, okt. 2011, s. 34).

De här förrättningarna är dop, konfirmation, sakramentet, prästadömsordinationer för män och tempelförrättningar.

Hitta frukten

Ledstången av järn, eller Guds ord, leder oss till Jesus Kristus eftersom skrifterna och nutida profeter uppmanar oss att ta del av förrättningar och förbund och hjälper oss förstå Jesu Kristi lärdomar, mission och offer.

- Vilka ord från skrifterna eller från nutida profeter har lett dig till Jesus Kristus?

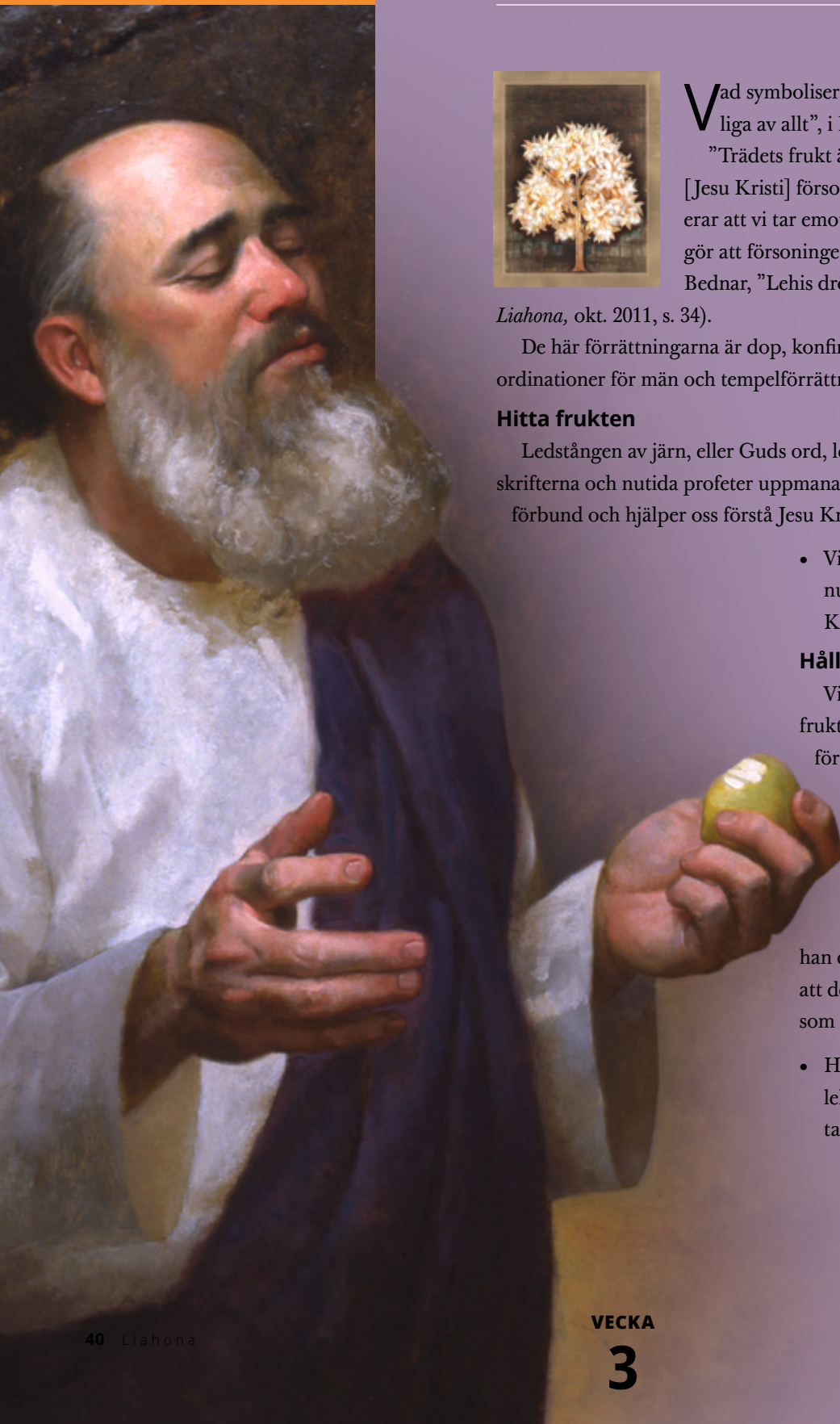
Hålla sig till frukten

Vissa personer i Lehis syn övergav frukten på grund av att de hånades och förlöjligades av andra. Att hålla sig kvar vid frukten är att vara sann mot sina förbund och ofta besöka de platser där förbund ingås.

Dela med sig av frukten

När Lehi hade ätit av frukten ville han dela med sig av den till sin familj så att de kunde få känna den stora glädje som han kände (se 1 Ne. 8:12).

- Hur kan du dela med dig av din kärlek till Jesus Kristus och hjälpa andra ta del av förrättningar? ■



20–26 JANUARI

1 Nephi 11–15

I en syn såg Nephi att många av lärdomarna i Bibeln skulle ändras med tiden men att Gud skulle förbereda ett sätt att återställa de sanningarna (se 1 Ne. 13:26–40).

2

Vi existerade som andar före det här livet och lärde och förberedde oss för jordelivet (se Alma 13:3).



4

Små barn behöver inte dopet eftersom de inte är ansvariga än (se Moro. 8:10). ■

Vilka tydliga och dyrbara ting återställdes genom Mormons bok?

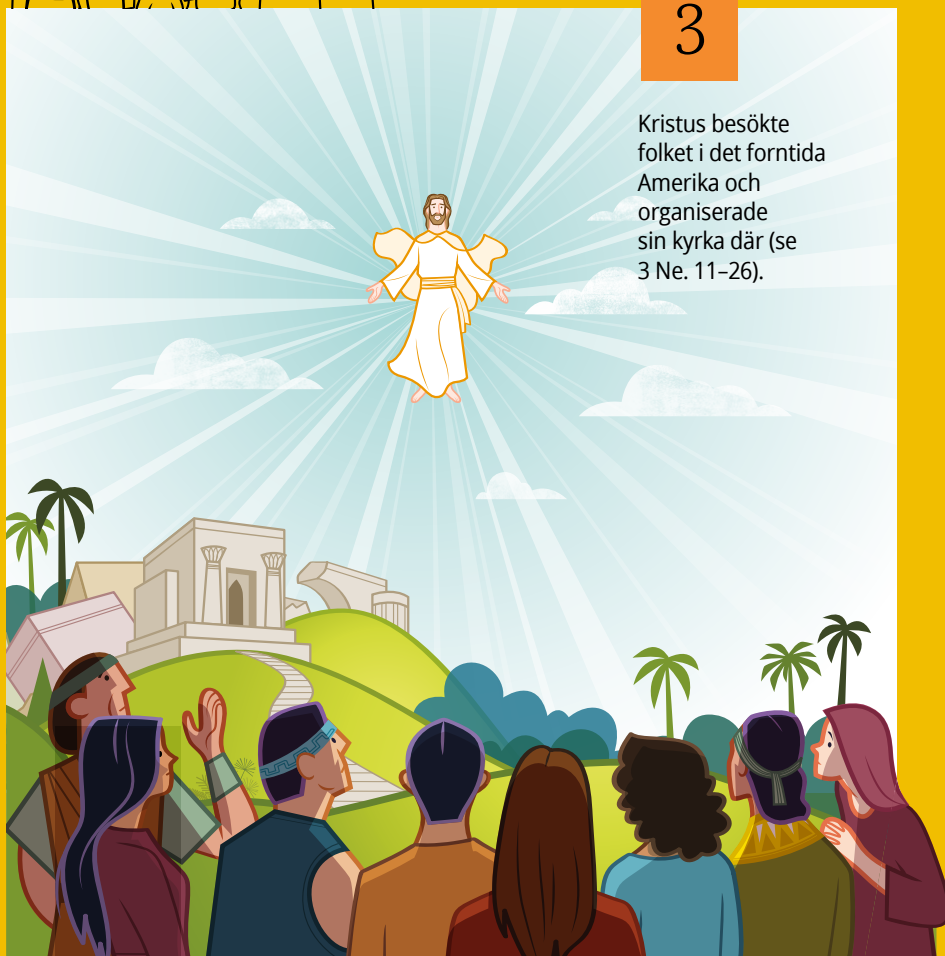
1

Adam och Evas fall var en del av vår himmelske Faders plan (se 2 Ne. 2:22–25).



3

Kristus besökte folket i det forntida Amerika och organiserade sin kyrka där (se 3 Ne. 11–26).



VECKA

4

Januari 2020

41

I den här delen

- 44 Det är vart jag är på väg,
inte var jag har varit
Richard Monson

Endast digitalt

Välja evigheten
Evita Alabodi

Man kan inte skynda på
omvändelse
Leah Barton

Hur jag kom tillbaka till stigen
efter min oplanerade graviditet
Jori Reid

Läs de här artiklarna och mer

- på liahona.ChurchofJesusChrist.org
- i **UV: Aktuellt** (under delen för unga vuxna i appen Evangeliebiblioteket)
- på facebook.com/liahona.

Berätta om din upplevelse

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

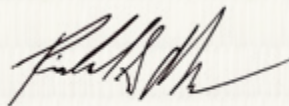
Omvändelse är en gåva

Jag tror att det ibland är lätt för unga vuxna att tro att omvändelse är någonting skrämmande. Det är sant att det kan vara skrämmande att erkänna vad vi har gjort om vi är rädda att det innebär att de vi bryr oss om eller vår himmelske Fader inte älskar oss längre. Med den synen på omvändelse kanske vi frestas att bara erkänna så mycket att vi klarar det som känns som ett prov för att komma till nästa nivå. Men jag har lärt mig av erfarenhet att det här inte är **vad sann omvändelse handlar om**. Omvändelse är inte alltid bekvämt, men om vi förstår hur mycket **Herren älskar oss och vill hjälpa oss** försvinner rädslan när vi utövar vår tro på hans förmåga att göra oss rena. Jag har lärt mig att när jag utövar tro på Kristus genom omvändelse så **måste inte mina tidigare misstag avgöra det som händer nu eller i framtiden** (läs mer i min artikel på sidan 44).

I digitala artiklar påpekar Evita att **sann omvändelse gör oss tacksamma för Frälsaren och hans försoning** och ger oss styrka att stå emot framtida frestelser. Leah tillägger att vi inte ens behöver vänta till sakramentet på söndag. Om vi vänder oss till Herren genom omvändelse varje dag får vi också kraft att bryta små vanor som tar oss bort från honom. Och om vi gör allvarliga misstag, säger Jori att **omvändelseprocessen kan lära oss om Frälsarens kärlek** för var och en av oss.

Omvändelse är en gåva som jag är tacksam över att ha i mitt liv. Gud vet att vi är mänskliga och att vi gör dåliga val ibland. Så ofullkomliga som vi är **finns det ändå hopp** för oss. Om vi litar på Frälsaren så går han med oss på vägen tillbaka till vår Fader i himlen – oavsett hur lång tid det tar.

Med vänlig hälsning
Richard Monson





FOTOGRAFİ FRÂN GETTY IMAGES

UNGA VUXNA



Det är vart jag är på väg, inte var jag har varit

Richard Monson

Mitt liv blev inte riktigt som jag hade tänkt.

Som
artonåring
förväntade

jag mig att verka som heltidsmissionär, gifta mig ganska snart därefter och börja bilda familj vid 25. Nu är jag 32 år. Jag var inte ute som missionär och jag var inaktiv under större delen av mitt vuxna liv. Jag gifte mig – skilde mig – och gifte mig igen.

Eftersom jag flera gånger har gått en stig som avvek från den trånga och smala stigen har jag inte alltid känt att jag passar in i kyrkan. Men jag har kommit att inse att det finns en plats för mig. Mina upplevelser har lärt mig att Frälsarens kraft och kraften i

hans försoning är verkliga och att det viktiga är vart jag går nu, inte var jag har varit.

Jag tror att jag började ifrågasätta vad jag trodde på därför att jag inte var övertygad om att mitt vittnesbörd var starkt nog för att jag skulle kunna verka som missionär. Jag minns att jag tänkte, ungefär när jag gick ut gymnasiet: *Tänk om mitt vittnesbörd inte är mitt helt och hållet? Tänk om jag har litat för mycket på andra personers vittnesbörd?*

Det bekymrade mig. Jag ville gå ut som missionär, men jag undrade om de andliga upplevelser jag hade haft dittills räckte för att göra mig till det som jag ansåg att en framgångsrik missionär skulle vara – någon som var tillräckligt stark andligt sett och som visste

Jag gick in på en stig som vek av från den trånga och smala flera gånger, men genom allt detta har jag lärt mig att Frälsarens kraft och kraften i hans försoning är verkliga.



Jag gick
vilse i mina
jämförelser
av min
**andliga
ställning**
med andras.

tillräckligt mycket om evangeliet för att kunna undervisa andra.

När jag ser tillbaka skulle jag ha bett Gud hjälpa mig förstå rådet som ges i Läran och förbunden 124:97: "Låt honom vara ödmjuk inför mig ... så ska han få del av min Ande, ja, Hjälparen, som ska uppenbara sanningen om allting för honom och i rätta stunden ge honom vad han ska säga."

Men i stället för att fråga Gud gick jag vilse i mina jämförelser av min andliga ställning med andras, och jag var rädd att mina otillräckligheter skulle hindra andra från att ta emot evangeliet.

På egen hand som ung vuxen fortsatte jag försöka få klarhet i vad jag trodde. Jag såg inte problemet med vad jag ansåg vara enskilda beslut som inte avgjorde vem jag var som person. Jag började dra mig undan dem jag älskade eftersom jag visste att de skulle bli besvikna på valen jag gjorde. I stället omgav jag mig med människor som egentligen

inte brydde sig om vad jag gjorde.

En dag drack jag en alkoholhaltig dryck av nyfikenhet. Alkohol blev en del av mitt liv och så småningom ledde socialt drickande till att jag använde alkohol som en krycka för att kunna hantera svåra situationer. De negativa förändringarna i mitt liv under den tiden var inte nödvändigtvis knutna till ett enda val. De hade skett gradvis. Det tog mig två år att inse att de små valen jag hade gjort med tiden hade tagit mig till en plats jag inte ville vara på.

Jag menar nu inte att man måste uppleva det motsatta för att inse att evangeliet är sant. Mitt agerande orsakade inte bara mig lidande utan också människor jag älskade, och en stor del av det var onödigt. Jag är tacksam för att jag kunde ödmjuka mig själv tillräckligt för att inse att 1) jag var olycklig och att 2) jag var lyckligast när jag följde Guds bud. Det här var något jag med säkerhet visste, något jag kunde stå bakom och dela med andra.

Jag gick till min biskop för att ställa saker och ting tillrätta och vi träffades regelbundet för att förbereda mig för att gå ut som missionär. Mina papper var nästan färdiga när jag manades att försäkra mig om att han verkligen förstod några av valen jag hade gjort. Det var inget lätt samtal men jag ville vara ärlig mot Gud mer än jag ville gå ut som missionär. Jag var villig att ta ansvar för det jag hade

gjort fel och lägga fram allt framför honom så att jag kunde bli ren.

En kort tid därefter ställdes jag inför ett disciplinråd. På sätt och vis var det skrämmande att erkänna vad jag hade gjort inför människor som hade varit mina ledare och mentorer i årtal, men när jag tittade mig omkring i rummet kände jag mig lugn. Jag kunde se att de var där för att förstå och hjälpa mig. När jag gick därifrån kände jag Anden försäkra mig om att oavsett vilket beslutet blev så gjorde jag min del och det skulle ordna sig. Gud och ledare som älskade mig skulle arbeta med mig för att få mig dit där jag behövde vara. Jag gick därifrån och kände Frälsarens kärlek och visste att jag inte var utom räckhåll för hans återlösning.

En plats för ofullkomlighet

Trots friden jag kände var det svårt att möta frågorna från personer som undrade varför jag inte var ute som missionär. När jag fortsatte arbeta mig igenom omvändelseprocessen med hjälp av biskopen blev det allt mindre troligt att en mission var en del av min framtid. Jag behövde ta reda på hur jag skulle gå vidare med mitt liv. Vid 21 års ålder var det svårt att veta var jag hörde hemma eftersom jag inte tillhörde några av grupperna med blivande missionärer, återvända missionärer eller gifta unga vuxna.

Det var svårt att dejta. Ibland blev jag behandlad annorlunda efter att jag hade sagt att jag inte hade varit missionär och att jag hade varit inaktiv en tid. Av en eller annan orsak fortsatte nästan inget umgänge efter den första dejten.

Jag var glad att jag så småningom gifte mig i templet, men ibland kändes det som om jag

fortfarande inte passade in någonstans. Jag hade ett vittnesbörd men jag förstod inte hur jag skulle berätta om det för andra, och kyrkans lektioner kändes som prov där mina jämnåriga kunde se mina brister. Eftersom de flesta av dem hade det liv som jag ville ha, trodde jag att de inte hade snubblat lika mycket som jag.

En dag bad biskopen mig komma in på kontoret där han kallade mig att undervisa äldstekvorumet. Jag blev förvånad eftersom jag bara hade varit på äldstekvorumets lektion två gånger under året. Trots att jag kände mig oerhört nervös tackade jag ja. Första söndagen jag undervisade hörde jag mig själv börja med den förmodligen konstigaste introduktionen de någonsin hört:

"Hej, bröder. Jag heter Richard Monson. Jag har inte varit missionär och jag har inte varit aktiv under större delen av mitt vuxna liv. Jag har egentligen inte varit med på äldstekvorumet någon gång eftersom jag inte känner att jag hör hit eller passar in. Jag kommer inte att kunna svara på alla era frågor, men jag hoppas att ni deltar så att

Jag insåg att fastän jag inte såg mig själv som en helyllemedlem så **gick jag i samma riktning** som de, och det var viktigast.



vi kan lära tillsammans. Om det är okej med er att det har varit så här med mig så kan vi börja.”

Jag insåg den dagen att jag kunde erkänna för andra – och för mig själv – att fastän jag inte såg mig själv som en helyllemmedlem (någon som har varit missionär, varit aktiv i hela sitt liv och inte gjort några allvarliga misstag) så gick jag i samma riktning som de, och det var viktigast. Till min förundran upptäckte jag att en av männen som jag trodde hade levt ett fullkomligt liv också hade gjort misstag. Jag tror det gjorde det lättare för oss alla att inse att fullkomlighet inte är ett krav för att man ska kunna bidra till klassen eller kyrkan i sin helhet.

Svåra tider och ett beslut

Tråkigt nog fortsatte jag inte att vara aktiv i kyrkan. Jag hade ett jobbigt äktenskap och vände mig till mina tidigare ovanor för att fly från smärtan. Jag började ersätta kyrknärvaro med hobbies.

Tre år gick och jag nådde botten. Jag behövde göra ett val. Kunde jag följa evangeliet oavsett vad som hände i livet? Eller skulle jag bara ge efter för mörkret? Jag visste att om jag bestämde mig för att gå den trånga och smala stigen så innebar det att jag behövde göra mig av med negativa inflytanden. Min önskan att gå tillbaka till kyrkan gjorde det också klart att min fru och jag befann oss på olika vägar. I det tillståndet som vårt äktenskap var då, var vi redan på väg mot skilsmässa.

Jag var rädd. Det fanns ingen garanti för att mina ansträngningar skulle ge mig allt det goda jag ville ha i livet. Men mitt beslut grundades i det jag hade lärt mig årtal tidigare – att jag var lyckligast när jag följde evangeliet. Jag bestämde mig för att vara

helt och hållet hängiven och överlämna mig i Guds händer, oavsett vad som hände. Från den stunden var det jag och han.

Ännu en gång började jag komma tillbaka till kyrkan och ställa mitt liv i ordning. En av de lyckligaste dagarna i mitt liv var när jag fick en tempelrekommendation igen. Jag fann tröst i templet allteftersom mitt äktenskap fortsatte att krackelera och slutligen kom till en ände.

Jag fann min källa till självkänsla

Det var skrämmande att fatta det beslutet, men genom den upplevelsen lärde jag mig att se Guds hand på min resa. Fastän jag hade snubblat var loppet inte förlorat. Jag tävlade inte mot någon annan. När jag litade till Frälsaren för att stärka min självkänsla kunde jag sluta anstränga mig så mycket för att förändra andras syn på mig.

Jag upptäckte att det var okej att sitta ensam i kyrkan eller bredvid medlemmar som befann sig i andra stadier i livet. Jag ansträngde mig för att inte hålla mig gömd och försökte prata med andra i församlingen. Jag gladdes åt att vara med på mina möten i det syfte de är avsedda för.

Det lugnet hjälpte mig också när jag började dejta igen. Fortfarande fick jag inte gå ut på mer än en dejt med samma person så ofta, men jag insåg att jag inte behövde kompromissa med mina normer bara för att jag hade tappat fotfästet tidigare. Jag följde evangeliet så gott jag kunde och var bra nog att dejta personer som följde evangeliet så gott de kunde också.

Till slut fann jag en värdig Guds dotter som jag gifte mig med i templet. Hennes väg skilde sig

mycket från min, men när det gällde kärleken till Frälsaren och insikten om hans försoning så var vi "på samma sida".

Under årens lopp har jag lärt mig att inte låta mitt förflutna eller andra människors godkännande påverka min självkänsla. Jag har släppt tanken att framgång handlar om en och samma serie upplevelser i livet. Alla kan inte se att jag är på den plats jag är nu tack vare sättet jag har tagit mig hit på, och det är okej. Mitt mål är inte att övertyga dem. Mitt mål är att fortsätta omvända mig och komma närmare Frälsaren. Det är tack vare honom som jag, liksom Alma den yngre efter sin omvändelse, "inte längre [sönderslits] av minnet av mina synder" (Alma 36:19). Jag kan känna mig lugn i vetskapen om att det är vart jag är på väg – mot Frälsaren – som har betydelse. ■



Richard Monson bor i Utah och arbetar som projektchef för programutveckling. Han

och hans fru tycker om att köra motorcykel, resa och laga mat tillsammans på fritiden.

Fastän jag hade snubblat var loppet inte förlorat. **Jag tävlade inte mot någon annan.**



Jag gillar verkligen att delta i Barn och ungdomar

därför att jag får sätta mina egna mål som jag ska uppnå.

För ett av målen valde jag att hitta namn på släktingar och utföra dop för de döda för dem. Det krävdes mycket jobb för att lära mig hur man släktforskar, men det kändes så bra varje gång jag hittade ett nytt namn att ta till templet.

När jag väl hade lärt mig hur, fortsatte jag bara eftersom det var så roligt. Snart hade jag för många namn för att jag skulle kunna utföra dopen själv. Så jag och ett helt gäng kusiner besökte templet med namnen jag hade hittat, och tillsammans utförde vi dop och konfirmationer för 172 personer.

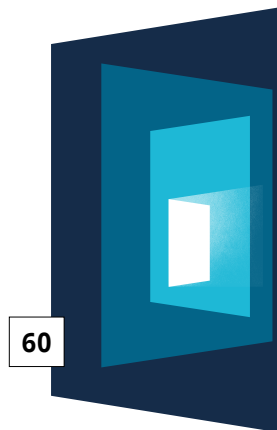
Mina föräldrar arbetar på att utföra resten av tempelförrättningarna för de personerna, vilket är coolt eftersom det känns som om hela min släkt är ett team! Vårt mål är att hjälpa så många av våra förfäder som vi kan.

Släktforskningen har hjälpt mig komma närmare både mina levande släktingar och mina förfäder. Jag är glad att jag nådde mitt mål, och nu hoppas jag att jag kan sätta ett ännu högre mål så att jag kan fortsätta att åstadkomma mer.

Eldon M., 13 år, Ohio, USA

UNGDOMAR

I DEN HÄR DELEN



gå och göra

52 **Barn och ungdomar: Ett fokus för vardagen**

Heather Bergeson och Amanda Dunn

56 **Gå och göra**

Unga mäns och Unga kvinnors generalpresidentskap

59 **Att lösgöra kraften i Mormons bok**

Symmony Ann Park

60 **Ungdomarnas temasång 2020: Jag ska gå och göra**

Nik Day

64 **Sista ordet: Att gå och göra med tillit till Gud**

Henry B. Eyring



BARN OCH UNGDOMAR:

Ett fokus för vardagen

Heather Bergeson och Amanda Dunn

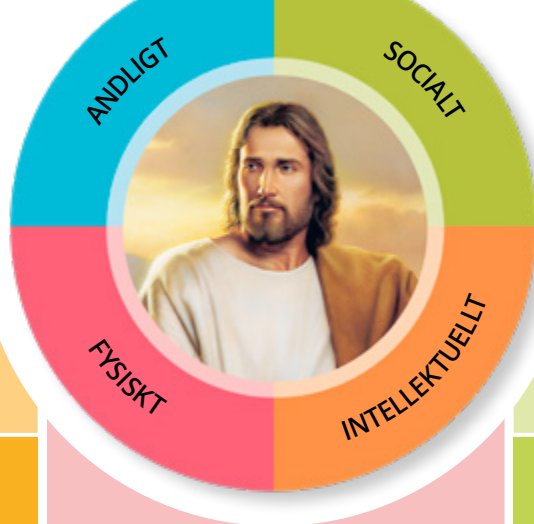
Kyrkans tidningar

Det kanske har förvånat dig att Barn och ungdomar inte har detaljerade checklistor för varje mål du ska uppnå. Du gör redan så mycket som är bra! I stället utformades det här personliga upplägget för att hjälpa dig komma närmare Frälsaren på sådana sätt som har inspirerats av dina behov och intressen.

Huvudsyftet med Barn och ungdomar är att stärka din tro på Jesus Kristus. I Lukas 2:52 står det att när Jesus Kristus var liten så "växte [han] i vishet, ålder och välbehag inför Gud och människor". Han levde ett balanserat liv, och det kan du också göra. Genom att fokusera på de andliga, sociala, fysiska och intellektuella aspekterna av ditt liv kan du bli mer som Frälsaren.

HUR DET FUNGERAR

Barn och ungdomar uppmuntrar dig att växa andligt, socialt, fysiskt och intellektuellt genom att du engagerar dig i evangelie-lärande, tjänande och aktiviteter samt personlig utveckling.



EVANGELIELÄRANDE

Precis som Frälsaren "växte i vishet" (Luk. 2:52) kan du växa i din kunskap och insikt om evangeliet. Med varje evangelieprincip du lär dig får du veta hur Frälsaren kan stärka och välsigna dig i alla aspekter av livet.

Vi har så många resurser vi kan använda för att lära oss mer om evangeliets principer och bli mer som Frälsaren. Grundläggande är till exempel bön, skriftstudier och Andens hjälp. Din familj och kyrkans ledare kan hjälpa dig att lära dig mer om Frälsaren. Studiematerialet för *Kom och följ mig* och seminariet kan vägleda dig i dina studier. När du använder de här resurserna för att lära dig om Jesus Kristus och hans evangelium så förbättras din relation till honom.

TJÄNANDE OCH AKTIVITETER

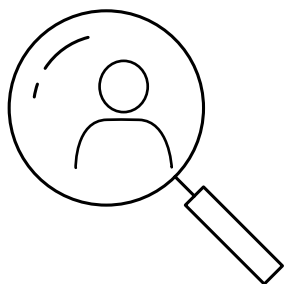
Något av det viktigaste Frälsaren gjorde när han var på jorden var att tjäna andra. Genom att hjälpa din familj och människor i samhället på enkla och naturliga sätt följer du hans exempel och har som föresats att blir mer som han.

Meningsfulla gruppaktiviteter kan hjälpa dig och andra ungdomar att tjäna andra och att växa andligt tillsammans. Roliga, upplyftande aktiviteter är sunda. Och när ni samlas som en grupp unga, trofasta medlemmar kan ni ofta lära och åstadkomma mycket mer än vad du skulle ha gjort på egen hand.

PERSONLIG UTVECKLING

Vår himmelske Fader och Jesus Kristus bryr sig oerhört mycket om dig och om den person du håller på att bli. När du sätter mål att växa och bli den person som din himmelske Fader vill att du ska bli så kan du komma närmare honom och hans Son.

Alla är unika, så dina mål för personlig förbättring bör vara skräddarsydda för dina behov. Om du till exempel vill lära dig spela psalmer på piano kan du ha som mål att öva varje dag. Om du vill bli bättre på att studera skrifterna kan du bestämma en viss tid varje dag när du ska läsa. Sök Andens vägledning för att kunna göra upp en plan som fungerar bäst för dig.



BARN OCH UNGDOMAR ÄR TILL FÖR DIG.

Den person som har störst nytta av det är du! När du sätter egna mål för att studera och följa evangeliet, delta i tjänande och aktiviteter och utvecklas personligen så lär du dig mer om dig själv och vem du egentligen är. Arbetet att bli en lärjunge till Jesus Kristus kan vara en utmaning, men det är det mest givande målet vi kan sätta för oss själva.

TVILLINGSYSTRAR OMSÄTTER BARN OCH UNGDOMAR I HANDLING

Ungdomar som du har redan börjat se välsignelserna av att sträva efter att bli mer som Jesus Kristus i vardagslivet. Danika och Natasha R., 15 år, från Ohio är tvillingsystor och de bestämde sig för att göra just det. Deras pappa är från Thailand, och eftersom Danika och Natasha besöker släktingar där ibland bestämde de sig för att de ville lära sig mer om thaimat och språket thai.

Danika hade som mål att lära sig laga några olika thaisoppor. Hon handlade ingredienser och övade på den nya matlagningstekniken med sin pappa. Natasha ville lära sig kommunicera med sina släktingar i Thailand så hon satte som mål att lära sig ett nytt ord på thai varje dag. Hon tog en webbplats till hjälp med språkstudierna och övade på att uttala ord med sin pappa.



När Danika och Natasha arbetade på sina mål ville de visa vad de hade lärt sig för de unga kvinnorna i sin församling. Deras ledare hjälpte dem organisera en aktivitet där alla fick lära sig mer om Thailand. Under aktiviteten lagade Danika soppa till alla medan Natasha lärde dem några ord på thai.

Systrarna engagerade också sin vän Grace i aktiviteten. Grace hade ett personligt mål att bli bättre på att tala inför åhörare, så hon gav en presentation om hur man använder ätpinnar så att de kunde äta sin soppa!

Genom att arbeta på sina mål och med sina ledare och andra unga kvinnor kunde Danika och Natasha planera en kväll när de hade roligt med sina vänner.





VÄLSIGNELSER AV ATT DELTA I BARN OCH UNGDOMAR

Danika och Natasha säger att de har fått många välsignelser när de har strävat efter att lära sig mer om sin härkomst och firat den tillsammans med sin familj och andra unga kvinnor. Deras upplevelse kom inte utan svårigheter. Natasha förklarar: "Jag gick i skolan medan jag lärde mig thai så det var ibland svårt att få tid till att göra det." Danika tillägger: "Under aktiviteten hade jag lite problem med att laga soppan själv eftersom pappa inte var där." Men systerarna är överens om att det var värt besväret i slutändan.

Danika säger: "Jag gillar att jag kunde vara med pappa, och det hjälpte mig att komma närmare min familj." Hon säger också: "Genom att sätta och uppnå personliga mål kom jag närmare Jesus Kristus och det gav mig en tydligt sätt att hjälpa mig själv och andra. I stället för att bara sitta och inte göra något särskilt hade jag ett visst schema att följa och hålla mig till, och det gav mig mer tid att tänka på Kristus."

Natasha säger att genom att sätta och hålla sina mål "kunde jag tänka ingående på vad jag behövde och ville göra för

att komma närmare Kristus". Hon säger också att fastän hon har ändrat fokus till ett nytt mål kände hon sig inspirerad att fortsätta lära sig thai: "Mitt ursprungliga mål var att lära mig thai så att jag kan prata med mina släktingar i Thailand, så jag vill fortsätta lära mig thai så att jag kan prata med dem."

Danika och Natashas balanserade inställning till sin personliga utveckling hjälpte dem att lära sig mer om sin pappas kultur, ha roligt med vänner och komma närmare sin familj och Frälsaren – och det är det som Barn och ungdomar handlar om.

När du deltar i Barn och ungdomar kan du också bygga relationer med din familj, andra ungdomar och församlingsmedlemmar och särskilt Frälsaren i din fokusering på hur du kan bli ditt bästa jag. ■

Tips för hur du kan delta i Barn och ungdomar

Det bästa sättet att börja med din tillväxt är att under bön sätta personliga mål så att de fungerar för dig, din familj och dina omständigheter. Här är några tips:

1. Sök personlig uppenbarelse

Din himmelske Fader vägleder dig när du söker och följer inspiration.

2. Det är inte bara i kyrkan

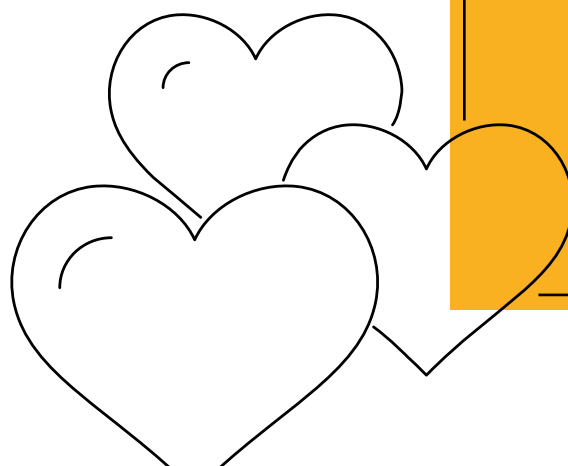
Du får ut mest av Barn och ungdomar om du gör upp planer för förbättring inom alla områden i livet, inte bara kyrkans möten och aktiviteter.

3. Engagera din familj

Familjemedlemmar kan hjälpa dig utveckla dina mål och följa dina framsteg.

4. Tillämpa och dela med dig av det du lär dig

När du delar med dig av det du lär dig till familj, dina vänner och andra så följer du Herrens befallning att sprida evangeliet och samla Israel.



An abstract geometric design featuring a dark blue background. A large, light blue, three-dimensional rectangular shape is positioned in the upper right, with a white rectangular cutout in its top face. The year '2020' is printed in a bold, light blue font on the right side of the dark blue area.

2020

gå och göra



Handla i tro

Unga kvinnors generalpresidentskap

Vårt tema i år är inriktat på orden "gå och göra", en djärv föresats som den trofaste profeten Nephi gav uttryck för i 1 Nephi 3:7. Men den kanske mest tröstingivande delen av den här versen kommer när Nephi lär att Herren alltid "[bereder] en utväg" för att hans arbete ska kunna utföras.

Uppfattningen att Gud ska bereda vägen för dig kommer ur en djupgående tro. Nephi visste att om Gud bad honom att göra något så skulle Gud också hjälpa honom att genomföra uppgiften. Och vi vet att det var tack vare Nephis tro och tillit till Herren som han lyckades hämta mässingsplåtarna.

Liksom Nephi kan vi också ha tron att "gå och göra". Du kanske inte alltid förstår varför du får vissa uppmaningar från kyrkans ledare eller dina föräldrar eller ens vissa maningar från den Helige Anden. Det är inte alltid lätt att förstå, eller det kan till och med kännas som om det är omöjligt att göra. Men "ingenting är omöjligt för Gud" (Luk. 1:37). När du går framåt i tro upptäcker du att Gud alltid har en anledning och en plan.

Gud kommer aldrig att be dig göra något som han vet att du inte kan göra. Han kommer aldrig att se till att du misslyckas. Men han kanske ber dig göra något som kräver stark tro och att du lyssnar på Anden för att få vägledning.

Nyckeln till att få tron till att "gå och göra" är att utveckla tilltro. När du har tilltro till Herren så litar du på att han hjälper dig utföra varje uppgift. Tänk på det – du sändes hit till jorden vid den här tiden därför att du är redo och kapabel att utföra Herrens verk här och nu. Du har blivit utvald till att leva i den här tiden därför att Herren litar på dig.

Välsignelserna du får av att handla med tro och tillit är ofattbara. Du får veta din identitet och ditt syfte i ett större och mer fokuserat perspektiv, din tillit till Jesus Kristus och hans försoning ökar och du får veta att du är bra nog, med Herrens hjälp. ■





Var som Nephi

Unga mäns generalpresidentskap

Nephi sa till sin far: "Jag ska gå och göra det som Herren har befallt" (1 Ne. 3:7). Häri gav han oss ett inspirerande exempel på tro och ihärdig lydnad. Nephis beslutsamhet att gå och göra var rotad i två betydelsefulla egenskaper som vi alla kan utveckla: hans vittnesbörd om Herren och hans profeter och hans andliga motståndskraft.

Utveckla ett vittnesbörd

Nephi var lydig därför att han hade sökt efter och fått ett eget vittnesbörd om Herrens befallningar till hans far (se 1 Ne. 2:16–20). Han visste att det skulle bli svårt att hämta mässingsplåtarna. Men till skillnad från sina bröder visste han att Herren skulle vara med honom och bereda vägen så att de kunde genomföra det.

Den här tron på Gud och hans profet välsignade och stärkte Nephi under hela hans liv och hjälpte honom utföra mirakulösa saker. Liksom Nephi kan vi göra storslagna saker i livet när vi strävar efter att lyda råden vi får från levande profeter, den Helige Andens viskningar och skrifterna. Till exempel har Herrens profet i dag, president Russell M. Nelson, bett oss hjälpa till att samla Israel och förbereda för Frälsarens återkomst.¹

När vi studerar Guds ord och lyder det stärks vår tro och vi känner en beslutsamhet i hjärtat att fortsätta vara lydiga, även när vi vet att det blir svårt.

Utveckla andlig motståndskraft

Nephis exempel lär oss också om motståndskraft som en kristuslik egenskap – att arbeta sig igenom svårigheter i stället för att leta efter en lätt utväg. Det finns stunder i livet när vi alla blir ombedda att göra svåra och krävande saker. I sådana situationer blir vi välsignade om vi litar till vår tro på Kristus och väljer "det svåra och rätta i stället för det felaktiga och lätta".²

När du ställs inför ett svårt beslut eller en svår uppgift får du hjälp att hålla ut med en sådan "gå och göra-attityd". När du trofast följer vägledningen du får visar du Herren att han kan lita på dig och stärka din tro på Jesus Kristus.

När du trofast arbetar på att utveckla ditt vittnesbörd, din andliga motståndskraft och "gå och göra-attityden" så välsignar, stärker och stödjer Herren dig i år och hela livet. ■

SLUTNOTER

1. Se Russell M. Nelson, "Israels hopp" (världsomfattande andakt för ungdomar, 3 juni 2018), [HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org](https://www.hopeofisrael.churchofjesuschrist.org).
2. Thomas S. Monson, "Val", generalkonferensen i april 2016.

Att lösgöra kraften i **MORMONS BOK**

Symmony Ann Park

Under min mission i Filippinerna höll min kamrat och jag en särskilt mäktig lektion om vikten av att studera Mormons bok varje dag. I slutet av lektionen vittnade min kamrat så starkt om skriftstudier att jag aldrig hade hört något liknande tidigare. Hon vittnade om att hennes studier av Mormons bok gav en ny kraft till hennes liv som var omöjlig att förklara.

Det var uppenbart att hennes upplevelse med Mormons bok hade förändrat hennes liv, och jag ville uppleva samma sak.

Jag bestämde mig den kvällen för att läsa Mormons bok igen. Från början.

Jag tillbringade en hel del tid på mina knän och försökte förklara att jag ville uppleva den omvändelse och kraft som kommer från den Helige Anden.

Svaret jag fick var: läs. Bara läs.

Så det gjorde jag. Jag fördjupade mig i läsningen med en ny iver. Jag läste uppmärksamt varje vers, kapitel och sida. Medan jag läste hittade jag verser som besvarade mina frågor, lindrade min oro och lyfte bördor hos dem som jag undervisade.

Efter omkring en månad insåg jag att någonting inom mig började förändras.

Min förmåga att älska andra ökade, jag hade mer hopp om framtiden, jag kunde arbeta flitigare och längre varje dag, jag var mer fokuserad på arbetet och jag började känna stor glädje.

En dag i mina studier hittade jag ett citat av president Ezra Taft Benson (1899–1994), tidigare president för kyrkan: "Det finns en kraft i [Mormons bok] som kommer att börja flöda in i era liv i det ögonblick som ni allvarligt börjar studera boken. ... När ni börjar hungra och törsta efter dessa ord, kommer ni att finna liv i mer och mer överflöd."¹

När jag fortsatte studera började jag verkligen förstå vad han menade. Jag *fann* liv i mer överflöd.

När jag ser tillbaka är jag övertygad om att en av anledningarna till att jag hade den kamraten var så att jag kunde vara där den kvällen och höra hennes vittnesbörd. Det kändes som om allt det goda i livet – kärlek, hopp, tillit, hårt arbete, beslutsamhet och glädje – förstärktes.

Det fanns större ljus i mitt liv, och jag visste att det var verkligt. ■

Författaren bor i Arizona, USA.

Hur kan du lösgöra kraften i Mormons bok i ditt liv?

1. Läs dagligen.
2. Studera ämnesvis.
3. Använd studiehandledningen.
4. Samtala med andra.

"Jag lovar att om ni under bön studerar Mormons bok *varje dag* fattar ni bättre beslut – *varje dag*."²

SLUTNOTER

1. Ezra Taft Benson, "Mormons bok – slutstenen i vår religion", *Nordstjärnan*, jan. 1987, s. 4.
2. Russell M. Nelson, "Mormons bok: Hur skulle ditt liv vara utan den?" *Liahona*, nov. 2017, s. 62.

Jag ska gå och göra

Ungdomarnas temasång 2020

Eftertänksamt ♩ = 78

Text och musik: Nik Day

First system of the musical score. It consists of a vocal line and a piano accompaniment. The key signature is two sharps (F# and C#), and the time signature is 4/4. The first measure is marked with a chord of A. The second measure is marked with a chord of C#m. The third measure is marked with a chord of F#m.

Second system of the musical score. It consists of a vocal line and a piano accompaniment. The key signature is two sharps (F# and C#), and the time signature is 4/4. The first measure is marked with a chord of D. The second measure is marked with a chord of A. The third measure is marked with a chord of C#m.

1. Vart jag än vänd - er mig,
2. När ork - en svik - er mig

när and - ra läm - nar mig
och mörk - ret sänk - er sig

Third system of the musical score. It consists of a vocal line and a piano accompaniment. The key signature is two sharps (F# and C#), and the time signature is 4/4. The first measure is marked with a chord of D. The second measure is marked with a chord of A. The third measure is marked with a chord of C#m.

*(endast andra versen)

Fourth system of the musical score. It consists of a vocal line and a piano accompaniment. The key signature is two sharps (F# and C#), and the time signature is 4/4. The first measure is marked with a chord of F#m. The second measure is marked with a chord of D. The third measure is marked with a chord of A.

vet jag att Fräls - ar - en är med mig.
så ser jag ljus - et av hans kär - lek.

Han led - er mig var natt
*(Min väg kan ver - ka lång,)

Fifth system of the musical score. It consists of a vocal line and a piano accompaniment. The key signature is two sharps (F# and C#), and the time signature is 4/4. The first measure is marked with a chord of F#m. The second measure is marked with a chord of D. The third measure is marked with a chord of A.

Sixth system of the musical score. It consists of a vocal line and a piano accompaniment. The key signature is two sharps (F# and C#), and the time signature is 4/4. The first measure is marked with a chord of C#m. The second measure is marked with a chord of F#m. The third measure is marked with a chord of D.

för att han har lov - at att han all - tid vand - rar här bred - vid mig. När jag
kan-ske känns den allt - för trång, men jag blir upp - lyft av hans när - het. Ja, han

Seventh system of the musical score. It consists of a vocal line and a piano accompaniment. The key signature is two sharps (F# and C#), and the time signature is 4/4. The first measure is marked with a chord of C#m. The second measure is marked with a chord of F#m. The third measure is marked with a chord of D.

13

8

tyngs av liv - et lätt - ar han min bör - da, så vad han än ber mig
ger mig all den styr - ka jag be - höv - er, så vad han än ber mig

13

Bm⁷ A E Bm⁷

16

8

om om ska jag gö - ra det, ly - da Gud i allt. Jag ska gå och

16

D A C#m

19

8

gö - ra det Her-ren har be - fallt. När mitt liv känns tungt och svårt är han där, min

19

F#m D A

22

8

vän, ger mig all sin kär - lek och vis - ar ut - väg - en, vis - ar ut - väg -

22

C#m F#m D

Till Coda ☪

25 1. 2.

en. en så jag kan kor - sa ök - nen och seg-la öv - er hav -

25 A E F#m

28 et. _____ Ja, vart han än sänd - er mig, tar _____ jag mig dit. _____

28 E⁷ A

30 _____ Jag gör all - ting _____ han ber mig gö - ra, för han led - er mig till - ba -

30 D E

32 ka till sin tryg - ga famn. Jag ska ly - da Gud, ly - da Gud i

32 Bm⁷ D E A

36 D.S. al Coda

allt. Jag ska gå och gö - ra det Her-ren har be - fallt. När mitt liv känns

36 C#m F#m D

CODA

39

en, vis - ar ut - väg - en.

39 A C#m F#m

42

Vart jag än vänd - er mig,

42 D A

44

när and - ra läm - nar mig vet jag att Fräls - ar - en är med mig.

44 C#m F#m D

Att gå och göra med tillit till Gud

President Henry B. Eyring
andre rådgivare i första presidentskapet

Den unge Nephi i Mormons bok väcker en önskan inom oss att utveckla en sådan tillit till Herren att vi lyder hans befallningar.

Nephi stod inför fara och sannolik död när han sa de tillitsfulla ord som vi alltid kan och måste känna i hjärtat: "Jag ska gå och göra det som Herren har befallt, för jag vet att Herren inte ger människobarnen några befallningar utan att bereda en utväg för dem att utföra det som han befäller dem" (1 Ne. 3:7).

En sådan tillit kommer av att man känner Gud. Mer än något annat folk på jorden har vi, genom de underbara händelser som åtföljde evangeliets återställelse, känt tacksamhet över det som Gud har uppenbarat om sig själv så att vi kan lita på honom.

För mig började det 1820 med en ung pojke i en skogsdunge på en gård i staten New York. Pojken Joseph Smith jr gick till en undanskymd plats där han knäböjde i bön med fullständig förtröstan på att Gud skulle svara. Varje gång jag läser hans redogörelse ökar min tillit till Gud och hans tjänare:

"Jag [såg] en ljuspelare aldeles över mitt huvud, klarare än solen, som sänkte sig gradvis tills den föll på mig. ...

När ljuset vilade på mig såg jag 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 sa, medan han pekade på den andre: *'Denne är min älskade Son. Hör honom!'*" (JS-H 1:16–17).

Fadern uppenbarade för oss att han lever, att Jesus Kristus är hans älskade Son och att han älskade oss tillräckligt för att sända den Sonen för att frälsa oss. Och eftersom jag har ett vittnesbörd om att han kallade denne pojke till profet, litar jag på hans apostlar och profeter i dag och dem de kallar att tjäna Gud.

Du visar att du litar på Gud när du lyssnar för att lära dig och omvända dig, och sedan går ut och gör det som han befäller. Om du litar på Gud tillräckligt för att lyssna efter hans budskap av uppmuntran, tillrättavisning och vägledning så ska du finna dem. Och om du sedan går ut och gör det som han vill att du ska göra, växer din förmåga att lita på honom och med tiden övervåldigas du av tacksamhet över att finna att han i sin tur litar på dig. ■

Från ett tal under generalkonferensen i oktober 2010.



gå och göra



"Och det hände sig att jag, Nephi, sa till min far: 'Jag ska gå och göra det som Herren har befallt, för jag vet att Herren inte ger människobarnen några befallningar utan att bereda en utväg för dem att utföra det som han befäller dem.'"

1 NEPHI 3:7

JESU KRISTI
KYRKA

AV SISTA DAGARS HELIGA

ChurchofJesusChrist.org/youth

UNGA VUXNA

**REDO FÖR
EN NY START?**

*Unga vuxna berättar
hur de har omvänt sig och
riktat sig mot Frälsaren.*

42



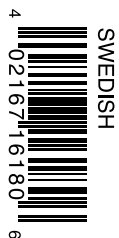
UNGDOMAR
**2020 ÅRS
UNGDOMSTEMA**

56, 60,
64

FÖRÄLDRAR
**ANVÄND DET HÄR
LÄSSCHEMAT FÖR
MORMONS BOK I
ÅRETS STUDIER!**

V12

JESU KRISTI
KYRKA
AV SISTA DAGARS HELIGA



Vännen

Läs
**Mormons
bok!**

Se sidan V12



**President
Russell M.
Nelson**

Vår värdefulla Mormons bok



ILLUSTRATION STEVE JAMES

Hur värdefull är Mormons bok för dig? Om du blev erbjuden diamanter eller pärlor eller Mormons bok, vad skulle du välja? Mormons bok är verkligen Guds ord. Den undervisar om Jesus Kristus.

Jag uppmanar dig att läsa i Mormons bok varje dag. Be och fundera över det du lär dig.

När du gör det lovar jag följande:



Anpassad från "Systrarnas roll i Israels insamling", Liahona, nov. 2018, s. 68–70 och "Mormons bok: Hur skulle ditt liv vara utan den?" Liahona, nov. 2017, s. 60–63.



Du känner dig närmare Herren.



Du fattar bättre beslut – varje dag.



Din himmelske Fader hjälper och inspirerar dig.



Du kan övervinna frestelser.



Den tröstar dig, gör dig stark och uppmuntrar dig.



Förändringar och underverk börjar ske.



Hur är Mormons bok värdefull för dig?

I år samlar vi på berättelser, fotografier och teckningar om vår värdefulla Mormons bok. Vi visar och publicerar några av dem i tidningen!



Ari K., 9 år, Nuevo León, Mexiko

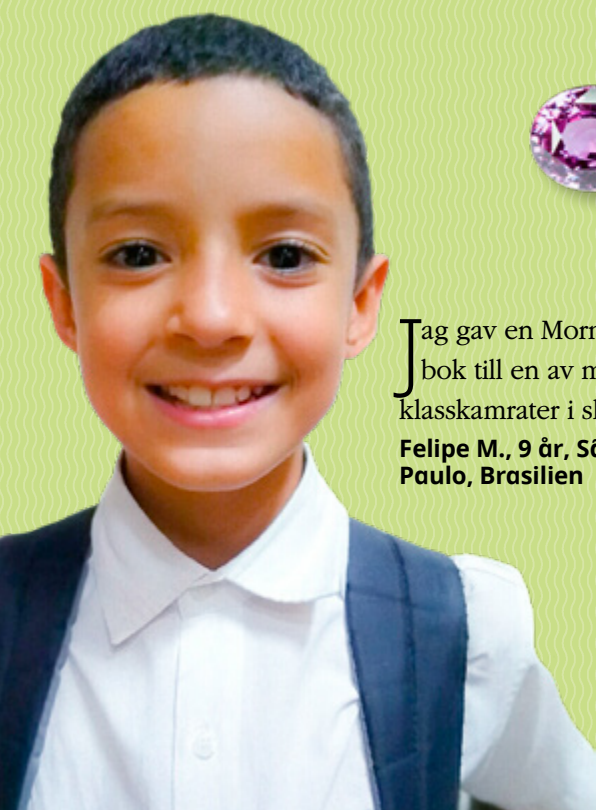


När jag lärde mig läsa gav mamma en Mormons bok till mig och bad mig läsa den som en förberedelse för mitt dop. Sedan dess har jag läst i den varje dag. Min favoritberättelse är när Lehi hittade Liahona.

Keyla S., 7 år, Mexico City, Mexiko



"Livets träd",
Russell K., 8 år,
North Carolina, USA

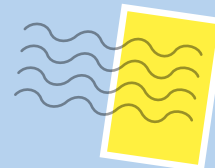


Jag gav en Mormons bok till en av mina klasskamrater i skolan.

Felipe M., 9 år, São Paulo, Brasilien

SKICKA OSS ETT KONSTVERK ELLER EN UPPLEVELSE!

1. Rita en bild, ta ett fotografi eller skriv om Mormons bok.
2. Skicka det till oss! Se omslagets baksida för att få veta hur.
3. Läs *Vännen* varje månad för att se hur olika barn följer president Nelsons uppmaning att läsa Mormons bok.



Batbayar och boken

Richard M. Romney

Kyrkans tidningar

(Baserad på en sann berättelse)

Det var en blåsig dag i Mongoliet. Nioårige Batbayar gick hem från busshållplatsen efter skolan. Han drog jackan tätare om sig i blåsten. Som väl var, var det inte så långt till hans morförelärs hus, där han bodde.

”Hej!” sa Batbayar när han kom in.

”Välkommen hem”, sa mormor. ”Jag gjorde några *khuushuur* som mellanmål.”

”Tack!” Batbayar sträckte sig efter en av de varma, kryddiga köttpirogerna.

”Vänta! Börja inte äta förrän missionärerna kommer”, sa morfar. ”De kommer vilken minut som helst.”

Batbayar tyckte om när missionärerna från mormor och morfars kyrka kom på besök. Han lärde sig alltid så mycket av dem. Men det var bara ett problem.

”Kommer de att be mig läsa i Mormons bok igen?” frågade Batbayar. ”Att läsa är svårt för mig.”

”Det är därför de har med sig en annan bok i dag”, sa mormor.

”Vilken bok?” frågade Batbayar.

”Det får du se”, sa morfar.

Snart kom missionärerna. De åt mormors goda



köttpirogerna tillsammans. Sedan sa Batbayar:

”Mormor säger att ni har med er en bok till mig.”

”Jag tror att du kommer att tycka om den här boken”, sa syster Heitz. ”Det finns många bilder i den.”

Batbayar tittade på omslaget. *Berättelser ur Mormons bok* stod det. På bilden på omslaget var det några som byggde en båt.

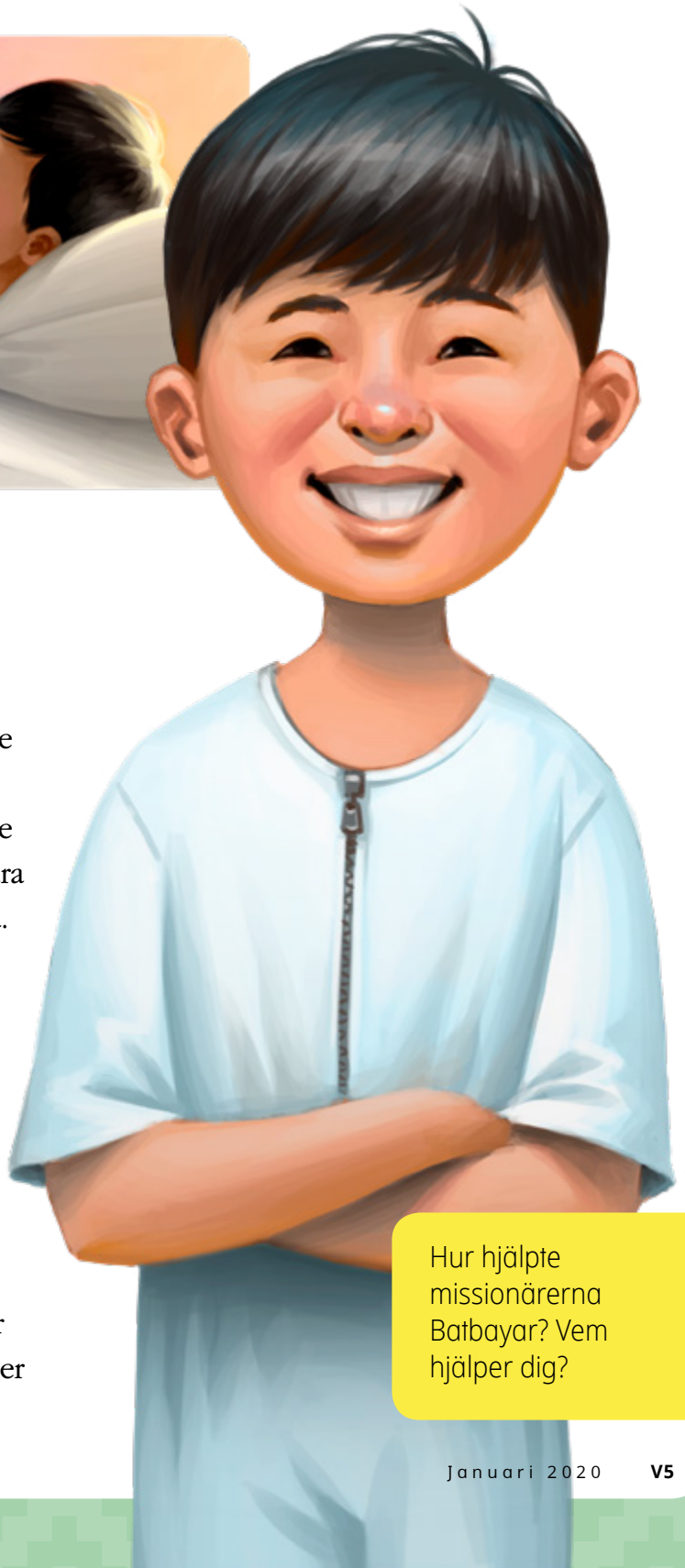
”Jag kommer ihåg den berättelsen”, sa Batbayar. ”Det var en som inte visste hur han skulle bygga en båt. Så han bad. Och Gud hjälpte honom.”

”Det stämmer”, sa syster Enkhtuya. ”Vill du försöka läsa den här boken? Sedan kan du be för att få veta om det den undervisar om är sant.”

”Det ska jag”, lovade Batbayar.

Den kvällen läste han i boken med bilderna. Han läste berättelsen om båten. Sedan bad han. Han somnade medan han tänkte

med bilder



på mannen som byggde båten och hur Gud hjälpte honom.

Efter det läste Batbayer en berättelse varje kväll. Sedan bad han. Och varje kväll somnade han medan han tänkte på det han hade läst.

När systemmissionärerna kom tillbaka lärde de Batbayer mer om Jesus Kristus. Batbayer fick lära sig om profeter. Han fick lära sig om Guds bud. Han fortsatte följa med mormor och morfar till kyrkan. Och han fortsatte att läsa och be.

En dag hade Batbayer något viktigt att berätta för sina morföräldrar. "När jag läste berättelserna i boken med bilder kändes det bra i hjärtat", sa han. "När jag ber känner jag att de är sanna. Jag tror att jag vill döpas."

I dag är Batbayer medlem i kyrkan. Han har blivit bättre och bättre på att läsa. Och han läser fortfarande i Mormons bok varje kväll! ●

Hur hjälpte missionärerna Batbayer? Vem hjälper dig?

Hej
från
Mongoliet!



**Vi heter
Margo och
Paolo.**

**Vi reser
världen runt för
att lära oss om Guds
barn. Häng med till
Mongoliet!**

Mongoliet ligger i Asien,
mellan Kina och Ryssland.

Det finns fler hästar i
Mongoliet än det finns
människor. På mon-
goliska festivaler ordnas
det med bågskytte, brott-
ning, dans och god mat.

Det finns omkring 3 miljoner invånare i Mongoliet och
omkring 12 000 medlemmar i kyrkan. Vad ser du i den här
bilden som är likadant som i din familj? Vad är annorlunda?



Det här är *Mopmohpi Hom*,
Mormons bok.

Många familjer
i Mongoliet bor
i huvudstaden
Ulaanbaatar.



Andra familjer bor på landet. De bor i tält
som kallas *ger* och de har boskapshjordar
med djur som jakar, hästar och kameler.

Jakar är som
små kor, bara
med mer hår!



Möt några av våra vänner från Mongoliet!



Jag vet att Jesus Kristus är
Guds Son och att han älskar
mig och alla barn överallt. Jag
tycker om att gå i Primär för
när jag går dit kan jag lära
mig om Jesus.

Bilegt, 7 år



Jag vet att vi har en levande
profet, president Russell M.
Nelson. Han undervisar om
sådant som är sant.

Gerelchimeg, 4 år

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

**Är du från Mongoliet?
Skriv till oss! Vi vill gärna
höra från dig!**



Joy D. Jones
Primärs
generalpresident

Lite bättre varje dag

När jag var liten spelade jag fiol. Jag ville att det skulle låta fint. Jag ville spela för mina föräldrar och ville att de skulle säga: "Å Joy, vad fint det låter!" Men det lät inte fint. Det gnisslade!

Ibland när jag inte övade sa min lärare: "Joy, har du övat den här veckan?" Det fick mig att vilja öva så att jag kunde spela bättre nästa vecka.

När jag ser tillbaka var det en bra upplevelse att spela fiol eftersom det var svårt. Även om jag inte alltid tyckte om att öva så lärde jag mig mycket av att ha som mål att öva lite varje dag.

Det är det jag hoppas att du ska göra. Försök att bli lite bättre varje dag. Din himmelske Fader förväntar sig inte att du ska kunna göra allt på en gång. Livet handlar om att lära och växa lite i taget. Han vill att du ska fortsätta försöka. Och han vill att du ska tycka om att utvecklas!

Ibland är vi hårda mot oss själva. Vi tänker: "Jag misslyckades. Jag kan inte göra det", och så ger vi upp. Men

Frälsaren säger: "Fortsätt. Jag är här och hjälper dig!" Tack vare Jesus Kristus behöver vi inte göra det ensamma. Vi kan resa oss och försöka igen med hans hjälp. Det är det som livet handlar om.

Om det är en sak som jag önskar att du kunde veta i ditt hjärta så är det att din himmelske Fader älskar dig. Du kanske upplever svåra saker, men du har förberetts för att komma till jorden i den här tiden. Bara fortsätt kämpa och sprida ditt ljus. Din himmelske Fader välsignar och vägleder dig när du följer förbundsstigen. ●



Kyrkan har en ny bok, *Handledning för barn*, som är till för barn i åldrarna sju år och uppåt. Den kan hjälpa dig att lära och utvecklas!



Växa som Jesus

Du kan använda den nya boken *Personlig utveckling:Handledning för barn* som hjälper dig att växa på samma sätt som Jesus växte när han var i din ålder. Det är också ett kul sätt att pröva på nya saker!

Andligt

Jesus växte i välbehag inför Gud.



Socialt

Jesus växte i välbehag inför människor.



Fysiskt

Jesus växte i ålder.



Intellektuellt

Jesus växte i vishet.

”Jesus växte i vishet, ålder och välbehag inför Gud och människor” (Luk. 2:52).

Jag bad om förlåtelse



**Minchan K., 11 år,
Gyeonggi-do, Sydkorea**

En dag i skolan retade några av mina klasskamrater en annan elev genom att kalla honom olika saker. Det såg kul ut så jag gjorde det jag också. I några veckor retade jag och mina vänner honom.

Flera veckor senare berättade pojken hur det kändes. Han blev sårad av våra ord fastän han låtsades som om han inte brydde sig om att vi retade honom. Han sa att han grät varje kväll. Jag började nästan gråta när han berättade det. Jag ville hjälpa honom och bestämde mig för att be om förlåtelse för det jag hade sagt till honom.

Så dagen därpå gick jag fram till honom och lade armen om hans axlar. Jag sa: "Förlåt så mycket för att jag retade dig." Han nickade och ögonen fylldes av tårar.

Men de andra barnen fortsatte att reta honom. Då kom jag att tänka på det jag hade lärt mig i min primärklass: Välj det rätta.

Jag sa modigt till mina klasskamrater: "Sluta reta honom! Vet ni hur svårt det här har varit för honom? Säg förlåt för det ni har gjort och var hans vän."

Men de ville inte ändra sig så lätt. I stället blev de arga på mig och sa: "Vad har hänt med dig helt plötsligt? Du retade honom också!"

Jag var fortfarande ledsen för det jag hade gjort. Så jag sa: "Jag har redan bett om förlåtelse. Jag vill att ni ska förstå hur det känns för honom och sluta reta honom också."

En av dem bad om förlåtelse och vi tre blev goda vänner. Några retar honom fortfarande, men det känns bättre för honom eftersom han har oss. Jag ska välja det rätta och hjälpa en vän i nöd. ●



VÄNLIGHETSUTMANING

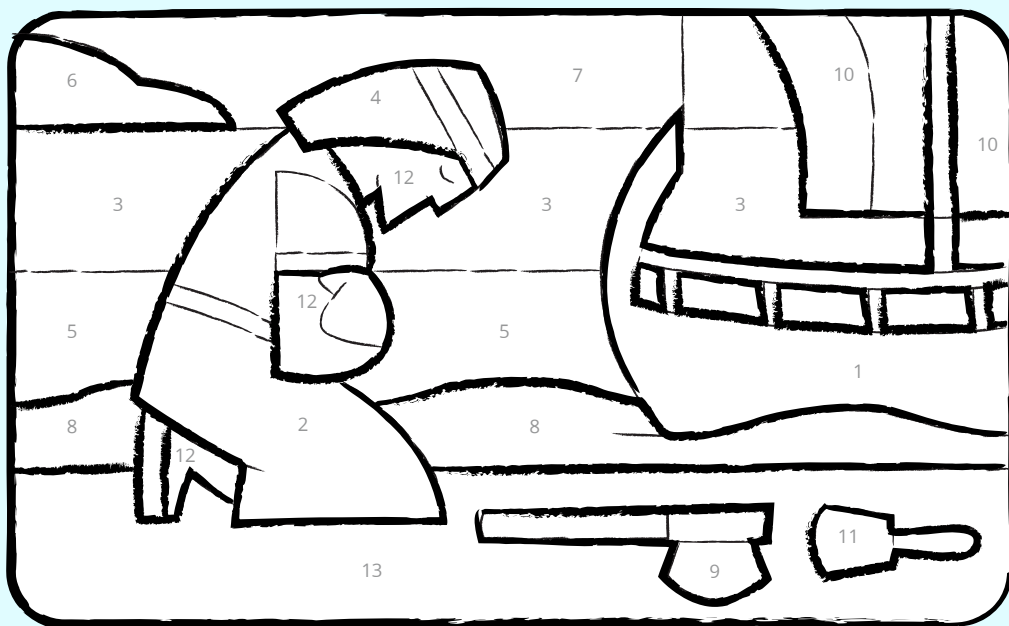
Om du ser någon ny i skolan eller Primär, le och säg hej.

8 förslag på hur du kan läsa Mormons bok

1. Be någon att läsa boken tillsammans med dig.
2. Markera verserna som handlar om Jesus Kristus.
3. Rita dina favoritscener. (Och skicka oss en bild! Se sidan V3.)
4. Läs i den illustrerade boken *Berättelser ur Mormons bok*.
5. Använd färgläggningsschemat på sidan V12.
6. Lyssna på skrifterna på appen Evangeliebiblioteket.
7. Dramatisera dina favoritberättelser
8. Titta på Mormons bok-videor på internet.



I år kan du läsa samtidigt med lektionerna i *Kom och följ mig* genom att läsa verserna för varje vecka på sidan V14. Färglägg sedan de matchande utrymmena på de här sidorna. Ditt vittnesbörd om Jesus Kristus stärks när du läser i Mormons bok!



Jag kan läsa



ILLUSTRATIONER NASAN HARDCASTLE

Mormons bok

Lässchema för Mormons bok

De här verserna stämmer med lektionerna i
Kom och följ mig för varje vecka 2020.

1. Inledning till Mormons bok, stycke 1, 8–9	18. Mosiah 8:16–18	36. Helaman 13:2–3; 14:2–8
	19. Mosiah 13:1–5	37. 3 Nephi 1:8–15
2. 1 Nephi 3:7; 4:1, 4–8, 17, 38	20. Mosiah 18:1, 8–16	38. 3 Nephi 11:8–17
3. 1 Nephi 8:10–12, 19–22	21. Mosiah 27:23–26	39. 3 Nephi 12:13–16
4. 1 Nephi 11:1–6, 24–27	22. Alma 2:27–31	40. 3 Nephi 17:6–10, 20–24
5. 1 Nephi 16:18–20; 23–24, 28–31	23. Alma 5:14–16	41. 3 Nephi 19:25–28
6. 2 Nephi 2:25–28	24. Alma 8:14–22	42. 3 Nephi 20:3–9
7. 2 Nephi 9:49–52	25. Alma 14:26–28	43. 3 Nephi 27:3–10
8. 2 Nephi 25:23, 26, 29	26. Alma 19:16–17, 28–30	44. Mormon 1:2–5
9. 2 Nephi 27:23–26	27. Alma 26:12–16	45. Mormon 9:21–25
10. 2 Nephi 31:4–12, 20	28. Alma 31:31–38	46. Ether 3:4–14
11. Jakob 4:6–8, 12–13	29. Alma 32:26–31	47. Ether 6:3–9, 12
12. Jakob 5:71–75	30. Alma 37:6–7, 33–37	48. Ether 12:27–29
13. Enos 1:3–12	31. Alma 40:9, 23–25	49. Moroni 4:1–3; 5:1–2
14. 2 Nephi 9:6–8, 11	32. Alma 46:12–15	50. Moroni 7:45–48
15. Alma 7:11–13	33. Alma 56:44–48, 56	51. Moroni 10:3–6, 32
16. Mosiah 2:5–7, 17–19	34. Helaman 5:12–14	52. 1 Nephi 11:16–23
17. Mosiah 4:9–12	35. Helaman 10:2–7	

Mormons bok är Kristi ord

Glatt ♩ = 72

Text och musik: Nathan Howe

F B^b B^b Am B^b Gm⁷ Am Dm⁷

1. När Le - hi lyss - na - de på Gud och när hans fam - ilj gått ut i ök - nen gick
 2. Så Le - his folk de kän - de Gud för att plåt - ar - na fick dem att min - nas. Och
 3. Vår Fräl - sa - re kom till dem sen ef - ter att han upp - stått från de dö - da, och

E^b Dm Am⁷ B^b Gm⁷ C⁷ F

sön - er - na till - ba - ka hem, för skrif - ter - na de sök - te.
 när de lyd - de Her - rens röst så kun - de Si - on fin - nas. Ja,
 han väl - sig - na - de vart barn och gav dem and - lig fö - da.

B^b7 C Am⁷ Dm⁷ F B^b Gm⁷ C⁷ F

Mor - mons bok är Kris - ti ord. Jag håll - er skrif - ter - na i hand - en. Him - mels - ke

Gm⁷ A Dm B^b Gm⁷ C⁷ F

Fad - er visk - ar ömt till mig, och jag hör det gen - om And - en.

Mormons bok – urklippsbilder

Klipp ut de här bilderna för att dramatisera berättelser om Lehi och Sariah's familj. Du kan rita och lägga till fler föremål och personer – till exempel Nephi's systrar och yngre bröder!

**Nephi hämtar
mässingsplåtarna: 1 Nephi 4**

**Lehi tar emot Liahona:
1 Nephi 16:9–11, 16**

**Nephi bröt av sin båge:
1 Nephi 16:17–24, 30–31**

**Nephi bygger ett fartyg:
1 Nephi 17:7–11, 16–18, 52–55**



Nephi



Sariah



Lehi



Sam



Laman

Lemuel



Jag tycker om att läsa i skrifterna i kyrkan. Men hur kan jag studera hemma om min familj inte läser i skrifterna?
– Sökande i Salzburg

Kära Sökande!

Även om din familj inte studerar skrifterna så kom ihåg att du kan göra det! Gör ditt bästa för att läsa ensam, även om det bara blir lite varje dag. Du kan börja med lässchemat på sidorna V12–V14. Det finns fler förslag på sidan V11!

Vare sig du läser skrifterna med andra eller ensam, har du den Helige Anden med dig. Du är inte ensam!

Vännen

P.S. Här är ett skriftbokmärke till dig! Klipp ut det och tejpa ihop det.



"Något
MÄKTIGT
händer när ett Guds barn försöker få veta mer om honom och hans älskade Son. Ingen annanstans undervisas de här sanningarna tydligare och kraftfullare än i
MORMONS BOK."

President Russell M. Nelson,
"Mormons bok: Hur skulle ditt liv vara utan den?"
Generalkonferensen
i oktober 2017.



**MINA
FAVORITS-
KRIFTSTÄLLEN**



Den bästa kramen någonsin!

Lori Foote

(Baserad på en sann berättelse)



Ellie älskade kramar. Kramar av pappa.
Kramar av mormor och morfar.
Kramar av mamma. Kramar gjorde att hon
kände sig varm. Och trygg. Och glad.

Därför kramade hon mamma i kyrkan.
Hon tyckte om att sitta på mammas knä.
Mamma höll henne alltid tätt intill sig.

Sedan var sakramentsmötet slut. Det
var dags för Primär. Ellie älskade Primär.
Hon var en stor flicka nu. Tre år gammal!
Hon hade till och med egna skrifter!

Men i dag ville Ellie bara krama mamma.
Mamma bar Ellie nerför korridoren. I Primärs rum satte mamma ner Ellie på en stol.

"Får jag följa med dig?" frågade Ellie.

"Nej", svarade mamma. Hon lät vänlig på rösten. "Du behöver vara i din klass", sa hon. "Och jag behöver vara i min klass."

Mamma pussade Ellie på kinden. Sedan gick hon ut genom dörren.

Ellie kände hur tårar trillade nerför kinderna.

Hon tänkte på hur hennes mamma hade hållit om henne. Mamma höll alltid om henne när de läste i Mormons bok. De läste oftast tillsammans med resten av familjen. Men ibland läste Ellie och mamma själva.

Ellie tog upp sin Mormons bok. Inuti fanns en bild på Jesus.

Ellie slog ihop boken och kramade om den. Det kändes som om hon kramade Jesus. Hon kände sig varm. Och trygg. Och glad. Det var den bästa kramen någonsin! ●

Författaren bor i Utah i USA.



Vad hjälpte Ellie att känna sig gladare när hon var ledsen?

Nephi hämtar mässingsplåtarna



Lehi och Sariah och deras familj färdades till det utlovade landet.
Gud bad Lehi att sända sina söner tillbaka till Jerusalem för att
hämta skrifterna. De var skrivna på metallplåtar.

Laman och Lemuel sa att det var för
svårt. Men Nephi sa att han skulle gå
och göra det som Gud hade befallt.
Sam följde Nephis exempel.



Anden talade om för Nephi hur han
skulle göra för att få mässingsplåtarna
från en man som hette Laban.



Nephi och hans bröder tog med sig mässingsplåtarna
tillbaka till sin familj. Lehi och Sariah var så glada! De studerade
skrifterna på plåtarna. De lärde sig om Guds bud.



Jag kan hjälpa min familj att studera skrifterna. Jag kan vara modig som Nephi och "gå och göra" det som Gud befaller! ●

Läs om den här berättelsen i 1 Nephi 3–5.

Lehis familj studerade skrifterna



Vilken är din favoritberättelse i skrifterna?

Kära föräldrar!

Vi är glada att påbörja ett nytt år med er! Vi kommer att lära oss om Mormons bok tillsammans. Vilka berättelser i Mormons bok tycker ni om i familjen? Hjälp era barn att rita en bild och skicka den till oss (se s. V3). Vi kommer att visa några av de här teckningarna i tidningen i år! Här är några andra sidor om Mormons bok i det här numret:

- Ett budskap från profeten (s. V2)
- Ett lässchema (s. V12–V14)
- En aktivitet med en skriftberättelse (s. V16)
- En berättelse om Lehi och Sariahs familj (s. V20–V23)
- En berättelse om en pojke som hittar ett nytt sätt att läsa Mormons bok (s. V4–V5)

Gott Nytt År!

Vännen

SÅ HÄR SKICKAR DU IN DITT BARNS KONSTVERK ELLER UPPLEVELSE TILL LIAHONA

Gå till liahona.ChurchofJesusChrist.org och klicka på "Submit an Article or Feedback". Eller skicka via e-post till liahona@ChurchofJesusChrist.org tillsammans med barnets namn, ålder, hemort och följande godkännande: "Jag, [ange ditt namn], ger mitt godkännande till Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga att använda mitt barns bidrag i kyrkans tidningar, på kyrkans webbplatser och sociala medier, samt eventuellt i kyrkans rapporter, tryckta material, videor, publikationer och utbildningsmaterial." Vi ser fram emot att höra ifrån dig!



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

INNEHÅLL

- V2** Från första presidentskapet: Vår värdefulla Mormons bok
- V4** Batbayar och boken med bilder
- V6** Hej från Mongoliet!
- V8** Lite bättre varje dag
- V9** Växa som Jesus
- V10** Vänlighet är viktigt: Jag bad om förlåtelse
- V11** 8 förslag på hur du kan läsa Mormons bok
- V12** Jag kan läsa Mormons bok
- V15** Sång: Mormons bok är Kristi ord
- V16** Roliga sidan: Mormons bok – urklippsbilder
- V17** Vad funderar du på?
- V18** Den bästa kramen någonsin!
- V20** Berättelser ur skrifterna: Nephi hämtar mässingsplåtarna
- V23** Färgläggningssidan: Lehis familj studerade skrifterna

PÅ OMSLAGET TILL VÄNNEN
Illustration Andrew Bosley